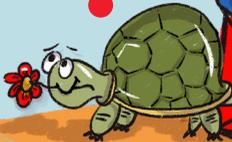


Olivia Wartha
Susanne Kobel



UPS, mir ist LANGWEILIG

Eine Vorlesegeschichte, die deinem Kind hilft, Langeweile auszutricksen



Mit
Gesprächsanregungen

Gemeinsam Ideen
zur Beschäftigung
sammeln

humboldt

Olivia Wartha, Susanne Kobel
Verena Potthast (Illustration)

UPS, mir ist LANGWEILIG

Eine Vorlesegeschichte, die deinem
Kind hilft, Langeweile auszutricksen



humboldt



Hi, ich bin Toni!

Ich bin Toni, also eigentlich Antonia,
aber so nennt mich niemand.



Ich bin fast 7 Jahre alt.



Ich liebe es, Wolken
zu beobachten.



Ich kann gut Rad
schlagen.

Meine Lieblingsfarbe
ist Gelb.

Das ist Lumi, meine
Schildkröte.





Inhaltsverzeichnis

Hallo an die Erwachsenen!	4
Hallo an die Kinder!	6
Toni und das Baustellen-Chaos	
Alles kommt anders als gedacht	
Warten ist so langweilig	10
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	16
Unterwegs mit Opa	
Was ich draußen alles machen kann	20
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	24
Käse-Gurken-Radieschen-Schokoladen-Brötchen	
1000 gute Ideen für drinnen und ein Fernseher	28
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	36
Riesen-Lärm und wo ist Lumi?	
Ich wünsche mir etwas Langeweile zurück	42
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	46
Panik im Badezimmer	
Zu wenig Mut und alles, was ich mal machen will	48
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	52
Viel alter Quatsch und eine Zielscheibe	
Was ich so alles kann	56
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	62
Eine tolle Überraschung und ein Handstand	
So viel, was mir Spaß macht, und endlich traue ich mich	64
Komm mit deinem Kind ins Gespräch!	72
Noch mal Hallo an die Kinder!	78



Hallo an die Erwachsenen!



Für die Vorleser und Vorleserinnen

Jeder verspürt manchmal Langeweile. Besonders für Kinder kann „freie“ oder wartende Zeit eine große Herausforderung sein. Diese Herausforderung endet nicht selten mit Quengeln, Jammern, Unzufriedenheit oder Wut, was wiederum zu Unruhe und schlechter Stimmung in der gesamten Familie oder manchmal sogar zu Streit führen kann.

Die gute Nachricht ist, dass der Umgang mit Langeweile gelernt werden kann. Gemeinsam könnt ihr es schaffen, dass sie weniger häufig und weniger stark auftritt! Ziel ist es, dass dein Kind Strategien entwickelt, aufkommender Langeweile entgegenzutreten, ohne dass nicht so sinnvolle „Zeitüberbrücker“ wie Tablet oder Fernseher genutzt werden müssen.

Dieses Buch unterstützt euch dabei, gemeinsam Lösungen gegen Langeweile zu erarbeiten, auf die dein Kind früher oder später alleine zurückgreifen kann.

Die Geschichte von Toni, die ihr gleich kennenlernen werdet, hilft euch, über typische Situationen zu sprechen, in denen kindliche Langeweile häufig auftritt. Gemeinsam lernt ihr, wie ihr damit umgehen und sie sogar nutzen könnt. Eines aber vorweg: Langeweile wird dadurch nicht einfach verschwinden. Wir liefern dir jedoch Hintergrundwissen, Tipps, konkrete Umsetzungsideen und viele passende Formulierungen, die dir dabei helfen, mit deinem Kind zu dem doch recht abstrakten Thema „Langeweile“ ins Gespräch zu kommen und Strategien zu entwickeln, wie ihr konstruktiv mit ihr umgehen könnt.



Du findest in der Geschichte von Toni immer wieder runde Vorlese-Symbole, die dir zeigen: Hier ist eine Stelle, die sich für ein Gespräch eignet. Am Ende jedes Kapitels gibt es eine Übersicht mit Gesprächsanlässen, Hintergrundwissen und ganz konkreten Tipps.

Vielleicht liest du die Gesprächsanregungen, die am Ende jedes Kapitels stehen, zuerst, dann kannst du diese einfacher und „wie nebenbei“ in die Geschichte einfließen lassen. Oder ihr lest die Geschichte als Ganzes und sprecht erst anschließend darüber – ganz wie es am besten für euch passt. Wenn dein Kind interessiert nachfragt, was auf diesen Seiten steht, erkläre ihm, dass hier weitere Informationen für dich stehen, und nutze das doch direkt als Einstieg in ein Gespräch:

- *„Hier stehen Ideen, wie wir über Langeweile sprechen können und was wir alles gegen Langeweile tun können. Hast du Lust, dass wir uns das gemeinsam mal genauer anschauen?“*

Natürlich kannst du die Gesprächsanfänge und Tipps immer wieder, auch ganz unabhängig von der Geschichte, in eurem Familienalltag nutzen.

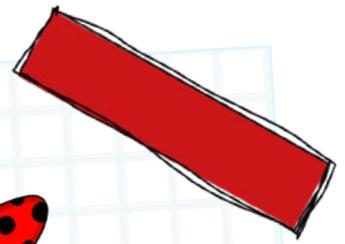
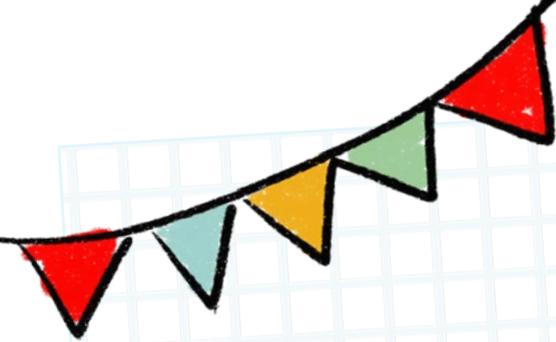
Das Vorlesen mit deinem Kind kannst du mit dem Vorwort „Hallo an die Kinder!“ starten oder du kannst auch sofort in Tonis Geschichte einsteigen. Wenn „Langeweile“ schon öfter bei euch Thema war, ist das Vorwort wahrscheinlich sinnvoll. Wenn du hingegen ein Kind hast, das mit dem Begriff und den daraus entstehenden „Problemen“ an sich gar nicht so viel anfangen kann, überspringst du das Vorwort einfach.

Sicher werden nicht alle Tipps für dein Kind passen. Findet gemeinsam heraus, worauf dein Kind Lust hat und welche Ideen es ausprobieren möchte.

Viel Spaß beim (Vor-)Lesen!

Susanne & Olivia





Hallo an die Kinder!

Du hattest doch sicher schon mal Langeweile, oder? Dieses Gefühl, wenn du gar nicht weißt, was du gerade machen sollst. Manchmal fühlst du dich bestimmt so, wenn du warten musst, zum Beispiel bei deinem Kinderarzt, mit deiner Mama an der Supermarktkasse oder während einer längeren Autofahrt. Dann würdest du sicher gerne irgendwo anders sein und irgendetwas Spannenderes machen. Manchmal kann dir aber auch langweilig sein, obwohl du in deinem Zimmer voller Spielzeug sitzt.

Langeweile ist schon komisch. Denn so ein bisschen Langeweile, also Zeit für dich selbst, in der du machen kannst, was du willst, möchtest du ja schon haben. Du willst ja nicht immer nur dorthin und dann dahin müssen und nie Zeit für dich alleine haben. Stress und Hektik sind doof, aber langweilige Langeweile eben auch.

Wie ist das bei dir? Kennst du das auch, dass dir manchmal langweilig ist und du nicht so recht weißt, was du machen sollst? Fällt dir dann einfach nichts ein, was du spielen könntest? Oder hast du gerade auf nichts Lust? Musst du auch manchmal auf etwas oder jemanden warten? Und wüsstest du da gerne ein paar Tricks, damit die Langeweile ganz schnell wieder verschwindet?

Wir sind Olivia und Susanne, wir haben beide je zwei Kinder. Und wir wissen genau, wie es ist, wenn wir selbst oder unsere Kinder mal Langeweile haben. Deshalb haben wir ganz viele Ideen und Tipps gesammelt, was man dagegen tun kann.



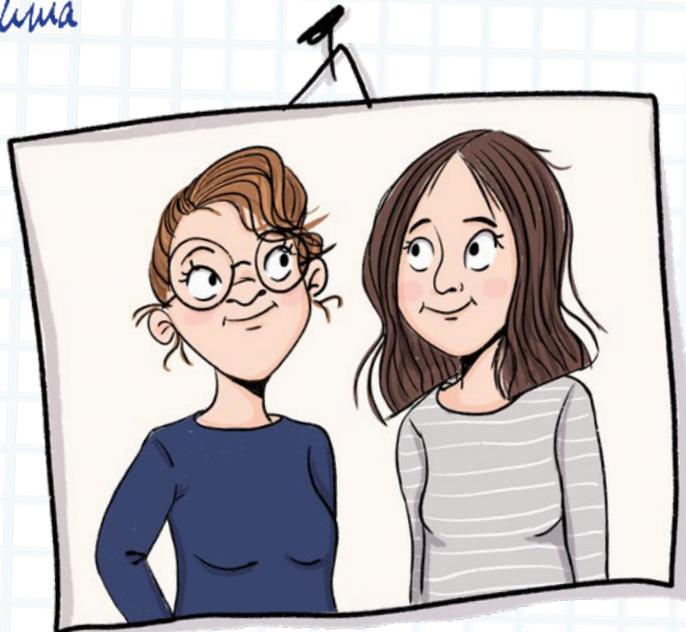
In diesem Buch lernst du Toni kennen. Sie geht in die erste Klasse, hat eine Schildkröte und kann gut Rad schlagen. Sogar einhändig.

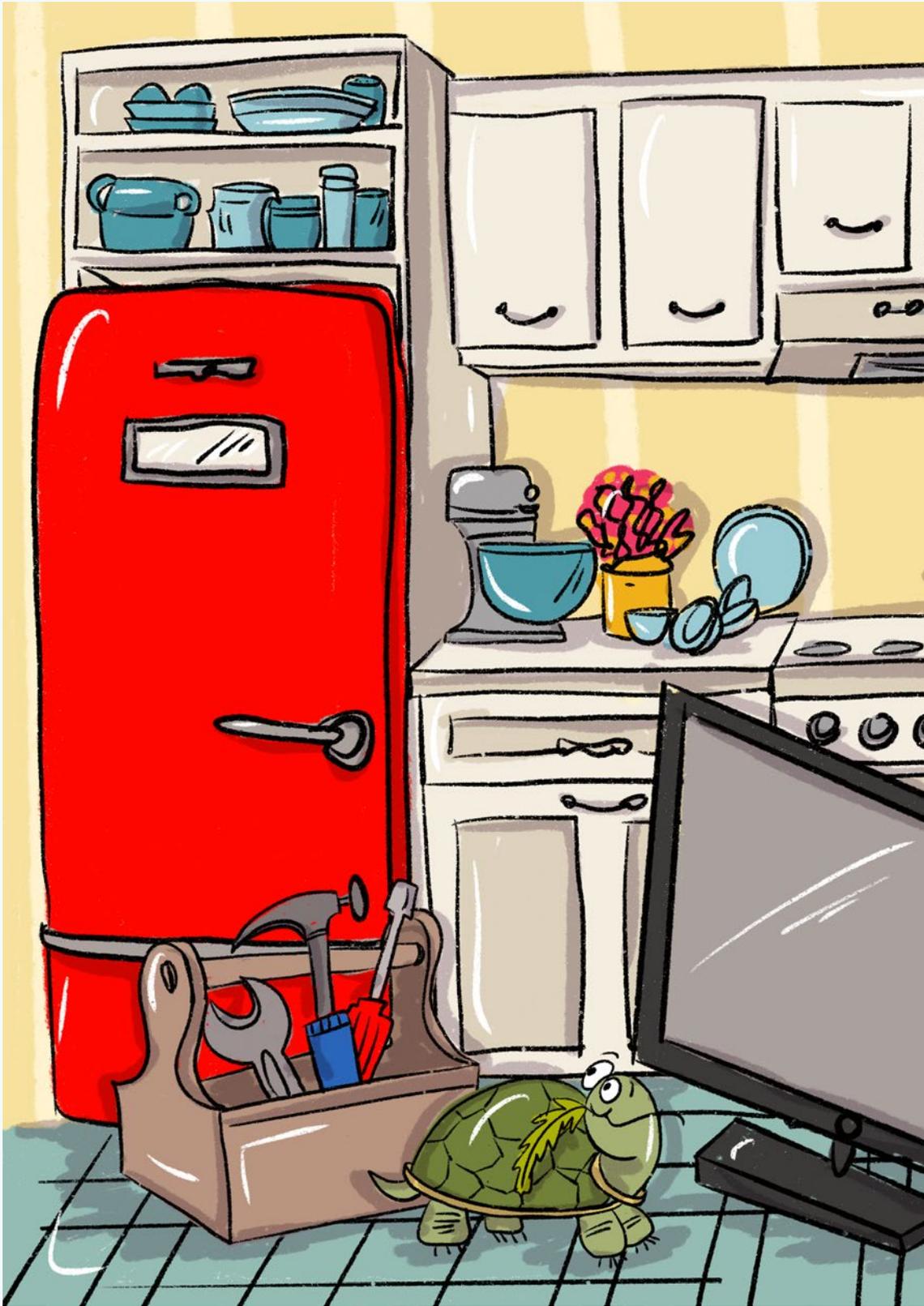
Naja, und wie jeder Mensch hat sie manchmal auch Langeweile. Besonders an diesem einen Tag in unserer Geschichte, an dem so vieles ganz anders kommt als gedacht. Eigentlich erlebt Toni an diesem besonderen Samstag richtig viel, aber trotzdem ist da manchmal eben auch die doofe Langeweile.

Doch Toni wäre nicht Toni, wenn ihr nichts dagegen einfallen würde – schau mal, was sie alles so macht. Vielleicht ist ja auch etwas für dich dabei.

Deine

Susanne & Olivia





Toni und das Baustellen- Chaos



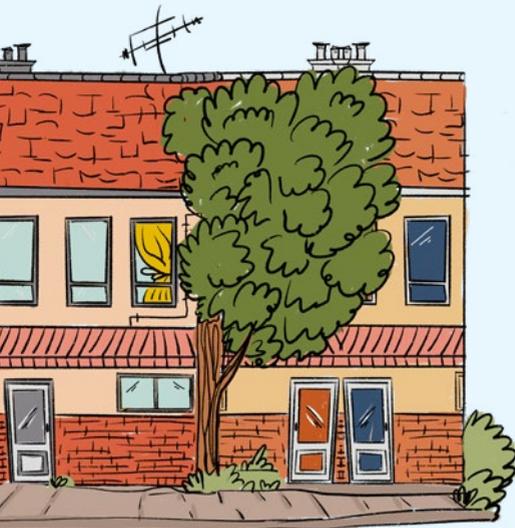
Alles kommt anders als gedacht

Warten ist so langweilig

Boah, habe ich heute gut geschlafen! Von Freitag auf Samstag schlafe ich immer richtig gut, weil ich mich da so auf das Wochenende freue. Am Wochenende kann ich so viele tolle Sachen machen, weil ich da einfach viel mehr Zeit habe. Ich kann zum Beispiel spielen, schwimmen gehen, mit Papa zum Markt gehen, mit Mama Fahrrad fahren oder einfach Lumi, unserer Schildkröte, dabei zuschauen, wie sie an einem Salatblatt knabbert.

Ich gehe gerne in die Schule, aber frei zu haben ist irgendwie schon noch viel besser. Von meinem kleinen Zimmer aus kann ich die Straße, die Häuserreihe gegenüber, den alten Ahornbaum und den Himmel beobachten. Am Wochenende habe ich Zeit dafür. An Schultagen sagt Mama immer, dass Wolken und Menschen beobachten zwar eigentlich ganz toll ist, ich aber einfach keine Zeit dafür habe. Zumindest nicht am Morgen.

Ich glaube, im Haus gegenüber sind neue Nachbarn eingezogen. Erst stand es ein paar Wochen lang leer, nun hängen wieder Vorhänge an einem der Fenster. Gelbe Vorhänge. Ich mag Gelb.



KNURRRRRR!

Oha, das war mein Magen. Ja, er hat recht, ich habe Hunger und ich glaube, ich höre auch schon Mama und Papa in der Küche.

**Seid ihr verrückt
geworden?
Was macht ihr da????**

Was haben Mama und Papa denn für ein unglaubliches Chaos veranstaltet? In der Küche stehen der Staubsauger, der große Werkzeugkoffer, mehrere Eimer, Kisten und Bretter. Sogar unser grüner Sessel und unser Fernseher aus dem Wohnzimmer stehen einfach mitten auf dem Küchenboden. Ich komme gar nicht bis zum Kühlschrank.

„Toni, heute ist der große Tag, schon vergessen?“
Mama strahlt mich an.

Der große Tag? Welcher große Tag?

„Du weißt schon: Heute wird umgebaut.“

„Ach, die geheime Umbau-Sache, die für mich irgendeine Überraschung sein soll. Das ist heute? Am Wochenende?“

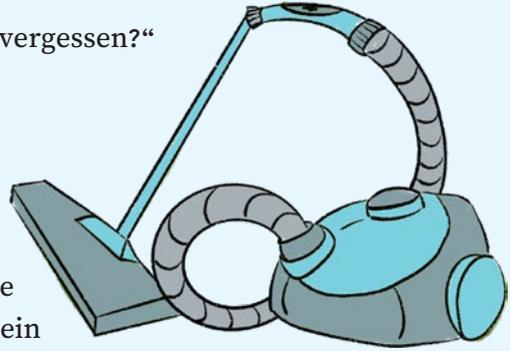
Mama nickt und strahlt mich immer noch an. Sie hat ihre Latzhose an – ich weiß, was das bedeutet: Sie liebt alles, was mit Umbauen, Basteln, Handwerken und Renovieren zu tun hat.

Papa mag all so was eigentlich gar nicht. Aber er hilft Mama immer gerne, weil sie es so liebt. Und ich glaube, auch weil er weiß, dass am Ende immer etwas Tolles dabei herauskommt.

„Genau“, sagt Mama, „heute ist es so weit. Onkel Fred und Niklas sollten in der nächsten halben Stunde kommen. Fred hilft Papa und mir dann und du kannst mit Niklas spielen. Ihr müsst heute hier im Flur und in der Küche bleiben, aber das wird bestimmt trotzdem super.“

Auf Niklas freue ich mich. Niklas ist mein Cousin. Wir sind gleich alt. Also nicht ganz, ich bin genau einen Tag älter als er. Er wohnt ein bisschen weiter weg, deshalb sehe ich ihn nicht so oft, aber wenn wir uns sehen, spielen wir fast immer Detektive. Wir erforschen am liebsten die Nachbarschaft und beobachten alles.

Manchmal legen wir auch Spuren und machen eine Schnitzeljagd für die Erwachsenen. Niklas kann dann gleich mal mit mir herausfinden, was in dem Haus gegenüber passiert und was es mit den neuen gelben Vorhängen auf sich hat.



„Müsli und Milch stehen hier“, Mama deutet in eine Ecke. „Ich muss jetzt weitermachen, du wartest am besten einfach hier.“ Sie zeigt in die andere Küchenecke: „Ist doch lustig, du kannst heute im grünen Sessel frühstücken.“

Seite 16

Ich mag es nicht, zu warten. Was hat Mama gesagt? Eine halbe Stunde, bis Onkel Fred und Niklas endlich hier sind? Das wird bestimmt ewig dauern. **Ich langweile mich jetzt schon.** Weil ich mich aber auch so sehr auf Niklas freue.

Ich finde, zu warten ist noch schwieriger, wenn man sich auf jemanden freut. Im Wartezimmer bei Frau Wegerich-Süslü, meiner Zahnärztin, zu warten, ist auch doof, aber da bin ich irgendwie immer ganz froh, wenn mein Name noch nicht aufgerufen wird. Aber auf die Zahnärztin freue ich mich ja auch nicht so, wie ich mich auf Niklas freue.

**NIKLAS, NUN KOMM ENDLICH!
ONKEL FRED, FAHR SCHNELLER!**

Auf dem grünen Sessel in der chaotischen Küche zu frühstücken, ist irgendwie tatsächlich ganz lustig. Auch wenn mir langweilig ist. Ich kann von hier aus auf den Balkon schauen. Da wohnt unsere Schildkröte Lumi. Lumi ist älter als ich. Sie ist glaube ich 25 Jahre alt. Papa hatte sie schon, als er ein

Kind war. Ich finde, der Name „Lumi“ passt gut. Ganz vieles, was mit dem Buchstaben „L“ anfängt, passt gut zu ihr. Sie ist meistens langsam, kann aber auch mal so richtig loslegen, wie Mama immer sagt. Sie ist ein Leckermaul und liebt Löwenzahn.

Mama hat ihr eine Schildkrötenklappe gebaut, dann kann Lumi in der Wohnung umher-spazieren. Mama hat sie aber so eingestellt, dass Lumi nicht immer hier herumlaufen kann, sondern nur, wenn Mama sagt, dass es jetzt rein-





passt. Dann darf ich auf eine Fernsteuerung drücken und die Klappe öffnet sich. Wenn Lumi das hört, kommt sie meistens sofort.

Papa kommt vorbei, er trägt so komische Rollen unter dem Arm.

„Papa, wann kommt Niklas endlich?“

Papa zuckt mit den Schultern. „Sicher bald, tut mir leid Toni, aber ich habe gerade echt keine Zeit“, sagt er und geht hektisch weiter.

„Ach menno!“ Es ist immer noch langweilig, also beobachte ich nun wieder Lumi.



LANGWEILIG ... WANN KOMMEN DIE ENDLICH?

Ach doch, da ist noch was, was Lumi mag, was aber nicht mit „L“ anfängt: Sie liebt es, in der Sonne zu liegen. Das finde ich sehr sympathisch, weil ich die Sonne auch so gerne mag. Deshalb habe ich auch die Farbe Gelb so gerne. Ich mag es, wenn es warm ist und ich im T-Shirt draußen unterwegs sein kann, wenn ich keine doofe dicke Jacke und Mütze und Handschuhe brauche, auf die ich dann unterwegs auch noch aufpassen muss, dass ich die nicht irgendwo verliere. Mir passiert das ständig.

Papa hat dafür Verständnis. Er sagt, ihm passiert das auch oft, und wir müssen beide einfach versuchen, noch mehr auf unsere Sachen aufzupassen. Und falls ich dann doch mal wieder meine Mütze irgendwo verloren habe, schimpft er nie, sondern strickt mir eine neue. Er strickt und häkelt einfach sehr gerne.

Er hat es als Kind von seiner Oma, meiner Uroma Frida, gelernt, damit er, wenn er wieder was verloren hatte, selbst für Ersatz sorgen konnte. Ein strickender und häkelnder Papa ist ganz praktisch: Ich habe viele Pullis, die sonst niemand auf der ganzen weiten Welt genauso hat wie ich. Am liebsten mag ich Ringelpullis.



RINGKLINGKLING – RINGKLINGKLING!



Ich höre, wie Mama mit schnellen Schritten zum Telefon im Flur hechtet. Ich springe vom grünen Sessel und gehe auch in den Flur. Mama schaut mich seltsam an, dann verformt sich ihr Mund zu einem „O“ und ihre Augen werden groß. In mir steigt so ein Gefühl auf, dass das, was sie da gerade hört, gar nicht gut ist.

Sie nickt vor sich hin und sagt: „Mach dir keine Gedanken. Es geht jetzt nur darum, dass ihr wieder fit werdet. Wir bekommen das auch alleine hin. Gute Besserung an euch beide.“

Sie legt auf und schaut mich merkwürdig an. Mein Gefühl wird immer blöder.

„Toni, du, ich habe schlechte Neuigkeiten für dich: Onkel Fred und Niklas hat ein fieser Magen-Darm-Virus erwischt. Sie haben beide anscheinend die ganze Nacht auf dem Klo verbracht, sind irgendwann dann doch eingeschlafen und nun erst aufgewacht. Ihnen geht es immer noch ganz schlecht. Sie können heute nicht kommen.“

**WAS FÜR EIN RIESIGER MIST.
ALL DIE LANGEWEILE FÜR NICHTS.
ICH HABE MICH DOCH SOOOOO
GEFREUT!**

„Das ist doch kacke!“ Mama schaut mich streng an.

„Na, stimmt doch! Wenn die die ganze Nacht auf dem Klo verbringen, darf ich auch mal ‚kacke‘ sagen.“

Mama macht ein seltsames Geräusch, so was wie „Hm“. „Ich verstehe dich, Toni, aber wir finden eine Lösung.“

„Was denn für eine Lösung? Niklas ist krank. Nina und Paul von nebenan sind doch das ganze Wochenende weg. Niemand ist da, mit dem ich spielen kann, und ihr macht diesen doofen Umbau. Niemand will, dass hier umgebaut wird, wir haben es doch schön. Heute ist Wochenende. Ich will Spaß haben. Und was machen. Wenn Niklas, Nina und Paul schon nicht können, dann will ich wenigstens etwas mit euch machen!“

Mama schaut ernst. „Toni, das geht heute nicht anders, wir haben schon angefangen, wir müssen das jetzt durchziehen.“ Sie legt die Stirn in Falten. „Papa könnte Opa anrufen, der hat sicher Zeit, der kann dann ein bisschen helfen und ein bisschen mit dir spielen. Ja, das ist eine gute Lösung.“

Mama ruft in Richtung Wohnzimmer „Theo, ruf bitte mal Franz an, der kann bestimmt aushelfen.“

Papa kommt durch die Tür und schaut verdutzt. Mama wedelt ungeduldig mit der Hand. „Frag nicht! Fred und Niklas haben die Kackerei und haben gerade abgesagt.“

Jetzt schaue ich Mama streng an: „Wieso darfst du das nun so sagen?“

„Darf ich nicht und jetzt muss ich umplanen. Ich werde noch einen von Papas Freunden um Hilfe bitten, wäre doch gelacht, wenn wir das heute nicht trotzdem noch hinbekommen würden.“ Sie zwinkert mir zu.

Mir ist nicht nach fröhlichem Gezwickere zumute. Ich flüstere ganz leise „Kackerei“. **Was für ein doofer Tag. Nun muss ich also wieder warten.** Diesmal auf Opa. Und darauf, dass ich endlich erfahre, was dieser komische Umbau eigentlich soll.



**WIEDER WARTEN,
DAS MUSS DER LANGWEILIGSTE TAG
ALLER ZEITEN SEIN.**



Komm mit deinem Kind ins Gespräch!

Ups, da fühlte Toni sich ganz schön überrumpelt. Sie freute sich so auf das Wochenende, doch nun haben ihre Eltern den Tag ganz anders verplant und kaum Zeit für sie. Toni muss nun erst einmal warten und langweilt sich deshalb.

Dass Warten und die daraus entstehende Langeweile meist doof sind und bei Kindern oft zu Unverständnis und schlechter Laune führen, wissen wir alle. Daher ist es wichtig, diese Situationen – am besten schon, bevor sie auftreten – mit deinem Kind zu besprechen.

Wie fühlt sich Langeweile an? Warum dauert manches Warten länger als anderes und was kann ich dagegen tun? Sprecht gemeinsam darüber.



Was ist eigentlich Langeweile?

Es gibt verschiedene Formen von Langeweile: Uns ist langweilig, wenn nichts los ist, wenn wir warten müssen, wenn wir nichts mit uns oder der freien Zeit anzufangen wissen oder wenn wir eine Tätigkeit ausführen (müssen), die uns nicht ausfüllt beziehungsweise unterfordert.

Es ist wichtig, dass dein Kind selbst lernt, mit Langeweile umzugehen. Das muss erlernt werden, indem dein Kind zum Beispiel Impulskontrolle übt und immer wieder versucht, selbst auf Ideen gegen Langeweile zu kommen. Diesen Lernprozess kannst du ihm nicht abnehmen. Aber du kannst dein Kind bei dieser Entwicklung begleiten und den Prozess mit anleiten. Für dich heißt das, dass du zunächst die Quengelphase etwas „aushalten“ musst und sie nicht mit Tätigkeiten wie zum Beispiel Medienutzung oder Essen „umgehen“ solltest. Nur dann kann dein Kind eigene Strategien entwickeln, sie wiederholen und so einüben. Hilfreiche Sätze, um Langeweile mit deinem Kind zu thematisieren, sind:

- *„Weißt du, mir ist auch manchmal richtig langweilig, zum Beispiel, wenn ich auf den Bus/beim Arzt im Wartezimmer/auf meine Freundin warten muss. Da weiß ich manchmal gar nicht, was ich machen soll, und es fühlt sich unangenehm, richtig doof an. Kennst du das? In welchen Momenten ist dir langweilig?“*
- *„Hast du auch schon mal auf jemanden oder etwas gewartet? Wie hat sich das angefühlt? Was hast du dabei gedacht? Was hast du dann in der Wartezeit gemacht?“*
- *„Gibt es etwas, das dir in solchen Situationen/Momenten helfen könnte? Hast du eine Idee?“*

Zeitverständnis muss sich erst entwickeln



Oft reagieren wir auf „Mir ist so langweilig“ mit Antworten wie „Noch fünf Minuten“ oder „Gleich habe ich wieder Zeit für dich, ich muss nur noch schnell ... machen“.

Mit solchen Antworten können Kinder aber meist nicht viel anfangen. Das Zeitverständnis bildet sich erst vollständig gegen Ende der Grundschulzeit aus. Bis dahin haben Kinder meist eine ganz andere Zeitwahrnehmung als Erwachsene und tun sich daher eben sehr schwer, wenn wir sagen „Warte mal kurz“, „Ich komme ja gleich“ oder „Nur fünf Minuten“.

Vielleicht hilft es deinem Kind, wenn du versuchst, ungenaue Zeitangaben („kurz“, „gleich“, „in ein paar Minuten“) zu vermeiden, und mit ihm gemeinsam erarbeitest, wie ihr Zeit anders darstellen, verdeutlichen, messen und empfinden könnt. Am besten probiert ihr es mit kleinen Hilfsmitteln wie Klebepunkten, Sanduhren oder Timern und bekannten Vergleichen aus. Euch können folgende Sätze und Gespräche helfen:

- *„Komm, ich zeige dir, wann deine Freundin heute zu Besuch kommt: Schau mal, wenn der große Zeiger hier und der kleine Zeiger dort ist. Hilft es dir, wenn ich zwei bunte Klebepunkte an der Uhr im Wohnzimmer anbringe, damit du weißt, wann der Zeiger wo stehen muss?“*

- *„Schau mal, ich habe hier eine Sanduhr für dich. Ich drehe sie jetzt um und wenn sie durchgelaufen ist, darfst du sie noch einmal umdrehen. Wenn dann der ganze Sand ein zweites Mal durchgelaufen ist, bin ich wieder für dich da.“*
- *„Ich stelle jetzt den Küchenwecker/den Handytimer auf zehn Minuten, dann habe ich die Arbeit, die ich noch ganz dringend erledigen muss, fertig und bin wieder für dich da. Du spielst so lange alleine, und nachher, das verspreche ich dir, lese ich dir dein Lieblingsbuch vor/spielen wir gemeinsam dein Lieblingsspiel.“*
- *„Jetzt musst du wirklich noch etwas länger warten, bis deine Freundin heute zum Spielen kommt. Sie ist erst in einer Stunde hier. Das ist noch ziemlich lange, ungefähr so lange, wie die Autofahrt bis zu Oma und Opa. Du hast also noch genügend Zeit, um in Ruhe mit deinen Bausteinen zu spielen/zu malen/zu basteln.“*



Langeweile wird immer wieder auftreten

Langeweile ist keine Sache, die sich einfach komplett für immer abstellen lässt, sie wird im Leben deines Kindes immer wieder vorkommen. Daher versuche deinem Kind zu helfen, eigene Strategien und Lösungen zu entwickeln, um mit Langeweile umzugehen beziehungsweise sie auszutricksen. Um diese Strategien gemeinsam zu erarbeiten und zu entwickeln, ist es – wie ganz oft, wenn du etwas über dein Kind erfahren willst – hilfreich, wenn du ihm ganz offen Fragen stellst, anstatt viele Vorschläge zu machen. Gerade in konkreten Langeweilesituationen wird dein Kind meist alle Vorschläge abblocken, wenn du Alternativen aufzählst. Deshalb ist es gut, schon vorher darüber geredet zu haben. Vielleicht versuchst du es einmal mit Sätzen wie diesen:

- *„Was findest du doof, wenn du warten musst?“*
- *„Wie könnte Warten nicht so langweilig werden?“*
- *„Welche Ideen/Wünsche hast du, damit das Warten weniger langweilig für dich ist?“*

- *„Was geht dir durch den Kopf, wenn dir langweilig ist?“*
- *„Wie kann ich dir helfen, damit dir nicht langweilig wird/ist?“*

Tauscht die Rollen

Wenn dein Kind für sich selbst keine Idee hat oder sich nicht in die angesprochenen Situationen hineinversetzen kann, tauscht die Rollen. Für andere fallen uns meistens besser Lösungen ein, da wir mit etwas mehr Abstand an das Problem herangehen. Oft sind diese Lösungen aber auch für uns selbst nutzbar. Vielleicht fragst du dein Kind mal:

- *„Hast du eine Idee, was ich tun kann, wenn ich mal wieder auf den Bus/ beim Arzt/auf meine Freundin warten muss? Was könnte ich in der Zeit machen?“*
- *„Was würdest du mir raten, was macht Spaß und was kann ich einfach so machen oder spielen, wenn ich keine Spielsachen, Bücher oder andere Dinge dabeihabe? Womit kann ich mich beschäftigen?“*
- *„Ich mache manchmal ..., das hilft mir, wenn mir langweilig ist. Willst du das einmal probieren?“*

Wenn ihr nun im Gespräch auf tolle Ideen gekommen seid, sammelt sie. Ihr könnt sie aufschreiben, aufmalen oder Fotos davon aufhängen, damit ihr sie nicht vergesst. Falls euch noch keine guten Einfälle gekommen sind, ist das nicht schlimm. Oft kommen einem die Ideen nicht direkt im Gespräch, sondern ein paar Stunden oder Tage später. Ihr könnt ja, wenn ihr wollt, immer mal wieder darüber sprechen.

Toni wird später in der Geschichte auch noch viele Ideen haben, was sie gegen Langeweile tun und wie sie sich daran erinnern kann. Da ist sicher auch etwas für dein Kind dabei. Seid also schon mal gespannt, was sie noch alles erleben wird.

Impressum

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <https://dnb.de> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-1783-4 (PRINT)

ISBN 978-3-8426-1784-1 (PDF)

Originalausgabe

© 2025 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlütersche Fachmedien GmbH

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Autorinnen und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorinnen noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen im Falle von gravierenden seelischen Belastungen des Kindes keinen Ersatz für eine persönliche, gegebenenfalls medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Claudia Silbereisen, Heidelberg

Korrektur: Miriam Buchmann, Hannover

Layout und Illustration: Verena Potthast, Viersen

Satz: PER Medien & Marketing GmbH, Braunschweig

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe



Vorlesegeschichte und Elternratgeber in einem Buch!

Ist das laaangweilig! Während Mama und Papa im Wohnzimmer irgendetwas Geheimes austüfteln, muss Toni draußen warten – und soll sich ganz allein beschäftigen! Wie soll das bloß gehen? Und warum vergeht die Zeit eigentlich plötzlich so langsam? Ein Glück, dass Opa vorbeikommt und Toni einen genialen Geheimtrick gegen Langeweile verrät.

Mit vielen Tipps und Impulsen, damit du mit deinem Kind ins Gespräch kommst

Neben der Vorlesegeschichte über Tonis zuerst öden und dann doch richtig aufregenden Tag geben Olivia Wartha und Susanne Kobel viele Tipps und Impulse, damit Eltern mit ihrem Kind ins Gespräch kommen und gemeinsam Strategien gegen Langeweile finden. So kannst du dein Kind dabei unterstützen, dass es Langeweile nicht nur aktiv begegnet, sondern auch eigenständig vorbeugt.

OLIVIA WARTHA und **SUSANNE KOBEL** sind Gesundheitswissenschaftlerinnen. Aus ihrer Feder stammen zahlreiche pädagogische Unterrichts- und Schulungsmaterialien, Ratgeber für Eltern sowie wissenschaftliche Arbeiten zu den Themen kindliche Gesundheit und Familie. Neben ihrer Arbeit an der Universität Ulm halten sie Fortbildungen und Workshops für Eltern. Die beiden Mütter freuen sich, wenn ihre eigenen Kinder sich in langweiligen Zeiten kreative Beschäftigungen einfallen lassen.



www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-1783-4



9 783842 617834

18,00 EUR (D)