

# Tipps gegen Langeweile in der Coronakrise

Kaleido informiert

Veröffentlicht am 23.04.2020 um 16:01 Uhr

Das Coronavirus zwingt uns im Moment, zu Hause zu bleiben. Da kann es einem manchmal ganz schön langweilig werden. Wir sagen euch, warum Langeweile manchmal gar nicht so schlecht ist und haben ein paar Ideen gesammelt, wie ihr euch prima allein beschäftigen könnt.



Im Moment verbringen wir alle viel Zeit zu Hause. Wenn einem da die Ideen ausgehen, kann das ziemlich langweilig werden. | Foto: Tran-Photography/stock.adobe.com

Seit ein paar Wochen ist alles anders. Was vor einiger Zeit noch völlig normal für euch war, geht heute nicht mehr so einfach. Ihr könnt euch nicht mehr mit euren Freunden verabreden und die Schule ist geschlossen. Mal ein bisschen durch die Stadt bummeln? Ist nicht. Wegen der Corona-Krise solltet ihr, wenn nicht gerade was sehr Dringendes ansteht, weiterhin zu Hause bleiben. Verständlich, dass euch da manchmal ganz schön die Decke auf den Kopf fällt und euch Langeweile plagt.

Wusstet ihr eigentlich, dass Langeweile auch was Gutes hat? Wenn euer Gehirn zur Ruhe kommt und nicht ständig neue Informationen verarbeiten muss, werden Bereiche aktiviert, die eure Kreativität

steigern und euch auf neue Ideen bringt. Das geht allerdings nur, wenn ihr entspannt seid und die „Pause“ auch zulasst. Wenn ihr verärgert seid, zum Beispiel darüber, dass ihr euch langweilt, funktioniert das Ganze nicht. Versucht doch mal, das Wort Langeweile durch ein positiveres Wort zu ersetzen. Ruhe oder Entschleunigung zum Beispiel – das klingt doch schon viel besser, oder?

Ein guter Tipp, damit euer Tag trotz Schulausfall Struktur bekommt, sind Routinen. Die könnt ihr euch selbst oder gemeinsam mit euren Eltern überlegen. Dazu kann gehören, dass ihr euch einen Wecker stellt, dann von 9-11 Uhr für die Schule lernt oder Hausaufgaben erledigt, danach gibt es eine Spiel- oder Kreativpause, dann Mittagessen... Ein strukturierter Tag geht gefühlt schneller vorbei als einer, in den ihr einfach so „hineinlebt“. Das Ganze könntet ihr auch ausweiten und gemeinsam mit euren Familienmitgliedern einen Wochenplan erstellen.

Es gibt unzählige Aktivitäten, die man auch ganz allein zu Hause machen kann. Ein paar Anregungen haben wir für euch gesammelt.

Bestimmt liegt irgendwo in eurem Zimmer ein Buch herum, das ihr schon immer mal lesen wolltet. Wenn nicht jetzt, wann dann? Jetzt ist der perfekte Zeitpunkt dazu! Schnappt euch das Buch und vertieft euch in die Geschichte. Das klappt übrigens auch wunderbar mit einem Hörbuch. Wenn ihr lieber schreibt statt zu lesen, könntet ihr euren Freunden und Familienmitgliedern mal - ganz altmodisch - einen Brief schreiben. So bleibt ihr miteinander in Kontakt und macht den Empfängern ganz bestimmt eine große Freude.

Die aktuelle Zeit der Entschleunigung eignet sich auch wunderbar für Dinge, für die euch bisher immer die Zeit fehlte. Lernen zum Beispiel. Es müssen ja nicht unbedingt Mathe-Formeln sein, aber vielleicht interessiert ihr euch ja für eine Fremdsprache. Es gibt tolle Smartphone-Apps, mit denen ihr spielend leicht die Grundlagen verschiedener Fremdsprachen erlernen könnt. Vielleicht könnt ihr dann beim nächsten Spanien-Besuch eure Eltern mit eurem neu erlernten Wortschatz überraschen!

Was auch prima hilft, wenn euch die Decke auf den Kopf fällt, ist Bewegung. Wenn ihr euch an die Abstands- und Kontaktregeln haltet, geht das natürlich draußen in der Natur. Aber auch für zu Hause gibt es eine ganze Menge Möglichkeiten, wie ihr euch fit halten könnt, zum Beispiel mit Workout-Videos, zu denen ihr euch bewegen könnt. Ihr werdet danach die Welt mit ganz anderen Augen sehen und bestimmt auch stolz auf euch sein, weil ihr sportlich aktiv gewesen seid. Probiert es einfach mal aus!

Wie wäre es zur Abwechslung mit etwas Kreativem? Ihr könntet zum Beispiel Geschenkpapier selbst gestalten, indem ihr es mit Kartoffeldruck verziert. Oder ihr druckt Fotos von euch und euren Freunden aus und bastelt eine Collage, die ihr verschenken könnt, wenn die schwierige Zeit vorüber ist. Es gibt unzählige Bastel- und Do it yourself-Ideen im Internet, von denen ihr euch inspirieren lassen könnt. Bestimmt ist auch für euch etwas dabei.

Wenn ihr das Gefühl habt, vor lauter Langeweile erschöpft zu sein, könntet ihr mal einen Wellness-Tag einlegen, an dem ihr es euch so richtig gut gehen lasst und etwas Wohltuendes für euren Körper und euren Geist macht.

Vielleicht habt ihr etwas, das ihr schon seit Ewigkeiten vor euch herschiebt, aber immer eine Ausrede gefunden, es nicht zu tun. Das kann zum Beispiel eine Ecke in eurem Zimmer sein, in der dringend mal wieder ausgemistet werden müsste – auch dafür ist jetzt die perfekte Zeit. Und ihr werdet danach sicher glücklich sein, dass ihr euch der Aufgabe endlich gestellt habt.

Gemeinsam mit eurer Familie könnt ihr einen Spieleabend machen. Oder ihr schaut euch alte Urlaubsfotos an, kocht oder backt etwas zusammen oder gestaltet gemeinsam den Garten um. Und noch ein Extra-Tipp: Wie wäre es mit einer „Nach-Corona-Liste“? Dort könnt ihr alles aufschreiben, was ihr machen möchtet, wenn die Lage sich wieder normalisiert hat und später dann wie eine To-Do-Liste abhaken. Eine solche Liste kann euch auch als Motivation dienen, die außergewöhnliche Zeit weiter durchzustehen.

Unter diesem Link findet ihr weitere nützliche Tipps, Experimente, Anleitungen und Ideen für die Quarantäne-Zeit: [https://www.kaleido-ostbelgien.be/uploads/media/Corona -  
\\_Tips for parents for at home activities Kopie\\_002\\_.pdf](https://www.kaleido-ostbelgien.be/uploads/media/Corona_-_Tips_for_parents_for_at_home_activities_Kopie_002_.pdf)

Wenn du darüber hinaus Fragen zum Thema Langeweile hast, können dir die Beraterinnen und Berater von Kaleido weiterhelfen. Unter dieser Nummer könnt ihr jederzeit anrufen: 087 - 55 46 44. Oder schreibt eine E-Mail an [info@kaleido-ostbelgien.be](mailto:info@kaleido-ostbelgien.be)