

Schon wieder sitzt du auf dem Sofa und starrst an die Wand. Vor einer Stunde hast du die letzte Seite deines Lieblingsbuches zum fünften Mal gelesen. Im Fernsehen läuft nichts Gutes und auch sonst gibt es nichts zu tun. Da ist sie wieder, die Langeweile, wer kennt sie eigentlich nicht?

Auf den ersten Blick ist Langeweile ein Wort, das nur eine recht bestimmte Bedeutung hat, und zwar hat man Langeweile, wenn man nichts zu tun hat. Ganz einfach. Bei genauerer Betrachtung jedoch, erkennt man zwei Bestandteile. „Lang“ und „Weile“. Das Wort Weile beschreibt einen Zeitabschnitt, der relativ unbestimmt aber auf jeden Fall nicht kurz ist. Das Wort lang hingegen erklärt, dass der hier genannte Zeitabschnitt sehr viel Raum einnimmt. Somit ist geklärt, dass Langeweile einen Zustand beschreibt, der entweder lange andauert oder in dem die Zeit gefühlt langsamer vergeht als sie es normalerweise tut, wenn man seine Zeit produktiv nutzt.

Langeweile kann sehr häufig auftreten. Meistens schleicht sie sich ein, wenn man eine Aufgabe erledigt hat und sich nach getaner Arbeit entspannt. Diese Art der Entspannung ist zwar grundsätzlich sehr gut und auch unbedingt nötig, um eine gesunde Balance zwischen Arbeit und Freizeit aufrecht zu erhalten. Doch irgendwann wird die freie Zeit zu viel. Viele Menschen sind inzwischen so sehr an Arbeit gewöhnt, daran ständig etwas zu tun zu haben, dass sie mit längeren Pausen nicht mehr ohne Weiteres umgehen können. In diesen Momenten kommt die Langeweile. Nichtstun und sich darüber ärgern, dass man nichts tut. Das ist eine nicht unbekannte Reaktion auf Langeweile, denn Nichtstun ist öde, nicht aufregend, nicht spannend aber wir brauchen etwas zu tun. Durch die hohen Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft, in der es ausschließlich um höher, schneller, weiter, besser geht, ist Langeweile und Nichtstun hauptsächlich mit etwas Schlechtem assoziiert. Darauf, ob Langeweile es jedoch verdient, so negativ konnotiert zu sein, komme ich später noch zu sprechen.

Wie sich herausstellt sind Auslöser für Langeweile sind folglich lange Pausen zwischen Aufgaben oder Arbeitsphasen. Dann macht sich die Ratlosigkeit breit, was nun zu tun ist. Genauso ist es, wenn sich am Anfang des Tages nicht überlegt wurde, was den Tag über ansteht. Auch dann tritt häufig Langeweile auf. Diese Situation sind überwiegend im Urlaub zu finden. Monatelanges Arbeiten, fünf Tage die Woche, und dann der wohlverdiente Entspannungsurlaub im Warmen. Mit dem Wort Entspannung können viele etwas anfangen, es ist ja auch kein Schwieriges. Einfach mal abschalten, die Ruhe genießen, die Seele baumeln lassen. Ein paar Tage geht dies natürlich aber irgendwann ist jede Aktivität auch zu oft getan. Man war schwimmen, hat gekocht, ein Buch gelesen, Musik gehört, vielleicht sogar ein wenig Musik gemacht, ein paar Mittagsschläfchen gehalten. Und dann? Dann kommt die Langeweile wieder. Weil wir uns nämlich nicht daran gewöhnen können, nichts zu tun zu haben. Der Mensch ist ein Gewohnheitstier heißt es so schön, so simpel es klingt, so wahr ist es auch. Es gibt Menschen die sagen es fiele ihnen sehr leicht sich zu entspannen, doch Studien ergeben, dass der normal arbeitende Mensch ungefähr vier Wochen am Stück braucht um einen Grad der Entspannung zu erreichen, der in der Lage ist, Stress endgültig abzubauen. Wenn diese Zeit nicht gegeben ist, fühlt es sich eher an, wie eine Leere, die sich

breit macht. In diesem Moment ist man für niemanden hilfreich, niemand profitiert von der Arbeit des sich Langweilenden, gerade schafft dieser ja gar nichts. Aber was jetzt? Was tun gegen Langeweile?

Die Frage stellen sich sehr viele Menschen. Es gibt sogar eine Menge Internetforen, die sich mit der Lösung dieser Frage beschäftigen. Auch viele Zeitschriften geben „38 Tipps gegen Langeweile“. Darunter sind simpel und spezifische Tipps wie Aufräumen, ein Buch lesen, spazieren gehen und so weiter. Alle diese Tipps haben ein Konzept gemeinsam und zwar: such dir etwas zu tun. Ersticke die Langeweile im Keim indem du dir eine Aktivität suchst. Aus eigener Erfahrung kann ich sagen, dass es hilft, wenn man sich seine Freizeit genauso einteilt, wie seine Arbeitszeit. Entwirf einen Stundenplan für die Freizeit oder schreibe eine Liste an Aktivitäten, die in deinem sonstigen Leben zu kurz kommen. Wenn du eine solche Liste vor Augen hast, ist die Angriffsfläche der Langeweile auf jeden Fall deutlich geschrumpft. Das klingt doch alles nach guten Plänen und Aktivitäten, um dem leeren Nichtstun aus dem Weg zu gehen. Aber was ist, wenn nun das auch ausgeschöpft ist und man keine Ideen mehr hat, was man tun soll.

Vor diesem Problem stehen vor allem momentan viele Menschen. Denn die Corona-Situation gibt der Gesellschaft eine noch nie dagewesene Unsicherheit und eine sehr ungewohnte Freizeit. Alles, was die Freizeit gefüllt hat, wie Freizeitsport, Musikveranstaltungen und noch vieles mehr musste wegfallen und schafft leere Nachmittage und lange Abende für einen Großteil der Bevölkerung. Diese Situation hält nun schon so lange an, dass viele neue Trends für Corona-konforme Freizeitaktivitäten aufgekommen sind, um die Leute bei Laune zu halten und die nervende Langeweile zu vertreiben. Inzwischen gibt es sicher 200 verschiedene Versionen Bananenbrot zu backen und mindestens 500 Home-Workout Pläne. Offensichtlich hat die Langeweile Menschen in diesem Fall also auch auf eine bestimmte Art Türen geöffnet, was auf keinen Fall als komplett negativ angesehen werden kann.

Wir kommen somit der Fragestellung näher, ob Langeweile nur negative Seiten mit sich bringt. Schon von Anfang an kann ich diese Frage mit einem klaren „Nein“ beantworten. Das aktive Auseinandersetzen mit Langeweile kann einem sehr viel über die eigenen Gedanken und das Selbst eines Menschen lehren. Manchmal ist es sehr hilfreich, die Langeweile zuzulassen, um zu sehen wie man damit umgeht, nichts zu tun zu haben. Die Gedanken fangen an sich zu drehen und sich neu zu bilden und nach einer gewissen Zeit kann es sein, dass ein bestimmtes Gefühl von Entspannung einsetzt, welches man nicht mit dem gutgemeintesten Entspannungsurlaub erreicht. In diesem Fall wäre das Gefühl von Langeweile mit einer Art Meditation zu vergleichen. In einem Moment, in dem der Geist nicht davon eingenommen wird, was man zu tun hat und welche Aufgaben man alle noch erledigen muss, findet man mehr zu sich selbst und hat eine andere, völlig neue Sicht auf das eigene Sein. Man hat die Möglichkeit, sich auf eine neue Art und Weise mit sich selbst auseinanderzusetzen und seine Gedanken zu ordnen. Bei der Meditation geht es darum, neben all dem Stress, den die momentane Gesellschaft auf einen ausübt, zu sich selbst zu finden und auf eine innere Ruhe zurückzugreifen.

Und genau dies ist durch Langeweile möglich, wenn man es schafft sich darauf einzulassen.

Die Meditation ist nur eine Sache, die durch Langeweile möglich gemacht wird. Eine andere ist, dass man durch Langeweile einen Zugang zu sogenannten Achtsamkeitsübungen bekommen kann und damit seine Achtsamkeit trainieren kann.

Bei solchen Übungen geht es darum, sich seinem eigenen Tun bewusst zu werden und Nichts nur nebenbei zu tun, sondern zu lernen, sich aktiv auf Dinge zu konzentrieren. Dies hilft beispielsweise um Stress zu reduzieren, dem viele ausgesetzt sind. Achtsamkeit kann auch dabei helfen, sich seinen guten und schlechten Eigenschaften und Handlungsweisen bewusst zu werden und gegebenenfalls schlechte Dinge an sich zu verändern. Zu Achtsamkeitsübungen zählen in der Psychologie beispielsweise bedachtes Auseinandersetzen mit dem Essen, was so viel bedeutet wie sich, ohne Ablenkung ganz auf das Essen zu konzentrieren und dies in den Mittelpunkt zu stellen. Das gleiche Verfahren funktioniert auch beim Film schauen, Haustier streicheln, Musik hören etc.

Was das nun mit Langeweile zu tun hat ist recht einfach. Viele Menschen momentan sind gestresst mit Arbeit und wenn sie schließlich mal nicht arbeiten, ist ihr Alltag medial überladen, sodass sie sich lange irgendwo im Internet herumtreiben oder ständig eine Serie sehen, nebenbei den Fernseher laufen haben und so weiter. Erst wenn dies langweilig wird und es nichts Neues mehr gibt, hat der Mensch einen Zugang zu oben genannten Achtsamkeitsübungen. Dann ist es möglich sich selber bewusst zu werden.

Dieses elende Gefühl der Langeweile kennt also jeder. Spätestens in der Zeit in der alles ausfällt, womit man sich seine Zeit Vertrieben hat, ist es jedem verstärkt begegnet. Doch wie wir nun gelernt haben hat Langeweile nicht nur schlechte Seiten, sondern kann uns auch auf gewisse Weise helfen, uns selbst besser kennenzulernen.