

Die quälende Leere namens Langeweile¹



Es ist nur ein Nachmittag. Nichts passiert. Kein Termin, keine Nachricht, kein Gespräch, kein Ziel. Man sitzt da und wartet. Zunächst scheint die Zeit nur langsam zu vergehen. Dann wird aus dem Warten ein Gefühl: Unruhe. Leere. Der Wunsch, dass endlich etwas geschieht. Aber nix passiert.

Langeweile wirkt wie Nichtstun. Doch im Gehirn passiert dabei einiges.

Forscher verstehen Langeweile heute zunehmend als eine Art autonome Stressreaktion. Der Mensch will aus der Situation heraus. Das Gehirn sucht nach etwas Neuem, nach Sinn, nach einem Reiz, der die Aufmerksamkeit verdient. Findet es nichts, beginnt es, sich nach innen zu wenden.

Das sogenannte Ruhezustandsnetzwerk des Gehirns wird aktiv. Zugleich verlieren Regionen, die für die Bewertung äußerer Reize wichtig sind, an Bedeutung. Der Inselcortex etwa signalisiert normalerweise, was gerade besonders relevant ist. In der Langeweile scheint die Botschaft eher zu lauten: Hier draußen gibt es nichts Wichtiges zu entdecken.

Doch Langeweile ist nicht einfach ein Aus-Zustand. Sie ist ein Signal: Tu etwas anderes!

Der innere Alarm

Langeweile kann deshalb erstaunlich produktiv sein. Sie zwingt Menschen, ihre Situation zu verändern. Wer sich langweilt, sucht (eigentlich) nach einer Beschäftigung, nach einem Gespräch, einem neuen Gedanken oder einer Herausforderung.

Das Problem beginnt dort, wo es keine Angebote gibt.

Besonders deutlich zeigt sich das bei kleinen Kindern. Sie können Langeweile noch nicht so gut regulieren wie Erwachsene. Sie verfügen über weniger Strategien, um aus eigener Kraft etwas

¹ Vgl. dazu <https://www.arte.tv/de/videos/118623-000-A/langeweile-das-unerforschte-gefuehl/>

Sinnvolles aus einer scheinbar leeren Situation zu machen. Was für einen Erwachsenen ein ruhiger Nachmittag sein kann, wird für ein Kind schnell zu einer quälenden Erfahrung.

Und Langeweile ist nicht bei allen Menschen gleich.

Manche ertragen sie erstaunlich lange. Andere werden schon nach wenigen Minuten nervös und brauchen einen neuen Reiz. Menschen mit einer hohen Anfälligkeit für Langeweile zeigen häufiger Schwierigkeiten mit der Selbstkontrolle. Sie kommen schwerer ins Handeln, obwohl sie eigentlich etwas verändern wollen.

Warum das so ist, ist bis heute nicht vollständig geklärt.

Es gibt Hinweise darauf, dass biologische Faktoren eine Rolle spielen. Bei Tieren etwa lassen sich Unterschiede im Verhalten beobachten, die teilweise genetisch beeinflusst sind. Auch beim Menschen wird nach entsprechenden Zusammenhängen gesucht. Doch ein einzelnes „Langeweile-Gen“ gibt es nicht. Gene, Persönlichkeit, Erfahrungen und die jeweilige Umgebung wirken zusammen.

Wenn Langeweile Leistung kostet

Besonders folgenreich ist Langeweile dort, wo Menschen eigentlich aufmerksam sein sollen: in der Schule.



Die Forschung zeigt einen Zusammenhang zwischen Langeweile und schlechterer Leistung. Wer sich im Unterricht langweilt, lernt weniger effektiv und ist weniger aufmerksam.

Dabei kann Langeweile aus ganz unterschiedlichen Gründen entstehen. Studenten berichten beispielsweise von Langeweile, wenn sie sich unterfordert, aber auch wenn sie sich überfordert fühlen. Ebenso entscheidend ist die Frage, ob das, was sie lernen sollen, für sie sinnvoll erscheint.

Das klingt zunächst widersprüchlich: Zu leicht und zu schwer kann langweilig sein.

Doch der gemeinsame Nenner ist die fehlende Passung. Der Stoff fordert einen Menschen nicht so heraus, dass er seine Aufmerksamkeit freiwillig darauf richtet.

Eine mögliche Konsequenz daraus lautet: Unterricht muss stärker individualisiert werden. Nicht jeder Mensch braucht dieselbe Herausforderung zur selben Zeit.

Der Stromschlag gegen die Leere

Wie unangenehm Langeweile sein kann, zeigte ein inzwischen berühmtes Experiment.

Menschen wurden allein gelassen und hatten die Möglichkeit, sich selbst einen unangenehmen elektrischen Reiz zu verabreichen – oder einfach nichts zu tun.

Das Ergebnis war verblüffend: Rund 45 Prozent entschieden sich dafür, sich selbst einen Stromschlag zu geben, statt weiter untätig zu bleiben. Männer griffen dabei häufiger zu dieser Möglichkeit als Frauen.

Das Experiment zeigt nicht, dass Menschen grundsätzlich lieber Schmerz als Langeweile empfinden. Es zeigt etwas anderes: Langeweile kann so aversiv werden, dass Menschen bereit sind, einen unangenehmen Reiz in Kauf zu nehmen, nur um der Untätigkeit zu entkommen.

Offenbar ist unser Bedürfnis nach Stimulation tief im menschlichen Verhalten verankert.

Das Smartphone hat immer etwas zu bieten

Heute muss niemand mehr lange nach einem Ausweg suchen. Ein Griff in die Tasche genügt. Das Smartphone liefert Nachrichten, Videos, Spiele, Bilder und soziale Kontakte – praktisch unbegrenzt und jederzeit. Für einen gelangweilten Menschen ist das eine perfekte Fluchtmöglichkeit. Aber sie funktioniert nicht immer.



Untersuchungen, unter anderem von John Elhai von der University of Toledo in den USA, zeigen einen Zusammenhang zwischen Langweileanfälligkeit und problematischer Smartphone-Nutzung. Je stärker Menschen dazu neigen, sich zu langweilen, desto eher nutzen sie ihr Smartphone auf problematische Weise.

Bei Menschen mit depressiven Symptomen, die gleichzeitig besonders häufig Langeweile erleben, scheint die Smartphone-Nutzung teilweise besonders exzessiv zu werden.

Das Smartphone kann die Langeweile also lindern. Entscheidend ist allerdings, wie man es benutzt.

Wer per Smartphone mit anderen Menschen kommuniziert, sich austauscht oder aktiv etwas gestaltet, kann seine Langeweile tatsächlich überwinden. Weniger hilfreich scheint die passive Nutzung zu sein: das endlose Scrollen durch soziale Netzwerke, bei dem ein Reiz den nächsten ersetzt.

Man bekommt ständig etwas Neues – und ist trotzdem gelangweilt. Vielleicht liegt genau darin eines der Paradoxe des digitalen Zeitalters.

Haben wir es verlernt, nichts zu tun?

Für Kinder ist die Entwicklung besonders interessant. Wer von klein auf gelernt hat, jede freie Minute mit einem Bildschirm zu füllen, bekommt weniger Gelegenheit, Langeweile auszuhalten. Dabei ist genau diese Fähigkeit wichtig.



Denn Langeweile verschwindet nicht aus dem Leben. Das Smartphone kann sie überdecken, aber nicht abschaffen. Kinder müssen deshalb lernen, mit dem unangenehmen Gefühl umzugehen: wahrzunehmen, dass ihnen langweilig ist – und anschließend selbst eine Möglichkeit zu finden, etwas damit anzufangen.

Das kann Spielen sein. Lesen. Bauen. Zeichnen. Draußensein. Fantasieren. Oder schlicht: nichts tun und abwarten, bis eine eigene Idee entsteht. Wer lernt, unangenehme Gefühle auszuhalten, muss nicht vor jedem inneren Unbehagen davonlaufen.

Langeweile beginnt im Babyalter

Und wann beginnt das alles? Offenbar erstaunlich früh.

Schon Babys reagieren auf eine fehlende Neuigkeit. Sie interessieren sich für ihre Umgebung, beobachten, lernen und wenden sich ab, wenn ein Reiz keine neuen Informationen mehr liefert.



Neugier und Langeweile sind deshalb eng miteinander verbunden. Das eine entsteht aus dem anderen: Wenn nichts Neues mehr zu entdecken ist, sucht der Mensch nach etwas anderem.

Babys scheinen geradezu darauf programmiert zu sein, effizient zu lernen. Besonders aufmerksam sind sie bei Reizen, die einen hohen Lernerfolg versprechen. Wenn ein Reiz dagegen nichts Neues = Lernbares mehr bietet, wenden sie sich ab.

Für Eltern bedeutet das nicht, dass sie ihre Kinder ständig beschäftigen müssen. Im Gegenteil.

Eine begrenzte Zahl von Spielzeugen kann sinnvoller sein als ein überfülltes Kinderzimmer. Entscheidend ist, dass Kinder Gelegenheit bekommen, Dinge selbstständig zu erkunden.

Auch Bildschirme sind für die Kleinsten keine gute Abkürzung. Kinder unter einem Jahr sollten nach den Empfehlungen, auf die sich die Forschung stützt, überhaupt keine Filme oder Fernsehsendungen schauen. Viele schnell geschnittene Programme liefern zwar eine Flut von Farben, Formen und Geräuschen, aber nicht unbedingt die Art von Lernen, die ein Baby daraus ziehen kann.

Kleine Kinder lernen vor allem durch Beobachtung ihrer Eltern und Geschwister. Und dabei lernen sie noch etwas anderes: wie man mit Langeweile umgeht.

Die letzte große Langeweile

Im Alter bekommt das Thema eine neue Dimension.



Für junge Menschen ist die Zahl der Möglichkeiten nahezu unüberschaubar. Sie können neue Orte kennenlernen, Berufe ausprobieren, Menschen treffen, Sportarten beginnen, Beziehungen eingehen oder neue Interessen entwickeln.

Ältere Menschen haben häufig nurmehr einen kleineren „Katalog“ an Möglichkeiten, der Langeweile zu entkommen.

Das muss nicht zwangsläufig schlecht sein. Wenige Aktivitäten können besonders wertvoll werden. Aber wenn diese Möglichkeiten wegfallen, kann die Leere umso größer werden.

Die spanische Philosophin Josefa Ros Velasco von der Universität Madrid beschäftigt sich mit Langeweile im Alter. Ihre Untersuchungen und Interviews in Altenheimen zeigen, wie verbreitet das Problem ist: Mehr als die Hälfte der von ihr befragten Bewohner berichtete von Langeweile.

Viele ziehen sich zurück, beteiligen sich weniger am Gemeinschaftsleben. Aus der Langeweile kann Frustration, Wut und schließlich Verzweiflung werden.

Die folgenden Zahlen, die Ros Velasco aus ihren Befragungen berichtet, sind besonders alarmierend:

- Fast 30 Prozent der Befragten gaben an, sich aus Langeweile den Tod zu wünschen.
- Drei Prozent berichteten sogar von aktiven Suizidgedanken.

Das Problem liegt dabei nicht immer bei den Menschen selbst. Oft fehlen schlicht die Möglichkeiten. Eine Bewohnerin wollte nähen. Doch sie durfte es nicht – aus Angst, sie könne sich mit einer Nadel verletzen. Was als Sicherheitsmaßnahme gedacht ist, kann für einen Menschen gleichzeitig bedeuten: wieder eine Beschäftigung weniger, wieder ein Stück Selbstständigkeit weniger.

Die Frage lautet deshalb nicht nur: Wie verhindern wir Langeweile? Sondern auch: Welche Möglichkeiten geben wir Menschen, ihr zu entkommen?

Ein Leben lang üben

Ros Velasco plädiert dafür, den persönlichen Katalog an Möglichkeiten möglichst früh im Leben zu erweitern. Eine positive Lebenseinstellung und die Bereitschaft, ein Leben lang Neues zu lernen, können helfen, auch im Alter aktiv zu bleiben.

Das beginnt nicht erst mit dem Ruhestand. Wer schon als Kind gelernt hat, selbstständig Beschäftigungen zu finden, wer Interessen entwickelt, soziale Beziehungen pflegt und Neues ausprobiert, verfügt später über mehr Möglichkeiten, mit Leere umzugehen.

Langeweile ist damit auch eine Frage der Vorbereitung auf das eigene Leben. Und trotzdem wäre es falsch, jede Langeweile bekämpfen zu wollen. Denn manchmal ist Langeweile genau das, was fehlt.

Kein Termin. Kein Bildschirm. Kein Podcast. Keine Nachricht. Kein Ziel. Nur ein leerer Nachmittag.



Vielleicht entsteht gerade dann der Gedanke, für den vorher kein Platz war. Vielleicht beginnt man zu lesen, spazieren zu gehen, zu zeichnen oder jemanden anzurufen. Vielleicht kommt plötzlich eine Idee.

Oder man tut – zum ersten Mal seit langer Zeit – einfach gar nichts. Langeweile muss nicht immer ein Problem sein, das gelöst werden muss. Manchmal fordert sie uns auf, das eigene Leben wieder selbst in die Hand zu nehmen. Oder einfach nur dazusitzen, um sich, die Welt oder sonst wen tief, ungestört und absichtslos zu betrachten.

Früher nannte man diesen Zustand Kontemplation. Heute heißt er – glaube ich – Achtsamkeit.