



Einfach einmal nichts tun

DIR IST LANGWEILIG? GUT SO!

Es gibt Tage, da reichen 24 Stunden nicht aus, um all das zu tun, was man gerne tun möchte. Dann wieder gibt es Tage, da weiß man mit sich und der Welt nichts anzufangen, die Zeit erscheint einem unendlich lange und man wird ganz unruhig dabei.

Die Langeweile kann einem das Leben manchmal ganz schön schwermachen. Dabei ist sie etwas sehr Wichtiges. „Wenn Kinder und Jugendliche mit sich nichts anzufangen wissen, dann liegt ein Grund darin, dass sie sich bisher noch nicht genug gelangweilt haben“, sagt Linda Caldwell von der Universität Maryland. Das klingt irgendwie paradox. Aber die Erklärung leuchtet ein: Der Alltag vieler Kinder ist inzwischen dermaßen verplant und durchstrukturiert, dass es gar keine Leerläufe mehr gibt. Und es gibt Eltern, die ihre Kinder von klein auf beim geringsten Anzeichen von Langeweile sofort unterhalten. Auf diese Weise wird den Heranwachsenden jede Mög-

lichkeit genommen, Leerläufe zu erleben und zu lernen, eigenständig mit dieser freien Zeit umzugehen, eigene Interessen wahrzunehmen und diesen nachzugehen. So kommt es, dass die Langeweile für viele Jugendliche dann zu einem kaum oder nicht lange zu ertragenden Zustand wird.

Angst vor der Langeweile

Doch nicht nur Jugendliche empfinden die Langeweile als etwas Unangenehmes. In unserer gesamten Kultur ist die Furcht vor der Langeweile groß. Das hat auch mit einer bestimmten Vorstellung vom Umgang mit der Zeit zu tun: Zeit muss in unserer Kultur und Leistungsgesellschaft genutzt und darf nicht vergeudet werden. Es gilt fortwährend produktiv zu sein und etwas zu tun, nur so ist man wertvoll und wird anerkannt. Anders ausgedrückt: wer nichts leistet, der ist nichts wert. Das ist beinhart, denn wer will sich schon wertlos fühlen? Eigentlich niemand. Es ist also verständlich, dass Menschen alles tun, um

sich vor Leerläufen zu schützen und dem Gefühl der Langeweile zu entkommen. Auch die letzten möglichen freien Minuten werden so mit allerlei Tätigkeiten, mit Unterhaltungs- und Informationstechnik und mit Zerstreuung gefüllt. Der Langeweile einen Platz einzuräumen, fällt den Menschen in unserer Kultur sichtlich schwer. Das ist schade, denn sich zu langweilen, kann positive Auswirkungen haben. Der Zustand der Langeweile bringt Menschen dazu, über das eigene Leben nachzudenken, neue Ideen zu entwickeln, die wiederum zu neuen Erfahrungen führen können. Der Leerlauf im Kopf macht Menschen also kreativ, und die Kreativität führt nicht selten dazu, dass Menschen wieder zufrieden sind.

Auf die Dosis kommt es an

Wie bei allem im Leben, kommt es aber auch bei der Langeweile auf ein ausgewogenes Maß an. So, wie sich zu wenig Langeweile ungünstig auswirken kann, so tut auch zu viel davon nicht immer gut. Wer sehr häufig und massive

Langeweile verspürt, der sollte das als Hinweis betrachten und sich fragen, was in seinem Leben vielleicht nicht mehr ganz stimmt und geändert werden sollte, um wieder mehr Lebendigkeit und Lebensfreude zu spüren.



Langeweile darf und soll sogar sein. Wer ihr positiv begegnet, kann daran wachsen.

INFO

Eating Emotions



Essstörungen werden als eine Plage unserer Gesellschaft betrachtet, sie sind aber nur die Spitze vom Eisberg. Zunehmend mehr Personen entwickeln eine angespannte Beziehung zum Essen. Dabei wird das Essen häufig als ein Feind erlebt, den es zu kontrollieren gilt. Der Genuss und das Wohltuende am Essen rücken dabei in den Hintergrund. Um diesem Phänomen entgegenzuwirken, wird die Fachstelle Essstörungen INFES im Forum Prävention in Zusammenarbeit mit der jungen Fotografin Stefania Zanetti eine Sammlung von Rezeptbüchlein entwerfen, die Personen dabei unterstützen sollen, dem Essen mit mehr Leichtigkeit zu begegnen. Dabei handelt es sich nicht um Rezepte mit Zutaten und Kochanleitung, sondern um spielerische Übungen, die das Ziel haben, aus der Zubereitung und der Verkostung von Nahrungsmitteln eine wohltuende Erfahrung zu machen. Die Sammlung kann als Anleitung zur Selbsthilfe oder als Handbuch für Fachpersonen in der Behandlung von Essstörungen eingesetzt werden. Das anregende an den Rezeptbüchern sind die Bilder. Die Fotos von Stefania Zanetti, die gerade ihr Studium auf der Fakultät für Design in Bozen abgeschlossen hat, sind sehr inspirierend und ausdrucksstark. Bis zur Realisierung des Projektes hat INFES die Fotos in den eigenen Räumlichkeiten ausgestellt. Am 15. März, dem nationalen Tag der Sensibilisierung für Essstörungen, wurde die Ausstellung mit dem Titel „Eating Emotions“ offiziell eröffnet. Die Bilder können noch einige Wochen in der Fachstelle betrachtet werden. Genauere Informationen und Öffnungszeiten finden sie auf www.infes.it



WIR SAGEN DANKE!



TERMINE

> Sing, Swing and Dance

Singst du gerne in der Kleingruppe, am Lagerfeuer, im Chor oder möchtest dich vielleicht an einem Solostück probieren? Dann bist du bei uns genau richtig!

Kindersingwoche des Südtiroler Chorverbandes in der Fachschule für Hauswirtschaft und Ernährung Frankenberg in Tisens. **Von Sonntag, 30. Juni 2019 bis Samstag, 6. Juli 2019.** Unser erfahrenes Team aus Stimmbildnern und einem Choreographen kann dir gute Tipps rund um deine Stimme und dein Auftreten geben. In unserem neuen Workshop „Song-Recording“ können Interessierte ihre Ensembles/Solostücke professionell aufnehmen. Mit dabei ist auch wieder unser Betreuersteam, das für ein abwechslungsreiches Freizeitprogramm sorgen wird. Den Abschluss bildet ein Konzert mit Bandbegleitung. Teilnehmen können Kinder und Jugendliche zwischen 9 und 14 Jahren. Der Kursbeitrag beläuft sich auf € 110,00 (Geschwister € 90,00). Anmeldungen sind ab sofort bis einschließlich 30. April 2019 möglich. Infos gibt es beim Südtiroler Chorverband unter Tel. 0471/971 833, info@scv.bz.it oder Homepage: www.scv.bz.it

JUGEND IN ACTION

Ich kam, sah und glaubte

Vom 17. bis 19. Mai 2019 organisiert Südtirols Katholische Jugend und die Katholische Jungschar Südtirols ein Glaubenswochenende im Franziskanerkloster in Telfs, in Österreich. In diesem Kloster werden immer wieder Angebote speziell für Jugendliche organisiert. Ein besonderer Ort, der im Kloster entdeckt werden kann, ist die Gebetsgrotte. Die Teilnehmerinnen und Teilnehmer können sich während des Wochenendes selbst mit ihrer Religiosität auseinandersetzen. Sie sollen erfahren, dass religiöse Gemeinschaft trägt und christlicher Glaube vor allem in Gemeinschaft ausgedrückt und erfahren wird. Christliche Erlebnispädagogik und den Glauben in der Natur zu entdecken, stellen einen Schwerpunkt des Wochenendes dar.

Die Erkenntnisse bereichern die persönliche Beziehung mit Gott. Die Jugendlichen erhalten aber auch Impulse, Methoden und Inhalte für ihre Ortsgruppe und haben Gelegenheit sich mit den anderen jungen Erwachsenen auszutauschen und von den anderen zu lernen. Gestartet wird am Freitagnachmittag mit dem Bus in Bozen.

Anmeldungen sind bis zum 3. Mai unter www.skj.bz.it möglich.



Jugendliche können den Glauben in der Natur erfahren

IMPRESSUM

Südtirols Katholische Jugend
Silvius-Magnago-Platz 7 | 39100 Bozen
Tel. 0471 970 890 · redaktion@skj.bz.it
www.facebook.com/SKJnews
Redaktion: Heidi Gamper
Gestaltung der Seite: Jana Köbe

www.skj.bz.it