

# Vom Mut zur Langeweile

von Kerstin Löffler, MSc

„Keine Zeit ...“ Oft werden Ideen, die ich in meinen Seminaren, Workshops und Elternabenden, beispielsweise zum Thema „Wie Kinder bei Konflikten begleiten?“ zur Verfügung stelle, zwar wohlwollend vom Auditorium entgegengenommen. Gleichzeitig zeigt sich aber, dass viele Anwesende die geringen zeitlichen Ressourcen, die ihnen für die Nachmittagsbetreuung, die Klasse oder auch in der Familie zur Verfügung stehen, beklagen. Auch jetzt, in dieser für uns alle doch sehr herausfordernden Periode des verordneten Stillstandes, scheint Zeit nicht oder nur geringfügig vorhanden zu sein. Zwar hören und lesen wir in den unterschiedlichsten Medien, dass wir aufgrund der derzeitigen Situation Zeit gewonnen und scheinbar unbegrenzt zur Verfügung haben – doch wirklich angekommen ist das bei vielen von uns noch nicht: Da ist das Homeoffice, das neue Tagesstrukturen fordert, die es erst zu regeln gilt, Kinder, die betreut, bekocht und im Homeschooling begleitet werden müssen, Sozialkontakte, die ausschließlich über Medien erfolgen können und für viele Berufsgruppen nie endend wollende, anstrengende Arbeit, die es zu tun gilt.

## Unbegrenzter Medienkonsum: Zeitfresser und Ablenker unserer Zeit

Doch vielleicht zeigt sich genau jetzt, dass wir den Umgang mit unseren Zeitressourcen in Wahrheit doch selbst in der Hand haben und wir uns viel mehr mit dem „WIE nützen wir unsere Zeit?“ beschäftigen sollten. Denn die Zeitfresser und Ablenker, die sich in Form von oft unkritisch hinterfragtem und ausuferndem Medienkonsum zeigen, bedürfen einer kritischen Reflexion und Steuerung. Auch deshalb, um wieder Zeit für SINNVolles zu haben und: für Langeweile. Denn Langeweile ist der Schlüssel zur inneren Balance - egal in welchem Alter. Wenn ich in diesem Zusammenhang von Langeweile spreche, meine ich genau jenen Gefühlszustand, den Pause-Machen und Nichts-Tun mit sich bringen. Die meisten Menschen erleben in diesem Zustand eine unangenehme innere Unruhe. Der Grund dafür ist, dass sie auf der Suche nach einer Balance zwischen dem Konsumieren von externen Reizen und ihrer eigenen inneren Kreativität sind. In diesem Zustand überkommt einen Müdigkeit, man fällt in eine Art Loch und man weiß nicht genau, wo man landen wird. Wer die innere Unruhe vorbeiziehen lassen kann, kommt in Kontakt mit der eigenen Kreativität und diese ist der Raum, in dem wir uns spüren, kennenlernen und selbst ausdrücken können und die Erfahrung von Selbstverwirklichung machen.

Und so braucht es erwachsene Begleiter\_innen, die bei einem von Kindern signalisierten „Mir ist sooo langweilig“ nicht panikartig Aktivitäten, Medienkonsum oder Essen anbieten, sondern sich vorerst selbst in

einen möglichst stabilen Zustand bringen. Denn gelangweilte Kinder sind anstrengend, raunzen und machen komische, manchmal auch gefährliche Sachen. Dann doch lieber Animation und/oder Medienkonsum? Woher kommt eigentlich unsere Unsicherheit im Umgang mit gelangweilten Kindern und Jugendlichen? Möglicherweise versetzt Langeweile uns selbst in Panik. Es braucht also Erwachsene, die Handlungen setzen können, die sie selbst entschleunigen. Welche das sein können, gilt es für jeden und jede von uns, persönlich zu entscheiden bzw. herauszufinden. Für den einen kann es eine Tasse Kaffee oder Tee sein, vielleicht auch die gedachten oder ausgesprochenen Worte „Ich schaffe das.“ Andere wiederum brauchen für die eigene innere Ruhe ein paar tiefe Atemzüge, eine bewusste Konzentration auf die Füße oder einen langen Blick aus dem Fenster.

### Langeweile und Entschleunigung versus schneller, höher, weiter, hyperproduktiv?

Frage an Sie: Wann war Ihnen das letzte Mal so richtig fad? Lange her, oder? Also braucht es schon einiges an Mut und Zuversicht, um Kinder auf ihrem Weg in und durch die Langeweile gut begleiten zu können. Und einiges an Wissen: Kinder benötigen in etwa 20 bis 30 Minuten, um in eine von ihnen gewählte Aktion „hineinzukippen“. Es braucht also zur Verfügung gestellte Zeit, bestenfalls ohne Unterbrechungen, damit Kinder das (meist ungewohnte) Gefühl des „Hilfe! Nichts passiert gerade!“ durchstehen können. Denn je seltener Kinder die Gelegenheit bekommen, Langeweile zu (er)leben, da die Freizeit gefüllt und durchstrukturiert ist, umso unangenehmer wird dieser Zustand für sie. Das gilt besonders für Jugendliche, die in ihrer Kindheit nie die Fähigkeit erworben haben, aktiv die eigenen Interessen wahrzunehmen und zu verfolgen.

In Momenten der Hektik schalten wir häufig den Autopiloten ein.

In Momenten der Langeweile öffnen sich neue Räume in unserem Kopf.

Es braucht also entschleunigte Erwachsene, die Kinder umarmen, ihnen zu ihrem gerade erlebten Zustand gratulieren und ihr Interesse bekunden. "Herzlichen Glückwunsch! Es interessiert mich, zu sehen, was du jetzt tust." und Kinder auffordern, selbst aktiv zu werden: „Welche Idee hast du denn, um deine Langeweile zu beenden?“ So lernen die Kinder, sich eigenständig neue Herausforderungen zu suchen, denn Eltern und Kinder haben sich in unserer heutigen Zeit zu Konsument\_innen entwickelt. Das führt dazu, dass vielen Kindern langweilig wird, sobald die externe Stimulation fehlt.

Und manchmal, das wissen wir alle, klappt diese Art der Begleitung besser – manchmal etwas schlechter. Da braucht es dann auch etwas Geduld, Zeit und Vertrauen. Und unsere Erfahrungen. Wenn wir nämlich bei uns selbst oder bei Kindern miterleben, wie Langeweile sich in Entspannung, Freude und Zufriedenheit

verwandelt, und ein neues, interessantes, spannendes, selbstgewähltes Spiel entsteht, können wir Kinder bei ihrem Prozess womöglich beim nächsten Mal noch ein Stück entspannter begleiten. Und das wirkt sich auf jeden und jede von uns aus und auf das System, in dem wir uns gerade befinden, sei es die Familie, die Schulklasse oder der Hort. Einen Versuch ist es wert.

Kerstin Löffler ist Pädagogin, Mediatorin, Supervisorin & Coach. Sie lebt in Klosterneuburg/Nö und arbeitet in sechs österreichischen Bundesländern. Im Bildungszentrum St. Franziskus ist sie im Rahmen der Weiterbildung „Sensorische Integration im Dialog“ nach Ulla Kiesling® tätig. Informationen zu Kerstin Löffler finden Sie hier: [www.kerstinloeffler.com](http://www.kerstinloeffler.com).