

WIE LANGE HÄLTST DU ES AUS?

Etwas auszuhalten kann bitterer Ernst sein. Oder ein riesiger Spaß, wenn man ausprobiert, wie lange man irgendwelche unangenehmen Zustände aushält. Dabei trainiert man gleichzeitig, mit unerwarteten Eindrücken besser klarzukommen. Macht Aushalte-Wettspiele!

Foto: Paulo Sousa / Photocase

WORTLOSIGKEIT AUSHALTEN

Schaffen wir es, mal 3 oder gar 11 Minuten gar nichts zu sagen, keinen Mucks zu machen? Erst wird's bestimmt langweilig – aber dann wachsen Ideen, wie man trotzdem kommunizieren kann: mit Fingersprache, Mimik, Zeichnungen...

KÄLTE AUSHALTEN

Zum Kind-Sein gehört, vor Kälte gewarnt zu werden, bevor man sie spürt. Mutige probieren, wie lange sie Kälte aushalten – zum Beispiel das gesunde Eintauchen der Arme in kaltes Wasser, das Herumhüpfen im kalten Garten, vielleicht das Tanzen im Schnee...

LACHEN AUSHALTEN

Gar nicht leicht, sich anlachen oder mit Witzen traktieren zu lassen, ohne mitzulachen. Probiert aus, wer es am längsten schafft, angesichts großer Albernheit und ansteckender Fröhlichkeit einen ganz ernsten Gesichtsausdruck beizubehalten.

KITZELN AUSHALTEN

Vereinbart erlaubte Stellen, macht die Stoppuhr an und probiert aus: Wer hält Kitzeln an der Fußsohle, hinter dem Ohr, im Nacken am längsten aus? Natürlich gibt's eine Exit-Verabredung: Wer dreimal auf den Boden klopft, wird erlöst.

STILLHALTEN AUSHALTEN

Während wir Alten ewig verharren können, fällt Kindern das Stillsitzen furchtbar schwer. Wer schafft es, auf Kommando möglichst lange zu erstarren? Am besten auf einem Bein, mit aufgerissenem Mund, schielend...

EKLIGE DINGE AUSHALTEN

Jedes Kind hat seine „liih, mag ich nicht!“-Dinge. Was für eine Challenge, mal im Spiel eine Ausnahme zu machen und einen Regenwurm auf dem Arm spazieren kriechen zu lassen, Stinkesocken einzuatmen oder gar Rosenkohl zu essen...

NICHTSTUN AUSHALTEN

Langeweile macht kreativ, behaupten overschlaue Erwachsene. Testet es aus, indem ihr verabredet, 22 bis 33 Minuten einfach mal nichts zu tun – außer dazusitzen, zu gähnen... Kann sein, dass man danach vor lauter Lust alle Spiele der Welt gleichzeitig spielen möchte.