Handout zur Veranstaltung:

Mir ist soooooo langweilig – und nun?

Die 10te Runde UNO, wieder einmal sitzen wir gemeinsam in der Puppenecke, spielen Vater-Mutter-Kind, backen den x-ten Sandkuchen, hocken vor den Legosteinen, …und eigentlich habe ich doch auch noch ein paar wichtige Eltern-to-dos, die sich schon wieder stapeln.
Wenn das schlechte Gewissen Erwachsene dazu bringt, Pausenfüller*in, Alleinunterhalter*in, Spaßminister*in oder Wunscherfüller*in zu spielen, während die Kinder im Grunde schon ganz gut ohne uns zurechtkommen.
Wie schaffen wir es raus aus der Spirale?

Wie viel Zeit sollte ich meinem Kind widmen?

Es gibt keine feste Stundenanzahl – es ist eher eine *Qualitätsfrage*. Kinder brauchen vor allem:

- **Verlässliche Zuwendung**, also Momente, in denen du wirklich präsent bist (kein Handy, kein „nebenbei"),
- **Verfügbarkeit**, also das Gefühl: *„Mama/Papa ist da, wenn ich sie/ihn brauche."*
- Oft reichen **kurze, aber bewusste Inseln** von gemeinsamer Zeit (z. B. 10–15 Minuten UNO oder gemeinsames Frühstück) – danach darf dein Kind auch wieder in freies Spiel übergehen.

Alleinspielen ist keine angeborene Fähigkeit, sondern wird gelernt – das braucht Übung.

- **Langweile zulassen:**
  Langweile ist kein Versagen, sondern der Ausgangspunkt für Kreativität.
  Kinder, die kurz nichts zu tun haben, beginnen nach einer Weile, eigene Ideen zu entwickeln – wenn sie dürfen und wenn Eltern diese Phasen nicht sofort füllen.
- **Kleine Schritte:**
  Du kannst dein Kind anfangs begleiten („ich bin hier, du spielst dort"), dann langsam die Dauer verlängern, bis es sich sicher fühlt.
- **Material und Umgebung:**
  Offenes Spielzeug (Bausteine, Malutensilien, Kostüme, Decken, Naturmaterialien) regt Fantasie an – besser als Spielzeug mit klarer Funktion oder Bildschirmzeit.

Wenn das Gehirn keine **Pause** bekommt – also dauerhaft unter Reiz, Stress oder Aktivität steht – passieren eine ganze Reihe biologischer, chemischer und psychologischer Prozesse, die die **Leistungsfähigkeit, Stimmung und Gesundheit** stark beeinträchtigen können.

- **Dauerstress aktiviert das Stresssystem**

Wenn das Gehirn keine Ruhe bekommt, bleibt die **Hypothalamus-Hypophysen-Nebennieren-Achse (HPA-Achse)** aktiv. → Das bedeutet: es wird ständig **Cortisol** und **Adrenalin** ausgeschüttet:

  - Erhöhte Herzfrequenz, Blutdruck, Muskelanspannung, Schwächung des Immunsystems, erhöhte Entzündungsneigung im Körper, Schlafprobleme, Reizbarkeit, Erschöpfung

- **Überlastung des präfrontalen Cortex**

Der präfrontale Cortex (zuständig für Konzentration, Planung, Entscheidungsfindung) ermüdet

  - Nachlassende Aufmerksamkeit und Fehlerhäufung, Schwierigkeiten, Prioritäten zu setzen, emotionale Überreaktionen (z. B. Reizbarkeit, Ungeduld)

- **Fehlende Regeneration der Synapsen**

Während Pausen - besonders im **Schlaf** - werden Synapsen „sortiert" – unwichtige Verbindungen werden abgebaut, wichtige gestärkt.
Ohne Ruhepausen:

  - Synapsen bleiben dauerhaft aktiv („synaptic overload"), Informationsverarbeitung und Gedächtnisbildung werden ineffizient, Lern- und Kreativitätsblockaden

- **Erhöhte neuronale Erschöpfung**

Neuronen brauchen Energie (v. A. Glukose und Sauerstoff)

  - **Daueraktivität** → Energiespeicher entleeren sich schneller, Abfallprodukte (z. B. Adenosin) reichern sich an. **Resultat:** Gefühl geistiger „Leere", Konzentrationsabfall, Kopfschmerzen.

- **Kein Zugang zum „default mode network“**

  Das **default mode network (DMN)** ist das Gehirnnetzwerk, das in Ruhe aktiv ist – beim Tagträumen, Reflektieren, Kreativdenken.
  Wenn Pausen fehlen, bleibt kaum Raum für Selbstreflexion und kreative Einsichten, Emotionen werden schlechter verarbeitet und es entsteht innere Unruhe und das Gefühl ständiger Überforderung

Ohne Pausen kommt das Gehirn in einen Zustand chronischer **Überreizung und Dysbalance**.
Kurzfristig führt das zu: Konzentrationsverlust, Reizbarkeit, Schlafproblemen. Langfristig kann es in **Burnout**, **Depression** oder **Angststörungen** münden.

Was ist eine sinnvolle Beschäftigung?

„Sinnvoll“ heißt nicht, dass es immer „förderlich“ oder „pädagogisch wertvoll“ sein muss.
Wichtiger ist:

- dass das Kind **aktiv** statt passiv ist,
- etwas **gestaltet** statt nur konsumiert,
- dass es sich **selbstwirksam** erlebt („ich kann etwas schaffen!“).

Ideen: Bauecke, Basteltisch, Puppenküche, Rollenspiele, kleine Aufgaben im Alltag (Tisch decken, Blumen gießen), draußen sein – Natur ist der beste Kreativitätsmotor, „Offene Zeiträume“ ohne Programm

Das schlechte Gewissen meldet sich oft, wenn wir das Bedürfnis unseres Kindes mit unserer eigenen Grenze verwechseln.

Du darfst dir erlauben, *nicht immer verfügbar* zu sein.

„Ich muss jetzt etwas erledigen, du kannst solange selbst spielen, danach machen wir wieder etwas zusammen.“

… dann lernt dein Kind nicht Ablehnung, sondern **Selbstständigkeit** und **Geduld**.

Gute Eltern sind nicht immer verfügbar – sie sind *verlässlich*.

- **Rituale schaffen:**
  Feste Zeiten für „gemeinsam“ und „allein“.
  Kinder lieben Vorhersehbarkeit.
- **Kleinschrittig üben:**
  5 Minuten allein spielen, dann 10, dann 20.
- **Eigenständigkeit loben:**
  „Du hast dich so schön allein beschäftigt – das ist toll!“
- **Selbst freundlich bleiben:**
  Perfektion ist nicht das Ziel.

Kinder brauchen Klarheit, wann etwas beginnt und endet.

- **Visualisierung**
  eine kleine Uhr, Sanduhr oder Timer.
- **Wortanker**
  „Wenn die Sanduhr abgelaufen ist, bin ich wieder bei dir.“
- **Zuwendung vs. Dauerunterhaltung**
- **Grenzen**
  Eltern dürfen Grenzen haben – das ist wichtig für kindliche Selbstständigkeit.
- **Kleine Rituale und klare Übergänge** sind die Brücke aus der Spirale von „ständiger Verfügbarkeit“.

Quelle: Kathrin Bick, Bildungsreferentin für Familienthemen
www.bick-coaching.com