

«Vielleicht ist ein Schuss Langeweile ein notwendiger Bestandteil des Lebens.»

Bertrand Russell (1872-1970)

**akzent** prävention und suchtherapie



# Langeweile – wichtig für Menschen in Eile

**Das Erleben von Langeweile ist für uns Menschen eine Herausforderung, die Chancen und Risiken bietet. So eröffnet die Auseinandersetzung mit Langeweile neue Perspektiven, um über Zeit, Lebensstil und Wohlbefinden nachzudenken. Dabei helfen die folgenden Tipps und Fragen.**

Das Gefühl der Langeweile kann uns überall ereilen, unabhängig davon, ob gerade eine Tätigkeit ausgeführt wird oder ob wir in Gesellschaft oder alleine sind. Langeweile kommt auf, wenn der Mensch seine Tätigkeit als unbefriedigend einstuft. Häufig werden Langeweile und Wartesituationen in Verbindung gebracht.

Zweiteres vollziehen wir heutzutage selten ohne digitale Unterhaltung – somit entgehen uns Möglichkeiten, sich im Aushalten der Langeweile zu üben.

## **Langeweile als Erziehungsthema**

Eltern können Kinder unterstützen, einen individuellen Umgang mit Langeweile zu finden. Dies ist eine hilfreiche Tugend, da Langeweile häufig in Zusammenhang mit Unter- und Überforderung sowie wiederkehrenden Tätigkeiten entsteht. Diesen Anforderungen begegnen Kinder in ihrem Alltag in der Schule, Familie und Freizeit häufig. Kinder können, sofern Erwachsene dies ihnen zumuten und erbrachte Leistung anerkennen, konstruktive Strategien für den Umgang mit Langeweile aufbauen.

Die Auseinandersetzung mit Langeweile ist immer auch Suchtprävention, weil sie ein gesundes Leben fördert.

### 'Gesunde' Langeweile im Alltag kultivieren

Sie wollen einen bewussten Umgang mit Langeweile im eigenen Leben fördern? Zwei Alltagsübungen bieten sich an:

#### — Langeweile ist Guteweile

Bewerten Sie Langeweile neu. Wofür kann sie nützlich sein? Langeweile führt dazu, dass die Zeit bewusst, gar gedehnt wahrgenommen wird. Dies erlaubt das Nach- und Überdenken von Arbeiten und der Beziehung zu sich und anderen.

#### — 5 Minuten nix

Setzen Sie sich nach einem strengen Arbeitstag bewusst fünf Minuten aufs Sofa, ohne Radio, ohne Handy etc. Lassen Sie vorübergehende Langeweile zu. Diese Übung unterstützt Sie, aus dem ständigen Tun heraus zu kommen.

### Und wofür das Ganze?

In unserem Alltag sind wir häufig in Eile. Aufkommende Leere und wiederkehrende Tätigkeiten umgehen wir geschickt. Lassen wir Langeweile bewusst zu, erlauben wir uns, Nichts zu tun – und entschleunigen. In diesem Sinne: Verweilen wir in Langeweile ohne Eile.

### Unsere Angebote zu Langeweile



#### Flimmerpause

Bildschirmfreies Experiment – auch für das Erleben von 'gute' Langeweile



#### Spielzeugfrei

Spielzeugfreie Wochen erlauben das begleitete Erleben von Langeweile



#### Mediothek

Kostenlose Ausleihe und Versand von Büchern, Spielen, Filmen und mehr

## Fragen für Kleine

- Was ist Langeweile?
- Wo spürst du die Langeweile in deinem Körper?
- Was machst du bei Langeweile?
- Haben Tiere Langeweile?
- Hast du für Erwachsene, wie Mama und Papa Tricks, was man bei Langeweile tun kann?
- Kannst du dir vorstellen, dass Langeweile gesund ist?
- Wer hat nie Langeweile?
- Wäre ein Leben ohne Langeweile ein besseres Leben?

## Fragen für Grosse

- Wann ist dir langweilig?
- Ist Langeweile ein Luxusproblem?
- Ist die Langeweile für oder gegen uns?
- Wie hältst du Langeweile aus?
- Haben Menschen ein Recht auf Langeweile?
- Lernt man sich selbst in der Langeweile besser kennen?
- Bringt die Langeweile gute oder schlechte Ideen?
- Langweilt man sich in jedem Alter?
- Warum ist Langeweile politisch?
- Sprichst du über Langeweile?
- Wer langweilt sich?
- Hilft Langeweile, die Zeit wahrzunehmen?
- Fliehst du vor Langeweile?
- Kann Langeweile töten?

## Kontakt

Ursula Gassmann

Prävention Frühe Kindheit

041 429 70 34

ursula.gassmann@akzent-luzern.ch