

Langeweile als Trumpf - Zerstört die Technologie unsere Kreativität?

Langeweile ist ein Geisteszustand, den die Moderne gezielt bekämpft. Kleine smarte Helferlein unterstützen uns dabei, immer erreichbar zu sein und ggf. auch unsere Arbeit überall mit hinzunehmen. Die Langeweile aus dem Alltag zu verbannen hat aber nicht nur gute Seiten. Häufig kann ja genau diese der Ursprung für kreative Ideen sein.

Langeweile. Ein Geisteszustand, der den jüngeren Generationen zunehmend unbekannt wird. Die sogenannten "Digital Natives" sind die letzte Generation, die noch ohne Internet aufgewachsen ist. Alle folgenden Generationen wurden von klein auf mit dem Internet sozialisiert und empfinden es als natürlich gegeben. Dabei sorgt gerade das Internet dafür, dass wir immer und überall erreichbar sind und die Übergänge zwischen Arbeit und Freizeit fließend werden. Die Leidtragende ist definitiv die **Muße**, weil es kaum noch Situationen gibt, in denen wir wirklich nichts zu tun haben oder nichts machen können. Selbst das Warten auf den Bus, auch wenn es sich hier um nur um fünf bis zehn Minuten handelt, wird als unerhörte Zeitverschwendung empfunden.

Empfinden wir Langeweile, dann richten wir unsere Aufmerksamkeit nach innen. Beschäftigen wir uns stattdessen mit anderen Dingen, richten wir im Gegensatz dazu unsere Aufmerksamkeit nach außen, um den **Appetit auf endlose Unterhaltung** zu stillen. Die Folge ist, dass Auszeiten für unser Gehirn immer seltener und kürzer werden. Dabei können Auszeiten für das Gehirn, also Phasen in denen wir unsere Gedanken schweifen lassen, durchaus gute Gelegenheiten für Geistesblitze sein. Psychologen sprechen von **ungerichtetem Denken**, dass auch beim routinierten Arbeiten häufiger auftritt. So können z.B. das Abwaschen, das Schauen aus dem Zugfenster oder verinnerlichte Arbeitswege, auch Quellen der Kreativität sein. Gemeint sind Situationen, die nicht unsere volle Konzentration fordern, sondern automatisiert ablaufen und den Gedanken dadurch Freigang gewähren.

In Situationen, in denen man Langeweile verspürt, kann oder will man sich nicht auf äußere Reize konzentrieren. Sie tritt auf, wenn wir entweder **über- oder unterfordert** sind. Bekannt ist die Langeweile in der Forschung vor allem unter Schülern. Der Bildungsforscher Thomas Götz hat herausgefunden, dass sich im Schnitt **die Hälfte aller Schüler** in jeder Unterrichtsstunde langweilt und wer sich häufiger langweilt, hat tendenziell auch schlechtere Noten. Im Gegensatz dazu steht der geistige "Flow", in dem wir hochkonzentriert arbeiten, gut vorankommen und uns die Arbeit leicht von der Hand geht. Auch aus der eigenen Erfahrung in der Schulzeit kommen uns solche Situationen bekannt vor. Mal eben kurz die Wochenendplanung mit dem Sitznachbarn ausgetauscht und schon hat man den Anschluss im Chemie-Unterricht verloren. Wenn es dann erst einmal so weit ist und man wirklich keinen Anknüpfungspunkt mehr findet, dann kann man sich eben doch um die Details des Fußballspiels am Samstag kümmern.

Bedingt Langeweile eine Depression oder umgekehrt?

Ein gewisses Maß an Langeweile lässt sich also nicht verhindern. **Dennoch warnen Forscher, dass zu viel Langeweile auch ein Zeichen dafür sein kann, dass etwas nicht stimmt.** Zum Beispiel sind Menschen, die häufig gelangweilt sind, auch häufiger depressiv. Allerdings lässt sich noch nichts zur Kausalkette sagen. Bedingt Langeweile die Depression oder umgekehrt?

Dennoch gilt, wer das Leben generell fad findet, begeht tendenziell auch öfters Straftaten, wendet sich dem Alkohol zu oder verfällt der Spielsucht. **Ein Übermaß an Langeweile geht also mit psychischen Störungen einher.** Trotzdem sind hier auch individuelle Unterschiede nicht zu vernachlässigen. Der eine empfindet die **Monotonie** des Alltags durchaus ansprechend und kann sich auch auf scheinbar unwesentliche Dinge konzentrieren. Sie empfinden auch kleine Dinge, z.B. die Fluglinie einer leeren Plastiktüte im Wind, als faszinierend. Andere wiederum empfinden Leerlaufphasen als unangenehm, werden hibbelig und widmen sich lieber ihrem multimedialen Allzweckwerkzeug. Anhand eines Fragebogens messen Psychologen mit der sog. **»Boredom Proneness Scale«** die Anfälligkeit ihrer Probanden für Langeweile. **Die Ergebnisse zeigen, dass Männer anfälliger sind für Langeweile als Frauen, dass extrovertierte eher als introvertierte und amerikanische eher als deutsche Kinder unter langweiligen Situationen leiden.**

Langeweile als Luxusgut

Langeweile ist im weltweiten Vergleich ein Luxusgut, denn ein gewisses Maß an Sicherheit und Freizeit sind **Bedingungen der Langeweile**, weshalb Langeweile auch als Phänomen der Moderne betrachtet wird. **Das Gehirn aktiviert nachweislich andere Regionen in Situationen, in denen wir uns langweilen, als in kognitiv anspruchsvolleren Situationen.**

Neurologen sprechen davon, dass das sog. Default-Netzwerk aktiv wird. Gemeint sind Gehirnregionen, die bei Nichtstun aktiv sind und entsprechend beim Lösen von Aufgaben deaktiviert werden. Diese Regionen verbrauchen wesentlich weniger Energie als ein konzentriertes Gehirn.

In einem Experiment hat in den fünfziger Jahren der **Neuropsychologe Donald Hepp** Probanden dafür bezahlt, dass sie eine gewisse Zeit völlig abgeschirmt von äußeren Sinneseindrücken verbringen. Er wollte herausfinden, ob die Probanden sobald alle grundlegenden Bedürfnisse wie Hunger, Durst usw. erfüllt sind, einfach so dösen, oder sich in ihrer Gedankenwelt verlieren. Zu seiner Überraschung geschah etwas völlig anderes: Sie fühlten sich abgeschlossen von äußeren Reizen äußerst Unwohl. **Nach einigen Tagen ließen die kognitiven Fähigkeiten der Probanden nach** und sie begannen zu halluzinieren. **Das Ergebnis der Untersuchung hieß, dass Menschen in ihrem Handeln durch pure Lust an der Erfahrung angetrieben werden.** Um sich wohl zu fühlen, müssen sie auf ihre Umwelt einwirken können oder sich zumindest unterhalten lassen. Auch bei Tieren ist dieses Phänomen nachweisbar. Z.B. laufen in Gehege eingesperrte Eisbären unruhig hin und her. Papageien beginnen sich die Federn auszurupfen, wenn sie zu viel Zeit alleine verbringen und Mäuse verlassen bei offener Käfig-Tür sogar den Futternapf und den Sexualpartner, um die Welt draußen zu erkunden.

Die Erklärung dafür ist einfach: das **Belohnungszentrum des Gehirns**, der **Nucleus accumbens** schüttet bei neuen Reizen stimulierendes Dopamin aus. Bei abenteuerlustigen Menschen geschieht das in stärkerem Maße als bei anderen. Der Mensch ist jedoch das einzige Wesen, das auch an „**existenzieller**“ **Langeweile** leiden kann. Die „**situative**“ **Langeweile**, ist die alltägliche und normale Langeweile. Die existenzielle Langeweile, so **Martin Doehlemann**, wäre eine Art Gefühlsparadoxie, ein leeres Sehen, ein zielloses Streben. »Man weiß mit sich und der Welt nichts anzufangen und wüsste es doch gerne«. **Diese Art von Langeweile ist solche, die pathologisch in Form von Depression und psychischem Leiden wird.**

Langeweile als Triebfeder des Geistes

Dennoch gilt Langeweile auch als **Triebfeder des Geistes**. Die Muße, also innere Ruhe und freie Zeit um sich Dingen des eigenen Interesses zu widmen, kann der **Schlüssel zu Kreativität**, zu neuen und spannenden Ideen als auch zu Erfolg sein. Um die **häufigste Störquelle der Muße, das Smartphone** oder auch „der Schnuller für die Hand“, zu eliminieren, hat die **Journalisten Manoush Zomorodi** laut einem Artikel der Zeit einen **Sechs-Punkte-Plan** entwickelt:

Tag 1: Handy in der Tasche lassen, wenn man sich von A nach B bewegt

Tag 2: Keine Handy-Fotos

Tag 3: Eine besonders häufig genutzte App löschen

Tag 4: Weder Emails, noch soziale Netzwerke checken

Tag 5: Bewusst nach kleinen Beobachtungen suchen, die einem beim stetigen Blick auf das Handy entgangen wären.

Tag 6: Setze einen großen Topf mit Wasser auf und siehe zu, wie das Wasser langsam anfängt zu kochen.

Klingt erstmal einfach. Dennoch ist die Theorie hier einfacher als die Praxis (besonders der Teil mit der häufig genutzten App.) Außerdem **berichten viele der 19.000 Teilnehmer von befreienden Erfahrungen**, da ihnen bewusst wurde, wie selbstverständlich und allgegenwärtig das Smartphone als Pausenfüller in den Alltag integriert wurden.

Autor: Tim Franke (Impulsdialog)

Foto: Johannes Wobus

Weiterführende Links:

[Grundlagen der Motivation](#)

[Meditation](#)

Quellen:

<http://www.zeit.de/2015/13/handy-langeweile-gehirn-psychologie-kreativitaet>

<http://www.welt.de/gesundheit/psychologie/article129804826/Wer-Langeweile-hat-ist-selber-schuld.html>

<http://www.wiwo.de/erfolg/trends/psychologie-der-sinn-der-langeweile/9025334.html>

<http://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/06/Psychologie-Langeweile-Ablenkung>