

PSYCHOSOZIALE GESUNDHEITSFÖRDERUNG DURCH RESSOURCEN UND BEZIEHUNG STÄRKEN

IM FOKUS: LANGEWEILE ALS FREIZEITBESCHÄFTIGUNG

Wann erleben wir Freizeit als sinn- und genussvoll? Die ehrliche Antwort ist vermutlich, wenn keine Termine anstehen, wenn wir in den Tag hineinleben können und die Gedanken schweifen lassen dürfen. Doch der Alltag von Erwachsenen lässt kaum Zeit für solche Aktivitäten, zu voll ist selbst der Freizeitkalender. Und bei unseren Kindern? Da sieht es oft nicht anders aus. Die Woche ist verplant mit verschiedensten Freizeitangeboten, von Musik-, Sport- oder Kreativkursen.

Doch was aus dem Wunsch der Förderung und Unterstützung heraus gedacht ist, wirkt sich mitunter auch negativ auf das Wohlbefinden und die Entwicklung unserer Kinder aus. Zu viele Termine, Hobbys und verplante Freizeit können zu Stress führen – und damit zu geringerem Wohlbefinden sowie körperlichen Symptomen wie Bauch- und Kopfschmerzen oder Schlafstörungen.

Kinder mögen bei Nicht-Beschäftigung oder fehlender Unterhaltung durch einen Erwachsenen womöglich über Langeweile klagen. Doch gerade diese kann dazu anspornen, die eigene Kreativität zu entfalten. Das freie Spiel – allein oder mit anderen Kindern, ganz ohne Beteiligung eines Erwachsenen – weckt den Einfallsreichtum und fördert neben der kognitiven auch die emotionale, soziale und kreative Entwicklung von Kindern.



MUT ZUM FREIEN SPIEL UND ZUR LANGEWEILE

- **Langeweile zulassen:** Schon nach kurzer Zeit kann sich die Fantasie entfalten und Interessen werden geweckt.
- **Freies Spiel fördern:** Das Kind bekommt damit die Gelegenheit nur Kind zu sein. Ganz ohne Vorgaben gestaltet es sein eigenes Spieluniversum.
- **Kinder unter sich:** Ohne Erwachsene lernen Kinder, untereinander Probleme zu lösen, Lösungen zu finden, Gefühle zu kontrollieren und miteinander zu interagieren.



Vivien Horesch



Fritz und Fränzi:



*Das Spiel ist der Weg der Kinder
zur Erkenntnis der Welt, in der sie leben.
Maxim Gorki*

