

Einleitung

Langeweile – 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)