

RÜDIGER MAAS

MIR IST

LANGWEILIG!

Warum Eltern keine Entertainer sein müssen
– und Frust unsere Kinder
stark macht

Extra:
Smart & safe
in der digitalen
Welt



GU


Liebe Eltern,

vielleicht kennen Sie das Gefühl, immer überlegen zu müssen, was Sie Ihren Kindern noch bieten können: spannende Ausflüge, besondere Erlebnisse, das Maximum an Förderung. Und vielleicht auch das schlechte Gewissen, wenn Sie glauben, nicht allen Erwartungen gerecht zu werden. Dieses Buch möchte Sie entlasten. Es zeigt, dass nicht Perfektion zählt, sondern echte Nähe. Und dass der Satz »Mir ist laaangweilig ...« kein Problem ist, sondern eine Chance für Kreativität, Selbstständigkeit und innere Stärke.

Herzlich

Ihr

Dr. Rüdiger Maas

- 
- **Eigene Restenergie im Blick behalten und Pausen einhalten**
 - **»Mir ist langweilig« gelassen begegnen: »Das ist okay«**
 - **Medienfreie Zeiten konsequent aber liebevoll einführen**
 - **Haushaltsaufgaben als Selbstwert-Booster nutzen**
 - **Bei Umstellungen ehrlich erklären: »Wir überstehen das gemeinsam«**

**ELTERN-NOTFALLPLAN.
SO BLEIBST DU ENTSPANNT
IM FAMILIENALLTAG:**

INHALT

Vorwort	5
Prolog	13
Die Welt unserer Kinder und die Verunmöglichung der Langeweile	20
Das Multitasking-Märchen	24
Die große (unbegründete) Angst der Eltern	53
Alles abzunehmen bedeutet später eine schwerere Last	67
Gegen Überflutung anrudern	77
Warum wir ohne Langeweile keine Fantasie haben	91
Kein Kind darf Frust erleben – wieso eigentlich nicht?	106
Die Angst der Eltern und die Resilienz	110
Frustrationskontrolle: Das Marshmallow- Experiment	118
»Das hast du unglaublich gut gemacht!« – Frust und Selbstbewusstsein weggelobt	126
Motivationsfalle, Entlastung und Problemlösung	144
Langeweile, Krisenfestigkeit und Kreativität	167
Unangenehmes muss sein: Wenn Überbehütung zum Problem wird	173
Freiheitsräume für Frust und Langeweile	183

Achtung, Streit im Anmarsch!	192
Eltern sind Vorbilder ... überall	205
Die Digitalisierung unserer Kinder und das süchtig machende Design	212
Von doppelten Maßstäben und zweifelhaften Vorbildern	215
Der AAHA-Effekt	233
Digitalisierung und die radikale Beseitigung der Langeweile	236
Folgen und Zukunft des digitalen Dauerbefeuerns	245
Das digitale Spiel mit unserer Frustrationstoleranz	256
Es geht nicht mit, aber auch nicht ohne Smartphone Oder: »Aufwachsen im KI-Zeitalter«	268
Kindheit im KI-Zeitalter	271
Ist ein Verbot eine Lösung?.....	275
Digitale Begleitung und die Grenzen der KI	281
Am Ende der Ideen: Steine aus dem Weg räumen	300
Quellen	312
Impressum	320

WIE WIR RÄUME DER LANGeweILE SCHAFFEN



- 1** Für Ihr Kind wird es zunächst ungewohnt sein, wenn Sie nicht wie gewöhnlich für Aktivitäten sorgen. Stehen Sie diese Phase der Unzufriedenheit durch. Selbst spielen zu können, ist ein Lernprozess.
- 2** Bis Kinder vertieft spielen, dauert es immer eine gewisse Zeit. Unterbrechen Sie Ihr Kind nicht, wenn es sich auf ein Spiel konzentriert hat.
- 3** Loben Sie Ihr Kind für das freie Spiel und fragen Sie nach, was es im Spiel erlebt hat. Ihr Kind erlebt Ihr ehrliches Interesse als Bestärkung des Verhaltens.
- 4** Langeweile ist keine Zeitverschwendung! Das Freispiel ist oft wertvoller für die Entwicklung Ihres Kindes als vorgefertigte Aktivitäten und Spiele. Rücken Sie von Ihrem Anspruch ab, durch das Spiel müsste etwas »Vorzeigbares« erschaffen werden.


tigen oder aus eigenem Antrieb aktiv werden. Stattdessen wird er beschäftigt. Und zwar, indem er diejenigen Aktivitäten ausführt, die Petra ausgewählt hat: Ins Auto steigen, ins Wasser springen, sich mit Theo unterhalten, Lieder singen, zurückfahren und von den Eltern abgeholt werden. Wirklich viel hat er sich mit Tante Petra während des Ausflugs nicht unterhalten können, was sehr schade ist. Denn eigentlich hätte Matteo auch gerne am Tipi weitergebaut, in dem er mit den Nachbarskindern und Tante Petra neulich picknickte. Matteo fand nämlich, dass das Dach noch nicht dicht genug sei, um Regentropfen fernzuhalten. Dazu jedoch war keine Zeit und ohnehin hatte er den Gedanken mit der Ankündigung des Schwimmausflugs bereits vergessen.

Wie schön wäre es doch, wenn Familien Orte der Ruhe sein könnten, wo Kinder sie selbst sind und nicht einen vorgefertigten »Aktivitätsplan« abarbeiten müssen. Orte, an denen man sich genussvoll langweilen und dort eintauchen kann, wo einen die eigenen Gedanken hintragen. Prof. Dr. Klaus Zierer, Professor für Pädagogik, zeigt uns ein paar Wege auf, wie wir genau das schaffen können.

Sorgen Sie für Langeweile! So absurd dieser Appell klingen mag, er ist der entscheidende Schritt, um mit Langeweile umgehen zu lernen. Wer sich nie langweilt, kann keine Strategien entwickeln, mit Langeweile zurechtzukommen, wenn sie einen doch eines Tages ereilt. Sobald Ihnen gelungen ist, dass sich Ihr Kind langweilt, lassen Sie es unbedingt alleine. Kein Mensch hält es lange aus, nichts zu tun – und nichts meint hier die wörtliche Bedeutung. Vielmehr sucht der Mensch nach Möglichkeiten, seinem Leben einen Sinn zu geben. Er hinterfragt sich, generiert Ideen, ist kreativ.

**KEIN KIND
DARF FRUST
ERLEBEN**

**WIESO
EIGENTLICH
NICHT?**



Unerbittlich schlagen die reißenden Wellen gegen das kleine Boot. Ein dumpfes Geräusch wechselt das nächste ab, jedes Mal, wenn die heimtückischen Wellen ihre gnadenlose Zerstörungsaufgabe an seinem hölzernen Rumpf verrichten. Dabei sahen sie kurz zuvor so friedlich aus. Verführerisch luden sie das Kind ein, im Boot Platz zu nehmen und sich auf ihrem Rücken sanft ins Tal wiegen zu lassen. Doch nun schwankt das Boot plötzlich ungeheuerlich weit nach links, ehe es in eine tiefe Stromschnelle gerät und wieder nach rechts gerissen wird.

Die kleinen Hände des Kindes klammern sich kraftvoll an den Seiten fest, damit es durch die unheilsame Wucht des Richtungswechsels nicht aus dem Boot geschleudert wird. Eine eiskalte Welle peitscht ihm rücksichtslos ins Gesicht. Dann plötzlich Stille. Das Boot hat die enge Schneise kurz vor dem Tal passiert und die wütenden Wellen spritzen dem nun unverhofft glücklichen Fahrgast ihre letzten Wassertropfen zum Abschied hinterher. Geschafft!

Aaron Antonovsky, ein israelisch-amerikanischer Soziologe, untersuchte, wie Menschen trotz widriger Lebensumstände ge-

VOM GLÜCK DER LANGEWEILE UND DER KRAFT DER FANTASIE

von Jan-Uwe Rogge

Langeweile ist kein Mangel, sondern eine Quelle der Fantasie. Jan-Uwe Rogge zeigt, warum Kinder Zeit zum Träumen brauchen – und Erwachsene Mut zur Gelassenheit.

Erziehung bedeutet nicht zuletzt, Kindern den Raum und die Zeit zu geben, zu wachsen. Entschleunigung ist das Gebot der Stunde – nicht Beschleunigung. »Eine entschleunigte Gesellschaft«, so der Pädagoge Fritz Reheis in seinem Buch über *Die Kreativität der Langsamkeit*, »ist eine Gesellschaft, in der nicht das Haben von Sachen, sondern das Sein der Menschen im Mittelpunkt stehen wird. Alles wird sich um ihr Wohlbefinden, um die Entfaltung und die Erfüllung ihrer Möglichkeiten drehen. Und das ist der Kern menschlichen Glücks. Die entschleunigte Gesellschaft wird eine Gesellschaft der Muße und der Faulheit sein, verstanden als »kluge Lust.« Ein ganz und gar anarchistischer Satz, für manche Eltern eine Herausforderung, die man nicht aushalten kann – Muße und Faulheit als »kluge Lust«.

Man erschrickt: Hatte man dem Kind nicht gerade vorgehalten: »Träumst du schon wieder?«, »Träum nicht ständig!«, »Trödel nicht so herum!«. Es sind solche vorwurfsvollen Sätze, die Kinder ständig hören, Bemerkungen von Erwachsenen, die die Träume, das Trödeln, die Langeweile oder die Zerstreuung abwerten, die zugleich aber auch zeigen: Man hat verlernt, vom Kind aus zu denken, es in seiner Entwicklung ernst zu nehmen, es zu begleiten. Erziehung hat nichts mit Ziehen zu tun, sie hat zu tun mit Begleitung. In einem afrikanischen Sprichwort heißt es: »Man schaut dem Gras beim Wachsen zu.« Wer am Halm zieht, damit er schneller wächst, der zieht ihn mitsamt seiner Wurzel aus der Erde. Der Halm welkt, er verdorrt. Erziehung stellt sich als Begleitung der Kinder ins Leben dar, sie ist keine gezielte Vorbereitung auf das Leben.

Die Entwicklung verläuft in Phasen, und in jeder hat das Kind Entwicklungsaufgaben zu erfüllen. Erwachsene können Kinder dabei unterstützen und sie können Kinder fördern, indem sie entwicklungsangemessen auf sie eingehen. Sie können sie aber auch überfordern, indem sie sie wie kleine Maschinen behandeln, ihre Eigenart, ihre Individualität, ihre Persönlichkeit nicht ernst nehmen.

Es gibt in der indischen Philosophie das Bild von drei Lehrertypen und ihrer Haltung zum Kind: Da ist jener Erwachsene, der Kinder als ein leeres Gefäß betrachtet und versucht, dieses Gefäß mit seinem Wissen zu füllen. Dann gibt es einen anderen, der Kinder als ein Stück ungeformten Lehms ansieht und der bemüht ist, das Kind nach seinen Vorstellungen zu modellieren. Und dann existiert da noch der Typ des Gärtners, der spürt: Jede Pflanze ist anders. Die eine braucht Sonne, die andere eher den Schatten.

Übertragen auf die Kinder und ihre Entwicklung: Natürlich brauchen sie den Wissensvermittler, zweifelsohne die Halt gebende

WEGE, UM REGELN FÜR DEN UMGANG MIT DIGITALEN GERÄTEN ZU FINDEN




- 1** Kinder unter sechs Jahren können die Konsequenzen ihrer Entscheidungen meist noch nicht abschätzen. Hier sollten Sie die Regeln festlegen.
- 2** Mit Kindern ab sechs Jahren können Sie gemeinsam diskutieren, welche Regeln gelten sollen. Das erhöht die Verbindlichkeit der Regeln.
- 3** Legen Sie im Vorfeld fest, in welchen Bereichen Regeln verhandelbar sind und in welchen die Kompetenz von Erwachsenen nötig ist. In den Bereichen des Familienalltags, in denen Kinder sich selbstständig bewegen können, können sie eigene Regeln aufstellen.

- 4** Legen Sie gemeinsam auch fest, wann die Regeln übertreten sind und welche Konsequenzen das hat.
- 5** Einige Faustregeln erleichtern die Regelfindung:
Keine Bildschirmzeiten für Null- bis Zweijährige, maximal fünf bis zehn Minuten für Kinder ab drei Jahren, maximal 30 Minuten für Vier- bis Sechsjährige, maximal 60 Minuten für Sieben- bis Zehnjährige.
- 6** Abendliche Bildschirmnutzung sorgt für längere Einschlafphasen und schlechteren Schlaf und sollte daher tabu sein. Beruhigend können auch gemeinsame Rituale zum Einschlafen sein. Zudem sollten Sie unbedingt Rituale für das Zubettgehen etablieren.
- 7** Egal, wie alt wir sind: zwei Stunden vor dem Schlafengehen keine Handy- oder Bildschirmzeit (probieren Sie es an sich selbst aus).



Als Deutschlands führender Generationenforscher untersucht Dr. Rüdiger Maas, wie Generationen denken, fühlen und handeln – und wie der digitale Wandel unser gesellschaftliches Miteinander prägt. Der Psychologe, Philosoph und Leiter des Instituts für Generationenforschung ist mit seinem klaren, pointierten Stil und seinem kritischen Blick auf digitale Abhängigkeit und Wertewandel ein gefragter Experte in den Medien. Seine Sachbücher, darunter der SPIEGEL-Bestseller »Generation lebensunfähig«, erreichen eine breite Leserschaft.

- 
- **Kreativität und Selbstständigkeit entstehen in ruhigen Momenten**
 - **Echte Entspannung braucht medienfreie Zeiten**
 - **Gemeinsames Nichtstun stärkt die Familienbindung**
 - **Kinder lernen, sich selbst zu beschäftigen**
 - **Weniger Stress für die ganze Familie**

**WARUM LANGEWEILE
DAS BESTE GESCHENK
FÜR IHR KIND IST:**

HÖRT AUF, EURE KINDER ZU BESPASSEN!

»Mir ist laaangweilig!« – Ein Satz, der Eltern sofort in den Unterhaltungsmodus schaltet. Dann wird gespielt, gebastelt, vorgelesen – oder gleich das Tablet gezückt.

Aber Langeweile ist kein Problem, das gelöst werden muss. Ganz im Gegenteil!

Dr. Rüdiger Maas zeigt, warum Langeweile der Schlüssel zu Resilienz, Kreativität und Selbstbewusstsein ist.

Gemeinsam mit weiteren Experten erklärt der Bestsellerautor den Unterschied von oberflächlichen Wünschen zu echten Bedürfnissen. So erfahren Eltern, wie sie ihren Kindern Halt und Orientierung geben und sie zu einem bewussten Umgang mit digitalen Medien anleiten können.

Ein Leitfaden mit praxisnahen Anregungen für Frustrationstoleranz, Konzentration und Gelassenheit.

Die aktualisierte
Neuaufgabe von
»Glücklich durch Frust«
mit geschärftem Fokus
auf den Umgang mit
digitalen Medien,
OnlyFans & Co.

www.gu.de

€ 22,00 [D]

ISBN 978-3-7589-0118-8

