

Wenn Ihre Kinder also mit der bekannten Klage kommen, dass ihnen langweilig sei, können Sie antworten: "Dir wird bestimmt etwas einfallen!" Voraussetzung dafür ist natürlich, dass die Kinder auch etwas anderes als Medienkonsum kennen gelernt haben und ihnen andere Beschäftigungen auch möglich sind, dass sie draussen spielen, in den Wald gehen, auf Bäume klettern, Hütten bauen, tüfteln und basteln, kleben, schneiden, hämmern, leimen, sägen und nähen, lesen und kochen dürfen. Je mehr sinnliche Erfahrungen sie machen können, desto mehr "Material" hat die Fantasie zur Verfügung...

*Schulpsychologischer Dienst des Kantons St. Gallen  
Team der Regionalstelle Lichtensteig*

Der Schulpsychologische Dienst beantwortet regelmässig Anfragen zu Erziehungsthemen, die von Eltern oder Lehrpersonen im Rahmen der schulpsychologischen Beratungen oder per E-Mail gestellt werden.

Falls auch Sie Fragen zu diesem Thema haben, wenden Sie sich an den Schulpsychologischen Dienst des Kantons St. Gallen. Sie können direkt auf unserer Homepage [www.schulpsychologie-sg.ch](http://www.schulpsychologie-sg.ch) unter "SPD-Beratung", "Briefkasten" ein Mail an uns senden. Wenn Sie uns Ihre Anschrift angeben, werden Ihre Fragen persönlich beantwortet.

Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St.Gallen

**Alle Anfragen werden selbstverständlich streng vertraulich behandelt.**

# Langeweile



**Schulpsychologischer Dienst  
des Kantons St. Gallen**

---

**Beratung und Diagnostik**

"Bald stehen die langen Sommerferien vor der Türe. Unsere ganze Familie freut sich sehr darauf. Doch in den vergangenen Jahren haben die Ferien für unsere Kinder auch immer wieder zu Langeweile geführt. Was können und sollen wir als Eltern unseren Kindern anbieten? Schon oft habe ich bei unseren zwei Kindern selbst erlebt, was ich bereits mehrfach gehört und gelesen habe, nämlich dass sie sich dann stundenlang von Gameboy, Playstation und Fernsehen unterhalten lassen."

### **Wer kennt sie nicht, die Langeweile?**

Sie kommt unangekündigt und beeinflusst nicht nur das sich langweilende Kind, sondern wirkt sich auch auf andere Personen, Familienmitglieder und Freunde aus.

Es gibt bestimmt kaum ein Kind, das sich nicht irgendwann einmal langweilt und sich darüber beklagt. Eltern stehen dieser Tatsache oft hilflos gegenüber, umso mehr, wenn sie immer wieder auftaucht. Was ist eigentlich Langeweile? Wie entsteht sie? Muss sie verhindert werden?

Langeweile oder Mangel an Abwechslung, wie man sie auch umschreiben kann, entsteht häufig, wenn die lang ersehnten Ferien begonnen haben und die vorgegebenen Strukturen des Schulalltages wegfallen. Sie kann aber auch an Wochenenden auftauchen.

Die ersten paar Tage verstreichen ohne Schwierigkeiten, dann kommt sie plötzlich, die Klage "Mir ist es mega langweilig". Obschon man ganz viel Zeit hat, um all das zu machen, was man schon lange machen wollte, hat man gerade jetzt keine Lust mehr dazu. Langeweile ist ein Gefühl von Lustlosigkeit; alles wirkt trostlos, und die Zeit, so scheint es, dehnt sich beinahe ins Endlose aus. Gerade Kinder haben dann zu kaum etwas Lust und warten sehnsüchtig darauf, dass die Zeit vergeht. Man erlebt eine innere Spannung, die sich als Ruhelosigkeit und Unzufriedenheit ausdrücken kann. Ruhe birgt für Kinder und Jugendliche oft die „Gefahr“ in sich, dass sie als Langeweile erlebt wird, weil ihr die Abwechslung fehlt.

Auf Eltern wirkt das "Mir ist so langweilig!" wie ein schwerer Vorwurf "Ihr bietet mir nicht genug." Solche bei Schulkindern auftretenden Gefühlszustände sind auch Erwachsenen nicht unbekannt. Der lang ersehnte Urlaub ist da, um einen herum nur noch Ruhe und plötzlich fällt man in ein Loch. Man braucht erst etwas Zeit, bis man zu sich und seinen wirklichen Bedürfnissen findet.

Erziehungswissenschaftler weisen auf die enorme Bedeutung von Langeweile hin. Sie wird als wichtige Voraussetzung gesehen, dass Kinder kreativ werden und lernen, mit sich selbst etwas anzufangen. Nicht organisierte Freizeit ist wichtig für die Entwicklung der Kinder. Sie brauchen Ruhe, Musse, Entlastung und freie Zeit für sich selbst, Zeit für zweckfreies Spielen.

Es liegt in der Natur der Sache, dass Kinder versuchen, der Langeweile so schnell wie möglich zu entweichen. Dem Zustand der Langeweile durch Aktionismus zu entfliehen ist ein alt bekanntes Prinzip und wird oft als „Gegenmittel“ eingesetzt. Wen wundert es, dass Eltern in Betriebsamkeit verfallen, wenn sie sehen, dass ihre Kinder der Langeweile hilflos ausgeliefert sind? Sie stellen sich sofort die Frage, was sie den Kindern bieten könnten, damit sie diese Situation nicht länger erdulden müssen. Lange Listen mit Ratschlägen, wie „willst du nicht ein Buch lesen?“ „sollen wir ein Spiel machen?“ „du könntest schwimmen gehen“ verfehlen häufig ihre Wirkung, denn mittels Ablenkung lässt sich der Zustand der Langeweile nicht wirklich überdauernd vertreiben. Und das ist auch gut so, denn Langeweile hat einen Sinn.

Gemäss der Psychologin Verena Kast ist das Gegenteil von „langer Weile“ das leidenschaftliche Interesse am Leben. Kinder zeigen mit ihrem frühen Erkundungsverhalten und ihrer natürlichen Neugierde der Umwelt gegenüber Bereitschaft, sich erst unvoreingenommen allem und jedem zu stellen.

Langeweile ist nach Kast ein Zustand, in dem dieses lebendige Interesse vorübergehend verschwunden ist. Ein Kind, das sich langweilt, ist nicht mehr in der Lage zu erkennen, was es tatsächlich interessiert.

Dabei kann nicht nur der Mangel an Anregung zu Langeweile führen, sondern auch ein Überangebot an Spielsachen, woraus eine Sättigung hervorgeht. Ein permanentes Angebot von vielfältigen Spielangeboten kann eine Überforderung hervorrufen. Kinder sind in solchen Situation hin und her gerissen und können sich gar nicht mehr entscheiden.

Was auch immer der Ursprung der Langeweile ist, entscheidend ist es, wie das Kind zu seinen eigenen ursprünglichen Interessen zurückfindet.

### **Vom Umgang mit der Langeweile**

Anstatt dauernd nach Ablenkung zu suchen, sollte man sich der Langeweile stellen. Man muss sie aushalten, um die Erfahrung machen zu können, dass die Langeweile dazu verhilft, die eigenen wirklichen Bedürfnisse und Interessen zu erkennen. Indem man die Langeweile aushält, wird die Fantasie aktiviert.

Es ist wichtig, dass Eltern ihren Kindern diese Erfahrung im Umgang mit Langeweile nicht vorenthalten, indem sie sie mit neuen Spielsachen zudecken, ihnen Internetsurfen, PC/Videospiele und Fernsehen erlauben oder gar vorschlagen. Damit erlernen Kinder nur eine passive Konsumhaltung und entdecken unter Umständen nie, dass ihr bester Entertainer in ihnen selber steckt und dass ihre Fantasie eine wunderbare und nicht versiegende Quelle von Anregungen und Inspiration darstellt.