



Aus: Papperla PEP. Körper und Gefühle im Dialog. Schulverlag plus.

Kinder erforschen ihre Langeweile

In der Regel sind wir bemüht, Langeweile zu vermeiden. Wenn wir sie jedoch wahrnehmen, aushalten und akzeptieren, entsteht Raum für Kreativität und Selbstreflexion.

Text: Thea Rytz, **Fotos:** Veronica Grandjean

«Was machst du, wenn dir langweilig ist?», fragt Veronica Grandjean die Kinder ihrer zweiten Klasse. «Auf dem iPod Musik hören, den Bruder ärgern, gar nichts, mich neben meine Katze legen», lauten die Antworten.

In dieser Unterrichtseinheit wenden sich die Kinder ihrem Gefühl von Langeweile zu und entdecken dabei Gemeinsamkeiten: Viele ärgern ihre Geschwister, andere gamen, lesen oder essen. Veronica vermittelt ihnen, dass es keinen richtigen oder falschen Umgang mit Langeweile gibt. Es gibt sogar eine Vielfalt von Möglichkeiten, die man ausprobieren und dabei mit der Zeit herausfinden kann, wie sich Momente von Langeweile gut überstehen lassen.

Ab und zu stellt Veronica eine neue Frage: «Siehst du deiner Mutter oder deinem Vater an, wenn sie sich langweilen? Woran siehst du das?» Oder: «Spürst du Langeweile auch im Körper?»

Ein Kind erzählt, ihm schwirre die Langeweile um den Kopf. Andere empfinden Langeweile als etwas Lähmendes: Sie sagen, sie könnten sich zu nichts aufraffen. Die meisten erkennen, wenn ihre Eltern gelangweilt sind: Sie seien dann missmutig oder nicht wirklich bei der Sache. Viele sagen, die Eltern würden sich selten langweilen, sie seien eher gestresst.

Offener Dialog

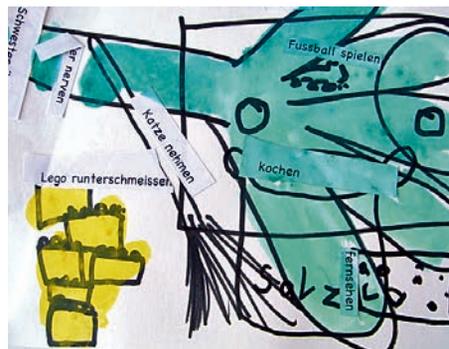
Veronica wertet nicht und gibt keine Ratschläge, sondern schafft Raum für ein offenes Forschungsgespräch. Innerhalb kurzer Zeit ist ein reicher Schatz an Erfahrungen zusammengetragen, der von Veronica protokolliert wird. Die Kinder fühlen die Wertschätzung. Was sie sagen bekommt Gewicht, ihr Erleben zählt.

Aus den gesammelten Stichworten entsteht ein Wortfeld, das für die nächste Lektion abgetippt und für alle kopiert wird. Zusätzlich liegen für

jedes Kind ein schwarzer wasserfester Filzstift, ein leeres Blatt und ein Malkasten bereit. Während Veronica die Stichwörter vorliest, zeichnen die Kinder mit Filzstift rasch, was sie hören. Was in Wirklichkeit gross ist, darf auf der Zeichnung klein sein (und umgekehrt) und sich mit anderen gezeichneten Stichworten überlagern. Später schneiden die Kinder die Textbruchstücke aus, kleben die passenden Stichwörter zu den Zeichnungen und setzen mit Wasserfarbe einen farbigen Akzent. So entsteht bei jedem Kind ein persönliches Bild zu den klasseneigenen Langeweile-Aktivitäten.

Langeweile und Resilienz

Wer sich bei einer Tätigkeit langweilt, fühlt sich nicht stimuliert, kann sich weniger gut auf seine Aufgabe konzentrieren, ist nicht motiviert. Langeweile ist oft mit Antriebslosigkeit oder gar Niedergeschlagenheit verbunden. Wer sich in



Bildausschnitte zu Aktivitäten gegen Langeweile (2. Klasse, Wabern bei Bern).

Beziehungen langweilt, fühlt sich einsam und ist unzufrieden. Gewöhnlich versuchen wir unangenehme Gefühle – insbesondere Langeweile – so gut wie möglich zu vermeiden oder zu kontrollieren, indem wir uns ablenken oder Situationen meiden, die uns langweilen.

Nun hat die Hirnforschung zu Resilienz gezeigt, dass wir uns schneller von Stress und Unwohlsein erholen, wenn wir emotional negative Situationen achtsam wahrnehmen. Übertragen auf das Gefühl von Langeweile hiesse das: Wer Langeweile toleriert, ist schneller wieder inspiriert, fühlt sich weniger isoliert, kann sich selbst eher zureden und entdeckt bald etwas, das Sinn und Freude macht. So ist Langeweile keine Zumutung mehr. Eben diese Toleranz lässt Kinder und Erwachsene emotional ausgeglichener sein. Psychisch gesünder ist demnach nicht, wer das Glück hat, mehr positive Erfahrungen zu machen, sondern wem es gelingt, sich selbst und seiner Umgebung akzeptierender zu begegnen. Kinder wie Erwachsene können dieses Annäherungsverhalten kultivieren, indem sie sich achtsam und flexibel ihrer Innen- und Aussenwelt zuwenden: bewusst, im gegenwärtigen Moment, ohne eine bestimmte Absicht zu verfolgen und – wenn möglich – mit Humor.

Gefühle regulieren

Was vorerst paradox erscheint – dass ein Annäherungsverhalten dem unangenehmen Gefühl gegenüber stärkend wirkt – hat sich auch

in unserer pädagogischen Arbeit gezeigt. Im Rahmen des Gesundheitsförderungsprojekts «Papperla PEP» haben wir dazu didaktische Materialien entwickelt. Die Sängerin und Feldenkraispädagogin Renie Uetz hat unter anderem einen Langweilevers geschrieben. Verschiedene Ablenkstrategien von Kindern (und Erwachsenen) werden aufgezählt und von einem Refrain eingerahmt. Die Klage gipfelt am Schluss in der Sorge: «Wenn's weiter so geht, gib'ts mich bald nicht mehr!»

Sich der Langeweile offen zuzuwenden meint nicht, dass Kinder sie mögen oder gut finden sollen. Gegen Langeweile darf protestiert werden. Man darf jammern und ärgerlich sein, solange diese Stimmung das Kind nicht völlig überflutet oder besetzt. Dazu sind Frustrationstoleranz und die Fähigkeit zur Emotionsregulation nötig. Emotionen werden durch innere und äussere Reize ausgelöst, die wahrgenommen und bewertet werden. Aus der Bewertung entsteht die Emotion, die wiederum im Innern verarbeitet wird und verbal sowie nonverbal zum Ausdruck kommt. Emotionsregulation kann gefördert werden, indem wir das Spektrum der Bewertung spielerisch erweitern und Empathie fördern: Wie ist das, wenn man sich langweilt? Woran erkenne ich, dass sich andere langweilen? Wann ist Langeweile angenehm? Auch eine geförderte Ausdrucksfähigkeit unterstützt die Regulation von Emotionen. Der oben vorgestellte Vers und das dazugehörige Bild

liefern Ideen in Bezug auf Langeweile. Es hat sich bewährt, die Kinder den Refrain gemeinsam sprechen zu lassen und die anderen Teile des Verses gruppenweise vorzutragen. Der Vers kreiert so eine Form, die anschliessend mit Ablenkstrategien und Gesten der Kinder neu gefüllt wird. Ein eigener Vers entsteht, in dem die persönlichen Facetten der Kinder sprachlich und körperlich Ausdruck finden. Arbeiten wir mit den Kindern auch an der körperlichen Modulation – an grossen und kleinen Gesten, Tempowechsel und Muskelspannung – unterstützt dies zusätzlich ihre Fähigkeit, emotionale Impulse zu dosieren. Ein Kind, das sich beispielsweise rasch und stark ärgert wenn es sich langweilt, lernt diesen Ärger mal laut, mal leise oder auch mal gar nicht zu zeigen.

Erholungspausen erlauben

Im Bilderbuch von Lydia Zeller und Marion Goedelt «Keine Lust. Auf gar nichts» lernen wir ein Kind kennen, das sich unter die Bettdecke verkrochen hat. Seine besorgte Mutter fragt, ob es krank sei und schlägt Verschiedenes vor: Einen Tee zu servieren, die Füsse zu massieren, ein Lied zu singen oder Regenkleidung zu bringen, damit es draussen spazieren gehen kann. Doch das Kind hat keine Lust. Es will seine Ruhe haben. Die Mutter respektiert seinen Wunsch, alleine zu sein. Nach einer Weile kommt sie zurück ins Zimmer und sagt: «Ich habe einen Tee getrunken und aus dem Fenster geschaut. Und jetzt gehe ich ein bisschen im Regen spazieren.» Nun ist das Kind alleine in der Wohnung – und doch nicht verlassen. Wir sehen ein Kind, in dem sich langsam und zart die Neugierde wieder zu regen beginnt. Es streckt seine Zehen ein wenig unter der Bettdecke hervor und nimmt Kontakt zu seiner Umgebung auf. Indem die Mutter macht, wozu sie Lust hat, gibt sie ihrem Kind den Raum und die Zeit, sein Interesse wieder zu finden. Wir erfahren auch, dass das Kind weder krank noch voller Sorgen ist, obwohl es manchmal traurig ist – wie alle Kinder, wenn beispielsweise keiner mit ihnen spielen möchte.

Das Bedürfnis nach einer Erholungspause wird im Bilderbuch sehr stimmig von anderen Situationen abgegrenzt und bietet so wertvollen Gesprächsstoff für den Dialog mit Kindern. Manchmal sind es nicht die Kinder, die ihre Langeweile nicht aushalten, sondern wir Erwachsene, die meinen, unsere Kinder oder Schüler sollten immer beschäftigt und zufrieden sein.

Längwylivärs

Renie Uetz

mir isch längwilig!

Läng-wy-lig, läng-wy-lig, o je-mi-ne! Na-se grüb le, Oh-re boh-re,
 5 uf und abe-zie vo de Sto-re, Pa-pa stö-re, Ma-ma stö-re, i der Woh-nig
 10 um - e - grö-le, län - wy-lig, läng - wy-lig, o je-mi-ne! Rä-ge-trop-fe zeu - e.
 14 Färn-seh aa - steu - e, Chüeu-schrank uf - tue, ha scho lang gnue,
 17 Chäs-brot a-be stun-gge, zeu-e vo de Glun-gge, läng-wy-lig, läng - wy-lig, o je -
 21 mi - ne! Lied - li lo - se, Öp - fu äs - se, Ghü - der lää - re, Zy - tig
 23 lä - se, Nüss - li kna - cke, Brue - der pla - ge, d Füess aa - lue - ge, Chatz ver -
 25 ja - ge, gar nüt ma - che, Tüüm - li trä - ie, Zu - cker schnou se, schlä - cke
 27 a - mne Zä-ie. Läng-wy-lig, o je-mi-ne! Wenns wy-ter so geit, gits mi gly nüm meh!

Aus: Papperla PEP, Körper und Gefühle im Dialog, Schulverlag.

Ruhe und Selbstbesinnung

Frage ich Erwachsene, ob und wann sie sich langweilen, antworten die meisten, sie würden sich selten oder nie langweilen, denn sie hätten eigentlich immer etwas zu tun. Einige wünschen sich sogar, wieder einmal so richtig Langeweile zu haben, weil sie damit auch Freiraum und Musse verknüpfen. Der Wechsel von der alltäglichen Hektik zu einer genussvollen Ruhepause ist jedoch eine Herausforderung, die nicht immer gelingt. Auf einmal sind wir auf uns selbst zurückgeworfen und wissen nichts mit uns anzufangen. Leerraum, ein langsamer Zeitfluss und wenig Reize sind für viele von uns eine Seltenheit – eine Flut von Anregungen und Aktivitäten bei gleichzeitigem Zeitmangel hingegen das Normale.

Erwachsenen wie Kindern tut es gut, immer wieder zu erfahren, dass es erlaubt und erwünscht ist, scheinbar unproduktiv Zeit zu verplempern. Raum für Kreativität und Selbstreflexion ent-

steht nur, wenn man nicht permanent mit neuen beziehungsweise unterschiedlichen Eindrücken beschäftigt ist. Erst dann kann sich ein Zustand von Besinnung und Erholung einstellen und neue Ideen und Entscheidungen können reifen.

Nicht alleine sein

Manchmal möchten Kinder nicht alleine sein, wenn sie sich langweilen. Körperlicher Kontakt mit Erwachsenen (und Haustieren) kann hilfreich sein. Das Kind darf sich bei jemandem anlehnen oder sich auf den Schoss setzen, bis die Langeweile vorbei ist. Warme Sandsäckchen, Kissen, Hängematten, Matratzen, Wiesen, grosse Steine und Bäume eignen sich drinnen oder draussen als Rückzugsorte zum regenerieren. Hier finden Kinder körperlich Ruhe und Halt und fühlen sich aufgehoben. Das Nichts-Tun ist dann weniger bedrohlich. Das Kind nimmt sich selbst wieder wahr.

Als Erwachsene kann ich eine akzeptierende Grundhaltung ausstrahlen und dem Kind zutrauen, mit seiner Langeweile umzugehen. Mit den Worten des dänischen Familientherapeuten und Autoren Jesper Juul sage ich zum Beispiel: «Oh, es ist dir langweilig, da bin ich aber neugierig, was dir bald einfallen wird.» So wird das Kind nicht alleine gelassen. Ich halte ihm keinen pädagogischen Vortrag und behaupte auch nicht, das Gefühl von Langeweile sei nicht schlimm. Vielleicht ist es für das Kind schlimm, aber dennoch zumutbar. Ich verzichte auch auf eine Moralpredigt, in der ich behaupte, das Kind langweile sich nur deshalb, weil es zu viel vor dem Computer oder dem Fernseher sitze und die Fähigkeit verloren habe, einige Minuten ohne emotional-visuelle Reize zu sein. Moralpredigten sind für jedes Kind demütigend und schaden der Beziehung enorm. Manchmal demütigen Erwachsene ihre Kinder, weil sie selbst unter Druck stehen und denken, ein kompetentes Kind müsse immer etwas Sinnvolles tun. Langweilt sich das Kind, so fühlen sich die Eltern disqualifiziert.

Als Erwachsene kann ich meine Zweifel und Sorgen für mich behalten und wie die Mutter im Bilderbuch auf die Kompetenz und Kreativität meines Kindes vertrauen.

Thea Rytz M. A.

arbeitet als Körperpsychotherapeutin am Inselspital Bern und ist Projektleiterin «Papperla PEP».

>>> Das Literaturverzeichnis und den Langweilevers in Schriftsprache sowie in Mundart finden Sie unter www.4bis8.ch/downloads <<<

Weiterbildung «Körper und Gefühle im Dialog»

Vier Mittwochnachmittage im Abstand von ein bis zwei Monaten, 14 bis 17.30 Uhr

1. Einführung, Aufmerksamkeitslenkung
2. Ich bin ich, Selbst- und Sozialkompetenz, Essen und Gefühle
3. Angst und Mut, Traurigkeit und Trost
4. Wut und Streit, Freude und Zufriedenheit

In Bern, Basel, Zürich und Aarau

Beginn Bern: 23. Oktober 2013

Termine und Anmeldung:

www.pepinfo.ch/index.php?id=100