

Die Entdeckung der Langeweile

Selbst das grösste Unterhaltungsangebot bewahrt uns nicht vor dem Gefühl von Überdross, Leere und Frustration: vor Langeweile. Um ihr beizukommen, braucht es Antrieb und Motivation – auch beim Lesen. Und manchmal führt Langeweile in ihren Gegenpol, den Flow, in dem man in einer Beschäftigung aufgeht.

von Daniel Ammann

Langeweile ist im doppelten Sinn aufregend. Als Gegenstand philosophischer und wissenschaftlicher Betrachtungen ist das Phänomen weitaus spannender, als der Begriff besagt. Steckt man allerdings selbst im lähmenden Zustand der Langeweile fest, sorgt das auf andere Weise für Aufruhr. Die Situation wirkt störend. Anders als Begriffe wie Muse, Freizeit oder Nichtstun hat Langeweile einen bitteren Beigeschmack. Die Zeit, die uns lang wird, empfinden wir nicht als Geschenk, sondern als Zumutung. Wie der Erzähler in «Der bleiche König» von David Foster Wallace machen wir früh mit diesem Gefühl Bekanntschaft: «Ich glaube, als Kind habe ich mich sehr oft gelangweilt, auch wenn ich damals nicht wusste, dass es Langeweile war.»

Leiden an der Zeit

Obgleich wir wissen, dass die Zeit relativ ist, behandeln wir sie im Lebensalltag als feste Grösse. Zeit wird in objektiven Einheiten gemessen und gibt zuverlässig den Takt an. Ganz anders verhält es sich mit dem subjektiven Erleben der Zeit. Was lange dauert, kommt uns bisweilen kurz vor, was nur einen Augenblick währt, erscheint uns wie eine Ewigkeit. Thomas Mann hat diesen scheinbaren Widerspruch in seinem Zeit-Roman «Der Zauberberg» vor hundert Jahren aufgegriffen und bezeichnet die Langeweile in einem Exkurs über den Zeitsinn als «krankhafte Kurzweiligkeit der Zeit infolge von Monotonie». Leere und Einförmigkeit dehnen die Zeit, lassen sie aber rückblickend «bis zur Nichtigkeit» zusammenschrumpfen. Für die Patient:innen im Davoser Sanatorium Berghof, die im Wartemodus verharren, ist ein Tag wie der andere. Nach kurzem Aufenthalt hat die Hauptfigur Hans Castorp bereits kein Gefühl mehr dafür, wie lange er schon «hier oben» ist. Nur Neueintritte und Todesfälle, sonderbare Begebenheiten, gemeinsame Anlässe, Klatsch oder Nachrichten aus der

entrückten Aussenwelt durchbrechen die Gleichförmigkeit und bringen Ablenkung ins tägliche Einerlei.

Fünzig Jahre später tritt die «tödliche Langeweile» in Michael Endes Märchenroman «Momo» erneut als Krankheit in Erscheinung. Neben dem Zeitbewusstsein rückt nun die affektive Komponente stärker in den Vordergrund. Langeweile ist nicht bloss ein negativer Gefühlszustand, den man fürchtet und um jeden Preis vermeiden möchte, sondern wird zu einem seelischen Leiden an der Zeit. «Man hat eines Tages keine Lust mehr, irgend etwas zu tun. Nichts interessiert einen, man ödet sich», erklärt Meister Hora. «Man fühlt sich immer missmutiger, immer leerer im Innern, immer unzufriedener mit sich und der Welt.» Ähnlich drückt dies der amerikanische Philosoph Harry G. Frankfurt aus: «Das Wesen der Langeweile besteht darin, dass wir kein Interesse an den Dingen haben, die vor sich gehen. Nichts davon geht uns nahe; nichts davon ist uns wichtig.» Die äussere Situation scheint sich im Inneren zu spiegeln und eine Verstimmung hervorzurufen, die sich in einer Mischung aus Niedergeschlagenheit, Ungeduld und Frustration manifestiert.

Aber trifft dies wirklich zu? Sind die Umstände daran schuld, dass wir uns langweilen? Oder liegt die Langeweile wie die Schönheit nicht in den Dingen selbst, sondern ist eher eine Frage der Betrachtung, der Art und Weise, wie wir der Welt begegnen? Vielleicht stimmt ja doch der alte Satz, dass sich nur langweilige Menschen langweilen.

Wahrnehmung und Aufmerksamkeit

Aus der Wahrnehmungspsychologie und den Kognitionswissenschaften wissen wir einiges darüber, wie Sinnesdaten gefiltert und Informationen verarbeitet werden. Was laut, bunt, schnell oder einfach neu ist, alarmiert unsere Aufmerksamkeit. Zudem sind wir auf Mimik und Gestik sensibilisiert und werden aufgrund unseres biologischen Codes unwillkürlich durch nackte Haut, kulinarische Köstlichkeiten, Blut oder Gewalt getriggert. Das machen sich Werbung und Medien zunutze.

Aber zu viel Hektik und Spektakel strapazieren die Sinne und unsere Aufnahmekapazität. Überstimulierung führt auf die Dauer zu Stress, ermüdet oder stumpft ab. Damit etwas auffällt und sich vom gewohnten Erlebnishintergrund abhebt, braucht es daher den Wechsel zwischen Vertrautem und Abweichung, Normalzustand und Ausnahme. Persönliche Erfahrungen, Erwartungen, Vorlieben und Abneigungen sowie die momentane Verfassung



Michael Endes Momo, hier gezeichnet von Simona Ceccarelli, wirkt als Gegenentwurf zur «tödlichen» Langeweile, der die grauen Herren entspringen.

© S. Ceccarelli, in: Momo. Ein Bilderbuch. Thienemann 2023.

und Gefühlslage sind in der subjektiven Wahrnehmung ebenfalls entscheidende Faktoren.

Allerdings sind wir nicht ausschliesslich durch Gewohnheit und Konditionierung programmiert. Wir können in den Prozess eingreifen und bewusst Veränderungen herbeiführen. Damit kommt die motivationale Komponente ins Spiel. Antriebs- und Interesselosigkeit lassen uns nicht zwangsläufig in Apathie versinken. Nicht selten erweist sich die Langeweile sogar als Chance und nicht umsonst betonen Ratgeber, Kinder müssten lernen, diese auszuhalten und aus eigener Kraft zu überwinden. Emotionsregulierung gehört bis ins Erwachsenenalter zu den wesentlichen Entwicklungsaufgaben. Wird das unangenehme Gefühl der Leere automatisch durch mediale Zerstreuung oder gewohnheitsmässiges Konsumverhalten vertrieben, vergibt man die Chance, neue Strategien zu entwickeln, kreative Lösungen zu entdecken, Initiative zu ergreifen und so die Erfahrung von Selbstwirksamkeit zu machen.

Deep Reading, Deep Play, Deep Work

Unsere Medien- und Unterhaltungsgesellschaft bietet vielfältige Anreize und wartet mit einer Fülle an Angeboten auf. Da besteht kaum Anlass zur Langeweile, möchte man meinen. Aber selbst daran kann man sich gewöhnen. Ereignisdichte, Reizflut und ein hohes Erregungsniveau garantieren nicht, dass wir uns tatsächlich interessieren, Anteil nehmen und Aktivitäten als sinnvoll und befriedigend erleben. Überdross und Überforderung sind typische Folgen und äussern sich in Form von Erschöpfung, Gleichgültigkeit und Desinteresse.

«Der Suche nach Abwechslung entspricht die Flucht vor Gewöhnung und die Angst vor Langeweile», hält der Soziologe Gerhard Schulze schon 1992 in seiner Diagnose der Erlebnisgesellschaft fest. In dem von ihm beschriebenen Spannungsschema spielen deshalb Aspekte wie Genuss, Neugier, die Freude am Unerwarteten und das Bedürfnis nach ständig neuen Reizen eine zentrale Rolle.

Beobachtungen aus der Flow-Forschung stützen diese Erkenntnis. Im idealen Erlebniszustand ist eine Person mit voller Aufmerksamkeit bei der Sache und geht in ihrer Aktivität auf. Erweist sich die Aufgabe als zu schwierig oder komplex, kann die Überforderung Versagensängste und Stress auslösen. Umgekehrt führt Unterforderung rasch zu Unlust und Langeweile. Wenn Kinder etwas uninteressant finden, kann dies durchaus in beide Richtungen weisen. Denn auch was mühsam oder unüberwindbar erscheint, wird gerne als langweilig abgetan.

Lesen ist ein gutes Beispiel dafür. Wie intensives Spielen, Sport oder das Ausüben eines Hobbys erfordert auch immersive Lektüre eine anfängliche Investition von Aufmerksamkeit und setzt gewisse Fertigkeiten voraus. Ohne Aktivierungsenergie zur Überwindung von Widerständen, ein gewisses Mass an Frustrationstoleranz und Belohnungsaufschub ist der Langeweile also nicht beizukommen. Sobald aber das Flow-Erleben einsetzt, verschmilzt man mit seiner Tätigkeit und vergisst dabei die Zeit und sich selbst. Dieser tranceähnliche Zustand lässt sich bei Kindern, die ins Spiel versunken oder in eine Geschichte vertieft sind, anschaulich beobachten.

Scheinbar passive und als konsumistisch betitelte Medienzuhaltung bleibt zwar attraktiv. «Doch die bei

weitem grösste Anzahl optimaler Erfahrungen», so der Psychologe und Glücksforscher Mihály Csikszentmihályi, entstehen «bei Aktivitäten, die zielgerichtet und durch Regeln gebunden sind – Aktivitäten, für die man psychische Energie einsetzen muss und die ohne entsprechende Fähigkeiten nicht ausgeführt werden können.»

Blickwechsel

Dass Langeweile zu einem Katalysator werden und durch Veränderung der Situation oder der Einstellung Wunder bewirken kann, zeigt Mark Twains Klassiker der Kinderliteratur auf amüsante Weise. Weil Tom Sawyer sich wieder mal herumgetrieben hat, wird er zu einer ebenso langwierigen wie langweiligen Strafaufgabe verknurrt. Er soll den hohen Bretterzaun vor dem Haus neu streichen. Die eintönige und demütigende Aufgabe scheint nur einem Zweck zu dienen: Sie vernichtet kostbare Freizeit. Als sich der erste Nachbarsjunge über ihn lustig macht, entgegnet Tom, einer plötzlichen Eingebung folgend, das sei keine gewöhnliche Arbeit und er wüsste nicht, warum ihm das keinen Spass machen sollte. Ausserdem erfordere die anspruchsvolle Tätigkeit ein hohes Mass an Sorgfalt und Geschick. Das rückt die Sache in ein ganz anderes Licht. Eh' er sich versieht, stehen die Nachbarsjungen sogar Schlange und bieten Tom allerlei Habseligkeiten an, wenn sie dafür auch mal mit dem Pinsel hantieren dürfen.

Vielleicht braucht es hin und wieder einfach ein mentales Reframing. Man versetzt etwas in einen anderen Kontext und betrachtet die leidige Angelegenheit aus einem neuen Blickwinkel. Das stimuliert Fantasie und Kreativität. Definitiv keine leichte Aufgabe für geborene Langweiler:innen.

Literatur

Momo

Michael Ende
Stuttgart: Thienemann 2021 (1973). 335 S.

Der Zauberberg

Thomas Mann
Frankfurt am Main: S. Fischer 2010 (1924). 1085 S.

Tom Sawyer und Huckleberry Finn

Mark Twain
Aus dem Englischen von Andreas Nohl.
München: Hanser 2010 (1876). 712 S.

Der bleiche König. Ein unvollendeter Roman

David Foster Wallace
Aus dem Englischen von Ulrich Blumenbach.
Reinbek bei Hamburg: Rowohlt Taschenbuch 2015.

Gründe der Liebe

Harry G. Frankfurt
Aus dem Amerikanischen von Martin Hartmann.
Frankfurt am Main: Suhrkamp 2005. 111 S.

Die Erlebnisgesellschaft: Kulturosoziologie der Gegenwart

Gerhard Schulze
Frankfurt am Main: Campus 2005 (1992). 612 S.

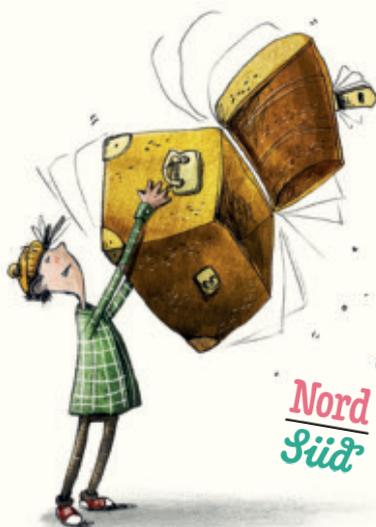
Flow: Das Geheimnis des Glücks

Mihály Csikszentmihályi
Aus dem Englischen von Annette Charpentier.
Stuttgart: Klett-Cotta 2017 (1992). 456 S.

Autor

Prof. Dr. Daniel Ammann ist Literaturwissenschaftler und Dozent für Medienbildung an der Pädagogischen Hochschule Zürich.

ANZEIGE



Wörter sind ein Schatz



Oscar findet eine Kiste voller Wörter. Einen Wortschatz! Er wirft mit ihnen um sich, bis er keine mehr hat. Zum Glück zeigt ihm die Sprachkünstlerin Louise, wie er selbst neue Wörter machen kann.

Rebecca Gugger /
Simon Röthlisberger
Der Wortschatz
ISBN: 978-3-314-10670-5

