



# hau's raus

## Wir legen los!

Hallo! Herzlich Willkommen zur ersten Ausgabe unserer JuFö-Post „hau's raus“!

Das Haus der Jugend ist aktuell, wie so vieles andere auch, geschlossen. Daher haben wir uns gedacht: Wenn ihr nicht zu uns kommen könnt, dann kommen wir zu Euch nach Hause! Und zwar einmal in der Woche über diese Zeitung. „hau's raus!“ steht also für: „Das Haus geht raus!“. „hau's raus“ steht aber auch für: „Nun sag schon!“ Und darum geht es eben auch: Wir wollen mit Euch im Gespräch bleiben, wissen wie es Euch geht und Euch durch die Zeit begleiten.

Wir wünschen Euch viel Spaß und freuen uns über Eure Rückmeldungen!

## Titelthema

### Langeweile

Mir ist so langweilig...

Ich weiß überhaupt nicht was, ich machen kann.

Freunde treffen geht nicht.

Schwimmbad dicht. Kino zu. Geschäfte geschlossen. Stadtbücherei, Sportplatz, Spielplatz, Kinder- und Jugendtreffs, ja selbst die Schule – alles nicht begehbar. Mir ist so langweilig... Nichts im Fernsehen, mein Buch ist durch, es regnet! ~~Niemand online!~~ Akku leer! Kein Internet! Mir ist langweilig... LAUNE MIES, LIEBLINGSJOGHURT LEER, TAG LEER!



Kennt ihr das? Wir haben auf den nächsten Seiten Ideen für Euch gegen diese Langeweile!

## Inhalt

Langeweile.....1	Lust auf ein Experiment?.....4
Langeweile - Was ist das eigentlich?.....2	Lecker Geklecker.....4
Lust auf ein Rätsel?.....2	Buchempfehlungen der Stadtbücherei.....5
Was war eigentlich am...?.....3	Mach mit!.....5
In Bewegung bleiben.....3	Impressum.....6

## Kolumne

# Langeweile – Was ist das eigentlich?

Willst auch Du wieder ganz normal drau-  
ßen mit Deinen Freunden treffen dürfen  
und fragst Dich, was Du gegen Langeweile  
tun kannst? Gerade in dieser Zeit mit

doch nur ein Beweis dafür, dass wir be-  
schäftigt werden wollen. Unser Kopf  
möchte denken und wir wollen etwas  
(Sinnvolles) tun.



Forscher haben herausge-  
funden, dass man Lange-  
weile am besten begegnet,  
indem wir uns genauer mit  
der langweiligen Situation  
auseinandersetzen. Hier  
ein Gedankenexperiment:  
Stelle Dir eine ganz lang-  
weilige Tätigkeit vor! Fragt  
Euch jetzt, warum ist es  
trotzdem wichtig und sinn-  
voll? Gibt es etwas, was ich  
doch daran spannend finde?  
Vielleicht seid ihr über-  
rascht, was in scheinbar  
langweiligen Situationen al-

vielen Einschränkungen wie dem Kon-  
taktverbot und Schließung von Schulen  
und Kitas ist es ganz normal, wenn bei  
Euch Langeweile aufkommt.

Langeweile, obwohl sie meist als unan-  
genehm erlebt wird, ist eigentlich ein  
wichtiger Beweis für die menschliche In-  
telligenz. Während Tiere lediglich auf Rei-  
ze wie Hunger oder Schlaf reagieren,  
können wir uns und unser Handeln über-  
denken. Wenn wir nichts mit unserer Zeit  
anzufangen wissen oder uns das, was  
wir tun, sinnlos erscheint, kommt das  
Gefühl der Langeweile auf. Dies ist je-

les drinsteckt.

Manchmal ist es auch eine gute Idee, sich  
eine Belohnung zu setzen, auf die Ihr  
Euch freuen könnt. Zum Beispiel eine  
Freund\*in anrufen, 5 Minuten im Lieb-  
lingscomic lesen und so weiter.

Oft ist es sogar so, dass einem bei Lan-  
geweile die besten Ideen kommen. .Da-  
her: Freut Euch über die Langeweile und  
überrascht Eure Familie und Eure Freun-  
de. 😊

Genießt die Langeweile, bis sie uner-  
träglich wird und sie Euch inspiriert, Neu-  
es zu schaffen!

## Lust auf ein Rätsel?

2-Bein sitzt auf 3-Bein und isst 1-Bein,  
da kommt 4-Bein und sieht 2-Bein

4-Bein klaut 2-Bein das 1-Bein  
2-Bein nimmt 3-Bein und wirft 3-Bein  
4-Bein hinterher.

(Die Lösung findest Du auf Seite 4.)



# Was war eigentlich am...?

...3. April 1973? Das war ein besonderer Tag. An diesem Datum wurde nämlich das erste Gespräch über ein Mobiltelefon geführt.

Heute, fast 50 Jahre später, erinnern die einstigen „Wunder der Technik“ kaum noch an das, was wir heute unter einem praktischen Handy verstehen.

Du willst wissen, warum man die damaligen Geräte heute oft als „Handyknochen“ bezeichnet? Dann schau dir mal dieses Bild an!

Bildquelle: <https://de.m.wikipedia.org/wiki/Datei:DynaTAC8000X.jpg>



## In Bewegung bleiben

Fußball, Judo, Schwimmen - auf all das muss man derzeit verzichten. Dann muss man sich halt was anderes überlegen, hier ein paar Tipps.

### Yoga - erste Übungen

Mit diesen drei Yoga-Übungen, die man auch Asanas nennt, starten wir diese Woche in der Rubrik Bewegung.



Die erste Übung nennt sich "Schulterstand" (Sarvangasana) und ist eine gute Übung für die Flexibilität der Halswirbelsäule. Außerdem hilft sie, mehr Gelassenheit und Ruhe zu bewahren.



Nun legen wir uns auf den Bauch und drücken uns mit den Händen vom Boden ab, dabei wird der Kopf weit nach hinten gelegt. Diese Stellung nennt sich "Kobra" (Bhujangasana) und stärkt die Rückenmuskeln, löst Spannungen und verhilft zu einer aufrechten Körperhaltung.



Bei der dritten Übung bleiben wir auf dem Bauch. Sie nennt sich "der Bogen" (Dhanurasana) und stärkt ebenfalls die Rückenmuskeln und trägt zur aufrechten Haltung bei.

Bei allen Übungen sollte auf eine ruhige und regelmäßige Atmung geachtet werden und sie sollten ca. 5 - 10 Sekunden gehalten werden.

Nächste Woche gibt es noch ein paar ruhende Körperstellungen (Asanas), die auch gerne mit diesen kombiniert werden können.

Alle Übungen sind für Kinder und Erwachsene geeignet und können von der ganzen Familie gemacht werden.

Viel Spaß beim Nachmachen!

## Noch mehr Bewegung: Die Sportstunde zu Hause

... vom Basketballbundesligaclub ALBA BERLIN auf YouTube:

<https://www.youtube.com/user/albabasketball>



### Lust auf ein Experiment?

In dieser Rubrik möchten wir Euch dazu einladen, gemeinsam mit uns Alltagsbegebenheiten auf den Grund zu gehen.

Heute geht es um die Frage: Was passiert eigentlich, wenn man Weintrauben in ein Glas mit Sprudelwasser gibt?

Die Weintrauben...

- bleiben am Glasboden liegen.
- schwimmen oben.
- drehen sich auf und ab.

Los geht's!

Überlegt Euch, was bei diesem Vorgang genau passiert und sucht nach einer Erklärung. Wenn man Sprudelwasser und Weintrauben zur Hand hat, kann man das Experiment auch ganz einfach selbst ausprobieren.



Unter folgendem Link findet Ihr die Auflösung inklusive einer kurzen Erklärung von Physikstudent Max:

<https://youtu.be/DQ1aKYILYRo>

### Lecker Geklecker



Gute Laune will gefüttert werden. Daher hier ein einfaches Backrezept mit Glückseffekt.

Für die Zwei-Zutaten-Kekse braucht ihr wirklich nur zwei Zutaten:

- Reife Bananen (3 Stück) und
- (Haferflocken (240 g))

Schritt 1: Die Bananen mit einer Gabel zu Brei zermatschen.

Schritt 2: Die Haferflocken hinzugeben und zu einer klebrigen Masse vermischen.

Schritt 3: Aus dem Teig Kekse formen und...

Schritt 4: Bei 175 Grad für 20 Minuten in den Backofen.

Vorsicht! Lasst Euch beim heißen Backblich gegebenenfalls helfen! Wir wünschen guten Appetit!

### Rätselauflösung

Ein Mensch (mit 2 Beinen) sitzt auf einem Hocker (mit 3 Beinen) und isst ein Hühnerbein (also ein Bein). Da kommt ein Hund (mit 4 Beinen) und sieht den Menschen. Der Hund klaut dem Menschen das Hühnerbein. Der Mensch nimmt den Hocker und wirft ihn dem Hund hinterher.



# Buchempfehlungen der Stadtbücherei

## Amy und die Geheime Bibliothek

Die 9-Jährige Amy liebt Bücher über alles. Sie geben ihr Zuflucht im nicht immer einfachen Leben zu Hause. Amy ist ein sehr nachdenkliches Mädchen, das nie ihre Meinung äußert und nichts tut. Das ändert sich aber schlagartig, als Bücher aus der Schulbibliothek verbannt werden. Kurzerhand gründet sie mit ihren Freunden die G.S.B., die soll all die Bücher enthalten, die nicht mehr in der Bibliothek stehen dürfen. Schnell wird diese zum Renner unter den anderen Schülern. Doch es ist gefährlich! Kommt die Direktorin ihnen auf die Schliche? Und was mit Trey, dem Sohn der Frau, die die Bücher verbannen lässt?



Ein spannendes Buch, welches nur so vor Bücherliebe sprüht und viele weitere Buchtipps im Buch enthält, falls man sich weiter langweilt ☺.

Von ca. 8 bis 11 Jahren, 243 Seiten, ISBN: 978-3-446-26211-9

## Die Nachtflüsterer – Band 1: Das Erwachen

Die Kinder, Elena, Matt und Tima, wachen seit kurzem jede Nacht um 1:34 Uhr auf und entdecken, dass sie Nachtflüsterer sind, die mit bestimmten Tierarten kommunizieren können. Bei ihren nächtlichen Streifzügen lernen sie einander kennen und versuchen, die neuen Kontakte zum Nutzen ihrer Umwelt anzuwenden. Dabei stoßen sie auf unheimliche Vorgänge in einem Industrieviertel und beginnen einen leidenschaftlichen Kampf gegen



eine unterirdische Macht, die Menschen und Tiere zu zerstören beginnt. Ihre Tierliebe, ihr Streben nach Harmonie unter den Lebewesen und ihr fester Wille, der Natur und ihren Kreaturen mit all ihren Kräften zu helfen, verleiht den Kindern Mut und Ausdauer, sodass sie die Stadt fürs Erste retten - ob aber der Dämon auf Dauer besiegt ist und was ein Vampirjunge für eine Rolle spielt, das erfahrt ihr im Folgeband: die Bedrohung.

Ab 10 Jahren, 265 Seiten, Mittlerweile 3 Bände, auch als Hörbuch, ISBN: 978-3-446-26232-4

## Mach mit!

„Was ist Euer bestes Mittel gegen Langeweile?“ Schickt uns Eure Tipps gegen Langeweile! Schreiben, Malen, Basteln... alle Formen sind erlaubt!

Die besten Tipps werden wir in der nächsten Ausgabe anonym veröffentlichen.

**ACHTUNG! Die Einverständniserklärung nicht vergessen!**

(zu finden, dort, wo man auch diesen Newsletter findet oder hinter diesem [Link](#).)

**So erreichst man uns - Fragen und Anregungen bitte an...**

Dieter Eigenbrodt: [dieter.eigenbrodt@marburg-stadt.de](mailto:dieter.eigenbrodt@marburg-stadt.de)

Anne Gladigau: [anne.gladigau@marburg-stadt.de](mailto:anne.gladigau@marburg-stadt.de)

Friederike Könitz: [friederike.koenitz@marburg-stadt.de](mailto:friederike.koenitz@marburg-stadt.de)

Sandra Rabung: [sandra.rabung@marburg-stadt.de](mailto:sandra.rabung@marburg-stadt.de)

Und noch ein Buch: **Springt auf**

## Das Springende Haus

**...und reist mit um die Welt...**



Lonnis neue Nachbarn Wendelins haben ein Haus, was an jeden Ort der Welt springen kann. Nur leider ist es kaputt und nur Nicks Opa kann es reparieren, aber der ist verschollen. Zusammen mit Ihrem neuen Freund Nick versucht

Lonnie die Großeltern aufzuspüren, da das Haus gerade tut, was es will, und sogar mitten in ein Filmstudio in Hollywood springt. Lonni rettet die Situation und darf fortan als einzige Person außerhalb der Familie Wendelin „mitspringen“ und erlebt eine ganze Menge spannende Abenteuer...

Eine neue spritzige Kinderbuchreihe für Abenteuer- und Tierliebhaber, für Mädchen und Jungs und alle Zeiten- und Weltenwanderer.

Ab ca. 7/8 Jahren, 122 Seiten, kurze Kapitel, ISBN: 978-3-499-21819-4

**Langeweile** von Judith Fenchel  
Ach, Du Langeweile  
kommst mit großer Eile,  
immer dann,  
wenn ich nichts Anderes machen kann.  
Ob sonntags, krank oder in „Quarantäne“  
ich mich nach Ablenkung sehne,

sitze ich zuhause fest  
und harre aus, den Hausarrest.  
All die Spiele, Videos und Bücher  
waren an anderen Tagen interessanter!  
Der Geist wandert ungestört,  
während man die Grillen hört.

## Impressum

Herausgeber: Magistrat der Universitätsstadt Marburg,  
Fachdienst Jugendförderung, Frankfurter Str. 21, 35037  
Marburg

Impressum:

Universitätsstadt Marburg

Markt 1

35037 Marburg

[www.marburg.de](http://www.marburg.de)

Vertretungsberechtigter:

Der Magistrat der Universitätsstadt Marburg

Dr. Thomas Spies, Oberbürgermeister

Markt 1

35037 Marburg

Telefon: 06421 201-0, Telefax: 06421 201-1591

E-Mail: [stadtverwaltung@marburg-stadt.de](mailto:stadtverwaltung@marburg-stadt.de)

Die Universitätsstadt Marburg ist eine Körperschaft des

## Link-Tipp

Unter dem Link

<https://www.internet-abc.de/kinder/mitreden-mitmachen/meine-umfrage/> kann man an Umfragen teilnehmen oder sich eigene Fragen ausdenken und an [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) senden. Die Redaktion erstellt dann die Umfrage und stellt sie online.

Auf der Seite [www.internet-abc.de](http://www.internet-abc.de) gibt es viele tolle Spiele, Quiz und Infos für Kinder ab ca. 8 bis 12 Jahren. Einfach mal stöbern!

Info für die Eltern: Die Seite „internet-abc“ ist eine Seite der Landesanstalt für Medien in NRW und bietet viele kindgerechte Infos zum Thema Medien. Für Eltern gibt es einen Bereich mit guten Tipps zur Mediennutzung in der Familie.

öffentlichen Rechts. Sie wird vertreten durch den Magistrat der Stadt.

Umsatzsteuer-Identifikationsnummer: DE 112 590 609

Aufsichtsbehörde: Regierungspräsidium Gießen

Verantwortlich für den Inhalt nach § 55 Abs. 2 RStV:

Der Magistrat der Universitätsstadt Marburg Fachdienst

Jugendförderung

Frankfurter Str. 21

35037 Marburg

Telefon: 06421 201-1267

E-Mail: [jufoc@marburg-stadt.de](mailto:jufoc@marburg-stadt.de)

Bildnachweise:

[www.pixabay.com](http://www.pixabay.com), Universitätsstadt Marburg, privat, soweit nicht anders angegeben





