

## **Kurzvorträge Herausforderung Familie 2019**

Anja Meinetsberger

Leiterin Jugend- und Familienberatung CONTACT

### **«Aufwachsen in der Leistungsgesellschaft – Wundermittel Langeweile»**

Eltern wollen grundsätzlich nur das Beste für ihre Kinder. Sie wünschen sich, dass sich die Kinder gut und gesund entwickeln, dass sie vielseitige Erfahrungen machen und später ein erfülltes Leben führen können. Es ist ihnen wichtig, dass die Kinder in der Schule mitkommen und sich auch in der Freizeit sinnvoll beschäftigen. Sie sollen gefordert und gefördert werden. Wie sollen wir aber als Eltern darauf reagieren, wenn unser Kind uns signalisiert, dass das was wir dachten sei gut, Stress verursacht?

#### **Musse/Freizeit/Langeweile**

Der Begriff Musse bezeichnet die freie Zeit und Ruhe, in welcher eine Person seiner eigenen Interessen nachgehen kann. Nicht alle Freizeit ist zugleich Musse, da viele Freizeitaktivitäten indirekt von Fremdinteressen bestimmt werden. Der Duden definiert Freizeit als «Zeit», in der jemand nicht zu arbeiten braucht, keine besonderen Verpflichtungen hat; «für Hobbys oder Erholung frei verfügbare Zeit». Im Gegensatz zur Musse und zur Freizeit, die dem Menschen willkommen sind, wird Langeweile als unangenehm und unlustvoll empfunden. Oft verbindet man den Begriff Langeweile mit einem seelischen Zustand der Unzufriedenheit und der Abneigung zum Handeln auch beschrieben als Zustand der mangelnden Ansprechbarkeit durch Anreize.

#### **Von der Langeweile zum freien Spiel**

Häufig gilt das gewohnheitsmässige Klagen des Kindes über Langeweile als Auslöser von Stress und Unruhe. Der klinische Psychologe James Danckert beschreibt Langeweile wie folgt «Langeweile ist eine Emotion, die wesentlich mit dem Verlust von Selbstkontrolle zu tun hat» Oft zeigt sich das beim Kind durch das quengeln, wütend werden oder das weinen. Langeweile erzeugt erst einmal Stress. In dieser Zeit brauchen die Kinder Begleitung und Unterstützung, um mit diesem Gefühl umgehen zu lernen. Kinder, die Langeweile gut «bearbeiten» können, entdecken in diesem Zeitfenster, was sie wirklich wollen und oftmals ergeben sich daraus kreative Prozesse. Nun gilt es, zusammen mit dem Kind das Gefühl zu benennen und von anderen Gefühlen abzugrenzen. Im nächsten Schritt geht es darum gemeinsam mit dem Kind nach Lösungen zu suchen, ohne dabei neue Programmpunkte anzubieten. Langeweile auszuhalten, lehrt uns auszuharren, durchzubeissen und entwickelt das Vertrauen, etwas neues und Besseres zu erreichen. Dabei soll vor allem das freie Spiel die Hauptbeschäftigung der Kinder sein. Im freien Spiel müssen Kinder sich um den anderen bemühen, den anderen mit seinen Schwächen und Stärken kennen lernen, Konflikte austragen und Verantwortung für sich und andere übernehmen. Gerade in Vorgärten, Hinterhöfen und Quartierstrassen können sich Kinder Raum aneignen und Erfahrungen sammeln, die für ihre Entwicklung von grosser Bedeutung sind. Gemeinsames Spielen verbindet, hilft soziale Kontakte zu knüpfen und legt oftmals die Basis für Freundschaften.

### **Die Agenda unserer Kinder / Freizeitstress bei Kindern**

Die Stundenpläne der Kinder zeigen, dass sie schnell auf eine grosse Stundenwochenzahl kommen. Hausaufgaben und Prüfungsvorbereitungen nicht inklusive. Dazu kommen dann noch die vielen Freizeitbeschäftigungen sowie Hobbys, die den Kindern die übrigen Nachmittage belegen. Die Eltern haben meist Ideen, was ihren Kindern guttun könnte, die Kinder jedoch spüren, wie es ihnen geht.

### **Wie viel Förderung braucht das Kind?**

Aus der Lernpsychologie/ Neurologie ist bekannt, dass man nur durch viel üben in etwas gut wird. Für das viele Üben wiederum ist die Motivation ein entscheidender Faktor. Doch wie geht man als Elternteil damit um, wenn das Kind keine Lust mehr hat? Die Kinder wissen oft besser über ihre eigenen Bedürfnisse Bescheid als die Eltern. Die Aufgaben der Eltern ist es, durch Fragen zu unterstützen, fehlendes Wissen anzubieten und den einengenden Blick zu erweitern.

### **Wie können wir unseren Kindern gut zuhören und sie gut begleiten?**

Wenn Kinder immer wieder wegen Kopfschmerzen, Bauchschmerzen oder sonstige Schmerzen klagen oder sich vor dem Training oder der Instrumentalstunde drücken, dann lohnt sich ein klärendes Gespräch. In einem solchen Gespräch ist es wichtig mit dem Kind zusammen ein Ergebnis zu finden, mit dem alle zufrieden sind.

### **Der Umgang mit Stress**

Kinder sollten möglichst fit und stark gemacht werden für die Herausforderung, die sie als Erwachsenen in der Leistungsgesellschaft erwarten. Stress zeigt sich bei Kindern oft als Andeutung mit Schmerzen, Streit um die Hausaufgaben, ums lernen usw. Es gibt dabei verschiedene Arten von Stress. Zum einen den normalen Entwicklungsstress, der ist bewältigbar. Zum anderen gibt es aber auch den Leidensruck, der sich kennzeichnet durch ein Gefühl von Unveränderbarkeit. Fragen helfen, mit dem Kind ins Gespräch zu kommen. Ganz wichtig ist es, gut zuzuhören und miteinander Lösungen zu suchen. Lassen sie das Kind möglichst lange sprechen und hören sie nur aktiv zu.