

Das Problem mit der Langeweile

Langsam verstreichend, als würde das leise Ticken der Uhr mit jedem Schlag an Geschwindigkeit abnehmen und als würde jede Bewegung des Zeigers ein Donnerschlag in der unheimlich gewordenen Stille sein.

Vergeblich wird bei Langeweile nach Motivation gesucht, doch es wird kein Sinn, keine Bedeutung dahinter gesehen. Somit verwandelt sich alles in ein farbloses Bild. Man hofft, dass diese Gegebenheit so schnell wie möglich verändert wird.

Doch soll es nun so sein, dass diese Definition der Langeweile auf jede Situation übertragbar ist?

Mit anderen Worten. Ist Langeweile immer gleich Langeweile?

Der Mensch als Individuum reagiert unterschiedlich auf die einzelnen Facetten von Umständen. So sollte man doch auch meinen, dass es Differenzen in Sache Verständnis über den Begriff Langeweile gibt.

Gibt es eine Möglichkeit, Langeweile genau zu definieren? Was ist Langeweile?

Gibt es einen gewissen Punkt, ab dem sie eintritt, oder kommt die Langeweile wie Nebel schleichend, bis sie bemerkt wird?

Grundsätzlich könnte man der Langeweile drei Ursachen zuschreiben, wobei die erste einen gewissen Grund besitzt, die zweite entsteht, wenn man sich bei etwas langweilt, und die dritte grundlos auftaucht. Bei Letzterem lässt sich nur schwerlich sagen, ob sie plötzlich passiert oder sich allmählich anbahnt.

Die Möglichkeit der Vorhersage der Langeweile ist umstritten. So besitzt man verschiedene Erfahrungen aus und Erwartungen an Gegebenheiten. Besonders dann, wenn berichtete Situation sich schon länger hinzieht.

Stillstehend wie ein kahler Laubbaum, der seine Blätter schon lange abgeworfen hat, dessen Äste zerbrechlich im stürmischen Herbstwind wehen und welcher die Hoffnung auf Neuerung sich ausdehnend anhalten lässt.

Doch anders als der jährliche Wechsel des Blätterkleides ist Langeweile nur knifflig kalkulierbar wie ein Gemütszustand. Somit scheint Langeweile eine Emotion zu sein.

Nichtsdestotrotz selbst Natürliches wird mit der Zeit angezweifelt.

In einer Welt voller Reize, welche unsere Aufmerksamkeit aufs ständigste fordert, ist die Form der Ruhe ein vergeblich gesuchter Faktor. Der moderne Mensch in einem Zustand dauerhafter Beschäftigung tut alles Erdenkliche, um der Langeweile zu entkommen. Solchermaßen verlängert er seine Arbeitszeiten, sucht sich zu erledigende Aufgaben und ist bereit Durchgehendes zu tun, um sich nicht zu langweilen.

Die Selbstverständlichkeit der Langeweile wird hierbei außer Acht gelassen, dagegen sollten selbst Kinder schon lernen, mit dem Phänomen umzugehen.

Gerade in der stressigen Arbeitswelt sollte man doch meinen, dass „Zu viel Zeit“ zu haben ein willkommenes Geschenk ist. Dieser Auffassung ist ebenfalls Heinrich Böll in seiner Satire „Anekdote zur Senkung der Arbeitsmoral“, in welcher eine Touristengruppe ein Gespräch mit einem faulenzenden Fischer hält. Gegenwärtig stehen die Menschen unter dem Druck, ihre Zeit sinnvoll nutzen zu müssen. Ständig aktiv und erreichbar, versuchen sie, immer höher gesetzte Ziele zu bewältigen. Dennoch werden Pausen gebraucht und es sollte gelernt werden, mit der Ruhe umzugehen. Denn alleine hier schon besteht das Problem, dieses „sinnvoll“ allgemeingültig zu definieren, da eine Gegebenheit nicht unbedingt für jeden gilt.

Dies wirft nun die Frage auf, ob Langeweile denn Zeitverschwendung sei.

Schleichend als würde man eine Fliege dabei beobachten, wie sie hilflos ihre Runden an der Fensterscheibe zieht und sehnsüchtig den ihr versperrten Weg nach draußen zu erlangen versucht.

Wenn in der Langeweile nicht gerade die Ruhe genossen wird, suchen sich viele eine Beschäftigung. Dies kann jedoch auch positiv sein, da Tätigkeiten, welche sonst liegen geblieben wären, nun erledigt werden.

Andererseits existieren ebenfalls Momente, in welchen die Gelangweilten haargenau um die ihnen offen stehenden Möglichkeiten wissen, sie dennoch etwas daran zu hindern scheint, diesen nachzugehen. Warum wird nichts gegen diese Art der Langeweile unternommen? Ist es fehlende Motivation?

Farblos wie der Nebel, der sich wie ein Schleier mit einer Langsamkeit auf die Umgebung legt und alles in ein eintöniges Grau taucht, sodass die Zeit nicht mehr existent zu sein scheint und die Welt in ein seltsames Nichts getaucht wird.

Bei Langeweile werden jene beiden Bereiche des Gehirns heruntergefahren, welche die Aufgabe haben, unser Denken sowie Verhalten gezielt zu steuern und zu kontrollieren. Werden diese Bereiche deaktiviert, bieten die Reize der Umgebung den Menschen keinen Anreiz mehr, sich mit ihnen zu beschäftigen. Die reduzierte Geistestätigkeit scheint demnach ein Signal zu sein, sich neuen Reizen zuzuwenden.

Den Blick im Zimmer umherschweifend, suchend nach etwas, an das er sich festhalten kann.

Es wurden Aktivitäten in den vorderen Bereichen, den sogenannten Frontlappen, des Gehirnes gemessen. Ablenkendes Denken aktiviert den linken Frontlappen, wobei Aktivitäten im rechten Frontlappen sich bei Angst oder negativen Gefühlen zeigen. Von Person zu Person variiert die Ausprägung beider Bereiche während des Zustandes der Langeweile. Demnach lässt sich auf unterschiedliche Weise auf Langeweile reagieren.

Doch in die Gegend zu starren, ohne über etwas nachzudenken, und dennoch der möglichen Beschäftigungen bewusst sein, könnte sich mit einem anderen Begriff erklären lassen.

Dies scheint eher eine Form von Lustlosigkeit zu sein, wie sie entsteht, wenn unter den verschiedenen Möglichkeiten die Zeit zu nutzen, die Gewünschte nicht gewählt werden kann. Aus selbst erzeugten moralischen Gründen und seinem schlechten Gewissen hindert man sich daran, einer anderen Tätigkeit nachzugehen als der eigentlichen Aufgabe, zu welcher jedoch Einfälle fehlen und die somit schwierig, wenn nicht sogar überfordernd scheint. Einhergehend mit der müden Trägheit, da sich einem der Sinn hinter dem zu Erledigenden nicht erschließt, wählt man die Langeweile als Ausweichversuch um die Arbeit zu vermeiden aus freien Stücken. Herleiten lässt sich die Langeweile somit aus einem Grund, weshalb das Scheuen der Aufgaben sich als Zeitverschwendung betiteln lassen kann.

Genannte Überforderung weist jedoch neben Gegensätzlichkeiten auch Parallelen zur Unterforderung auf. Der Zustand ständiger Nervosität bei Stress, erhöht die Gefahr eines Burnouts. Hierbei sind Betroffene oft nicht entspannt, müde, energielos und niedergeschlagen und weisen eine Abwesenheit von Neugier auf.

Endlose Eintönigkeit, als würde man enge weiß-gestrichene Gänge entlanggehen. Einer sieht wie der andere aus und nirgends ist eine Tür, ein Ausgang zu finden. Man irrt in den Katakomben seines Gedächtnisses.

Herausgefunden wurde nun, dass dieselben Symptome bei einem sogenannten Boreout der Fall sind. Dieses Wort leitet sich aus dem englischen Wort für Langeweile ab, und bezeichnet somit eine Unterforderung, welche im Arbeitswesen entstehen kann. Vor allem Routinen sind anfällig dafür, die Sinnhaftigkeit der Tätigkeiten, welche nur existent ist wenn jene Sicherheit vermitteln und notwendig sind, anzuzweifeln.

Teilweise wurde bei Personen, welche durch eine Kollision ein Schädel-Hirn-Trauma erlitten hatten, dauerhafte Langeweile festgestellt. Diese sind auch anfälliger für Depressionen, wenn auch der letzte Hoffnungsschimmer zu verschwinden scheint und einen eine trostlose Kälte umgibt.

Da diese Form der Langeweile einer gewissen Ursache zu Grunde liegt, ist therapeutische Hilfe nötig, um die Langeweile zu vertreiben. Mit einer Unfähigkeit zur Selbstbeschäftigung einhergehend, kann diese Langeweile indirekt Auswirkungen auf die psychische Gesundheit haben. Veränderung scheint aussichtslos mit Blick auf die Zukunft und alles verliert seinen Sinn.

Nervengerendend, als würde jeder Tag wie der andere sein und das Einzige, was einen noch erfüllt, ist eine schier unendliche Leere.

Betroffenen wird deswegen geraten, sich nicht auf ihre Langeweile zu konzentrieren, sondern stattdessen an etwas Motivierendes zu denken.

Doch gegenteilig hierzu ist eine andere Form von Langeweile.

Langeweile verhilft auch zur Entspannung, wie sie nach einem anstrengenden Arbeitstag benötigt wird, wenn die Erschöpfung durch das Ausklingen-Lassen des Tages vertrieben wird. In dieser Form besitzt Langeweile eine gewisse Schönheit, wenn man sich nach dem Nichtstun sehnt und das unendlich langsame Verstreichen der Zeit erholend ist.

Ruhig wie frühmorgens in einer Kirche, wenn sich die ersten Sonnenstrahlen durch die bunt bemalten Fenster streifen und den Raum zunehmend in ein himmlisches Licht tauchen, während sie wie tausend Glühwürmchen an den Wänden zu tanzen anfangen und das Gefühl von Vertrautheit und Geborgenheit vermitteln.

Auch grundloses Entstehen von Langeweile lässt Zeit zum Nachdenken und zur Selbstreflexion zu. Platz für neue Ideen wird geschaffen, in der Ruhe die Kreativität angekurbelt und neue Geisteskreationen werden entwickelt. Manche schwelgen in märchenhaften Erinnerungen oder finden Lösungen zu Problemen, welche schon weit in der Zeit zurück liegen. Andere wiederum genießen die Stille des Nichtstuns.

Langsam wie ein Staubkorn, welches sich im Schein einer spärlichen Lichtquelle schwebend durch den Raum bewegt und irgendwann im Nichts der Dunkelheit verschwindet.

Die Langeweile hat zwei Gesichter.

Eines erscheint öde und kalt wie die Einsamkeit einer verlassenen Burgruine, das andere scheint freundlich und harmonisch wie die Sonnenstrahlen, welche durch eine in rosa Licht getauchte Wolkendecke hervortreten.

Das Problem mit der Langeweile - es ist schwierig eine einheitliche Definition zu finden, wobei jedoch viele Gemeinsamkeiten vorhanden sind.

Da Sachverhalte immer aus unterschiedlichen Perspektiven zu betrachten sind, und einige Meinungen auseinanderdriften, bleiben noch weitere ungeklärte Fragen offen.

Kann man der Langeweile entkommen?

Sollte man der Langeweile entkommen?

Muss man der Langeweile entkommen?