

Maria T. Kern

Langweilen Sie sich?

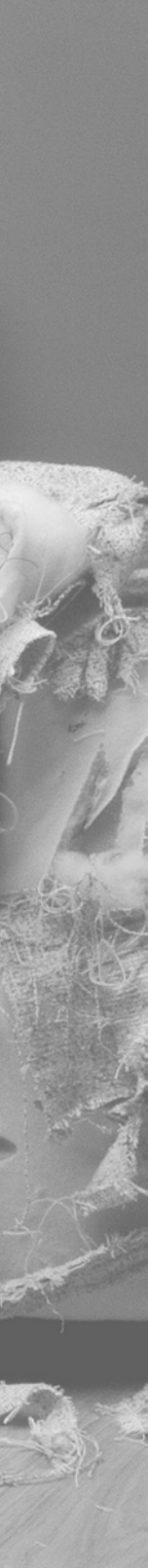
Eine kurzweilige Psychologie
der Langeweile



 reinhardt

 reinhardt





Maria T. Kern

Langweilen Sie sich?

**Eine kurzweilige Psychologie
der Langeweile**

Ernst Reinhardt Verlag München Basel

Dr. phil. *Maria T. Kern*, Psychologin und Ökonomin (lic. oec.), Speicher (Schweiz)

Covermotiv: © Eric Isselée – Fotolia.com

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <<http://dnb.d-nb.de>> abrufbar.

ISBN 978-3-497-02077-5 (Print)

ISBN 978-3-497-60307-7 (PDF)

1. Auflage

© 2009 by Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, München

Dieses Werk, einschließlich aller seiner Teile, ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne schriftliche Zustimmung der Ernst Reinhardt GmbH & Co KG, München, unzulässig und strafbar. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen in andere Sprachen, Mikroverfilmungen und für die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen.

Printed in Germany

Reihenkonzeption Umschlag: Oliver Linke, Augsburg

Satz: Rist Satz & Druck GmbH, Ilmmünster

Druck und Bindung: Friedrich Pustet, Regensburg

Ernst Reinhardt Verlag, Kemnatenstr. 46, D-80639 München

Net: www.reinhardt-verlag.de E-Mail: info@reinhardt-verlag.de

Inhalt

Einleitung	9
1 Langeweile – Ein Phänomen seit Menschengedenken?	12
1.1 Langeweile im Spiegel der Zeit – die vielfältige Geschichte eines Begriffs	12
1.2 Ein Blick auf die „Langeweile“ in verschiedenen Sprachen	13
1.3 Melancholie und Acedia in der Antike	15
1.4 Langeweile als Sünde im Mittelalter	16
1.5 Melancholie in der Renaissance	16
1.6 Der Absolutismus und der Ennui	17
1.7 Das bürgerliche Jahrhundert und die Langeweile	18
1.8 Langeweile und Sinnkrise in der Moderne	19
2 Warum gibt es Langeweile auch heute noch?	23
2.1 Langeweile in der Postmoderne	23
2.2 Die Umwelt als Einflussfaktor von Langeweile	26
2.3 Die Person als Quelle von Langeweile	27
3 Was ist Langeweile? – ein psychologisch- philosophischer Erklärungsansatz	30
3.1 Wie hängen Zeit und Langeweile zusammen?	31
3.2 Wie erleben wir Zeit?	32
3.3 Warum uns Warten meistens langweilt	34
3.4 Anstelle einer Definition: Wie kann man Langeweile beschreiben?	36
3.5 Trait-Langeweile und State-Langeweile	37

4	Ist Langeweile normal oder krankhaft?	40
4.1	Wie und wie oft langweilen sich Menschen?	40
4.2	Wie Psychoanalytiker Langeweile erklären	41
4.3	Normale Langeweile	43
4.4	Pathologische Langeweile	45
4.5	Langeweile zwischen Therapeut und Patient	50
4.6	Langeweile – mehr als eine Randerscheinung	51
5	Ist Langeweile eine Emotion?	52
5.1	Emotion, Gefühl oder Stimmung?	53
5.2	Langeweile als negativer affektiver Zustand	55
5.3	Langeweile als Ursache für bestimmte Emotionen	56
5.4	Verwandtschaft mit anderen emotionalen Zuständen	57
5.5	Interesse, Neugier und Lust – Gegenpole zur Langeweile	57
5.6	Wodurch wird Langeweile ausgelöst?	59
6	Steht Langeweile auch mit positiven Aspekten in Zusammenhang?	61
6.1	Langeweile und positives Erleben	62
6.2	Tugenden bzw. Charakterstärken und Langeweile	66
6.3	Die positive Seite der Langeweile	67
7	In welchen Lebensphasen langweilen wir uns am meisten?	71
7.1	Wie Alter und Entwicklung das Erleben von Langeweile beeinflussen	71
7.2	Langweilen sich schon Kleinkinder?	72
7.3	„Null Bock“ – Langeweile im Schulalter und in der Pubertät	74
7.4	Frühes Erwachsenenalter	76
7.5	Langeweile in der mittleren Lebensphase	77
7.6	Warum sich alte Menschen langweilen	78
8	Wer langweilt sich mehr? Männer oder Frauen? Dumme oder Schlaue?	81
8.1	Wie Trait-Langeweile gemessen wird	82
8.2	Wie unser Geschlecht die Langeweile-Neigung beeinflusst	83
8.3	Hängt Langeweile mit Intelligenz und Bildung zusammen?	84
8.4	Weitere für Langeweile relevante Personenunterschiede	87

9	Langweilen sich alle Menschen?	90
9.1	Langeweile als Persönlichkeitsmerkmal	90
9.2	Langeweile-relevante Persönlichkeitsdimensionen	92
9.3	Das Modell der Trait-Langeweile	93
9.4	Vier Langeweile-relevante Persönlichkeitsprofile	95
10	Welchen Einfluss hat unsere Umwelt auf das Erleben von Langeweile?	104
10.1	Soziale Beziehungen und Langeweile	105
10.2	Kontrolle und Langeweile	106
10.3	Wer ist ein Langweiler?	107
10.4	Wie Langeweile mit unserer Einstellung zusammenhängt	108
10.5	Mere-Exposure-Effekt	109
10.6	Wie zeigt sich Langeweile in Interaktionen?	110
11	Wie entsteht situative Langeweile und wie können wir sie verarbeiten?	114
11.1	Aktivierung und Anregungspotenzial	114
11.2	Anregungspotenzial und Persönlichkeitsprofile	116
11.3	Das Modell der State-Langeweile	118
12	Wie können wir Langeweile bewältigen?	127
12.1	Coping als Ausweg aus der Langeweile	127
12.2	Der Umgang mit Trait-Langeweile	128
12.3	Strategien zur Bewältigung von State-Langeweile	130
13	Warum langweilen wir uns in der Arbeit und sogar in unserer Freizeit?	134
13.1	Ursachen der Arbeitslangeweile	134
13.2	Arbeitslangeweile als mögliche Stressreaktion	137
13.3	Strategien zur Bewältigung der Arbeitslangeweile	139
13.4	Ursachen der Freizeitlangeweile	144
13.5	Sport als Beispiel einer Coping-Strategie	146
14	Ist Langeweile die größte Plage der Schule?	150
14.1	Schullangeweile: Wie sie entsteht und was man dagegen tun kann	150
14.2	Die Lernlangeweile	153
14.3	Phänomenologie der Schullangeweile	156
14.4	Regulation von Schullangeweile	157

15 Langeweile in Beziehungen und Sexualität	160
15.1 Bindungsstile und Langeweile	161
15.2 Einsamkeit und Langeweile	161
15.3 Liebe und Langeweile	163
15.4 Ehe und Langeweile	165
15.5 Sexualität und Langeweile	166
16 Unter Verschluss:	
Langeweile in Anstalten und Institutionen	170
16.1 Kennzeichen von ganz oder teilweise geschlossenen Institutionen	170
16.2 Langeweile im Militär	171
16.3 Langeweile im Internat	174
16.4 Gesundheitsinstitutionen und Langeweile	175
16.5 Strafvollzug und Langeweile	176
Schlusswort	179
Literatur	184
Sachregister	198

Einleitung

L a n g e w e i l e – jeder kennt dieses Phänomen, doch was ist Langeweile eigentlich? In welchen Erscheinungsformen tritt sie auf, und wie gehen wir mit ihr um? Steckt etwa ein raffinierter psychologischer Trick dahinter, sodass wir uns ab und zu sogar langweilen *müssen*?

Langeweile ist nicht gerade „in“, so viel ist sicher – oder hat Ihnen etwa schon mal jemand begeistert erzählt, wie königlich er sich vor Kurzem gelangweilt hätte? Wahrscheinlich nicht, denn mit den Begriffen Langeweile und langweilig verbinden die meisten Menschen etwas Negatives, etwas, mit dem man selbst nicht unbedingt in Verbindung gebracht werden will. Denn ist es nicht so, dass jemand, der sich oft langweilt, vielleicht am Ende gar selber langweilig ist?

Schon allein die Frage, ob jemand Langeweile kennt, wird von vielen Menschen als anmaßend empfunden und vehement, mitunter beleidigt, verneint. Warum können wir nicht zugeben, dass wir uns – wenn auch nur gelegentlich – langweilen? Viel eher erklärt man, Stress, Druck oder keine Zeit zu haben. Doch bei dieser Argumentation wird der Wahrheit – vielleicht unbewusst – oft ein bisschen nachgeholfen. Gilt es doch sogar als schick, denn wer keine Zeit hat, signalisiert, dass er wichtig und unentbehrlich ist.

„Sich zu langweilen“ wird hingegen oft assoziiert mit: keine Arbeit, Aufgaben, Funktionen, Ziele, Interessen, Lust oder Phantasie haben. Im „Sich-Langweilen“ liegt also eindeutig eine negative Komponente. Wer sich langweilt – so die landläufige Überzeugung – weiß nichts mit sich und der Welt anzufangen oder will nichts damit anzufangen wissen.

Auch wenn niemand gerne betroffen ist: Langeweile ist allgegenwärtig. Für manche Lebensphasen oder Bereiche scheint sie geradezu programmiert. So langweilen sich vor allem Kinder, Jugendliche,

ältere Leute, Angehörige der Armee, Menschen in Internaten, Anstalten, Warteräumen etc. regelmäßig.

Trotz seiner Verbreitung wurde diesem Phänomen bisher nur spärliches Forschungsinteresse entgegengebracht, namentlich aus psychologischer Sicht. Tatsächlich wurde die Langeweile bisher weder breit und systematisch noch reflektiert untersucht.

In den letzten Jahrzehnten wurde zwar ein gewisses Interesse in der noch relativ jungen Wissenschaft der Psychologie ausgelöst, doch verglichen mit Forschungsgegenständen wie etwa der Depression, ADS, Angst oder Schizophrenie fristet das Thema Langeweile dort bis heute eher ein Randdasein. Dem Phänomen schien für tiefergehendes Interesse bisher schlichtweg die Ernsthaftigkeit und Tragweite zu fehlen. Dieses flüchtige, äußerst subjektive Konstrukt ist wohl auch deshalb relativ schlecht erforscht, weil ihm oft wesentliche und spezifische Merkmale abgesprochen werden, um es einer bestimmten Teildisziplin der Psychologie eindeutig zuweisen zu können.

In der Klinischen Psychologie wurde Langeweile zumindest als Risikofaktor bzw. als Prädisposition, z. B. für Depression (Melancholie), Apathie oder Paranoia, wahrgenommen. Deshalb ist es nicht erstaunlich, dass erste ernst zu nehmende wissenschaftliche Betrachtungen aus der Psychoanalyse und der Klinischen Psychologie erfolgten (Fenichel 1934/1998) und seither durch einige bemerkenswerte Untersuchungen fortgesetzt worden sind.

Definitionsvorschläge und Langeweile-Differenzierungen (Arten, Formen, Typologien) stammen aber auch aus nicht-psychologischen Disziplinen und bieten eine wertvolle Plattform für weitere Studien. Bedeutend sind vor allem die drei Langeweile-Formen des Philosophen Martin Heidegger (1929–30/2004). Insbesondere auf dieser Grundlage habe ich ein Modell der Langeweile entwickelt, in welchem zwischen Langeweile-Neigung und -Erleben unterschieden wird (Kern 2008).

In der empirischen Langeweile-Forschung haben sich zwei Instrumente durchgesetzt, um die Langeweile-Empfänglichkeit/Anfälligkeit (*boredom susceptibility*) und die Langeweile-Neigung (*boredom proneness*) zu messen. Etabliert hat sich vor allem die *Boredom Proneness Scale* (BPS) von Farmer/Sundberg (1986). Sie wurde während rund drei Jahrzehnten hauptsächlich von einer ganzen Forschergeneration um Vodanovich an der University of West Florida in vielen Projekten eingesetzt und auch laufend modifiziert.

Kann das komplexe Phänomen Langeweile mit diesem Instrument zuverlässig gemessen werden? Die Antwort fällt negativ aus. Vodanovich (2003) selbst resümiert in seinem vorläufig letzten allgemeinen Beitrag die Schwächen der jahrelangen empirischen Forschungstätigkeit. Er räumt ein, dass nie von einer einheitlichen Theorie und Definition ausgegangen worden sei, was die weitere Entwicklung des Instruments grundsätzlich behindert habe.

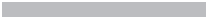
Die vorliegende „Psychologie der Langeweile“ soll das ungeliebte Phänomen nun umfassend entschlüsseln. Den Ausgangspunkt für die Reise ins Reich der Langeweile bildet die historisch-philosophische Entwicklung des Phänomens über die Jahrhunderte (Kap. 1) bis in die heutige schnelllebige Zeit (Kap. 2).

Zunächst soll jedoch geklärt werden, was Langeweile überhaupt ist und wie man sie in psychologische Begriffe übersetzen kann. Hier stoßen wir auf Aspekte wie Zeit, Zeitlichkeit und Sinn. Gleichzeitig werden auch semantische, emotionale und motivationale Ausprägungen des Phänomens besprochen (Kap. 3), woraus sich weitere spannende Fragen ergeben:

- Ist Langeweile normal oder sogar krankhaft? (Kap. 4)
- Ist Langeweile eine Emotion? (Kap. 5)
- Steht Langeweile auch mit positiven Aspekten in Zusammenhang? (Kap. 6)
- In welchen Lebensphasen langweilen wir uns am meisten? (Kap. 7)
- Wer langweilt sich mehr? Männer oder Frauen? Dumme oder Schlaue? (Kap. 8)
- Langweilen sich alle Menschen? (Kap. 9)
- Welchen Einfluss hat unsere Umwelt auf das Erleben von Langeweile? (Kap. 10)
- Wie entsteht situative Langeweile und wie können wir sie verarbeiten? (Kap. 11)
- Wie können wir Langeweile bewältigen? (Kap. 12)
- Warum langweilen wir uns in der Arbeit und sogar in unserer Freizeit? (Kap. 13)
- Ist Langeweile die größte Plage der Schule? (Kap. 14)
- Langeweile in Beziehungen und Sexualität (Kap. 15)
- Unter Verschluss: Langeweile in Anstalten und Institutionen (Kap. 16)

1 Langeweile – Ein Phänomen seit Menschengedenken?

Als **Kardinal Richelieu** in einem Pariser Salon im Verlauf des Abends manchmal gähnte, fragte ihn eine Dame, ob er sich langweile. „Ich langweile mich nie“, erwiderte Richelieu, „man langweilt mich“.



1.1 Langeweile im Spiegel der Zeit – die vielfältige Geschichte eines Begriffs

Kardinal Richelieu ist nicht der erste, der Bekanntschaft mit der Langeweile schließen musste, über das Phänomen wird tatsächlich schon seit zweieinhalb Jahrtausenden reflektiert und spekuliert. Eine historische Reise bis hin zur Gegenwart zeigt, dass namhafte Vertreter der antiken sowie der älteren und aktuellen europäischen Geistesgeschichte maßgeblichen Beitrag zu diesem Diskurs geleistet haben.

Trotz unterschiedlicher Voraussetzungen in den einzelnen kulturellen Epochen ergeben sich bemerkenswerte Gemeinsamkeiten, was die Diagnose und die Beschreibung der Langeweile betrifft. Heidegger beschreibt sie zum Beispiel als „stockenden Lebensprozess“, „Erstarrung“, „Erstorbenheit“ und „Leere des Daseins“. Weitere Assoziationen sind „gefährliches Nichts“ (factum brutum), „Gottesferne“ (Pascal, Kierkegaard) oder „Vorgeschmack des Todes“. Pessoa (1987, 95) findet für die Langeweile Worte wie „Seelenschnupfen“, „Erleiden ohne Leiden“, „Wollen ohne Wille“ oder „Denken ohne Überlegung“ etc.

Anthropologische Analysen gehen von der menschlichen Antriebs-, Bedürfnis- und Wollensstruktur aus. Sie interpretieren Langeweile als ein Ins-Stocken-Geraten des Übergangs von Wunsch zu Befriedigung (Kant, Schopenhauer, Leopardi).

Die historisch-philosophischen Ansätze bieten nicht nur Definitionsversuche, sondern auch sehr unterschiedliche Bewältigungs- bzw. Therapievorschlüsse. Es gibt zwei Grundpositionen (Decher 2000): Einerseits erfolglose Versuche wie „Reisewut“ (Seneca), „Zerstreuung“ (Pascal) oder „Geselligkeit und Kartenspiel“ (Scho-

penhauer). Andererseits erfolgversprechende Optionen wie „sich und das Dasein genießen“ (Rousseau, Montaigne), „das Leben im Einklang mit dem Rhythmus der Natur“ (Russell), „sich entschließen“ (Heidegger) und „Ästhetisches Anschauen als Verweilen“ (Theunissen). Auch „der tätige, glückliche Mensch“ (Helvétius) ist (angeblich) gegen die Langeweile gefeit.

Stellvertretend für viele weitere Autoren betrachten Kierkegaard (1843/1988), Hübner (1962) und Bernstein (1975) Langeweile als zentrales, sich verbreitendes originäres Übel. Ihr kann aber durchaus auch positives, fruchtbares Potenzial innewohnen. Diesen Gedanken stellt Huxley (1928) ins Zentrum. Er empfindet Langeweile eher als angenehm denn als schmerzhaft und betrachtet sie sogar als Symbol für Freiheit und Unabhängigkeit. Für Benjamin (1961/1977) birgt die Langeweile schöpferische Kraft: Sie ist die geistige Entspannung, aus der Neues entstehen kann.

In diesem kurzen epochenübergreifenden Überblick hat sich gezeigt, dass Langeweile die Menschen seit jeher beschäftigt hat, auch wenn das Phänomen z. T. diametral entgegengesetzt gedeutet wird. Es lohnt sich also, diesem historischen Fundus, den zahlreichen Beschreibungen über Vorstellung, Bedeutung und Interpretation des Phänomens in verschiedenen Epochen bis zur Gegenwart, nachzugehen.

1.2 Ein Blick auf die „Langeweile“ in verschiedenen Sprachen

Der Begriff Langeweile befindet sich in den verschiedenen Sprachen aufgrund soziokultureller Einflüsse in ständiger Veränderung. Das Wort ist eine Eigenschöpfung der deutschen Sprache, die erstmals im 16. Jahrhundert auftrat. Der Begriff entstand aus der Zusammenfügung des Adjektivs „lang“ mit dem Substantiv „Weile“. „Weile“ wurde dabei zunächst im Sinne von Ruhe, Rast und Pause verstanden, woraus später die Bedeutung Zeit bzw. Zeitraum entstand (Völker 1975, 28ff). Das semantische Bedeutungsfeld entwickelt sich also in der deutschen Sprache vom Zeiterleben (lange Weile) immer mehr in Richtung einer Emotion auslösenden (affektiven) Komponente, im Sinne von Ungeduld, Verlangen, Sehnsucht, Angst und Sorge. Berücksichtigt man den negativen emotionalen Aspekt, so bilden Verdruss, Überdross, Missvergnügen, Unbehagen sowie Unlust bedeutungsähnliche Formulierungen zur Langeweile. Positiv aufgeladene Begriffe wie Kurzweil, Unterhaltung und Zeitvertreib bzw. Arbeit und Tätigkeit stehen dem gegenüber.

Es ist bemerkenswert, dass der Zeitaspekt des deutschen Wortes nur noch im niederländischen „verveling“ enthalten ist (Völker 1975, 13). Der affektive Aspekt der Langeweile kommt bereits im griechischen und lateinischen Ursprung des Wortes vor: Die alten Griechen und Römer langweilten sich beim Nichtstun mit starken Unlust-Komponenten. Die Langeweile-Begriffe „Melancholie“ und „acedia“ bezeichnen dabei eine Stimmung grüblerischer Unlust und ein planloses Umherschweifen des Geistes.

Im Französischen etablierte sich während des 17. Jahrhunderts das Substantiv „ennui“ (entsprechend „ennuyer“ und „ennuyé“). Die Bedeutung weist auch heute noch eine starke Affektivität auf: intensive Pein, die der Monotonie entwächst, aber auch Weltschmerz und Sehnsucht (Zenta 1962, 10).

Die Etymologie des Englischen (to bore) ist noch nicht abschließend geklärt (Spacks 1995). Im Gegensatz zur französischen und deutschen Sprache konnte sich dieser Begriff im Englischen nicht als zentraler Terminus für das Phänomen durchsetzen, weshalb es im Laufe des 20. Jahrhunderts mit einer Fülle unterschiedlicher Wörter bezeichnet wurde: „Melancholia“, „ennui“, „tediousness“, „spleen“, „hypochondria“, „kill-time“, „languor“, „lowness of spirits“, „valetudinarian“, „hyp“, „monotony“, „black dog“, „chagrin“, „insomnia“, „malaise“, „neurosis“ (Blaicher 1977). Alle diese Begriffe zeugen von einer aggressiven Qualität im Sinne eines „degree of displeasure“ (Grad von Unangenehmheit), über den sich die gelangweilte Person normalerweise beklagt (Wangh 1979).

Im Italienischen wird Langeweile durch die Begriffe „noia“ und „tedio“ (lat. „taedium“) als Gefühl des Leidens, des geistigen Unwohlseins und der inneren Unruhe ausgedrückt. Im 20. Jahrhundert wandelt sich die Bedeutung von „noia“. Der Ausdruck wird im Kontext des Existenzialismus zum Inbegriff für das schmerzhaft empfundene der Eitelkeit und die Sinnlosigkeit des menschlichen Lebens, kurz für den existenziellen Überdruß (Moravia 1960/1998). Das Spanische verwendet sinngemäß ebenfalls „tedio“, daneben „hastío“ (lat. fastidium = Widerwille, Überdruß) und aburrir (lat. abhorrere = verabscheuen).

Im Russischen und anderen slawischen Sprachen begegnen wir dem Wort „skúka“, das Melancholie und Weltverachtung ausdrückt und somit eine Verwandtschaft zu Langeweile aufweist (Zenta 1962). In hamitosemitischen Sprachen (z. B. Hebräisch) dominiert der Aspekt des Dunklen (Wangh 1979) und in *sinotibetischen* Sprachen (z. B. Chinesisch) jener der Lustlosigkeit.

1.3 Melancholie und Acedia in der Antike

Das griechische Wort „Melancholie“ bezeichnet eine spezielle Gemütsverfassung und ist noch heute in vielen Sprachen gebräuchlich. Der Ursprung von Melancholie ist mit der Vorstellung der schwarzen Galle als Element der vier Säfte (*quattuor humores*) verbunden, wozu auch das Phlegma (Schleim), die weiße Galle und das Blut zählen (Klibansky et al. 1992, 39). Heute hat sich die semantische Bandbreite des Begriffs jedoch stark ausgeweitet: Melancholie wird als Geisteskrankheit, als Temperaments- oder Charakterveranlagung oder auch nur als zeitlich begrenzter Seelenzustand interpretiert (Földényi 1984/2004; Lepenies 1969/1998; Ehrenberg 2004).

Die zweite antike Wurzel ist im Wort „acedia“ zu finden (Hell 2007, 11ff). Es stammt aus dem Griechischen und bedeutet ursprünglich „Sorglosigkeit“ und „Gleichgültigkeit“. Daraus entwickeln sich später die Bedeutungen „Unlust“, „Ekel“ und „Verdross“, welche über die Septuaginta (altgriechische Übersetzung des alten Testaments) in die kirchliche Sprache gelangten. In der Vulgata (normative lateinische Bibelversion aus dem 4. Jahrhundert) wird „acedia“ mit „taedium“ übersetzt (Völker 1975, 123). Taedium bezeichnet ein Gefühl von Ekel, Überdross und Widerwillen. Das griechische Fremdwort *acedia* wird im Lateinischen zudem auch mit *anxietas cordis* („Beklemmung“) übersetzt.

Das griechische Wort „splén“ (Milz) mutierte zu „Spleen“ und wurde später insbesondere im Englischen, dann aber auch im Französischen in Zusammenhang mit Langeweile verwendet. Es bedeutet im übertragenen Sinne „Quelle der Trauer und der Freude“ (Lepenies 1969/1998, 93).

Auf Seneca geht der Begriff „taedium vitae“ (Gegenpol: *tranquillitas animi* = Ausgeglichenheit der Seele) zurück. Er bedeutet: Missfallen und Unzufriedenheit mit sich selbst, Flucht vor dem Ich, Unbeständigkeit und Sehnsucht nach Veränderung, Unlust und Verdross, missvergnügte Tatenlosigkeit, Ekel vor jeder Tätigkeit sowie Überdross am Leben und an der Welt (Völker 1975, 134). In Senecas Schriften ist Überdross bereits als affektive Komponente der Langeweile in großer thematischer Bandbreite vertreten. Heute erinnert noch Moravias Bestseller-Roman „La noia“ (1960) an die spätantiken Schilderungen.

1.4 Langeweile als Sünde im Mittelalter

Mit dem Siegeszug des Christentums wurde das Leben aller ungelehrten Menschen auf das göttliche, Erlösung versprechende Jenseits ausgerichtet (Skirbekk/Gilje 1993, 191f). Langeweile („acedia“) war etwas, das nun vor allem in den Klöstern vermutet und streng sanktioniert wurde, da man befürchtete, sie würde die Mönche von Meditation und Arbeit abhalten. Die „acedia“ rüttelte also an „ora“ und „labora“ und stellte somit die grundlegende Zielsetzung der monchischen Existenz in Frage. Das Christentum reagierte mit Verdammnis: *Papst Gregor der Große* (ca. 540–604) setzte sie mit der Traurigkeit (tristitia) gleich und erklärte sie zu *einer der sieben Hauptsünden*. Die entsprechende Lehre blieb fester Bestandteil der katholischen Ethik und wirkte über das Mittelalter hinaus bis in die Neuzeit.

Für *Thomas von Aquin* (1224–1274), den Vollender der mittelalterlichen Scholastik, bedrohte die „acedia“ nicht nur den Kern des Mönchtums, sondern jenen des christlichen Glaubens überhaupt, weshalb er sie zu den *Todsünden* zählte (Aquino 1955, Bd. 17, 29f). Diese negative Bewertung spiegelt sich auch in *Dantes* (1265–1321) *Divina commedia* wider, die eine Bilanz der christlichen Lebensvorstellung des Mittelalters präsentiert.

Auch für die Reformatoren *Luther* (1483–1546) und *Calvin* (1509–1564) war Arbeit „ein Auftrag Gottes und Arbeitserfolg ein Gnadenerweis“ (Bellebaum 1990, 93). Müßiggang und Faulheit waren hingegen verpönt und galten als pure Zeitverschwendung.

1.5 Melancholie in der Renaissance

Mit dem Beginn der *Renaissance* in Italien kam es zum Aufstieg des selbst bestimmten Individuums. Mit diesem *Ausbruch aus der christlichen Tradition* diente nun nicht mehr Gott, sondern die *Vernunft* als leitende Instanz (Klibansky et al. 1992, 354f). Das Individuum rückte somit ins Zentrum und „seine Einzigartigkeit (wurde) zur verpflichtenden Aufgabe“ (Gronemeyer 1993, 22).

Diese Entwicklung führte auch zu einem *Bedeutungswandel des Melancholiebegriffs*. Die Melancholie – und mit ihr die Langeweile – verlor nun zunehmend ihr negatives Image aus der Zeit der Reformation im 16. Jahrhundert. Mit dem Ende des barocken Zeit-

alters wurde in der schmerzhaften Melancholie sogar ein lustvoller Aspekt entdeckt: Der Reiz lag in der Spannung zwischen Depression und Aufschwung, Unglücklich- und Besondersein, zwischen Todesschauer und gesteigertem Lebensgefühl. Melancholie wurde immer positiver bewertet und mutierte schließlich zum Synonym für *gesteigerte Selbsterfahrung* (Klibansky et al. 1992, 334ff).

Nachdem das 17. Jahrhundert das Lebensgefühl der Melancholie nach allen Seiten hin ausgelotet hatte, verflachte es im 18. Jahrhundert. Zu Beginn des 19. Jahrhunderts entstand ein neuer Typus, *die romantische Melancholie*.

1.6 Der Absolutismus und der Ennui

„Ennui“ entwickelte sich im Frankreich des 17. Jahrhunderts zu einem wichtigen Schlüsselbegriff, insbesondere im Denken von *La Rochefoucauld* (1613–1680), *Descartes* (1596–1650) und *Pascal* (1623–1662) (Völker 1975, 139).

Angehörige der „Fronde“ (Bündnis vor allem des französischen Adels gegen die absolutistische Monarchie), wie La Rochefoucauld, waren durch ihren Ausschluss vom politisch und militärisch aktiven Leben zur Untätigkeit verdammt. Dieser erzwungene Zustand löste bei den Betroffenen resignatives Verhalten und auch Langeweile aus.

Der Rationalist *Descartes* reduzierte das Phänomen des Ennui auf den zeitlichen Aspekt: Es ist die Dauer von etwas, die Gutes und Böses verwandeln kann. Während die Dauer beim Bösen die Wirkung schwinden lässt, wendet sie sich beim Guten ins Negative: in Langeweile und Widerwillen.

Nach *Pascals* Werk „*Misère de l’homme sans Dieu*“ gewinnt das menschliche Leben seinen wirklichen Wert einzig durch die Ausrichtung auf Gott, da in seiner eigenen Seele nur Negatives zu finden ist (Pascal 1941, 875). Langeweile avanciert somit in der Tradition der „acedia“ zum Stigma eines eitlen, gottlosen Lebens.

Im Zeitalter der deutschen Aufklärung geriet die Auseinandersetzung mit der Langeweile vor allem durch *Kant* (1724–1804) in Bewegung. In seiner 1800 erschienenen „*Anthropologie in pragmatischer Hinsicht*“ konstatiert er widersprüchliche Elemente: Durch die Langeweile entsteht ein Gefühl der Leere. Folge dieser Leere sind „widrige Gefühle“ des Ekels und Überdrusses, welche gemäß Kant die widersprüchliche und trügerische Natur der Menschen manifestieren.

1.7 Das bürgerliche Jahrhundert und die Langeweile

Das 19. Jahrhundert galt als Jahrhundert der *Langeweile und Melancholie* schlechthin: In der Philosophie beschäftigten sich Denker wie *Schopenhauer*, *Kierkegaard* und *Nietzsche* ausführlich mit dieser Thematik. In der zeitgenössischen Literatur war das Schicksal von Protagonisten wie Obermann, Madame Bovary oder Oblomow von Langeweile geprägt.

In der Psychologie leitete der französische Philosoph *Maine de Biran* die Reflexion über die Langeweile ein. Seine Typologie von „*homme extérieur*“ und „*homme intérieur*“ erinnert an die Jung'sche Trennung von Introversion und Extraversion. Beide Typen sind der Langeweile, und auch der Melancholie, ausgeliefert, weil man diese sowohl in der Einsamkeit (*intérieur*) als auch in der Gesellschaft (*extérieur*) lebt.

Schopenhauer (1788–1860) zeichnete in seinem 1819 erschienenen Hauptwerk „Die Welt als Wille und Vorstellung“ ein erdrückendes Bild der Langeweile: Seiner Ansicht nach droht sie das Leben im Keim zu ersticken. Fehlen dem Menschen Objekte des „Wollens und Strebens“, „befällt ihn furchtbare Leere und Langeweile: Das heißt, sein Wesen und sein Dasein selbst wird ihm zur unerträglichen Last“ (*Schopenhauer* 1819/1986, 428). *Schopenhauer* wertet die Langeweile als Kategorie, als natürliches Phänomen des Lebens (*Völker* 1975, 119), wonach die Menschen unausweichlich zwischen „Unlust und Lust“ taumeln (*Kessel* 2001, 280). Langeweile ist daher ein Grundübel des menschlichen Lebens, das nicht beseitigt werden kann (*Schopenhauer* 1819/1986, 478).

Kierkegaard geht in seiner Abhandlung „Die Wechselwirtschaft. Versuch einer sozialen Klugheitslehre“ sogar soweit, zu behaupten, „dass alle Menschen langweilig sind“ (*Kierkegaard* 1843/1988, 331ff). Das Phänomen Langeweile besitzt nach seiner Definition zwei Seiten: Sie kann das Verhältnis eines Menschen zu einem anderen bezeichnen, sie kann aber auch einen Menschen allein betreffen. Um die Leere in der Langeweile zu bewältigen, ist eine „geordnete“ Veränderung notwendig, die *Kierkegaard* als „Wechselwirtschaft“ bezeichnet. Er versteht darunter – in Analogie zum landwirtschaftlichen Begriff – ein bewusstes Pendeln zwischen Tätigkeit und Ruhe, um nirgends in die Tretmühle der Wiederholung und damit der Langeweile zu geraten.

Doch es gibt auch positive Stimmen: *Nietzsche* (1844–1900) gilt nach *Goethe* (1749–1832) als wichtigster Vertreter eines Lobs der

Langeweile. In „Menschliches, Allzumenschliches“ und in seinem Werk „Die Fröhliche Wissenschaft“ thematisiert Nietzsche Langeweile in mehreren Aphorismen. Die von ihm postulierte positive und kreative Langeweile stellt sich in die Nähe der Muße (Kap. 6). Doch gerade diese gerät im Zeitalter der beginnenden Industrialisierung in Verruf, da sich die Menschen von nun an ihre soziale Stellung durch Arbeitsleistung erkämpfen mussten. Nietzsche sieht in dieser Abwendung von der Muße und der vermehrten Anpassung an die Bewegtheit und Hektik des modernen Lebens eine Gefahr für die Kultur.

Mit der Industrialisierung stieg das Lebenstempo und erzeugte vor allem in den Großstädten eine bisher unbekannte Lebenshektik. Die technologische Entwicklung und die Beschleunigung des Produktionsprozesses führte zu ständigen Wiederholungen monotoner maschineller Abläufe und zu einer neuartigen Form von Langeweile (Benjamin 1961/1977, 243). *Flaubert* und vor allem *Baudelaire*, der berühmteste Poet des Ennui im 19. Jahrhundert, identifizierten diese Lebensweise mit dem „ennui moderne“ als moderne existenzielle Langeweile (Heidbrink 1997, 106).

Auch die Figur des „Dandys“ ist eng mit der Langeweile verbunden. Sein Ziel besteht gemäß *Baudelaire* darin, ein Leben in Muße zu führen, um die Idee des Schönen in seiner Person zu kultivieren. Dabei ist nicht nur die äußere Erscheinung wichtig, sondern auch die innere Einstellung: Ein Dandy richtet sein Leben an der aristokratischen Überlegenheit seines Geistes aus, in der sich ebenso Spiritualismus wie Stoizismus vereinen. Er grenzt sich durch exzentrisches Verhalten in Kleidung, Sprache und Bewegungen klar gegen das Vulgäre und die breite Masse ab (z. B. im Schrifttum von *Oscar Wilde* eindrücklich repräsentiert).

1.8 Langeweile und Sinnkrise in der Moderne

In der Phase der Moderne (Ende des 19. und Beginn des 20. Jahrhunderts) löste der wissenschaftliche Fortschritt einen Paradigmenwechsel und ein Langeweile erzeugendes Vakuum aus. Eine relative Minderheit, vor allem Intellektuelle, geriet in einen Werte-Konflikt: Ihrer traditionalistischen, vergangenheitsbezogenen Perspektive stand nun die durch Fortschritts- und Wissenschaftsglaube geprägte, zukunftsorientierte Aufbruchstimmung der Mehrheit der Bevölkerung gegenüber. Dieses neue Lebensgefühl spiegelte die Span-

nung zwischen Sekurität und Labilität, Kraft und Verfall, Hoffnung und Verzweiflung, Lebensoffenheit und -abgewandtheit wider. Damit ging auch der Drang nach Besitz, Geltung und Lebensgenuss einher, genauso wie Gefühle der Leere, Sinnlosigkeit und Vergänglichkeit. Das „fin de siècle“ (z. B. von *Huysman* in seinem Werk „*A rebours*“ nachgezeichnet) stand unter dem Stern des Verfalls, dessen Teilerscheinungen Selbstentfremdung, Vereinsamung und Langeweile waren (Planz 1996, 20ff).

Das Fehlen von Werten und Orientierung äußerte sich während der Kulturkrise des ausgehenden Jahrhunderts in Grenzüberschreitungen verschiedenster Art. Eine Erscheinung, die uns heute wieder begegnet: zum Beispiel in Form von Raserei mit dem Auto, provozierten Schlägereien, Vergewaltigung oder exzessivem Drogenkonsum.

Der metaphysischen Sinnkrise der Moderne begegnet *Adorno* (1903–1969) mit seiner *kritischen Philosophie*. Er stellt die Frage, ob grundsätzlich in einer Welt ohne falsches Bewusstsein nicht auch die Langeweile verschwinden würde. Für Adorno ist Langeweile folglich ein ausschließlich soziales Phänomen, eine besondere Art der Entfremdung, die in einer Gesellschaft der „realisierten Freiheit“ verschwinden würde (Adorno 1980).

Während Adorno in der bürgerlichen Industriewelt die eigentliche Quelle der Langeweile sieht, konstatiert *Russell* (1872–1970), „dass das Maschinenzeitalter die Summe der Langeweile in der Welt ganz gewaltig vermindert hat“ (Russell 1930/1977, 42). Einem Übermaß an Reizen steht eine gewisse Monotonie des Daseins gegenüber, eine Langeweile, deren Potenzial an Ruhe und Stille ausgeschöpft werden kann. Er unterscheidet deshalb eine „gute“ und eine „schlechte“ Langeweile: einerseits eine „befruchtende Langeweile“, die dank ihres Ruhemoments die Voraussetzung für große Leistungen schafft, andererseits eine „verdummende Langeweile“, die den Menschen durch die Sucht nach Reizen überreizt und schließlich abstumpft.

Heideggers Annäherung an das Phänomen der Langeweile in „Grundbegriffe der Metaphysik“ (Heidegger 1929–30/2004, 89ff) entspricht einer phänomenologischen Reduktion im Sinne *Husserls* und erfolgt in drei Schritten (in der Folge mit L I, L II und L III bezeichnet):

1. Form: Gelangweilt werden von etwas – L I
2. Form: Sich langweilen bei etwas – L II
3. Form: Die tiefe Langeweile – L III