

Langeweile

„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach dazusitzen und vor sich hinzuschauen“
aus „Astrid Lindgren - Ein Lebensbild“
von Margareta Strömstedt

Eine häufige Antwort auf die Frage, was an der Pandemie schwer zu ertragen ist, lautete bei Kindern: „Langeweile“. Viele Kinder sehnten die Lockerung der Pandemie-Vorkehrungen herbei, um endlich wieder ihren gewohnten Freizeittätigkeiten im Freien, mit anderen Kindern, im öffentlichen Raum nachzugehen. Neigen Kinder zur Schüchternheit, so empfinden sie eher Furcht, wenn der Weg plötzlich frei ist, um gemeinsamen Aktivitäten anzugehen, doch keine Beziehungen zu Gleichaltrigen bestehen. Forscher gehen davon aus, dass Kinder an Langeweile lernen, die Voraussetzungen für ihre Vorhaben zu erfassen. Wer Kontakt will, erkennt die Notwendigkeit erster Schritte an. Ob der Mut besteht, diese zu realisieren und anzupassen, hängt von der Bewältigung der Furcht ab.

Noch mehr Langeweile entsteht, wenn kurzfristig unterhaltsamer Ersatz eingeschoben wird, z.B. Fernsehen oder Computer-Spiele. Die oberflächliche Anspannung kann das eigentliche Bedürfnis nicht ersetzen. Eltern helfen, indem sie mit den Kindern über deren Wünsche und Vorstellungen sprechen. Kinder ersatzweise zu beschäftigen, steigert die Erwartungshaltung oder wird abgelehnt. Junge Menschen sollen lernen, die eigenen Fertigkeiten gestalterisch und abwechslungsreich einzusetzen. Innere Leere ist ein Anzeichen vieler psychischer Erkrankungen. Aktivität gibt Aufschluss über die Rahmenbedingungen der Umgebung. Kindliche Entwicklung wird durch ein anregendes Umfeld begünstigt. Erfahrungsgemäß sind es persönliche Anleitung, Begeisterung nahestehender Personen, die Kindern verhelfen, neue Erfahrungen zu machen. Letztlich gibt es keine allgemeine Lösung für den Zustand, wenn man etwas erreichen will und die Umgebung dafür keine Mittel

zur Verfügung stellt. Gedrückte Stimmung, fehlende Ziele, schlechte Laune kennzeichnen das Auftreten von Langeweile. Neurobiologen zufolge gibt es einen Zusammenhang starker Langeweile und rasch entstehender Aggressivität. Verhaltensweisen wie übermäßiges Essen oder Suchtmittel zur Ablenkung sind riskante Gewohnheiten, aus denen Erkrankungen entstehen können. Bereits einem gut gelaunten Menschen zu begegnen, hebt die Stimmung, Gedanken, Gefühle und Handlungen werden auf ein ansprechendes Niveau gehoben. So findet man Trost in den Weisheiten der Literatur, beispielsweise in „Der Kleine Prinz“ von Antoine de Saint-Exupéry: „Wenn ich einige Minuten übrig hätte“, sagte der kleine Prinz, „würde ich ganz gemächlich zu einem Brunnen laufen und noch ein Glas Wasser trinken.“

Christian Krauß
Leiter der Beratungsstelle

Unser Tagestipp:

Langeweile Post Covid

Langeweile? Lange Weile! Sehr lange Weile! Die Zeit orientiert sich am Tempo einer Schnecke, wie gern würde ich schon mal aufstehen und umhergehen. So aber klebe ich an meinem Stuhl, die Augenlider sind träge. Klappe, die fünfte: Der Protagonist da vorne am Pult gefällt sich in der mehrfachen Wiederholung und Bekräftigung der immer gleichen Inhalte in leicht abgewandelter Wortwahl, samt immer weiterer Verästelung in die uninteressantesten Details der Welt. Wenn das jetzt eines

der in der akuten Pandemiephase so beliebten Online-Meetings wäre, hätte ich längst nebenher die Spülmaschine ausgeräumt, die Fenster geputzt oder fix noch Milch und Eier gekauft. Ganz so langweilig war das also gar nicht mal in der Pandemie! Aber jetzt: Nicht mal zum Brunnen laufen kann ich, so wie der oben erwähnte kleine Prinz. Meine Gedanken sind das Einzige an mir, was ungehindert schweifen darf. Zugegeben: Inzwischen schlägt die Pandemie wieder zu und so sind sie wohl bald wieder Vergangenheit, diese

sommerlichen Post-Covid-Zeiten. Aber, keine Sorge, die kommen wieder! Mit allen Begleiterscheinungen! Versprochen!

Hiltrud Schmeußner

Journal

der Psychologischen Beratungsstelle für
Eltern, Kinder und Jugendliche



Unser Kursangebot Herbst 2022

Kurs	Wo	Kursleitung	Wann	Beginn
Gruppe zur Förderung der sozialen und emotionalen Kompetenz für Kinder im Grundschulalter	Caritas-Haus, Tucherstraße 15	Veranika Madorskaya	jeweils Mittwoch von 15:00 – 16:00 Uhr 8 Termine	05.10.2022
Powerbank – wo ist die Ladestation für mein seelisches Gleichgewicht? – Ein Workshop für Teenager zwischen 10 und 13 Jahren	Caritas-Haus Tucherstraße 15	Ulrike Seitz	jeweils Dienstag von 15:30 – 17:00 Uhr 4 Termine	08.11.2022
Russischsprachiger Elternclub-Gesprächsrunde in Muttersprache, Austausch in Beziehungs- und Erziehungsfragen	Caritas-Haus, Tucherstraße 15	Veranika Madorskaya	jeweils 1. Freitag im Monat von 10:00 -12:00 Uhr	fortlaufende Gruppe
Safety I Bindungs- und Entwicklungsberatung für Schwangere und Eltern von Kindern bis zu 1 Jahr	Caritas-Haus Tucherstraße 15	Hiltrud Schmeußner Beate Böhm (Caritas-Schwangerenberatung)	jeweils Freitag von 14:30 – 16:00 Uhr 5 Termine	07.10.2022
Safety II Bindungs- und Entwicklungsberatung für Eltern von Kindern (1-3 Jahre)	Caritas-Haus Tucherstraße 15	Hiltrud Schmeußner Beate Böhm (Caritas-Schwangerenberatung)	jeweils Freitag von 14:30 – 16:00 Uhr 5 Termine	11.11.2022

**Die Angaben zu den Kursen verstehen sich
vorbehaltlich der Entwicklung der Corona-Pandemie!**

Anmeldung / Fragen / Anregungen:

Psychologische Beratungsstelle für
Eltern, Kinder und Jugendliche

Caritasverband Nürnberg e.V.
Tucherstraße 15
90403 Nürnberg

Telefon: 0911 / 23 54 - 241
erziehungsberatung@caritas-
nuernberg.de

www.caritas-nuernberg.de

Gefördert durch:



Bayerisches Staatsministerium für
Familie, Arbeit und Soziales