

## Was ist Langeweile?

Das Gefühl der Langeweile kennt so gut wie jeder Mensch. Es tritt ein, wenn man selbst nicht weiß, wie man seine freie Zeit zufriedenstellend für sich selbst füllen kann. Diesen Zustand können sowohl Kinder als auch Erwachsene haben. Für viele Menschen ist dieses Gefühl unangenehm und verunsichert sie. Dabei ist es meist so, dass grundsätzlich Aktivitäten zur Verfügung stehen würden, diese jedoch in dem Moment nicht getan werden möchten.

## Ist Langeweile immer schlecht?

Ob Langeweile immer schlecht und aussichtslos empfunden wird, hängt von der Person und den Personen um sie herum ab. Langeweile bringt ein hohes Potenzial mit sich, selbst kreativ zu werden und eigene (Lösungs-) Ideen zu entwickeln.

## Was gegen Langeweile tun?

Gegen Langeweile gibt es kein Rezept, welches in jeder Situation und bei jeder Person pauschal angewendet werden kann. Jeder Mensch geht anders mit Situationen um und das ist auch gut so. Deswegen ist es wichtig, Langeweile auch einmal auszuhalten und selbst in sich hinein zu hören, was in dem jeweiligen Moment gegen Langeweile hilft. Bereits Kinder besitzen diese Fähigkeit.

**Die in diesem Flyer vorgestellten Ideen gegen Langeweile sollen als Impuls dienen, Neues auszuprobieren und kreative Spiele zu entwickeln!**

## Weitere Informationen

im Internet unter  
[www.herzogenaurach.de/generationenzentrum](http://www.herzogenaurach.de/generationenzentrum)

oder

beim Instagram-Account „herzo.spielt“

oder

bei Ansprechpartnerin Anna-Lena Gumbrecht  
[gumbrecht@herzogenaurach.de](mailto:gumbrecht@herzogenaurach.de)

## Kontakt

**Stadt Herzogenaurach**  
**Generationen.Zentrum**  
Erlanger Straße 16  
91074 Herzogenaurach

**Telefon** +49 (0) 9132 / 734-170

**Fax** +49 (0) 9132 / 734-173

**E-Mail** [generationen.zentrum@herzogenaurach.de](mailto:generationen.zentrum@herzogenaurach.de)

**Internet** [www.herzogenaurach.de](http://www.herzogenaurach.de)

Öffnungszeiten der Verwaltung

Mo, Di, Mi, Fr 9.00 – 12.30 Uhr

Di 13.00 – 15.00 Uhr

Do 12.00 – 17.00 Uhr



**herzo** 

**(Spiel-) Ideen gegen Langeweile**

für Kinder ab 1,5 Jahren

# (Spiel-) Ideen ...

## ... ab 1,5 Jahren

### Höhlen bauen

Kinder lieben es, sich zu verstecken und für sich zu sein. Eine Höhle bietet eine Rückzugsmöglichkeit zum Spielen und Ruhen. Dabei kann sie ein bestimmtes Gebäude (z.B. eine Polizeistation) oder auch einfach ein Versteck darstellen. Je nach Alter können Kinder mit und ohne Hilfestellung zu Höhlenbauern werden.

Beispiele für Höhlenbaumaterial:

- Wäscheständer, Tische oder Stühle als Grundgerüst
- Decken, Kissen, Matratzen
- Wäscheklammern als Befestigungsmaterial
- usw.

### Schatzsuche

Ein Schatz bringt etwas Geheimnisvolles mit sich und hat Überraschungscharakter. Dabei ist eine intensive Vorbereitung nicht immer nötig. Der Schatz selbst kann eine gemeinsame Aktion (z.B. eine Gute-Nacht-Geschichte) oder auch ein Gegenstand (z.B. eine Süßigkeit) usw. sein. Der Suchbereich kann an das Alter der Kinder angepasst werden. Erweitert werden kann die Schatzsuche mit einer Schatzkarte oder auch versteckten Hinweisen.

### Bewegungsparkour

Bewegung hilft Kindern sich auszuvernern und ihre motorischen Fähigkeiten weiter zu entwickeln. Ein Bewegungsparkour kann mit einfachen Mitteln auch zu Hause aufgebaut werden. Hierbei ist es wichtig, den Schwierigkeitsgrad an den Entwicklungsstand des Kindes anzupassen und Gefahren vorzubeugen. Zum Beispiel werden mehrere Stühle zu einem Kriechtunnel oder auch mit Abstand aufgestellte Kuscheltiere zu einem Slalom.



## ... ab 6 Jahren



### Flaschen-Kegeln

Mit Kunststoffflaschen und einem Ball kann auch zu Hause gekegelt werden. Hierzu eignet sich z.B. der Flur. Vor Spielbeginn ist es wichtig, dass Gegenstände, welche kaputt gehen könnten, gesichert werden. Jeder Spieler hat zwei Versuche hintereinander und versucht, möglichst viele Flaschen um zu kegeln. Auf einem Notizzettel können die Punkte (pro Flasche ein Punkt, bei allen Flaschen ein Punkt extra) vermerkt werden und nach 10 Spielrunden zusammengerechnet werden.

### Tisch decken

Ein Tisch wird von einem Mitspieler mit Gegenständen gedeckt. Umso mehr Gegenstände, desto schwieriger das Spiel. Nun hat ein anderer Mitspieler 1 Minute Zeit, sich alle Gegenstände einzuprägen und sie im Nachhinein aufzuzählen. Alternativ kann nach Ende der Zeit auch ein Gegenstand vom Tisch genommen werden und der Mitspieler muss raten, was es für ein Gegenstand war. Die Konzentrations- und Merkfähigkeiten sind auf jeden Fall gefordert.

### Spinnennetz

Mit Wolle und Klebeband wird quer in einem Raum oder auch in einem Türrahmen ein Spinnennetz aufgespannt. Ziel ist es, das Spinnennetz zu durchqueren ohne die klebrigen Spinnenweben zu berühren. Bei Berührung muss von vorne begonnen werden. Umso kleiner die aufgespannten Felder, desto schwieriger das Durchqueren. Eine Spielvariation ist es sich gemeinsam Hand in Hand durch das Spinnennetz zu bewegen.

## ... ab 10 Jahren

### Kinderrestaurant

Hier haben die Kinder die Verantwortung für die Mahlzeit. Die Vorbereitungen belaufen sich von der Tischdekoration, über die Auswahl des Essens bis hin zum Schreiben einer Einkaufsliste und der Zubereitung der Speisen. Je nach Alter und Schwierigkeitsgrad der Speisen können Eltern dabei unterstützen und „Beikoch“ sein. Höhepunkt ist dann das gemeinsame Essen mit allen Familienmitgliedern. Auch das Aufräumen des Tisches und der Küche gehören natürlich zu einem Kinderrestaurant dazu.

### Eigenes (Brett-) Spiel entwickeln

Es gibt eine Vielzahl an unterschiedlichsten Spielen. Dabei ist das Grundgerüst meist ähnlich. Es gibt einen Spielplan, eine Spielanleitung mit Spielregeln, Spielfiguren und einen Würfel. Ein eigenes Spiel zu entwickeln ist etwas ganz Besonderes. Hierzu kann die Orientierung an einem vorhandenen Spiel hilfreich sein. Der Kreativität und Phantasie sind fast keine Grenzen gesetzt. Ein passender Name und eine originelle Aufbewahrungsbox (z.B. aus einem Schuhkarton) runden das eigene Spiel ab.

### Flaschen drehen

Vor Spielbeginn werden sich Fragen (z.B. „Was ist deine Lieblingsfarbe?“), Aufgaben (z.B. „Krieche wie eine Schlange.“) und Gutscheine (z.B. „Ein Mitspieler deiner Wahl massiert dir den Rücken für eine Minute.“) überlegt. Diese werden auf Notizzettel geschrieben, zusammengefaltet und in eine Schale gelegt. In der Mitte eines Sitzkreises wird eine Flasche gedreht. Der Flaschenhals zeigt auf den jeweiligen Mitspieler, welcher einen Zettel ziehen und ausführen darf. Im Anschluss ist derjenige Mitspieler mit dem Drehen der Flasche an der Reihe.

