

Eine Nacht für Familien

140 Veranstaltungen überall in der Stadt

Zur 12. Familiennacht am 8. Oktober öffnen rund 120 Veranstaltungsorte in allen Bezirken der Stadt ihre Türen und laden Kinder und ihre Familien am Abend und in der Nacht zu außergewöhnlichen Erlebnissen ein. Museen, Theater, Familienzentren, Planetarien, Parkanlagen, Kirchen, Moscheen und Bibliotheken bieten unter dem Motto „Miteinander füreinander in Berlin!“ einmalige Angebote – kostenlos oder zu besonders günstigen Preisen. Das Eröffnungsfest der 12. Familiennacht findet in diesem Jahr in der Alten Mälzerei Lichtenrade, Steinstraße 37, im Bezirk Tempelhof-Schöneberg statt, mit einem Mitmachprogramm der dort ansässigen Institutionen – Stadtbibliothek, Musikschule Leo Kestenberg, Kindermuseum unterm Dach und Albert-Einstein-Volkshochschule.

Nach der offiziellen Eröffnung durch den Staatssekretär für Jugend, Familie und Schuldigitalisierung, Aziz Bozkurt, und Bezirksstadtrat Tobias Dollase werden Suli Puschban und die Kapelle der guten Hoffnung mit einem Mitmachkonzert beste Familien-nachts-Stimmung verbreiten. Ballspielangebote von Hertha BSC, ein Programm zur Verkehrssicherheit der Polizei, Bilderbuchkino, digitale Apps, VR-Brillen und Roboter, Experimente, Malerei und Rätselspaß laden in und um die Stadtbibliothek zum großen Familienspaß ein.

„Eine Nacht am Meer“ erleben alle Neugierigen im Kindermuseum unterm Dach. Hier erfährt man, wie Fische schlafen und warum der Mond das Meer bewegt. Verkleidet als leuchtende Meeresbewohner:innen können Kinder auf dem Ausstellungsfluß den schönsten Geschichten lauschen.

Die Leo Kestenberg Musikschule spielt „Zauberhafte Nachtmusik“ und stellt Instrumente wie das seltene Cimbalom vor – zum Zuhören, Ausprobieren und Mitmachen. Der große Spiegelraum lädt mit Trommelmusik zum Tanzen ein. Mini-Schnupperkurse der Volkshochschule, zum Beispiel in der brasilianischen Kampfkunst Capoeira, vervollständigen das bunte Programm.

Außer dem Eröffnungsfest stehen mehr als 140 Veranstaltungen in allen Bezirken der Stadt und im Umland für Kinder zwischen zwei und 14 Jahren auf dem Programm der Familiennacht, die zum Bauen, Basteln, Klettern, Tanzen, Schätzsuchen, Rätsellösen, Naturerforschen, Stockbrotbacken und zu Spiel und Spaß mit der ganzen Familie einladen. Mit dabei sind zum Beispiel das FEZ Berlin, das Extavium Potsdam, die Brotbäckerei Märkisches Landrot, das Alliierten-Museum, das Zeiss-Großplanetarium, das Figurentheater Grashüpfer, die Freilandlabore Britz und Marzahn, das Staatsballlet, die Jugendkunstschule oder das Schloss Oranienburg.

Die Familiennacht wird vom Berliner Bündnis für Familie organisiert. Ziel der Familiennacht ist es, Familien in Berlin stärker in den Mittelpunkt zu rücken und neue Impulse und Vernetzungen für familiäre Freizeitangebote zu schaffen. Tsp

Alle Angebote der 12. Familiennacht finden sich hier: <https://familiennacht.de/besucher/programm-2022>



Meistens ein Signal. Hin und wieder Langeweile zu erleben, ist normal. Wenn ein Kind sich aber häufig und intensiv langweilt, sollte man darüber sprechen und gemeinsam Ideen entwickeln.

Foto: Mauritius Images

„Papa, Mama, mir ist langweilig!“

Wenn Kinder sich langweilen, sind Eltern oft ratlos. Muss das Kind Langeweile aushalten lernen, bis ihm selbst eine Beschäftigung einfällt? Wir haben fünf Experten gefragt

VON ANNA PANNEN

Da hat man den Kindern schon drei Bücher vorgelesen, gemeinsam gekocht. Sie haben auch bereits ein Lego-Schloss gebaut, zwei Bilder gemalt und mit Bügelperlen gebügelt. Trotzdem stehen sie kurz darauf vor einem mit dem unvermeidlichen Sonntagnachmittags-Satz: „Mama, mir ist langweilig. Was kann ich machen?“

„Kind, es ist ja nicht so, dass ich dich nicht verstehe“, denkt man da als Mutter oder Vater. Die meisten Eltern können sich selbst noch gut erinnern an endlose, verregnete Wochenendnachmittage ihrer Kindheit. Jedes Spiel war ausgespielt, alle Kassetten schon gehört. Die Eltern saßen auf dem Sofa und wollten in Ruhe lesen. Und man selbst war gefangen in dieser klebrigen Langeweile, in der die Zeit einfach nicht vergehen wollte.

Heute würde das Kind von damals selbst lieber auf dem Sofa lesen. Schließlich hat die Familie an solchen Tagen ja meist schon etwas gemeinsam unternommen. Aber wenn dann das Kind mit Dackelblick und dem besagten Satz vor einem steht, sind viele Eltern etwas ratlos. Sie könnten Vorschläge machen. „Hol doch mal wieder die Magnetbausteine raus.“ „Knete ein paar Bäume für die Schleich-Tiere.“ Aber sollten sie das? Schließlich liest man immer wieder, dass Langeweile angeblich gut für Kinder ist, damit sie selbst auf Ideen kommen. Wie gehen Eltern am besten mit der Langeweile ihrer Kinder um?

ELTERN SIND KEINE ENTERTAINER

„Meiner Erfahrung nach ist es nicht gut, wenn Eltern zum alleinigen Entertainer ihres Nachwuchses werden. Kinder können sich ganz wunderbar alleine beschäftigen, manchmal muss man sie aber ein bisschen zu ihrem Glück zwingen“, sagt Danielle Graf, Bloggerin und eine der bei-

den Autorinnen der erfolgreichen Buchreihe „Das gewünschte Wunschkind aller Zeiten treibt mich in den Wahnsinn“.

„Wir sollten gelangweilten Kindern nicht immer gleich eine Beschäftigung vorschlagen. Langeweile muss erst einmal ausgehalten werden, damit sie in Fantasie und Kreativität umschlagen kann. Was daraus entsteht, ist oft überraschend, manchmal chaotisch, aber immer spannend für alle Beteiligten. Auf ein ‚Mir ist langweilig!‘ meiner Kinder antworte ich deshalb: ‚Super! Langeweile ist total gesund!‘“

Aber oft ist es nicht damit getan, zu sagen: „Denk dir doch selbst was aus. Langeweile ist nichts Schlimmes.“ So manches Kind schnappt sich daraufhin einen Ball und donnert ihn an die Wohnzimmerwand. Oder sagt einfach immer wieder: „Ich will aber nicht alleine spielen.“ In Endlosschleife. Was dann?

STRATEGIEN IN DER KITA

„Wenn den Kindern bei uns langweilig ist, haben wir verschiedene Strategien“, sagt Susanne Heimrod, Erzieherin in dem

Berliner Elterninitiativ-Kinderladen am Schillerpark. „Manche kommen mit einer kurzen Nachfrage (‚Was würde dir denn jetzt am meisten Spaß machen?‘) schnell auf eigene Ideen. Anderen hilft eine Ideen-Kiste mit Spielangeboten. Es kommt auch vor, dass gelangweilte Kinder andere im Spiel stören. Da greifen wir früh ein und versuchen, das Kind ins Spiel zu integrieren oder ihm ein anderes Angebot zu machen. Trotzdem kommen wir Erzieher nicht bei jedem ‚Mir ist langweilig‘ gleich mit einer Idee um die Ecke. Langeweile kann wichtig sein, um kreativ zu werden. In solchen Momenten spüren Kinder, worauf sie eigentlich Lust haben.“

Das ist ihnen in einem komplett durchgeplanten Alltag nämlich oft gar nicht möglich. Häufig sind es die großen Kinder, die bei uns kurz vor der Einschulung mit Langeweile zu kämpfen haben. Dann klappen Dinge gut, die sie eigenständig erledigen können oder die sie körperlich fordern. Manchmal bitte ich die Großen auch gezielt um Hilfe. Gerade haben wir zum Beispiel ein Kind, das unheimlich gerne beim Abwaschen hilft und danach immer richtig glücklich wirkt.

Ich muss aber zugeben, dass ich meiner eigenen Enkelin nur wenig Langeweile zumute, wenn sie mich besucht. Die kurze Zeit, die wir zusammen haben, soll einfach nur schön für sie sein.“

LANGWEILE WIRD OFT ROMANTISIERT

„Langeweile aushalten zu müssen, wäre paradox – die Evolution hat sie ja gerade deshalb hervorgebracht, damit wir etwas anderes, für uns Relevantes und Erfüllendes tun“, sagt Thomas Götz, Professor für Bildungspsychologie an der Universität Wien. „Langeweile ist immer ein Signal dafür, dass das, was wir gerade machen, entweder zu einfach, zu schwierig oder inhaltlich nicht erfüllend ist. Das

gilt für Menschen jeder Altersgruppe und es gibt dazu viele wissenschaftliche Befunde. Langeweile wird oft romantisiert, als würde aus ihr immer etwas Kreatives entstehen. Das ist aber falsch. Zahlreiche Studien zeigen, dass Langeweile in der Regel zu negativem Verhalten und Erleben führt. Sie geht etwa mit kriminellen Taten, ungesundem Essverhalten, Suchtmittelkonsum und reduziertem Wohlbefinden einher. Täter antworten auf die Frage, warum sie eine Tat begangen haben, häufig: ‚Aus Langeweile.‘“

Was die Schule anbelangt, so konnten mehrere Hundert Studien zeigen, dass Langeweile zu schlechten Noten führt. Das gilt auch fürs Studium. Zu Kreativität führt Langeweile nur in sehr spezifischen Fällen – wenn jemand unterfordert und zugleich motiviert ist, etwas zu erschaffen.

Langeweile kann zu Sucht und schlechten Noten führen

Da Langeweile ein Motor für Neues sein kann, ist es sehr sinnvoll, diese Motivation in gute Richtungen zu lenken, dem gelangweilten Kind also zum Beispiel eine Beschäftigung vorzuschlagen. Man sollte jedoch nicht verkrampt jeglichen Anflug von Langeweile verhindern. Hin und wieder ein wenig Langeweile zu erleben, ist normal. Wenn ein Kind sich aber häufig und intensiv langweilt, sollte man darüber sprechen und gemeinsam Ideen entwickeln. Insofern kann Langeweile auch ein wichtiger Impuls sein und zu einem wertvollen Dialog zwischen Eltern und Kind führen.“

DAS KIND NICHT DAFÜR ZURECHTWEISEN

„Langeweile kann uns und andere ganz schön unter Druck setzen, ist aber nichts

Schlimmes“, sagt Stephan Rudolph, Familientherapeut und Familylab-Berater. „Wenn mein Sohn mit dem Satz ‚Papa, mir ist langweilig‘ zu mir kommt, kann ich selbst entscheiden, wie ich reagiere. Zwischen ‚Mir auch, lass uns gemeinsam etwas unternehmen‘ bis zu ‚Tut mir leid, das ist mir gerade zu viel, du musst grad ohne mich klarkommen‘ gibt es tausend Möglichkeiten. Entscheidend ist, ehrlich und authentisch zu sein.“

Dafür muss auch das Elternteil erst einmal in sich hineinspüren, was es wirklich möchte. Der Satz ist auch ein Kontaktangebot. Zeigt das Elternteil, dass es das Kind wahr- und ernst nimmt und im Rahmen seiner Möglichkeiten auf sein Anliegen einght, stärkt es sein kindliches Vertrauen. Und lehrt das Kind, selbst auch ehrlich sein zu dürfen. Diese authentische Form der Kommunikation schafft mehr Verbindung, als ein Kind dafür zu rechtzuweisen, dass es den Erwachsenen mit seiner Langeweile belastet.“

WÄSCHE AUFHÄNGEN ODER SAUGEN?

„Bei uns hängt im Flur ein Zettel mit der Überschrift ‚Tablet-Alternativen‘“, sagt Nicola Schmidt, Wissenschaftsjournalistin, Autorin und Gründerin des „Artgerecht“-Projekts. „Dort haben meine Kinder und ich Beschäftigungen gesammelt, denen sie bei Langeweile nachgehen können, statt am Tablet zu spielen oder fernzusehen.“

Die Liste hat sich sehr bewährt und hilft ihnen oft aus der Langeweile heraus. Falls das mal nicht klappt und meine Kinder mit dem Satz ‚Mama, mir ist langweilig‘ vor mir stehen, habe ich viele Ideen: ‚Wunderbar, die Spülmaschine muss noch ausgeräumt werden‘, sage ich dann oder ‚Klasse, willst du lieber saugen oder die Wäsche aufhängen?‘ Seitdem ist Langeweile bei uns kaum noch ein Thema.“

ANZEIGE



Natur und Kunst des Nordens Schwedische Weihnacht

Auf unserer Reise in den Norden besuchen Sie zunächst die Ausstellung „Von Caspar David Friedrich bis Edvard Munch“ in Lübeck. Sehen Sie u.a. auch Werke von Paula Modersohn-Becker und J.F. Overbeck oder A. Macke, die diese Sonderausstellung in neuen Bildpaaren geschickt gegenüberstellt. Am Abend folgt die Überfahrt nach Schweden. Nach dem Abendessen, einer entspannten Nacht und einem guten Frühstück geht es am nächsten Morgen nach Huseby Bruk in Småland. Inmitten der schwedischen Naturlandschaften besuchen Sie einen der schönsten Weihnachtsmärkte Schwedens. Auf dem Landgut Huseby Bruk erwarten Sie landestypisches Kunsthandwerk, hofeigene Produkte, Glögg und Leckereien von den besten Manufakturen Schwedens. Anschließend verweilen Sie im Elchpark beim König der Wälder, bevor Sie am Abend wieder von Trelleborg zurück nach Travemünde fahren. Ein Besuch im schönen Vogelpark Niendorf und ein Mittagessen runden die Reise ab.

Reiseleistungen:

- Fahrt im komfortablen Reisebus ab/bis Berlin
- Schiffsreise Travemünde – Trelleborg – Travemünde (TT-Line)
- 2 Übernachtungen inkl. Frühstück und Abendessen an Bord
- 1 x Mittagessen
- Ausstellung „Von Caspar David Friedrich bis Edvard Munch“
- Eintritt Weihnachtsmarkt Huseby Bruk
- Aufenthalt im Elchpark
- Führung im Vogelpark Niendorf
- persönliche Reiseleitung

Reisetermin 2022:

19. – 21. November

Für Abonnenten: 579 € p.P. in 2-Bettkabine innen
599 € für Nicht-Abonnenten
(Einzel- oder Außenkabine gegen Aufpreis buchbar)

Wir holen Sie ab:

Blaschkoallee (U-Bhf.); Ullsteinstr./neben Ullsteinhaus;
S+U-Bhf. Rathaus Steglitz, Schlossstraße/Ecke Wrangelstraße (Höhe Volksbank);
Messedamm (gegenüber IBIS Hotel und ZOB);
Tegel, An der Mühle (BVG-Busparkplatz)

Persönliche Beratung und Buchung: (030) 13 00 98 70 oder reisen.tagesspiegel.de/busreisen

Reiseveranstalter im Sinne des Gesetzes ist Pema Reisen, P. Wolf, Potsdamer Str. 31 A, 12205 Berlin, Tel.: (030) 13 00 98 70. Änderungen vorbehalten. Es gelten die AGB des Veranstalters.

REISEN
TAGESSPIEGEL