



# LANGeweile AUSHALTEN

## EIN RECHT AUF FREIES SPIEL

Mehr freie Zeit für unsere Kinder – das wäre schön. Kinder haben ein Recht auf Spiel und freie Zeit. Die haben sie aber nicht, wenn ihr Wochenplan engmaschig getaktet und voll gestopft mit Musikstunden, Sportverein und pädagogisch noch so wertvoller Förderkurse ist.

**E**s lebe die Langeweile, die nicht vor TV, Computer oder Videospiel endet. Denn aus ihr entstehen kreative Höhenflüge! Dazu müssen wir Eltern uns aber vor allem einmal selbst an der Nase packen, denn wer steckt dieselbige nicht gern zwischendurch schnell mal ins stets greifbare Smartphone? Angeblich zur Entspannung? Das klingt verkehrt, handelt es sich bei digitalen Geräten doch um die wohl nervigsten Begleiter der heutigen Zeit. Zugegeben, nützlich sind sie, aber auch sehr anstrengend und zeitraubend. Ab und zu mache ich mir bewusst, wie unhöf-

lich die ständige Verfügbarkeit für die Außenwelt via Smartphone den eigenen Kindern gegenüber ist. Ich gucke in mein Gerät, bin nicht wirklich anwesend und nur halb präsent. Das entspricht dem exakten Gegenteil von „Kindern auf Augenhöhe begegnen“.

*„Kinder machen nicht das, was wir sagen, sondern das, was wir tun.“*

*Jesper Juul*

Dazu kommt, dass Kinder ihre Erwachsenen nachahmen. Guckt die Mama ständig aufs Handy, chattet und ver-



bringt viel Freizeit auf Social Media-Kanälen, hängt auch der Nachwuchs ausgiebig vor den kleinen und großen Mattscheiben. Ab und zu fällt mir das wie Schuppen von den Augen.

Das Problem sind die eigenen schlechten Angewohnheiten, nicht die Kinder. Und ist es nicht auch sehr bequem, quengelnde Kleinkinder vor dem Tablet zu parken? Klar, ist das manchmal unumgänglich und jede Mama, jeder Papa hat das Recht auf eine Pause – und sei es, um nur einmal alleine auf die Toilette zu gehen. Es geht in diesem Text nicht um Tadel oder Vorwurf, sondern darum, Ursache und Wirkung bewusst zu machen.

### **Kinder den nötigen Raum geben**

Kinder haben ebenfalls Rechte – auch wenn das Großen wie Kleinen nicht bewusst ist. Schließlich durften nicht alle Erwachsenen diese in ihrer eigenen Kinderzeit erleben. Zu den grundsätzlichen Kinderrechten, wie ein voller Bauch, eine gute Grundversorgung und ein liebevolles Zuhause, gehört ganz wichtig auch das Recht auf Spiel und freie Zeit, und zwar möglichst viel davon. Durchgeplanter, minutiös getakteter Familienalltag? Schnell, schneller, wir kommen zu spät! Raus aus dem Bett, Frühstück, Anziehen, Kita und jeden zweiten Nachmittag einen Kurs?

Es gibt so viele tolle Nachmittagsprogramme, Förderkurse und Angebote schon für die ganz Kleinen und schließlich möchten Eltern ihrem Goldschatz ja auch alles mitgeben, die Weichen stellen für eine glorreiche Zukunft, nichts unversucht lassen und vor allem früh genug beginnen zu fördern. Damit ist die Woche schnell ausgebucht und den Kindern mangelt es an nichts – außer an freier Zeit. Dabei ist es für die kindliche Entwicklung so wichtig, frei zu spie-

len, auch einfach mal gar nichts zu tun oder sich zu langweilen.

*„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“ Astrid Lindgren*

Kindergarten- und Schulkinder haben ein Recht auf Tagträumen, Kuscheln, Ausruhen, Nichtstun, aber auch auf Langeweile, Quengeln, Knatschigsein. Wenn Kinder zu Jugendlichen heranwachsen, wollen sie chillen oder abhängen. Und auch das ist ihr gutes Recht. Leisten sie nicht richtig viel, unsere Teenies? Ihr Körper im Umbruch und in einem Schulsystem eingebunden, das ebenfalls viel Zeit beansprucht, Leistung einfordert und auf Vergleich und Wettbewerb basiert.

**„Und dann muss man ja auch noch Zeit haben, einfach da zu sitzen und vor sich hin zu schauen.“**

- Astrid Lindgren





### **Das Recht auf Spiel und freie Zeit**

Doch bleiben wir noch kurz bei der kindlichen Langeweile. Denn wer keine Löcher in den Teppich starren darf, sieht die Luftpferde nicht und kann keinen Makaken im Urwald beim Kokosnuss-Klauen zusehen.

Klar, oft war es mir als junge Mutter am liebsten, meine drei Kinder verräumt zu wissen, ein Programm zu haben, das den Tag vergehen lässt und die langen Nachmittage mit Struktur erfüllt. Denn faule, kreative Tage im Kinderzimmer machen natürlich im Anschluss umso mehr Arbeit, wenn es ans Aufräumen geht. Denn die enden für gewöhnlich im kreativen Chaos. Vor allem, wenn kein Erwachsener – wie im Kindergarten – ordnend eingreift und begleitet.

Doch als Mutter merkte ich auch, wie wichtig diese Freiräume – sowohl als greifbarer Ort zur Gestaltung als auch als Zeitfenster – für die Kinder sind. Mir war es das Durcheinander jedes Mal Wert, wenn ich die glücklichen, entspannten Gesichter und die tollen Kunstwerke betrachtete, die wieder entstanden waren. Mit Maria Montessoris Grundsatz „Hilf

mir es selbst zu tun“ biete ich Material an, halte mich aber zurück und gebe nichts weiter vor. Die Kinder können selbst entscheiden, was sie mit den Handarbeitssachen, Werkzeugen und Materialien anfangen. Mein Buch „Familienbande im Jahreskreis“ bietet unzählige Impulse zum Bereitstellen von Naturmaterialien und Ideen, wie die Kinder alleine und gemeinsam mit den Eltern kreativ werden können. Am schönsten ist es, wenn wir uns in der Natur selbst Inspiration holen. Sie beschenkt uns im Rhythmus der Jahreszeiten immer wieder auf neue und vielfältige Weise.

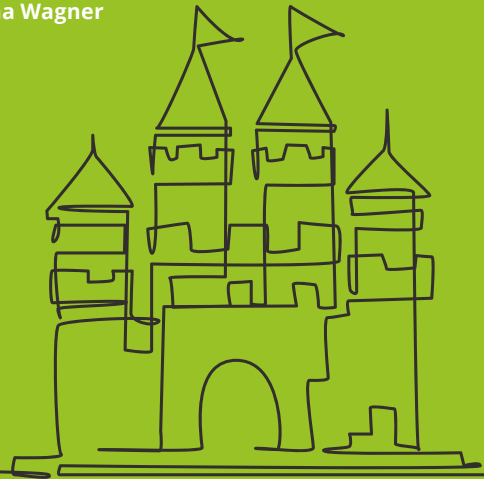
### **Warum zu viel Kinderförderung die Kinder stresst**

Durch einen Ausflug in die Natur wird ein Rahmen festgesteckt, in dem sich Kinder und Jugendliche frei entfalten und ihr eigenes kreatives Potenzial entwickeln können. Überprogramm zu vermeiden, ist gerade auch vor den langen Sommerferien ein Thema. Natürlich haben Eltern nicht wochenlang Zeit und müssen deshalb eine Ferienbetreuung organisieren.



## „Es lebe die Langeweile, denn aus ihr erwachsen kreative Höhenflüge!“

- Verena Wagner



Gemeinsame Familienzeit draußen zu verbringen ist eine tolle Möglichkeit, die eigene Entspannung mit Freiräumen für Kinder zu verbinden. Die Herausforderung ist es, die Balance im Familienalltag zu finden. Damit jedes einzelne Familienmitglied genügend Freiraum bekommt. Dazu hilft auch das Einführen von regelmäßigen Gesprächsrunden. Jesper Juul spricht vom Familienrat, bei dem Eltern und Kinder anwesend sind. Jeder hat ein Mitspracherecht und es kann zum Beispiel einmal in der Woche Anstehendes besprochen werden. Wir benutzen dafür einen Redestab (Talking Stick), der reihum wandert, während wir im Schneidersitz auf Augenhöhe am Boden im Kreis sitzen. Der Stab signalisiert, wer das Wort hat. Wie ein solcher Stab selbst gebaut und geschmückt werden kann, verrate ich ebenfalls in meinem Kreativ- und Mitmachbuch „Familienbande im Jahreskreis“. Mir persönlich ist es wichtig, dass die Kinder in den Ferien, aber auch mindestens zwei bis drei Tage in der Woche kein Programm haben. Sie können ihr Recht auf Spiel

nicht alleine wahrnehmen oder einfordern. Wir Eltern müssen ihnen dabei helfen. Wenn wir unsere Kinder permanent verplanen, haben sie keine Chance ihrer Fantasie Flügel zu verleihen.

*„Es lebe die Langeweile, denn aus ihr erwachsen kreative Höhenflüge!“ Verena Wagner*

Klar ist es schön, wenn die Kinder ein Instrument lernen können. Ich empfinde das sogar als Privileg. Klar ist es schön, wenn Kinder einen Sport finden, der sie glücklich macht, in dem sie Erfolge feiern oder Teamgeist trainieren. All das gibt ihnen Selbstvertrauen und erfüllt sie mit Stolz. Doch genügt nicht ein solcher Termin oder maximal zwei Engagements pro Woche? Wie oft sind Familien nicht auch noch am Wochenende eingespannt mit Fußballturnieren, Skirennen, Geburtstagsfesten oder verwandtschaftlichen Verpflichtungen? Wahrscheinlich geht es den meisten so: Stets ist sogar mehr los als geplant. Daher schaffe ich für meine Familie heute oft bewusst den Rahmen für Entschleu-

nigung und Nichtstun – am besten draußen im Wald oder im Garten. Aber auch das war ein Lernprozess, den ich in einem Dutzend Kinderjahren durchlaufen habe.

### **Gemeinsame Familienzeit im Rhythmus der Jahreszeiten**

Wer mit Kindern ganz persönliche Rituale pflegt, knüpft ein schützendes und stärkendes Netz. Es sind oft genau diese kleinen, aber Jahr für Jahr sich wiederholenden Erlebnisse, die eine Kindheit prägen. Gemeinsam erlebte Familienzeit gibt Heranwachsenden Halt in einer immer schnelllebigeren, oft sinnentleerten und konsumorientierten Welt.

Im Rhythmus der Jahreszeiten offenbart sich der Zugang zu intensiven Naturerfahrungen. Es liegt in der Hand von Müttern und Vätern, von Großeltern und des Familienumfelds, den Kindern und Jugendlichen diese kraftvollen Impulse anzubieten. Der Jahreskreislauf schenkt uns spirituelle Lebensweisheit, Bewusstsein und sinnstiftende Naturerlebnisse. Die darauf abgestimmte Familienzeit spielt

bei der Bildung von Urvertrauen, Resilienz und Zugang zur eigenen Kraft eine entscheidende Rolle. Die Natur bietet dafür einen reichen Schatz für nachhaltige Kindheitserinnerungen.

Das Buch „Familienbande im Jahreskreis“ hilft dabei, wertvolle Kindheitserinnerungen entstehen zu lassen – durch gemeinsame Erlebnisse im kleinen Familienkreis oder mit befreundeten Familien. Dazu liefert es praktische Tipps, Ideen aus aller Welt und Anregungen für Umweltbewusstsein, damit Kinder zu achtsamen und (selbst-)bewussten Menschen heranwachsen. Einfach den passenden Monat aufschlagen und inspirieren lassen: Rezepte zum Kochen und Backen, Kreatives zum Basteln, Werken, Schnitzen und Draußenspielen, saisonale Ausmalbilder und spannende Vorlesegeschichten, Lese- und Filmtipps und Inspirationen, um eigene Jahreszeitentische zu gestalten.

Praktische Tabellen und Checklisten helfen dabei, sich das Richtige für die passende Jahreszeit herauszupicken und im Familienalltag umzusetzen.



„Es ist mir ein Herzensanliegen, unsere Familienrituale und das darin enthaltene Wissen über den Rhythmus der Natur zu bewahren und weiterzugeben. Wo wir keine Traditionen haben oder diese nicht mehr passen, schaffe ich eigene. Der Jahreskreis ist meine wertvollste Kraftquelle für die Aufgaben des Lebens.“

- Verena Wagner



### Über die Autorin

Auf ihrem Naturblog [mamirocks.com](http://mamirocks.com) begleitet Verena Wagner Familien seit über sieben Jahren bei der Aufgabe, Kindern Geborgenheit und Rückhalt zum Groß- und Starkwerden zu geben. Autorin des Buches: „Familienbände im Jahreskreis“ erschienen im Lebensgut Verlag.

### Kreativtipp:

#### Sommerspiele für draußen

- bunte Wiesenblumensträuße pflücken
- Vogelstimmen zuhören und bestimmen
- schwimmen, springen, tauchen am See
- Regenwürmern, Schnecken und Krabbeltieren mit der Lupe zuschauen
- in der Erde buddeln, etwas einpflanzen und ernten
- Beeren und Kirschen pflücken
- ein Baumhaus (oder eine Hütte am Balkon oder im Garten) bauen
- etwas basteln (oder Limo machen) und vor dem Haus auf der Straße verkaufen
- einen Straßenflohmarkt vor dem Haus veranstalten
- eine Vogeltränke bauen

