

DENK  
ANSTOSS  
PÄDAGOGISCHE  
BERATUNG

# Ich habe keine Zeit.



## » Ich habe keine Zeit! «

Diesen Satz sagen heute viele Erwachsene leider sehr oft. Das Erschreckende: Auch Kinder sagen diesen Satz (viel zu) oft, vielfach schon in der Grundschulzeit. Die große Frage ist: Wo ist die Zeit geblieben?

Fakt ist: Die Zeit ist eine ziemlich gerecht verteilte Ressource, von der jeder Mensch täglich die gleiche Portion erhält, nämlich 24 Stunden. Davon müssen wir einige Stunden für Schlafen und Essen, den Beruf bzw. die Schule abziehen. Übrig bleibt eigentlich eine große Menge an Freizeit. Forscher sagen, dass der Anteil der Freizeit immer mehr steigt und wir noch nie so viel Zeit zur freien Verfügung hatten wie heute. Was ist hier also los?

In der Kindheit der heutigen Elterngeneration gab es gefühlt viel mehr Freizeit zum Spielen, sich spontan mit Freunden zu treffen und auch mal zum Langweilen.

Schaut man sich die heutige Generation der Kinder und Jugendlichen an, bekommt man oft den Eindruck, dass freie Zeit Mangelware geworden ist. Die Schule mit ihren Anforderungen braucht viel Zeit, dazu kommen wichtige Hobbys wie Sport oder Musizieren. Oft ist die „freie“ Zeit der Kinder und Jugendlichen so durchgetaktet, dass sie selber den Eindruck bekommen, keine Zeit mehr zu haben. Das ist schlimm, denn wie sieht die Zukunft der Heranwachsenden aus, die nicht mal in der Lebensphase mit den wenigsten Verpflichtungen Zeit für Muße und Langeweile finden?

Dieser „Zeitmangel“ der Kinder und Jugendlichen entsteht dadurch, dass wir heute in einer Zeit leben, in der es – gerade in städtischen Regionen – unendlich viele Freizeitangebote gibt, die alle wichtig und wertvoll erscheinen. Und „alle“ machen irgendetwas, da will man als Eltern nicht zurückstehen und seinem Kind zu wenig Förderung zukommen lassen.

Aber genau da steckt der Knackpunkt: wir „investieren“ in die Zukunft unserer Kinder. Alles muss auf spätere Chancenerhöhung ausgerichtet sein. Da wird „freie Zeit“ zu „wertloser, vergeudeter Zeit“. Dabei haben die heutigen Eltern in ihrer eigenen Kindheit so viel von dieser „freien Zeit“ gehabt. Ironischer Weise wünschen sich nach aktuellen Studien auch die meisten Eltern diese „freien Zeiten“ für ihre Kinder. Man traut sich nur nicht, dieses Experiment gegen den Strom zu wagen, denn: „Was passiert, wenn ich meinem Kind die Förderung versage, die alle anderen bekommen? Hat es dann nicht Nachteile, die es – und auch ich – mir später vorwerfen werde?“

## Die Antwort lautet ganz klar: Nein!!!

Kinder brauchen heute genauso wie früher freie Zeiten, um sich zu langweilen, um zu lernen mit der Langeweile umzugehen. Sie müssen lernen, dass man nicht, wenn die Dauerunterhaltung durch Hobbys und Co. in der Freizeit abbricht, sofort das Smartphone oder der Fernseher zur Hand genommen wird, um weiter fremdgesteuert unterhalten zu werden.

Sie brauchen Zeit, um neben ihren schulischen Verpflichtungen kreativ ihre freie Zeit gestalten zu können oder sich mal spontan mit Freunden verabreden zu können. Sie brauchen Zeit, um einfach einmal an einem Wochenende den ganzen Tag in Schlafsachen zu verträdeln. Und sie brauchen Zeit, um in der Familie zusammen unverplante Freizeit zu erleben, in der spontane Gespräche möglich sind, zusammen gespielt werden kann, oder auch einfach mal alle zusammen auf dem Sofa ein Buch lesen. Kinder lieben diese „unverplanten Familienzeiten“, auch heute noch!

Oft sagen Eltern: „Mein Kind möchte das doch alles machen! Ich habe es doch nicht gezwungen!“ Als Eltern darf man hier aber ruhig verantwortungsvoll auch einmal „Nein“ zu einer Freizeitaktivität sagen. Schließlich lässt man sein Kind ja auch nicht unkontrolliert Süßigkeiten essen, nur weil es das möchte!

Also: Seien Sie mutig, reduzieren Sie den Freizeitstress Ihres Kindes, trauen Sie sich, ein Wochenende ohne spannendes, wertvolles Freizeitevent zu verbringen. Gönnen Sie sich – und damit auch Ihrem Kind – freie, unverplante Zeit. Das macht Familien – und vor allem die Kinder der heutigen, schnelllebigen Zeit – stark! Und dann kann Ihr Kind – und auch vielleicht Sie – in Zukunft öfter sagen:

## » Ich habe Zeit! «

DENK  
ANSTOSS  
PÄDAGOGISCHE  
BERATUNG

# Ich habe keine Zeit.

**Hier noch ein paar Tipps, wie Sie zusammen mit Ihrem Kind/  
Ihren Kindern üben können, freie Zeit zu verbringen:**

- Suchen Sie sich mit Ihrer Familie einen schönen Ort in der Natur – z.B. eine Wiese, eine Waldlichtung, ... – und gehen Sie ohne Plan am Wochenende dort hin.

Warten Sie ab, was sich dort ergibt. Gehen Sie immer wieder am Wochenende planlos dort hin – zu „Ihrer“ Wiese / „Ihrer“ Waldlichtung. Aus dem „Nichts“ können die schönsten und kreativsten Erfahrungen entstehen.

- Machen Sie regelmäßig eine „Reparaturtag“ in der Familie. Dort sucht sich jeder etwas, was er repariert, z.B. endlich die Fahrradkette ölen, den Knopf an der Jacke annähen. Planen Sie an dem (halben) Tag nichts anderes ein, damit es nicht zu einer nervigen Pflicht unter vielen anderen Pflichten wird, und erfahren Sie, wie sich aus ungewohnten Aktivitäten neue Aktivitäten ergeben können.

Vielleicht wird aus der geölten Fahrradkette eine Fahrradtour, aus dem angenähten Knopf eine Familienwanderung, weil es endlich nicht mehr zu kalt ist, draußen herumzulaufen.

**FRAGEN? ANREGUNGEN? KRITIK?**

Bitte wenden Sie sich direkt an das Beratungsteam unter  
**[beratung@heidehofgymnasium.de](mailto:beratung@heidehofgymnasium.de)**

Das Beratungsteam