

# DIE KUNST DER LANGEWEILE

Über den Zusammenhang von Langeweile und Medienkonsum

Wann haben Sie sich das letzte Mal gelangweilt?  
Können Sie sich noch daran erinnern?

In unserer heutigen Welt gibt es **viele Reize**. Besonders durch Fernseher und Handys. Deshalb haben viele Kinder und Erwachsene die **Fähigkeit zur Langeweile verloren**. Aber **Langeweile ist gut für die Entwicklung** unserer Kinder.

Wenn sich Kinder langweilen, dann müssen sie sich selbst ein Spiel ausdenken. Das **fördert die Fantasie**.

Aber oft ist es so:

Wenn Kinder zum Beispiel warten müssen, dann bekommen sie sofort ein Handy in die Hand gedrückt.

Deshalb möchten wir heute über die **Bedeutung von Langeweile** schreiben. Wir möchten Ihnen Tipps geben, wie Kinder **weniger Zeit vor dem Fernseher** sitzen. Und **weniger Zeit mit dem Handy** oder Tablet verbringen.

**5 Min. Lesezeit** | #Mediennutzung #Langeweile #Medienkonsum #Medienfasten



Liebe Eltern,

der **Einfluss von Handys auf unsere Kinder ist groß**. Kinder und Jugendliche nutzen immer öfter Handys.

Wir alle wissen:

Digitale Bildung spielt eine große Rolle.  
**Im Internet gibt es viele Informationen.**

Und viele tolle Angebote. Aber es ist auch **wichtig**, dass sich **Kinder ohne Handy** oder Tablet beschäftigen.

Besonders die **Langeweile ist wichtig**. Kinder und Erwachsene finden oft, dass Langeweile etwas Schlechtes ist. Aber in Wirklichkeit hat Langeweile **viele Vorteile**.

Wenn sich Kinder langweilen, dann können sie sich **mit sich selbst beschäftigen. Und mit ihrer Umgebung**. Sie überlegen sich, was sie spielen können. Und sie finden **einen kurzen Moment Ruhe**.

Studien zeigen:

Nach einer Phase der Langeweile **funktioniert das Gehirn besser**. Und Kinder können ihre **Gefühle und Erlebnisse besser verarbeiten**.

Aber oft ist es so:

Beim Warten nutzen Kinder und Jugendliche das Handy oder Tablet. Deshalb ist es wichtig, dass Erwachsene den Kindern **andere Möglichkeiten zeigen**. So dass sich Kinder **auch mal langweilen**. Denn nur so können sie sich gesund entwickeln.

Wir haben hier einige Tipps für Sie.



## ALLGEMEINE TIPPS

**Stoppen Sie die Zeit**, wenn Ihr Kind mit dem Handy spielt.

\*

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über **Vorteile und Nachteile** von Handys.

\*

Seien Sie selbst ein gutes **Vorbild**.

\*

Machen Sie **feste Handy-Zeiten** mit Ihren Kindern aus.

\*

**Belohnen** Sie Ihre Kinder **nicht mit der Nutzung vom Handy**. Überlegen Sie sich etwas anderes.

\*

Entwickeln Sie in der **Familie Handy-Regeln**. Hängen Sie die Regeln an die Wand.



## KONKRETER TIPP

Es ist **wichtig**, dass sich Kinder auch **ohne Handy oder Tablet beschäftigen** können. Ein Ausgleich zwischen digitaler und normaler Welt ist wichtig. Stärken Sie die Bindung als Familie!

Wir empfehlen Ihnen ein so genanntes **Medien-Fasten**.

Medien-Fasten bedeutet: Kinder und Erwachsene verbringen ihre **Zeit ohne Fernseher. Und ohne Handy oder Tablet**.

So geht's:

- Familien-Besprechung**

Machen Sie eine Familien-Besprechung.  
Reden Sie darüber, warum Sie das Medien-Fasten machen.  
In der Zeit ohne Medien können Sie sich alle entspannen.  
Oder Zeit miteinander verbringen.  
Sie können etwas anderes machen.  
Oder Sie langweilen sich einfach mal wieder.

- Regeln und Zeiten**

Überlegen Sie gemeinsam, an welchen Tagen Sie das Medien-Fasten machen.  
Schreiben Sie auch die genauen Zeiten auf.  
Überlegen Sie, auf welche Geräte Sie verzichten.  
Zum Beispiel Handy, Fernseher, Spiele-Konsole.  
Schreiben Sie alles auf.  
Und hängen Sie den Zettel an die Wand.

- Alternativen zu den Medien**

Überlegen Sie gemeinsam, was Sie während des Medien-Fastens machen möchten.  
Zum Beispiel:  
Spiele, Ausflüge in die Natur, Lesen, Basteln oder eben langweilen.  
Fangen Sie an!

- Nachdenken über das Medien-Fasten**

Setzen Sie sich als Familie regelmäßig zusammen.  
Besprechen Sie, was gut lief.  
Und was Sie verbessern können.  
So lernen Sie, sich auszutauschen.



### Weiterer Tipp für ein erfolgreiches Medien-Fasten:

**Legen Sie alle digitalen Geräte an einen Ort, den Sie nicht ständig sehen. Handys oder Tablets können Sie zum Beispiel in eine Schublade legen.**

**So fällt es Ihnen leichter, sich auf etwas anderes zu konzentrieren.**

## GESUNDHEITSTIPP FÜR ELTERN

Die **Voraussetzung für gesunde Kinder sind gesunde Eltern**.

Wie viel Handy-Zeit ist eigentlich gut?

**Für Erwachsene gilt: Höchstens 2 Stunden Handy-Zeit am Tag** ist angemessen.

Ist Ihre Handy-Zeit wesentlich höher?

Dann haben wir hier weitere Tipps für Sie:

- Schaffen Sie sich **handyfreie Zonen**. In den handyfreien Zonen ist das Handy tabu. Zum Beispiel im Schlafzimmer. Oder beim Essen.
- Außerdem können Sie **Benachrichtigungen ausschalten**. Zum Beispiel von Apps.
- Lassen Sie das **Handy beim Spazierengehen zu Hause**.
- Denken Sie außerdem regelmäßig über Ihre Handy-Nutzung nach!



### Weitere Gesundheitstipps

Wir haben weitere Gesundheits-Tipps für die ganze Familie auf [unserer Homepage](#) oder über den QR-Code



## WEITERFÜHRENDE INFORMATIONEN

**HIER** finden Sie einen interessanten Text zur richtigen Nutzung digitaler Medien von der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung.

\*

**HIER** finden Sie einen interessanten Ratgeber für den gelungenen Umgang mit digitalen Medien in der Familie.

\*

Möchten Sie mehr zum Thema Kinder-Gesundheit erfahren?

Dann folgen Sie uns in den sozialen Netzwerken.



Beste Grüße  
das TigerKids-Team



Diese E-Mail wurde an [[EMAIL\_TO]] verschickt. Wenn Sie keine weiteren E-Mails erhalten möchten, können Sie sich hier abmelden.

Stiftung Kindergesundheit  
c/o Dr. von Haunersches Kinderspital  
Lindwurmstr. 4  
80337 München  
+49 89 356 479 09  
tigerkids@kindergesundheit.de

Bilder: AdobeStock