

Spiel mit mir? Wie Kinder lernen, sich selbst zu beschäftigen

„Mir ist soooo langweilig...“, beklagen sich Kinder oft – in der Hoffnung, dass die Mama oder der Papa in die Rolle des Entertainers schlüpfen. Aufgabe der Eltern ist aber auch, das Kind zur Selbstbeschäftigung anzuregen. Nur: Wie geht das?

Vielleicht kennen Sie auch die TV-Werbung, in der zwei Kinder völlig zufrieden im Garten spielen. Die Mutter beobachtet das gerührt durch das Küchenfenster und geht hinaus, um den Kindern einen Schokoriegel anzubieten. Das Spiel? Ist damit beendet. Wie schade!

Die Fähigkeit zum Alleinspiel und zur Selbstbeschäftigung ist ein extrem bedeutsamer Meilenstein in der Entwicklung eines Kindes. Was anfangs nur ein paar Minuten anhält, weitet sich im Laufe der Kindheit aus zu wertvollen Stunden, in denen das Kind Zeit und Raum vergisst, so sehr ist es in seine Tätigkeit versunken. Dabei erfährt es ganz nebenbei, dass es alleine sein und Langeweile in Kreativität verwandeln kann. Eine Erfahrung, von der es für den Rest seines Lebens zehren wird.

Manche Kinder ziehen sich gerne von selbst zurück, um alleine zu spielen. Andere dagegen stehen gefühlt täglich vor Mama oder Papa und klagen darüber, dass ihnen so langweilig ist. Wie aber fördern Sie die Fähigkeit zur Selbstbeschäftigung beim Kind?

5 Tipps für Eltern

1. Atmosphäre schaffen

Richten Sie einen Platz in der Wohnung ein, der für den Rückzug reserviert ist – beispielsweise eine Höhle oder ein Spielzelt, in dem sich vor allem Beschäftigungsmöglichkeiten für einen alleine befinden: Hör-CDs, Puzzles, Legespiele oder Lieblingsbücher. Hängen Sie ein Schild auf: „Stören verboten!“ Gehen Sie selbst mit gutem Beispiel voran und immer wieder mal dort hin, um zu signalisieren: Es tut gut, auch mal für sich zu sein.

2. **Anspielen**

Wenn Ihr Kind schwer ins Spiel findet, können Sie ihm den Zugang erleichtern, indem Sie für eine festgelegte Zeit etwa einen Bauernhof mit aufbauen, sich dann aber zurückziehen. Regen Sie schon in den wenigen Minuten das Kind an, selbst zu entscheiden: Wo soll der Zaun stehen? Welche Tiere ziehen in den Stall ein?

3. **Rollentausch**

Bitte Sie das Kind, doch mal Ihnen etwas vorzulesen, vorzuspielen oder für Sie zu zeichnen. Verbessern Sie es dabei nicht zwischendrin, sondern hören bzw. schauen Sie einfach passiv zu.

4. **Aufgabenteilung**

Binden Sie das Kind in Hausarbeiten ein, die es auch ohne Ihre Aufsicht gut selbst machen kann – etwa Wäsche aufhängen, Gemüse waschen, Socken sortieren. Gerade bei monotonen Tätigkeiten ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass das Kind kreativ wird. Womöglich wird dann eher mit Wasser gespielt oder die Wäsche nur zur Hälfte aufgehängt. Aber bitte nicht schimpfen – Ihr Kind hat stattdessen etwas sehr viel Wertvolleres gelernt.

5. **Nur die Leitplanken aufstellen**

Versuchen Sie, etwa beim Basteln und Malen die Anregungen möglichst vage zu halten und lediglich mit Themen anzuregen: „Mal doch mal der Oma ein Frühlingsbild!“ Oder „Schreib mir eine Mail über etwas, was Dir zuletzt Spaß gemacht hat.“ Je weniger Sie vorgeben, desto stärker wird die Phantasie Ihres Kindes herausgefordert.

Immer ganz entscheidend ist dabei: Halten Sie sich zurück, sobald Ihr Kind ins Alleinspiel gefunden hat und darin versunken ist. Diese Konzentration ist extrem zerbrechlich – schon eine kleine Bemerkung kann die unsichtbare Hülle um Ihr Kind zerstören. Vermutlich würde es sich trotzdem freuen, wenn Sie in so einem Moment mit einem Schokoriegel um die Ecke kommen. Einen Gefallen tun Sie ihm damit aber nicht.