

LaSS mich MAL in Rutte!

Warum Nichtstun Kinder klug macht



Götz Schneider, Tageselternausbildung 2015

Dialog am Ende der Geschichte „Pu der Bär“, als Christopher Robin die Traumwelt seiner Kindheit verlassen muss und sich von Pu verabschiedet:

„Was tust du am liebsten von der ganzen Welt, Pu?“, fragte Christopher Robin den Bären Pu.

„Tja“, sagte Pu. „Was ich am liebsten tue ...“ Und dann musste er innehalten und nachdenken. (...)

„Was *ich* am liebsten tue, ist *gar nichts*“, sagte Christopher Robin.

„Wie tut man gar nichts?“, fragte Pu, nachdem er lange gegrübelt hatte.

„Das ist, wenn man es gerade tun will und die Leute wollen von einem wissen: `Und was willst du *jetzt* tun, Christopher Robin?` Und dann sagt man: `Och, gar nichts`, und dann tut man's einfach.“

„Aha, verstehe“, sagte Pu. (...)

Christopher Robin hatte (...) das Kinn in die Hände gestützt und betrachtete die Welt; dann rief er plötzlich:

„Pu!“

„Ja?“, sagte Pu.

„Wenn ich ... Wenn ich ... Pu!“

„Ja, Christopher Robin?“

„Ich werde nicht mehr gar nichts tun.“

„Nie wieder?“

„Kein bisschen. Sie lassen einen nicht.“



A. A. Milne: „Pu der Bär“- deutsche Gesamtausgabe.

Inhalt

Einleitung	1
Pausen füllen – Pausen lassen	1
Darf's ein bisschen mehr sein?	2
Langeweile ist langweilig	2
Realität ist öde.....	4
Paul will Pause	6
86 Milliarden leere Becher	7
Schlaf, Kindlein, schlaf.....	10
Jetzt mach' doch mal Pause	11
Epilog	15
Quellenverzeichnis	17
Tabellen.....	19

Einleitung

Bedächtig setzt Paul einen Holzwürfel auf den anderen. Das Lärmen und Toben der anderen Kinder stört ihn nicht, erreicht ihn kaum, so sehr ist er in sein eigenes Spiel vertieft.

Geschickt greift der Einjährige nach einem weiteren Klotz, türmt ihn konzentriert zuoberst auf sein wackeliges Gebilde auf. Einen kurzen Moment lang betrachtet er sein Werk.

Dann stößt er es um.

Wieder greift Paul nach einem der Würfel und beginnt sein Werk von Neuem.

Sandra, seine Tagesmutter, hat ihn eine Zeit lang dabei beobachtet wie er wieder und wieder seinen Turm errichtete, um ihn sogleich wieder zum Einsturz zu bringen. Lächelnd setzt sie sich zu ihm auf den Boden nieder und streicht ihm die Haare aus dem Gesicht.

„Paul, willst du nicht zu uns kommen? Wir wollen ein paar Eulen aus Karton basteln“, versucht sie ihn zu überreden.

Paul aber wendet sich ab und meidet ihren Blick. Plötzlich hat ihn eine unbändige Müdigkeit erfasst. Er ignoriert das Angebot Sandras und legt sich flach auf den Boden.

„Lass' mich!“, gibt er Sandra durch sein Verhalten zu verstehen. „Lass' mich mal in Ruhe!“

Pausen füllen – Pausen lassen

Wie soll Sandra reagieren? Soll sie Paul weiter zum Mitmachen animieren? Das Bastelspiel soll doch die Feinmotorik seiner Finger entwickeln helfen! Oder soll sie ihm doch die kleine Pause gönnen?

Gehen wir mit Paul und Sandra auf eine Entdeckungsreise und versuchen herauszufinden, ob Pausen und Langeweile bei Kindern ungenützte Zeit sind, oder ob Pausen vielleicht sogar ein wichtiger Bestandteil der geistigen und körperlichen Entwicklung sind.

Darf's ein bisschen mehr sein?

Keine Generation zuvor hat sich so sehr um die frühe Bildung ihres Nachwuchses bemüht wie die moderne Familie. Mehr denn je achten Eltern darauf, dass ihre Kinder fördernden Spielzeug erhalten. Längst hat sich die produzierende Industrie darauf eingestellt und bewirbt den Lernaspekt ihrer angebotenen Spielzeuge mit besonderer Sorgfalt. Kaum eine Mutter kann sich dem Druck der Fördergesellschaft entziehen und so werden oft schon die Kleinsten von Musikalischer Früherziehung zur Logopädie, zur Fremdsprachenförderung für Kleinkinder und vielem anderen gebracht. Zum Spielen bleibt da manchmal wenig Zeit, für Pausen noch viel weniger.

Sind wir Rabeneltern, die ihr Kind zu immer mehr Leistung drängen? Oder wollen wir nicht einfach nur das Beste für die Kleinen? Zählen nicht die ersten Lebensjahre am meisten, wenn es um die Bildung neuer Nervenzellen und deren Verbindungen im Gehirn geht? Am Anfang des Lebens ist unser Schaltzentrum im Kopf noch ein großer Raum mit Möglichkeiten. Diese Möglichkeiten wollen wir so früh wie möglich erfassen und formen, sodass unsere Kinder zu klugen, leistungsfähigen Erwachsenen werden. Langeweile und unnötige Pausen haben darin keinen Platz!

Sollten sie aber! Denn Langeweile macht kreativ und Pausen machen klug.

Langeweile ist langweilig

Kindererziehung ist stets auch ein Spiegel der Zeit. So ist es kein Wunder, dass mit den modernen Anforderungen an das Berufsleben, seinen hohen Anforderungen an Bildung, Spezialisierung und Flexibilität, auch die Ansprüche an eine möglichst frühe Bildungserziehung zugenommen haben. Nur den klügsten, vielseitigsten Kindern werden als Erwachsene alle Berufswege offen stehen.

Also fördern wir unsere Kinder, wann immer, wo immer es möglich ist. Gleichzeitig wollen Eltern in der heutigen Zeit aber vor allem, dass ihr Kind glücklich ist. Zeigen die Kleinen Langeweile, fühlen sich Eltern genötigt, den Nachwuchs unverzüglich zu animieren, zu beschäftigen. Also werden Pausen sogleich mit neuen Reizen gefüllt.

„Muse, in der einmal Zeit für Nichts ist, ist in unserer Zeit, in der für nichts Zeit ist, weiterhin ein Fremdwort“, meint so auch die Journalistin und Lehrerin Karin

Vorländer.¹ „Kinder und Erwachsene brauchen jedoch einen Zeit-Raum, in dem sie sich ruhen können.“

Für diesen Zeitraum des Nichtstuns aber fehlt uns Eltern die Anleitung. Es gibt zwar unzählige Bücher und Ratgeber darüber, wie man die Langeweile der Kinder vertreibt, die Pausen füllt und sie zur Förderung geistiger und kognitiver Fähigkeiten nutzt, kaum aber etwas darüber, Pausen einfach Pausen sein zu lassen.

So erläutert auch Karin Vorländer weiter: „Oft sind es die Eltern, die sich vor der Langeweile ihrer Kinder fürchten. Wenn ein Kind einmal „nichts“ tut, werden flugs Vorschläge und Angebote gemacht. Dabei sind Zeiten, in denen die Zeit lang wird, oft Motor und Quelle kreativer Ideen.“

Pädagogen sowie Eltern haben bei Kindern zwischen fünf und sieben Jahren beobachtet, dass diese nur etwa 15 Minuten lang in der Lage sind, sich am Stück zu konzentrieren. Kinder, die nicht wissen, was sie tun sollen, benötigen keine Animatoren. Sie brauchen Phasen der Langeweile, damit sie lernen, sich wieder neu zu motivieren und kreativ zu werden.²

Martin Doehlemann, Professor für Soziologie, erklärt hierzu, dass Kinder noch keine existenzielle Langeweile kennen. Vielmehr ist die Langeweile der frühen Lebensjahre eine rein situative.

„Es gibt zwei Situationen, die für Kinder besonders langeweileträchtig sind“, beschreibt Doehlemann. „Die eine ist durch Handlungsbeschränkung gekennzeichnet, die andere durch einen Mangel an Wechselbeziehung mit anderen Menschen.“³

Anstatt also Kinder in ihren kurzen Momenten der Langeweile kreativen Raum zu geben, erzeugen wir Eltern weit größere Blasen anhaltender Langeweile, indem wir ihre freien Handlungen hemmen. Denn kaum etwas erzeugt besser Langeweile bei einem Kind, als stillsitzen zu müssen oder es zu festgesetzten Zeiten, an festgelegten Orten an einen vorgegebenen Lernstoff zu binden.

Das erkannte schon der Dichter und Pädagoge Jean Paul (1763 – 1825):

¹ Vorländer, Karin: Kinder brauchen Zeit. Datum o.A. URL: <http://www.lw-heute.de/kinder-brauchen-zeit>. Stand: 23.07.2015.

² Engstrom, Sibylle/ Jehn, Gabriela: Langeweile. URL: <http://www.spielundzukunft.de/was-kinder-brauchen-erziehungsfragen-von-a-z/1223-langeweile-warum-sie-fuer-Kinder-wichtig-ist>. Stand: 18.07.2015.

³ Doehlemann, Martin: Langeweile? Deutung eines verbreiteten Phänomens. edition suhrkamp. Frankfurt a.M 1991, S.133ff.

„Kinder und Uhren dürfen nicht beständig aufgezoogen werden, man muss sie auch gehen lassen“¹

Realität ist öde

„Mir ist langweilig!“

Erstaunt höre ich diesen Satz von Alexander, dem Schulfreund meines Sohnes. Gerade noch haben sie wild auf dem Trampolin getobt, Fantasiewelten erfunden und den kompletten Spielsachenschrank durchwühlt.

„Musst du mal vom vielen Springen ausruhen?“, frage ich nach. „Oder was trinken? Wir können auch zum Weiher gehen. Mal sehen, ob die Kaulquappen schon Beine haben!“

„Das ist alles langweilig. Ich will Playstation!“

Leider höre ich das nicht zum ersten Mal. Vor allem die Jungs kommen schon nach kurzer Spielzeit und fragen nach, ob sie jetzt video-, iPad-, computerspielen oder wenigstens fernsehen können. Cian, mein neunjähriger Sohn, steht dann betroffen dabei und es ist ihm sichtlich unangenehm, dass sein bester Freund sich bei ihm langweilt. Und dass er keine Playstation für ihn hat.

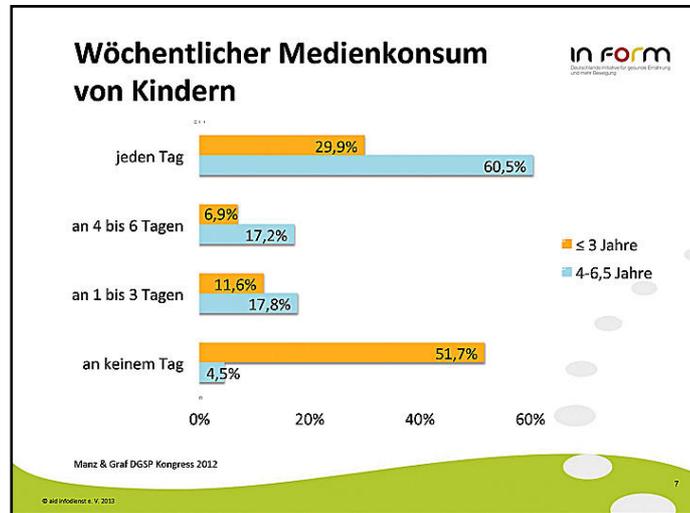
Das Für- und Wieder der modernen Medien ist ein vieldiskutiertes Thema, bei dem die Emotionen oft überschäumen und jeder eine klare Meinung hat. Von „gesteigerter Reaktionsfähigkeit und Konzentration“ bis „macht dick und dumm“ ist alles zu finden. Wie so oft, ist vermutlich der von Platon zitierte „goldene Mittelweg“ die brauchbarste Lösung. Gar nicht, geht nicht, in einer Zeit, in der die Kinder schon früh mit Virtualmedien jeglicher Form in Kontakt kommen und mit denen später in Schule und Beruf auch ein versierter Umgang gefordert wird. Schnell aber ist aus dem „gelegentlich“ eine tägliche Routine geworden. Zu praktisch ist dieser elektronische Babysitter. Dadurch kann aber auch die Erfahrungswelt der Kinder nachhaltig verändert werden.

„Diese Erfahrung bezieht sich aber auf eine Lebenswelt, die es in Wirklichkeit gar nicht gibt. Neurobiologisch ist das fatal: Das Kind trainiert sein Hirn für

¹ Paul, Jean: *Levana oder Erziehungslehre*. 1807. Verschiedene Verlage, häufige Auflage.

Lebenssituationen, die es nur auf dem Bildschirm vorfindet“, meint der Neurobiologe Professor Gerald Hüther.¹

Was aber bedeutet dies für das Erholungsverhalten der Kinder? Was geschieht mit ihrem natürlichen Rhythmus aus Spiel und Pause? Computerspiele verzerren den Bedarf des kindlichen Gehirns sich an neue Lernimpulse anpassen zu können. Eine Flut aus Reizen führt genau



hierzu: zu einer Reizüberflutung. Letztendlich sind diese Überreizungen nicht mehr zu verarbeiten. Unruhe, Konzentrationsstörungen und Einschlafschwierigkeiten sind die Folge. Dem kindlichen Nervenzentrum fehlt die Pause, es kann die Reize nicht mehr zuordnen und speichern. Das reale Leben wirkt zunehmend banal. Der situativen Langeweile bleibt kein Raum, sie entwickelt eine pathologische Dynamik: eine Handlungshemmung entsteht, aus der das Kind alleine nur schwer entkommt.² Es entwickelt den Drang, diese Langeweile der Realität mit der reizkomprimierten virtuellen Welt zu verdrängen. Ein Suchtverhalten entsteht, denn das junge Gehirn hat nicht gelernt, Langeweile in produktive Kreativität umzuwandeln.

„Einer der Gründe, warum viele Kinder und Jugendliche nichts mit sich anzufangen wissen, ist paradoxerweise, dass sie sich noch nicht genug gelangweilt haben“, weiß die Psychologin Linda Caldwell von der Penn State University.³

Auch Langeweile muss von den Kindern erst erlernt werden. Sonst langweilen sie sich.

¹ Hüther, Gerald: Kinder- Neue Medien. In GEOkompakt Nr.17, November 2008.

² Breuninger, Renate/ Schiemann, Gregor: Langeweile. Auf der Suche nach einem unzeitgemäßen Gefühl.

Campus Verlag, Frankfurt. März 2015. S.13f.

³ Die Zeit online: Ganz schön langweilig. 06.2012 URL: <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/06/Psychologie-Langeweile-Ablenkung/seite-3>. Stand 20.07.2015.

Tabelle: DGSP Vortrag Manz & Graf 2012, Berlin

Paul will Pause

Paul langweilt sich nicht. Er ist noch zu jung. Mit etwas mehr als einem Lebensjahr ist sein Hirn noch so sehr damit beschäftigt neuronale Verbindungen zu knüpfen, dass es permanent am Sortieren von Informationen ist.

Aber all diese neuen Erfahrungen sind auch anstrengend und ermüdend. Deshalb braucht Paul nun, nach der vielen Klotzstapelei, eine kleine Pause.

Professor John P. Trougakos von der University of Toronto erläutert diese notwendige Pause mit einem Vergleich: „Geistige Konzentration ähnelt einem Muskel. Sie wird nach längerer Beanspruchung müde und benötigt eine Ruhezeit, bevor sie wieder beansprucht werden kann.“¹

Diese kurze Ruhezeit ist also notwendig, um das Hirn wieder aufnahmefähig zu machen. Aber dennoch bleiben während dieser Pause die Nervenenden nicht einfach untätig und faul. Im Gegenteil! Sie spielen das eben Erfahrene noch einmal durch. Schritt für Schritt. Vergewissern sich, dass die neue Information mit bereits gespeicherten Eindrücken konform ist. Und schieben sie dann vom kurzlebigen Hirnblitzen der Synapsen in den Hippocampus, der alles sauber sortiert, Erinnerungen daraus generiert und zurück an den Kortex sendet, wo sie im Langzeitgedächtnis der Großhirnrinde gespeichert werden.²

„Neuronale Plastizität“, nennt man die wunderbare Fähigkeit des Gehirns, beim Lernen neuer Fähigkeiten stets neue Verbindungen zwischen den Nervenbahnen zu verknüpfen. Werden sie nicht mehr benötigt, überschreibt das Hirn die scheinbar unnötig gewordene Information einfach wieder.³

Wie alle kleinen Kinder hat Paul eine natürliche, sehr effektive Methode gegen dieses Vergessen: Einfach immer alles so lange wiederholen, bis die Nervenverbindungen sich gefestigt haben. Der Löffel wird also nicht nur einmal, nein, gleich unzählige Male vom Tisch geworfen. So lange, bis Mama es müde ist, den Löffel immer wieder vom Boden aufzulesen. Nun wird sich das Kind eine kleine Auszeit nehmen, vielleicht noch weiter

¹ Trougakos, John P.: Take breaks regularly to stay on shedule. 06.07.2012.

URL:http://nytimes.com/2012/06/17/jobs/take-breaks-regularly-to-stay-on-schedule-workstation.html?_r=0.

Stand:22.07.2015.

² Carter, Rita: Das Gehirn. Dorling Kindersley Verlag, München. Oktober 2014. S.148ff.

³ Spitzer, Manfred: Lernen:Gehirnforschung und Schule des Lebens. Spektrum Akademie Verlag, heidelberg/Berlin. 2002. S.22/S.94

auf den Boden starren, auf dem eben noch der Löffel lag.¹ Oder es wendet sich einer Beschäftigung zu, die es bereits beherrscht und die nicht mehr geübt und erfahren werden muss. Das dient dann nur als Übersprungshandlung, als Tarnung. Eine versteckte Pause, die gerne von Kindern genutzt wird, deren Eltern diese kleinen Pausen sofort mit Aktivität füllen wollen.

„Pausen füllen im Gehirn die Aufmerksamkeits- und Motivationsspeicher, fördern die Produktivität und Kreativität und sind wichtig, um unsere mögliche Höchstleistung zu erreichen und stabile Erinnerungen im Alltag zu fixieren“, schreibt der Wissenschaftsjournalist Ferris Jahr in *Scientific American*.²

Wenn der Versuch mit dem fallenden Löffel von der Mutter abgebrochen wurde, bevor er oft genug wiederholt wurde, um ausreichende Erkenntnisse zu erlangen, wird das Kind ungeduldig, wenn nicht gar lautstark den Löffel zurückfordern. Hat das junge Gehirn aber vorerst genug über den freien Fall und das Aufschlaggeräusch von Essbesteck gelernt, verlangt es nach einer kurzen Speicherpause. Gönnst Mama nun dem Kleinen die Pause nicht, sondern versucht es gutmeinend gleich mit neuen Erfahrungen zu animieren, wird das Kind das interessante Löffelexperiment bei nächster Gelegenheit wiederholen.

86 Milliarden leere Becher

86 Milliarden! So viele Nervenzellen hat ein menschliches Gehirn.³ Das wissen wir, weil die brasilianische Neurowissenschaftlerin Suzana Herculano-Houzel sich mit ihrem Team die Mühe gemacht hat, Schnittmengen aus homogenisierter Hirnmasse akkurat zu zählen und hochzurechnen. Ältere Schätzungen gingen bis dahin sogar von 125 Mrd. aus. Diese unvorstellbare Menge an Nervenzellen steht schon einem Neugeborenen - leeren Bechern gleich - zur Verfügung, auch wenn das Babygehirn erst mal nur 30% des Volumens eines Erwachsenenhirns hat. Das liegt vor allem daran, dass die Zellen noch wesentlich kleiner sind und sich noch nicht so viele Synapsen, also Nervenknotten, gebildet haben. Hier unterscheidet sich der menschliche Säugling

¹ Kaiser, Astrid: *Das erste Babyjahr*. Humboldt Verlag, Hannover. 2010. S.128.

² Jahr, Ferris: *Why your brain needs more downtime*. 15.10.2013. URL:

<http://www.scientificamerican.com/article/mental-downtime/>. Stand: 04.08.2015.

³ Herculano-Houzel, Suzana/ Collins, C.E./ Wong, P./ Kaas, H.: *Cellular scaling-rules of Science*, USA. 27.02.2007. 104,3562-3567.

deutlich von einem tierischen, der bereits bei der Geburt weit mehr Verbindungen der Nervenzellen vorweisen kann. Das aber bedeutet auch, dass das Menschenbaby relativ frei in seiner Verbindungsnutzung ist. Also wird mit allen Sinnen gearbeitet, in jeder wachen Minute, um neue Synapsenverbindungen, neue Informationen zu erhalten. Und wenn das mit dem fallenden Löffel oder dem Stapeln der Holzklötze nicht gleich ganz erfasst werden kann, wird es eben wiederholt.

Wozu aber soll nun eine Pause für die Hirnbildung nützlich sein? So manch ein förderungsfreudiger Elternteil würde gerne auch diese vielen Pausen – im Schnitt bei einem Unterdreijährigen alle 15 Minuten für 1 bis 5 Minuten – mit Wissen anfüllen, statt es so einfach Nichts tun zu lassen.

Dabei macht das Gehirn in der Pause sowie im Schlaf eine ganze Menge. Darauf kam schon 1929 der deutsche Neurologe Hans Berger, der als Erster mit Hilfe eines Elektroenzephalografen nachweisen konnte, dass unser Hirn sich in einem Zustand dauernder Aktivität befindet, auch im tiefsten Schlaf. Dass er richtig lag mit seiner Vermutung, dass in diesen Ruhephasen Erlerntes verarbeitet und gespeichert wird, haben Studien mit einem Magnetic-Resonance-Imaging-System, durchgeführt 1990 vom Neurologenteam um Marcus Raichle, Washington University Saint Louis und Bharat Biswal vom New Jersey Institut of Technologie, bestätigt.¹

Warum aber wiederholt Paul nun seine Handlung immer und immer wieder, bis er schließlich erschöpft eine Pause fordert? Was geschieht da in seinem jungen Kopf mit all den vielen ungefüllten Bechern?

Paul stapelt Würfel und wirft sie um. Ein Lernreiz entsteht und verschaltet Nervenzellen an ihrem synaptischen Kontakt. In etwa, als würde man eine Bahnschiene mit einer Weiche verbinden. Der Zug, also die Information, kann passieren und andere Bereiche erreichen. Erhält man diese Informationen nur einmal, gibt unser Gleisbauer Gehirn diese provisorische Weiche schnell wieder frei. Sie scheint ja nicht mehr gebraucht zu werden und kann für die nächste Informationsverbindung genutzt werden.

Wiederholt sich aber der Prozess dieser speziellen Lernerfahrung immer wieder, wird also dieselbe Weiche immer wieder benötigt, verstärkt unser Gleisbauer diese

¹ Van Essen, David: Similar patterns of cortical expansion during human development and evolution. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2010. Vol:10.1073/pnas.1001229107

Verbindung jedes mal ein bisschen mehr. Dieses Phänomen der synaptischen Verstärkung nennt man Langzeitpotenzierung.

Also müsste man annehmen, dass, wenn Paul seine Bauklötze Stunde um Stunde weiter stapeln würde, die Synapsen immer weiter verstärkt werden sollten und er bis zum Abend zum Holzklotzstapelmeister aufgestiegen wäre. Leider ist es nicht so einfach. Denn, erinnern wir uns daran, was Professor John P. Trougakos in seinem Vergleich Konzentration mit einem Muskel gesagt hat: Die immer gleiche Tätigkeit ermüdet das Gehirn. Die Nervenzellen sind übersättigt, der Gleisbauer völlig erschöpft. Der Becher ist voll und jedes weitere Wiederholen der neu erlernten Tätigkeit kann ihn auch nicht mehr voller machen, er läuft über.

Wissenschaftler wären nicht Wissenschaftler, wenn sie nicht genau ergründen wollten, wann denn der Becher voll, der Gleisarbeiter ermüdet ist. Also hat man Nervenzellen mit immer dem gleichen elektrischen Impuls stimuliert. Doch nach etwa 20 Minuten führte der einkommende Reiz zu keiner weiteren Reaktion der Zellen. Die Aufmerksamkeit lässt nach, die Gedanken schweifen ab, es bilden sich Interferenzen - also Überlagerungen - mit anderen Informationen.

Deshalb braucht Paul, zusammen mit seinem Gleisbauer, einfach mal eine kleine Pause. In dieser kurzen Pause nun nutzen Schienenarbeiter den Moment der Arbeitsniederlegung, um die neue Schienenstrecke auch noch zum Hauptbahnhof weiterzuleiten: dem Hippocampus. Dort werden die Waggons neu gekuppelt und in die richtigen Areale sowie in das Langzeitgedächtnis geleitet.

Und wenn Paul in dieser Nacht oder im Mittagsschlaf in die REM¹- Schlafphase kommt, beeilen sich die Schienenarbeiter und der Gleisbauer, die Strecke noch einmal abzugehen und zu kontrollieren, eventuell einen fehlgeleiteten Waggon aus dem Sprachgedächtnis in den Visualbereich zu beordern und die neue Information mit alten zu verknüpfen.

Deshalb ist neben den vielen kleinen Pausen auch noch deren großer Bruder für das Füllen der vielen Becher wichtig: der Schlaf!

¹ Rapid Eye Movement

Schlaf, Kindlein, schlaf

Natürlich brauchen Kinder viel Schlaf! Jeder braucht Schlaf und Kinder noch viel mehr! Aber wie viel eigentlich? Und muss Mittagsschlaf auch noch sein?

Diese Frage wird von so vielen Quellen unterschiedlich beantwortet, dass, je nachdem, welchen Experten man zurate zieht und aus welchem Land der Experte stammt, Diskrepanzen von 3-4 Stunden für den Tagesbedarf entstehen. Einig ist man sich nur, dass zu wenig Schlaf vermindertes Wachstum, Unkonzentriertheit und Übergewicht fördert. Und dass immer mehr Kinder zu wenig Schlaf bekommen.

So viel Schlaf braucht ihr Kind durchschnittlich:

Die Gesamtschlafdauer kann nach oben oder unten um eine Stunde abweichen

Alter des Kindes	Gesamt-Schlafdauer	Nachtschlaf	Anzahl der Tages-Schläfchen
1. Lebensmonat	16 Stunden	8 bis 9 Stunden	3 bis 4
2. bis 6. Lebensmonat	15 Stunden	10 Stunden	3
7. bis 12. Monat	14 Stunden	11 Stunden	2
13. bis 17. Monat	13 1/2 Stunden	11 Stunden	2
18. bis 24. Monat	13 1/2 Stunden	11 Stunden	1
2 bis 3 Jahre	13 Stunden	11 Stunden	1
3 bis 4 Jahre	12 Stunden	11 Stunden	0 bis 1
4 bis 5 Jahre	11 1/2 Stunden	11 1/2 Stunden	0
5 bis 6 Jahre	11 Stunden	11 Stunden	0

Quelle: siehe Fußnote

„Wir beobachten ein erhöhtes Risiko von irreversiblen Erkrankungen des Stoffwechsels in den ersten Lebensjahren. Schlaf könnte tatsächlich Auswirkungen auf die normale Entwicklung eines Kindes haben, weshalb er uns Kinderärzten ein so wichtiges Anliegen ist,“ mahnt Kinderarzt und Schlafforscher Dr. Rakesh Bhattacharjee, Toronto, aufgrund von britischen Studien, die ein 45% höheres Risiko bei Drei- bis Siebenjährigen an starkem Übergewicht zu leiden aufgezeigt haben, wenn diese regelmäßig weniger als 10,5 Stunden Gesamttageschlaf erhalten hatten, gegenüber Kindern, die mehr als 12 Stunden Schlaf bekommen hatten.¹

¹ Stapley Ponikowski, Marissa: Is your child getting enough sleep? 05.02.2014. URL: www.todayparent.com/toddler/is-your-child-getting-enough-sleep/. Stand: 10.08.2015
Tabelle: Schmelz, Andrea: Gesundheit und Erziehung für mein Kind. S.231.

Es scheint also, dass die Empfehlung von Dr. med. Andrea Schmelz, Autorin von Gesundheitsratgebern für Kinder, dass Kinder von 1-3 Jahren einen Gesamttagesbedarf an 13 Stunden Schlaf haben, einen guten Richtwert gibt. Über 3-5 Jährige sollen ebenfalls noch 11-12 Stunden Schlaf erhalten.¹

Andererseits zeigt eine ausführliche Studie über das tatsächliche Schlafverhalten von Kindern in Tagesbetreuung, dass die Untervierjährigen nur durchschnittlich 10,5, die Vier- bis Fünfjährigen sogar nur 10 Stunden Schlaf benötigten. Ohne Tagesbetreuung hatten die Kinder sogar noch weniger Schlaf (20 Minuten weniger). Einen großen Unterschied konnte das Forscherteam der University of Seattle, Washington, zwischen Familien mit höherem sozioökologischen Hintergrund (mehr Schlaf), und Familien mit niedrigerem sozioökologischen Hintergrund (weniger Schlaf) ausmachen.²

Die Studie stellt deshalb vorsichtig infrage, ob wir vielleicht einen zu hohen Schlafbedarf ansetzen, den die Kinder gar nicht erfüllen können, was die hohe Rate von 75% Kindern mit Einschlafschwierigkeiten erklären könnte.³

Vielleicht wäre es für Eltern und Tageseltern ratsam, ihr Kind oder Tageskind genau zu beobachten, sein Schlaffenster nicht zu verpassen und sich nach dem tatsächlichen Schlafbedarf dieses besonderen Menschenkindes zu richten. Denn so unterschiedlich der Charakter, das Temperament, Aussehen und Verhalten der Kinder sind, so unterschiedlich kann auch ihr tatsächlicher Bedarf an Schlaf sein, und es scheint dem Autor wenig sinnvoll, die individuellen Bedürfnisse der Kinder in statistische Richtlinien binden zu wollen. Ein Kind braucht so viel Schlaf, wie es braucht.

Jetzt mach' doch mal Pause

Pausen sind also für die Hirnbildung wichtig, Langeweile für die Kreativität und Schlaf für das Langzeitgedächtnis. Wie aber sollen Tageseltern mit diesem Wissen nun umgehen? Was bedeutet das für unseren Alltag in der Kinderbetreuung?

Wie so oft im Umgang mit kleinen Kindern ist eine besondere Sensibilität für die Bedürfnisse der Kleinen gefragt. Mit dem Wissen, dass jedes Kind einen eigenen

¹ Schmelz, Andrea: Gesundheit und Erziehung. riva-Verlag. München 2006, S.231.

² Ward, Teresa M./ Gay, Caryl/ Anders, Thomas F./ u.a: Sleep and Napping Patterns in 3-to-5-year old Children Attending Full-Day Childcare Centers. 30.09.2007. Oxford Journals. No.: 33/6/666.

³ Pantley, Elisabeth: The no-cry Sleep Solution. McGraw-Hill Publishing, New York. April 2005. E-Book Ausgabe

Spiel/Erholungsrhythmus hat, können wir Anzeichen von Pausenbedarf leichter erkennen und auch akzeptieren. Beginnende Unkonzentriertheit, steigende Gereiztheit und ziellose Unruhe deuten bereits eine Überreizung an.¹ Manche Kinder erkennen auch ihren eigenen Pausenbedarf gar nicht selbst, werden immer unruhiger und unzufriedener. Bei einigen ist das auf eine frühe Konditionierung auf Pausenüberbrückung, bei anderen durch eine Fehlentwicklung der körpereigenen Regulatoren durch mediale Reizüberflutung, oder aber auch einfach auf eine persönliche Eigenart des Kindes zurückzuführen. ADS und ADHS-Kinder haben häufig eine verringerte Körperwahrnehmung und können ihre eigenen Bedürfnisse nicht so leicht erkennen. Deshalb ist es wichtig, dass Tageseltern darauf achten, wie das einzelne Kind sich im Gleichgewicht Spiel/Pause verhält und ihm gegebenenfalls Unterstützung beim Finden einer Ruhephase anbieten.

Ebenso, wie Frühstück, Bastelzeit, Singzeit, Mittagsessen und Mittagsschlaf in den Tagesablauf der zu betreuenden Kinder eingeplant werden, ist es auch möglich, Zeiten für Pausen zu berücksichtigen und in das Tageskonzept zu übernehmen.

Toben und Lernen sollten sich mit Vorleserunden, freiem Malen und ruhigen Singspielen abwechseln. Vor allem das Erzählen einer Geschichte gibt auch den überreiztesten Kindern die Möglichkeit, einen Moment innerer Ruhe zu finden. Und erkennt man, dass eine Pause benötigt wird, sollte man diese auch gewähren und unterstützen. Ein wenig Nähe, ein liebevolles Streicheln zeigen dem Kind, dass Pause „okay“ ist, dass es sich lösen darf.

Ebenso die Langeweile: sie ist, wie aufgezeigt, sinnvoll und wichtig. Es ist nicht notwendig, die Kleinen bei ersten Anzeichen von Langeweile zu animieren und zu bespaßen. Geben wir ihnen die Chance eigene, neue, kreative Welten zu erfinden. Ist die Langeweile länger anhaltend, können wir Anstöße geben, Gedankenbälle werfen. In den meisten Fällen werden die Kinder die Ideen auffangen und sogleich ein neues Abenteuer aus ihnen spinnen.

„Jedes Kind erfindet die Welt – schafft sie neu aus seiner Fantasie“, sagt treffend Erziehungswissenschaftler Wolfgang Bergmann.²

¹ Kaiser Astrid: Das erste Babyjahr. S.196

² Bergmann, Wolfgang: Lasst eure Kinder in Ruhe. Kösel Verlag, München. 4 Auflage 2012. S.122.

Eine interessante Idee für Kinder, die Schwierigkeiten damit haben, sich einen Moment der Ruhe zu nehmen, hat Johanna Spaulding, Administratorin des amerikanischen Elternblocs „My blessed Life“ anzubieten: die „Relax-Bottle“.¹

Hierzu wird eine in Kinderhände passende Wasserflasche mit in heißem Wasser gelösten klaren Gelkleber und einer Flasche Glitzerkleber in gewünschter Farbe befüllt. Den Deckel verklebt man mit Sekundenkleber. Hat man nun den Eindruck, ein Kind schafft es nicht, sich eine dringend notwendige Pause zu gönnen, schüttelt man die Flasche und stellt sie in eine feste Halterung zu dem nervösen Kind. Das Kleine kann die Flasche nicht selbst schütteln, sondern nur beobachten, wie der bunt schillernde Glitzer langsam zu Boden schwebt. Je nach Mischverhältnis von Kleber und Wasser dauert es etwa 5 Minuten, die ideale Pausenzeit.

Solche und ähnliche Hilfsmittel können Tageseltern im Bestreben, ein überreiztes Kind in einen geistigen Ruhezustand zu bringen, unterstützen.

Meist aber werden sich kleine Kinder ganz von selbst die notwendigen Pausen nehmen, wenn man sie denn lässt.

Ganz anders der Mittagsschlaf! Hier haben eine große Anzahl der Kinder Probleme mit dem Einschlafen. Zu viel ist am Morgen schon erlebt worden, zu schön ist gerade das Spiel.



Die Hebamme Ina Ilmer betont, wie wichtig aber der Mittagsschlaf sei, da sich dadurch der Tag in zwei Etappen aufteilt und somit weniger Eindrücke auf einmal verarbeitet werden müssen. Dadurch erhöht sich die Ausgeglichenheit, Aufnahme- und Leistungsfähigkeit, die Lernfähigkeit wird langfristig verbessert.²

Um den Kindern das Einschlafen zu erleichtern, hat sich eine bestimmte Vorgehensweise bewährt, die in ähnlicher Form von den meisten Kinderärzten und Erziehungsberatern empfohlen wird. Als Beispiel sei hier eine Liste der Kinderärztin

¹ Spaulding, Johanna: The Relax-Bottle Outtimer. 10.03.2015. URL: <http://mycrazyblessedlife.com/2011/10/03/relax-bottletime-out-timer/>. Stand: 28.07.2015.

² Ilmer, Ina: Wie wichtig ist der Mittagsschlaf für mein Kind? 15.04.2014. URL: <http://www.windeln.de/magazin/baby/pflege-gesundheit/wie-wichtig-ist-der-mittagsschlaf-fuer-mein-kind.html>. Stand: 13.08.2015

und Beraterin Rupal Christine Gupta, vom Kinderkrankenhaus Alfred duPont in Wilnington, Denver, aufgelistet: ¹

- 1/2 Stunde vor Schlafenszeit eine ruhigere Periode.
- Feste Schlafenszeit, dem Kind 30 Minuten und 10 Minuten vorher ankündigen.
- Konstanten in der Spielzeit und den Mahlzeiten.
- Keine stimulierenden Lebensmittel und Getränke vor dem Mittagsschlaf.
- Der Schlafraum sollte ruhig, gemütlich und perfekt fürs Schlafen sein.
- Das Bett wird nur zum Schlafen, nicht zum Spielen verwendet.
- Dem Kind die Wahl zwischen seinen Stofftieren und dem Kuscheltuch lassen.
- Eine kleine, rituell wiederkehrende Schlafmelodie.
- Die Umgebung soll dem Kind ein sicheres Gefühl geben.
- Konstante Routine und Rituale.

Die Kinderärzte Dr. David Urion und Dr. Michael Rivkin haben für einen Dokumentarfilm der WGBH Educational Foundation Boston über ADHS-Kinder zudem erforscht, dass die Verwendung von „weißem Rauschen“ oder Hintergrundgeräusch (so wie sanfte Musik) den Kindern helfen, interferierende Geräusche, die die Kinder am Entspannen hindern, auszufiltern.²

Dr. Andrea Schmelz empfiehlt Lavendel und Melisse, als Tee, kleines Fußbad oder in Duftlampen. Auch soll es helfen, den Kleinen ätherisches Lavendelöl auf die großen Fußzehen einzumassieren. Eine weitere Möglichkeit sieht sie in einer Mixtur aus Bachblüten.³ Grundsätzlich jedoch sollten Tageseltern ohne genaue Absprache mit den Eltern keinerlei Mittel - auch nicht solche der Naturheilmedizin - verabreichen.

Kann ein Kind keine Ruhe und keine Pause finden, helfen meist schon beruhigende Spiele, sanfte Massagen, und, in kleine Spiele verpackt, können Kinder auch ihre Freude an der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson finden.⁴ Besonders schön ist es, eine Fantasiereise mit den Kindern zu führen. Einige schöne Ideen hierfür findet man zum Beispiel in „Träumen auf der Mondschaukel“.⁵

¹ Gupta, Rupal Christine: Benefits of a Bedtime Routine. Datum o.A. URL:

http://kidshealth.org/parent/general/sleep/sleep_preschool.html. Stand: 12.07.2015

² Lauren, Nathan V./Urion, David/Rivkin, Michael/ u.a: Misunderstood Minds – Specific Strategies. Datum o.A.URL:

<http://www.pbs.org/wgbh/misunderstoodminds/attentionstrats.html>. Stand: 19.07.2015

³ Schmelz, Andrea: Gesundheit und Erziehung für mein Kind. riva-Verlag. München 2006. S.132ff.

⁴ Schmelz, Andrea: Gesundheit und Erziehung für mein Kind. S. 172ff

⁵ Müller, Else: Träumen auf der Mondschaukel. Kösel Verlag. München 2005.

Epilog

Unsere kleine Entdeckungsreise durch das Nichtstun ist vorbei. Eine Reise durch die spannende Langeweile und die angefüllten Pausen, durch wachen Schlaf und ein gewaltiges Meer aus wissbegierigen Nervenzellen. Wir haben erfahren, dass Kinder nie nichts tun und dass sie klüger werden, wenn wir glauben, sie tun gerade mal nichts. Gönnen wir ihnen das Nichtstun. Sie brauchen es! Und versuchen wir, nicht zu neidisch darauf zu sein.

Denn was sagt Christopher Robin zu Pu über das Erwachsenwerden? „Ich werde nie mehr nichts tun! Sie lassen einen nicht.“



Und Paul?

Er hat sich nach seinem Klötzchenturmbau einfach hingelegt. Paul brauchte eine Pause, und Tagesmama Sandra hat ihn verstanden. Einen Moment lang streichelt sie Paul liebevoll über den Kopf, dann geht sie zu den anderen Kindern, Eulen basteln.

Einige Zeit bleibt Paul einfach liegen, wippt mit den Füßen und kickt ein paar Holzklötze dabei zur Seite. Dann hört er das aufgeregte Lachen seines Tagesschwesterchens Elisabeth. Sie hat mit Sandra eine Eule ausgeschnitten und patscht mit der ganzen Hand Farbe darauf.

Neugierig sieht Paul auf. Genug Pause! Jetzt weiß er das mit dem Holzturm genau. Es ist Zeit, neue leere Becher im Gehirn zu füllen! Mit Kleber und Farbe vielleicht!

Götz Schneider, August 2015. Mit Dank an meine Dozentinnen.

Ach, wehe, meine Mutter reißt mich ein!

*Da hab ich Stein auf Stein zu mir gelegt,
und stand schon wie ein kleines Haus,
um das sich groß der Tag bewegt,
sogar allein.*

*Nun kommt die Mutter,
kommt und reißt mich ein.*

Rainer Maria Rilke ¹

¹ Rilke, Rainer Maria: Sämtliche Werke. Insel Verlag, Wiesbaden. 1955. S.234.

Quellenverzeichnis

BERGMANN, Wolfgang: Lasst eure Kinder in Ruhe. Kösel Verlag, München. 4. Auflage 2015.

BREUNINGER, Renate/ Schiemann, Gregor: Langeweile. Auf der Suche nach einem unzeitgemäßen Gefühl. Campus Verlag, Frankfurt. März 2015

CARTER, Rita: Das Gehirn. Dorling Kindersley Verlag, München. Oktober 2014.

DOEHLEMANN, Martin: Langeweile? Deutung eines verbreiteten Phänomens. edition suhrkamp. Frankfurt a.M 1991.

ENGSTROM, Sibylle/ Jehn, Gabriela: Langeweile.

URL: <http://www.spielundzukunft.de/was-kinder-brauchen-erziehungsfragen-von-a-z/1223-langeweile-warum-sie-fuer-Kinder-wichtig-ist>. Stand: 18.07.2015.

GUPTA, Rupal Christine: Benefits of a Bedtime Routine. Datum o.A.

URL: http://kidshealth.org/parent/general/sleep/sleep_preschool.html.

Stand: 12.07.2015

HÜTHER, Gerald: Kinder- Neue Medien. In GEOkompakt Nr.17, November 2008.

HERCULANO-HOUZEL, Suzana/ Collins.C.E./ Wong, P./ Kaas, H.: Cellular scaling-rules for primate brains. Proc. National Academy of Sciences, USA. 27.02.2007. 104,3562-3567.

ILMER, Ina: Wie wichtig ist der Mittagsschlaf für mein Kind? 15.04.2014.

URL: <http://www.windeln.de/magazin/baby/pflege-gesundheit/wie-wichtig-ist-der-mittagsschlaf-fuer-mein-kind.html>. Stand: 13.08.2015

JAHR, Ferris: Why your brain needs more downtime. 15.10.2013. URL:

<http://www.scientificamerican.com/article/mental-downtime/>. Stand: 04.08.2015.

KAISER, Astrid: Das erste Babyjahr. Humboldt Verlag, Hannover. 2010.

LAUREN, Nathan V./Urion, David/Rivkin, Michael/ u.a: Misunderstood Minds – Specific Strategies. Datum o.A.

URL: <http://www.pbs.org/wgbh/misunderstoodminds/attentionstrats.html>.

Stand: 19.07.2015.

MÜLLER, Else: Träumen auf der Mondschaukel. Kösel Verlag. München 2005.

PANTLEY, Elisabeth: The no-cry Sleep Solution. McGraw-Hill Publishing. April 2005

PAUL, Jean: Levana oder Erziehungslehre. Diverse Verlage. 1807

RILKE, Rainer Maria: Sämtliche Werke. Insel Verlag, Wiesbaden. 1955.

SCHMELZ, Andrea: Gesundheit und Erziehung für mein Kind. riva-Verlag. München 2006.

SPAULDING, Johanna: The Relax-Bottle Outtimer. 10.03.2015.

URL: <http://mycrazyblessedlife.com/2011/10/03/relax-bottletime-out-timer/>.

Stand: 28.07.2015.

SPITZER, Manfred: Lernen: Gehirnforschung und Schule des Lebens. Spektrum Akademie Verlag, Heidelberg/Berlin. 2002.

STAPLEY PONIKOWSKI, Marissa: Is your child getting enough sleep? 05.02.2014.

URL: www.todayparent.com/toddler/is-your-child-getting-enough-sleep/.

Stand: 10.08.2015.

VAN ESSEN, David: Similar patterns of cortical expansion during human development and evolution. Proceedings of the National Academy of Sciences. 2007. Vol:10.1073/pnas.1001229107.

VORLÄNDER, Karin: Kinder brauchen Zeit. Datum o.A.

URL: <http://www.lw-heute.de/kinder-brauchen-zeit>. Stand: 23.07.2015.

WARD, Teresa M./ Gay, Caryl/ Anders, Thomas F./ u.a: Sleep and Napping Patterns in 3-to-5-year old Children Attending Full-Day Childcare Centers. 30.09.2007. Oxford Journals. No.: 33/6/666.

Die ZEIT online: Ganz schön langweilig. 06.2012. URL: <http://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/06/Psychologie-Langeweile-Ablenkung/seite-3>. Stand: 20.07.2015.

Tabellen

GRAF, Christine/Manz.C.: Handlungsempfehlungen: Körperliche Aktivität. Vortrag für DGSP (Deutsche Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention). Kongress Berlin 2012.

SCHMELZ, Andrea: Gesundheit und Erziehung für mein Kind. riva-Verlag. München 2006.

Sämtliche Fotos und Rechte an diesen bei Götz Schneider.