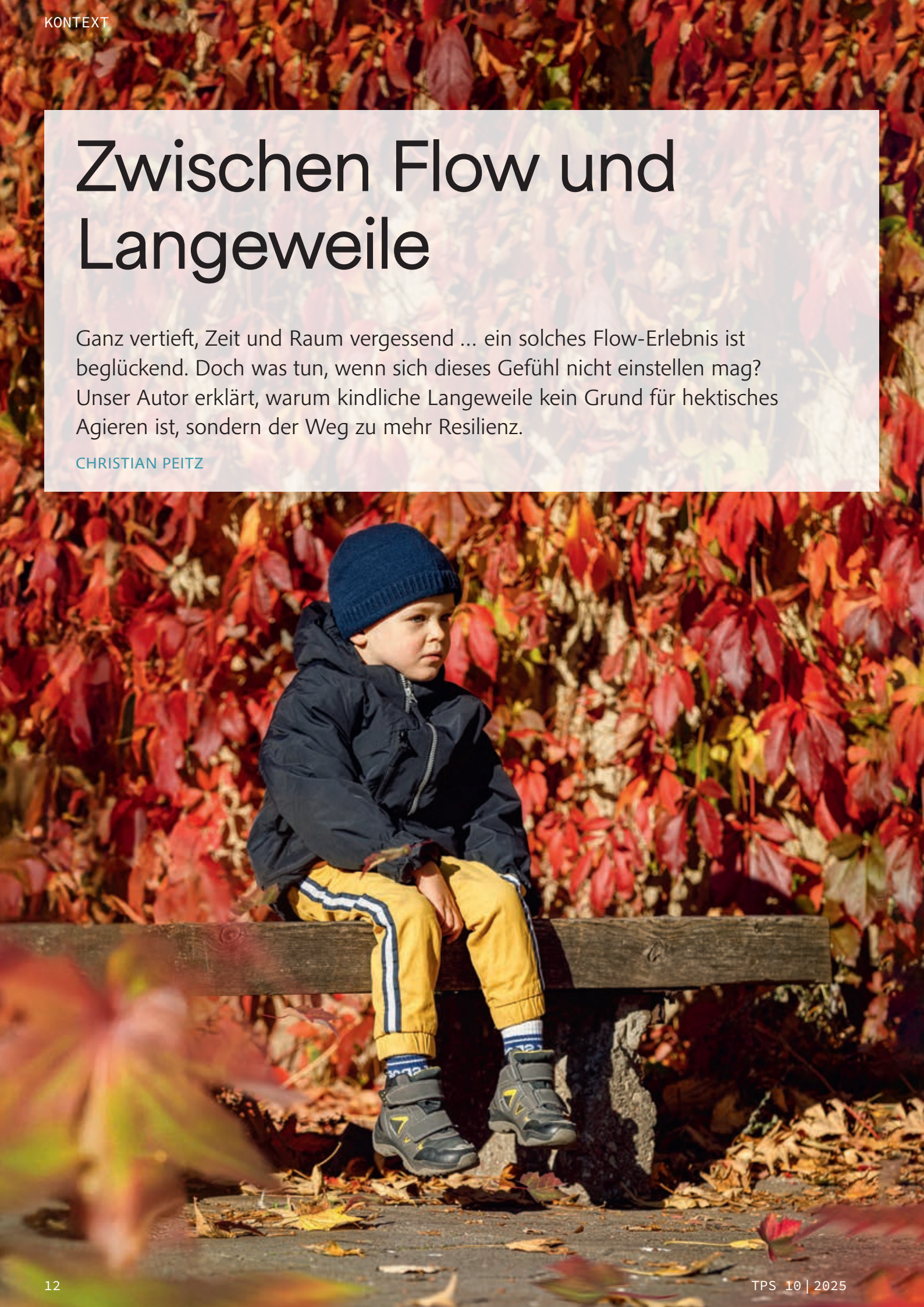
Zwischen Flow und Langeweile

Ganz vertieft, Zeit und Raum vergessend … ein solches Flow-Erlebnis ist beglückend. Doch was tun, wenn sich dieses Gefühl nicht einstellen mag? Unser Autor erklärt, warum kindliche Langeweile kein Grund für hektisches Agieren ist, sondern der Weg zu mehr Resilienz.

CHRISTIAN PEITZ



Wie lange noch bis zum Essen?“, fragt der fünfjährige Pascal. „Nur noch fünf Minuten“, antwortet Erzieherin Tanja. „Fünf Minuten ist aber sehr lang“, meint Pascal. Klar. Er hat Hunger. Ganz anders, als sein Vater zum Abholen kommt: „Pascal, kommst du?“ Die Antwort: „Nur noch fünf Minuten, Papa!“ Der Vater schüttelt den Kopf. „Beeil dich bitte, wir müssen los.“ „Fünf Minuten geht doch ganz schnell.“ Ein Kind, zwei Momente. Und zwei völlig unterschiedliche Perspektiven auf das Erleben von Zeit.

Solche Szenen erleben wir in der Kita Tag für Tag. Sie zeigen, wie verschieden Kinder Zeitabschnitte wahrnehmen. Und sie zeigen, wie eng ihr Zeiterleben mit ihren situativen Gefühlen und Bedürfnissen verbunden ist. Doch was bedeutet es eigentlich, wenn ein Kind auf uns ungeduldig wirkt? Oder gelangweilt? Was geschieht in Momenten, in denen es ganz in einer Tätigkeit aufgeht?

Fünf Minuten sind fünf Minuten

Wer mit Kindern arbeitet, hat immer wieder mit den unterschiedlichen Arten kindlichen Zeiterlebens zu tun. Und den damit verbundenen Äußerungen. Doch wie erleben wir die Zeit? Fünf Minuten sind doch fünf Minuten. Nicht mehr und nicht weniger. Aber ein und dieselbe Zeitspanne kann sich endlos ziehen – oder aber wie im Flug vergehen. Dieses Phänomen gehört zu den grundlegenden menschlichen Erfahrungen. Es betrifft Kinder ebenso wie Erwachsene. Dabei erleben Kinder Zeit anders als Erwachsene. Eine Stunde ist für ein fünfjähriges Kind ein deutlich größerer Anteil seiner gesamten Lebenszeit als für eine erwachsene Person. Darum erscheint sie ihm wohl auch länger. Das heißt: Kinder sind nicht ungeduldiger als Erwachsene. Für sie haben kürzere Zeitabschnitte aber ein größeres Gewicht.

Eine Frage der Haltung

Die Art, wie wir Zeit empfinden, ist also individuell geprägt. Aber nicht nur. Auch kulturelle Einflüsse spielen eine Rolle. Während für westliche Industrieländer der Satz „Zeit ist Geld“ Programm ist, findet sich im Arabischen folgendes Sprichwort: „Von zwei Dingen wurde uns unendlich viel gegeben: Sand und Zeit.“ Unsere Haltung zur Zeit beeinflusst, wie wir auf Pausen, Leerlauf oder auch Langeweile reagieren.

„Kindliches Spiel ist nicht zweckfrei, aber frei von äußeren Zwecken.“

Technik hat unseren Alltag schneller gemacht: Fotos müssen nicht mehr entwickelt, Briefe nicht mehr zur Post gebracht werden. Digitale Kommunikation ermöglicht einen Austausch in Echtzeit, auch über große Distanzen hinweg. Diese technische Beschleunigung, wie sie der Soziologe Hartmut Rosa beschreibt, hat Auswirkungen auf unser gesamtes Leben. Sie verändert nicht nur, was wir tun. Sie bestimmt auch, wie wir Zeit erleben. Wir sind insgesamt ungeduldiger geworden.

Dazu kommt eine soziale Beschleunigung: Immer mehr Ereignisse in immer kürzerer Zeit. Verdichtung von Terminen, Optimierungsdruck. Auch Kinder spüren das. Viele von ihnen haben volle Wochenpläne: Musikschule, Sport, Schwimmunterricht. Freizeit ist bei vielen Kindern durchgetaktet. Wer daran gewöhnt ist, ständig Programm zu bekommen, erlebt Momente ohne äußeren Impuls als leer oder eben: langweilig. Kleine Feinheit am Rande: Von „Ungeduld“ sprechen wir, wenn die Zeit in der Gegenwart zu langsam zu vergehen scheint und wir ein Ereignis der Zukunft herbeisehnen. Von „Langeweile“ ist die Rede, wenn die Zeit zu langsam vergeht, ohne dass ein beglückendes Ereignis in der Zukunft auf uns wartet.

1 Langeweile – nichts will glücklich machen

Der Eindruck der zu langsam vergehenden Zeit jedenfalls spielt im Erleben von Kindern häufig eine Rolle. Oft ist von Langeweile die Rede. Das kann irritieren, vielleicht sogar Druck auslösen. Und wer ist eigentlich verantwortlich dafür, dass das Kind sich langweilt? Kinder, die Eltern von Langeweile in der Kita berichten, stellen der Einrichtung ein schlechtes Zeugnis aus. Oder? Langeweile ist in der Regel ein unangenehmes Gefühl. Sie kann sich als Trägheit, innere Unruhe, Lustlosigkeit oder Frustration äußern. Nichts will so recht zu positiven Gefühlen beitragen. Kinder, die sich häufig langweilen, sind nicht automatisch fantasielos oder undankbar. Manchmal haben sie einfach (noch) nicht gelernt, mit freier Zeit umzugehen. Vielleicht wurden sie stets angeleitet und zu selten sich selbst überlassen. Oder sie sind gerade überfordert, weil sie sich nicht zwischen zu vielen Impulsen und Spieloptionen entscheiden können. Es ist leichter, eine aus drei Alternativen zu wählen, als eine aus zwanzig. Das gilt auch für uns Erwachsene.

2 Im Flow – wenn alles mühelos erscheint

Alles andere als langweilig ist das freudige Vertieftsein in eine Tätigkeit. Wer Kinder beim freien Spiel beobachtet, sieht oft etwas Erstaunliches: Sie verlieren jegliches Gefühl für Zeit und Raum. Ganz versunken bauen sie Höhlen. Malen Kunstwerke. Oder konstruieren Welten auf dem Bauteppich. Sie sind dabei hoch konzentriert. Die Psychologie beschreibt diesen Zustand als Flow. Den Begriff hat der ungarische Psychologe Mihály Csíkszentmihályi geprägt. Gemeint

Bilder: © gettyimages/Linas Toleikis, © gettyimages/Myurenn

ist ein Moment innerer Stimmigkeit, in dem Tun und Denken im Einklang miteinander sind. Anforderungen und Fähigkeiten passen zusammen, alles wirkt mühelos. Flow entsteht nicht durch äußeren Druck, sondern durch eigenes Interesse. Und er braucht bestimmte Bedingungen:

- ein gewisses Maß an Herausforderung, aber keine Überforderung,
- sowie Freiheit, aber keine völlige Ziellosigkeit.

Kinder erleben Flow häufig im Spiel – und wenn sie Raum und Motivation haben, sich selbst zu steuern.

Dieser Zustand ist nicht nur besonders erfüllend, er bringt auch wichtige Entwicklungsimpulse mit sich. Wer im Flow ist, dem vergeht die Zeit wie im Flug. Oft wundert man sich anschließend darüber, wie schnell sie vergangen ist. Der Flow scheint uns als Idealzustand, Langeweile als sein Gegenteil. Doch so einfach ist es nicht. Denn auch Langeweile kann wertvoll sein. Und letztlich sind Flow und Langeweile eng miteinander verbunden: als unterschiedliche Pole eines gemeinsamen Spektrums. Es ist wertvoll, beides zu erfahren. Denn gerade in der Differenzerfahrung eröffnet sich ein Lernfeld, in dem sich Zeiterleben und Selbstwirksamkeit weiterentwickeln können.

Spielend zur Resilienz

Kindliches Spiel ist nicht zweckfrei, aber frei von äußeren Zwecken. Kinder spielen nicht, um etwas Bestimmtes zu erreichen, sondern weil das Spiel selbst Bedeutung hat:

- Kinder definieren Regeln, setzen sich Ziele, erfinden Szenarien und entscheiden über Rollen und Abläufe.
- Eigenmotiviertes Spiel bildet zentrale Kompetenzen aus, sogenannte Metakompetenzen: Fantasie, Perspektivwechsel, Kreativität, Frustrationstoleranz, Kooperation und Selbstbewusstsein. Die Kinder vertiefen sich in dieses Spiel, das Geschehen um sie herum tritt in den Hintergrund. Flow-Erlebnisse entstehen.
- Die Kinder lernen, Verantwortung für ihre eigene Zeitgestaltung zu übernehmen. Wer spielt, übt sich im Gestalten, Aushalten, Umdenken.

All das ist nicht nur Grundlage für spätere Lernprozesse, sondern auch Voraussetzung für ein insgesamt aktives, resilientes Leben.

Ein Problem unserer Zeit?

Doch nicht alle Kinder finden leicht in einen Flow. Manche sind es gewohnt, dass Erwachsene ihnen Angebote machen und Entscheidungen abnehmen. Andere sind bereits durch ein zu großes Maß an Medienkonsum in ihrem Zeitempfinden beeinträchtigt. Und das einmal am Rande: Dieses Thema kann uns gesamtgesellschaftlich noch zum Problem werden – wenn es das nicht schon ist. Nicht nur Kinder, auch Jugendliche und Erwachsene, gewöhnen sich zunehmend an Mini-Animationen, die Dutzende Male am Tag genutzt werden: Kurzvideo. Einmal nach unten wischen. Und schon kommt das nächste Kurzvideo. Es muss immer etwas passieren. Und dieses Etwas muss möglichst kurzweilig sein. Astrid Lindgren sagte einmal:

> „Und dann brauchen wir ja auch noch Zeit, einfach dazusitzen und aus dem Fenster zu schauen."

Können wir das überhaupt noch? Können es Kinder in der heutigen Zeit aushalten, dass scheinbar nichts passiert?

Langeweile als Chance

Nach diesen Überlegungen scheint eines klar zu sein: Das Gefühl von Langeweile ist wichtig. Es zeigt uns, dass wir uns gerade nicht synchron zu unseren Vorstellungen, unserem Tun und unserer Umgebung fühlen. Dieses unangenehme Gefühl sollten wir aber nicht sofort verswuchen zu beseitigen, sondern vielmehr zu verstehen. Animation bringt hier keine Hilfe. Einladungen, die Möglichkeiten selbstwirksamen Tuns zu überprüfen, dagegen schon. Wenn wir Kindern jede Langeweile abnehmen, nehmen wir ihnen damit noch etwas: nämlich die Chance, den Weg heraus selbst zu finden.

Was steckt dahinter?

Wenn ein Kind sagt: „Mir ist langweilig", kann das vieles bedeuten:

- Ich finde gerade nichts, das mich reizt.
- Ich empfinde den Moment als schmerzhaft, weil ich keinen inneren Antrieb spüre.
- Ich bin es nicht gewohnt, selbst Entscheidungen zu treffen.
- Es gibt zu viele Möglichkeiten.
- Ich möchte auch die Freude fühlen, die ich bei anderen wahrnehme, weiß aber nicht, wie ich da hinkomme.
- Ich will sehen, wie du reagierst, wenn ich Langeweile äußere.

Kein Grund zur Panik

Kinder zu begleiten, die Langeweile äußern, heißt also nicht, sofort für Abhilfe zu sorgen. Es bedeutet vielmehr, aufmerksam hinzusehen, gut zuzuhören und schließlich Bedingungen zu schaffen, in denen Selbstwirksamkeit entstehen kann. Und am Ende vielleicht sogar ein häufigeres Flow-Erleben.

In der selbst initiierten Beschäftigung liegen große Entwicklungspotenziale: für Resilienz, Selbststeuerung und kreative Problemlösekompetenz. Und letztlich sogar für Suchtprävention. Denn wer lernt, Zustände innerer Leere selbst anzugehen, statt nach einer Lösung von außen zu suchen, ist weniger suchtgefährdet. Vielleicht helfen Ihnen die folgenden Impulse, die

Bild: © gettyimages/Myurenn

Kinder in ihrer Eigenaktivität zu stärken und noch achtsamer, ja, konstruktiv mit Langeweile umzugehen. Dabei geht es weniger um die situative Zufriedenheit der Kinder, sondern vielmehr um langfristige Lernprozesse:

❶ Den Dialog suchen – nicht die Lösung liefern

Ein guter Einstieg ist das Gespräch: Was fühlt das Kind gerade? Was würde es gern tun, wenn es sich frei entscheiden könnte? Fragen wie „Was macht dir normalerweise Spaß?“ oder „Wenn du jetzt zaubern könntest: Was würdest du herbeizaubern?“ können helfen, Ressourcen in den Blick zu nehmen. Auch paradoxe Antworten wie „Du langweilst dich? Toll, ich mach mit!“ können überraschen und Bewegung ins Denken bringen.

❷ Reize reduzieren – Überforderung erkennen

Ein Zuviel an Auswahl kann genauso lähmen wie ein Zuwenig. Manchmal hilft es, das Spielangebot zu reduzieren, um den Blick für das Wesentliche zu schärfen. Denn der Zauber eines erfüllten Spiels, in dem man ganz aufgehen kann, entfaltet sich ja nicht aus den Spielzeugen selbst. Und schon gar nicht aus ihrer Menge. Vielmehr entstehen Flow und erfülltes Spiel bei der individuellen Beschäftigung mit ihnen. Oft hilft es Kindern, wenn man das Angebot reduziert. Dann fällt ihnen die Auswahl leichter und die Kinder fühlen sich weniger überfordert.

❸ Zweckfreie und vielseitig einsetzbare Materialien anbieten

Kinder entfalten mehr Eigenaktivität, wenn sie nicht mit vorgefertigten Materialien oder Spielzeugen konfrontiert werden, die einen bestimmten Zweck erfüllen oder vorgeben. Alltags- oder Naturmaterialien, die kein offensichtliches Wozu in sich tragen, regen die Fantasie viel stärker an als zweckgebundenes Spielzeug.

Bettina Obrecht, Julie Völk
Die lange Weile
Tulipan Verlag
16 Euro
ISBN 978-3-86429-615-4

Emil sitzt zu Hause auf seinem Bett und tut – nichts. Denn er hat auf gar nichts Lust. Da klopft es an sein Fenster. Ein seltsames Wesen schaut zu ihm ins Zimmer: Die lange Weile ist zu Besuch. Mit ihr kann man aber so gar nichts anfangen. Sie mag nicht spielen, nicht vorlesen und auch keine Geschichte erfinden. Emil muss ihr wohl noch einiges beibringen. Denn im Geschichtenerfinden ist er groß … Bettina Obrecht zeigt in ihrem philosophischen Bilderbuch, dass Langeweile sein darf. Denn nichts kitzelt mehr Ideen und Kreativität hervor als ein langweiliger Nachmittag. Die sensiblen Zeichnungen von Julie Völk unterstreichen diese Botschaft: Je mehr Ideen Emil entwickelt, desto bunter und vielfältiger werden die Illustrationen. Und umso kleiner wird die graue lange Weile – bis sie ganz verschwindet.

ANDREA BERGNER

❹ Ästhetische Zugänge eröffnen – Kreativität anregen

Kinder lieben es, Gefühle in Bilder zu übersetzen. Warum also nicht die Langeweile zum Gegenstand machen? Stell dir vor, Langeweile wäre ein Tier. Wie sähe es aus? Was würde es tun? Welche Farbe hätte es? Was würde es gerne fressen? Was müsste man tun, um es zu verscheuchen? Solche Aufgaben machen Spaß. Und auch sie regen zum Nachdenken über eigene Empfindungen an.

❺ Langeweile als philosophische Frage behandeln

Langeweile eignet sich hervorragend für philosophische Gespräche mit älteren Kindern: Was ist Langeweile eigentlich? Woher kommt sie? Wie fühlt sie sich an? Kann sie auch nützlich sein? Was würde passieren, wenn wir uns nie mehr langweilen könnten? Solche Gespräche fördern abstraktes Denken, Perspektivwechsel und die Fähigkeit, differenziert zu denken. Das kann eine wertvolle Übung sein – gerade in einer Zeit, die auf schnelle Antworten ausgerichtet ist.

❻ Eltern einbeziehen – Haltung transparent machen

Kindliche Langeweile kann bei Eltern Unsicherheit auslösen. Umso wichtiger ist es, offen zu kommunizieren, warum Langeweile in der Kita nicht sofort „weggemacht“ wird. Wer erklärt, dass es dabei um Selbstwirksamkeit, Resilienz und Kreativität geht, stärkt nicht nur die Fachlichkeit des Teams, sondern auch das Vertrauen der Eltern.

Kinder brauchen Freiräume, um eigenständig ins Spiel und ins Denken zu finden. Sie brauchen eine verantwortungsvolle Begleitung, die nicht sofort ein Programm bietet, sondern genau hinschaut und auf die leisen Impulse achtet. Denn oft beginnt genau dort, wo Langeweile erlaubt ist, etwas ganz Neues: eine Idee, ein Spiel, ein Gedanke … und manchmal sogar begleitet von einem Flow-Erleben. ◀