

1 Einleitung

Langeweile:

Eine ‚unangenehme Windstille‘ der Seele

Friedrich Nietzsche

1.1 Bedeutung

In der vorliegenden Arbeit wird das Alltagsphänomen Langeweile als ein Aspekt von ‚Lebenswelt‘ behandelt, die *Husserl* (1859–1938) als selbstverständlichen und unbefragten Boden für alltägliches Denken und Handeln einerseits sowie für philosophisches und wissenschaftliches Theoretisieren andererseits beschreibt (1986). Die von Husserl begründete, aber auch von Heidegger (1889–1976) und Schütz (1899–1959)¹ geprägte Phänomenologie fordert ‚Zurück zu den Sachen‘. Dies impliziert eine Loslösung von vorgefassten Theorien des Bewusstseins und der Erkenntnis, hin zu einer reinen Anschauung der Wirklichkeit und einer fundierten Beschreibung der Inhalte. Husserl untersuchte z.B. psychische Funktionen, wie das Erinnern, Wünschen und Wahrnehmen.

Langeweile wurde bisher, ausser von Heidegger, weder phänomenologisch noch empirisch breit und systematisch reflektiert und untersucht. Dennoch kommt dem *Alltagsphänomen*² *Langeweile* keine untergeordnete Bedeutung zu, was sich insbesondere aus Analysen von Medien- und Kommunikationsinhalten ableiten lässt. Es erstaunt, wie oft und in welchem mannigfaltigen Bereichen und Belangen Langeweile als Qualifikation (sattribut) oder als ‚Stempel‘ verwendet wird, allerdings oft willkürlich und unverhältnismässig. Das mag mit der scheinbaren Unvereinbarkeit der Langeweile mit einer schnelllebigen, oberflächlichen, materialistischen Welt sowie mit dem Facettenreichtum des Phänomens zusammenhängen.

Der Langeweile wohnt sowohl ein bedrohliches als auch ein weitgehend verkanntes, fruchtbares Potential inne. Die Umgangssprache deckt ganz verschiedene Ernsthaftigkeitsgrade ab: So ist es durchaus von

¹ Schütz (1932/1960/1974) wurde mit der Aufnahme phänomenologischer Perspektiven bei der Bearbeitung von Fragestellungen, die Max Weber entwickelt hatte, bei der Thematisierung des ‚sinnhaften Aufbaus der sozialen Welt‘ bekannt.

² Dabei wird mit Alltag einerseits das ‚unmittelbar Vertraute, der von pragmatischen Motiven geprägte Handlungsraum‘ (z.B. der Ort der Geborgenheit und des humanen Zusammenlebens), andererseits ‚der graue Alltag‘ (Routine, Wiederkehr des ewig Gleichen, Anpassung an die Zumutungen von alltäglicher Herzlosigkeit, Gewalt etc.) verstanden (Thiersch, 1987; zit. nach Legewie, 1999, S. 15).

unterschiedlicher Trivialität bzw. Tragweite, ob z.B. ein Sportereignis, ein Konzert, eine Arbeitsstelle oder aber eine Partnerschaft als langweilig empfunden wird, oder ob sich diese Langeweile sogar auf das gesamte Leben erstreckt und der Person als Ganzes immanent ist.

Ein wesentliches Element bei der Diagnose von Langeweile ist die Früherkennung, d.h. charakteristische Signale und Symptome möglichst in der ersten Phase wahr- und ernstzunehmen. Sonst kann z.B. eine harmlose psychophysische Unterforderung (verhaltensbiologische Sicht) schleichend und diffus fortschreiten, die Lebensfreude beeinträchtigen und schliesslich zu unmotivierter Verzweiflung und frei flottierender Angst transformieren. Bei einer derart entwickelten, eventuell verdeckten Langeweile, die als strukturell, endogen, chronisch und intrinsisch bezeichnet werden kann, sind die Folgen oft fatal, zumal nicht selten ungeeignete Bewältigungsstrategien angewendet werden. Daher ist ein Befund, wonach Langeweile ungefährlich und weder zu medikalisieren noch zu kriminalisieren sei, undifferenziert und in dieser Form unhaltbar. Langeweile ist in einer qualifizierten Ausprägung durchaus in der Lage, zumindest ein Klima für grössere Lebenskrisen, Krankheiten, Süchte und Delikte zu schaffen.

Über Langeweile ist aus philosophischer, religiöser und literarischer Sicht schon seit zweieinhalbtausend Jahren nachgedacht worden. Namhafte Vertreter der antiken und europäischen Geistesgeschichte haben massgebliche Beiträge zum Phänomen Langeweile geleistet. Trotz unterschiedlicher Voraussetzungen in verschiedenen kulturellen Epochen haben sich Gemeinsamkeiten, insbesondere hinsichtlich der Diagnosen von Langeweile, herauskristallisiert. Beispiele von Wesensmerkmalen, die im Zusammenhang mit Langeweile wiederholt genannt wurden, sind ‚stockender Lebensprozess‘, ‚Erstarrung‘, ‚Erstorbenheit‘ und ‚Leere des Daseins‘ (*Heidegger*), ‚gefährliches Nichts‘ (*factum brutum*), ‚Gottesferne‘ (*Pascal, Kierkegaard*) sowie ‚Vorgeschmack des Todes‘. Oder ist die Langeweile im Sinne von *Pessoa* ein ‚Seelenschnupfen‘, ‚ein Erleiden ohne Leiden‘, ‚ein Wollen ohne Wille‘, ‚ein Denken ohne Überlegung‘, oder ein ‚verdünnter Schmerz‘ (*Jünger*)? Anthropologische Analysen gehen von der menschlichen Antriebs-, Bedürfnis- und Wollensstruktur aus und interpretieren Langeweile als ein Ins-Stocken-Geraten des Übergangs von Wunsch zu Befriedigung (*Kant, Schopenhauer, Leopardi*).

Dass der Mensch imstande ist, sich zu langweilen, gründet in seiner biologischen Konstitution. Gemäss *Pascal* ist der Zustand des Menschen: Unbeständigkeit, Langeweile, Unruhe (zit. nach *Peltzer & von Normann*, 1990, S. 345). *Huxley* (1894–1963) schreibt: „Acedia is a subtle and complicated vice“, weil die Natur ein Vakuum, auch im Geist, verabscheut (zit. nach *Bellebaum*, 1990, S. 9). Ob und in welchem Masse er

sich langweilt, bestimmt aber auch seine Umwelt.¹ Langeweile kann mit Hunger verglichen werden. Sie kommt unausweichlich, wenn die Nahrung fehlt und setzt alles daran, solche zu erlangen (Klinkmann, 1982).

Den historisch-philosophischen Ansätzen sind aber nicht nur Wesensmerkmale, sondern auch – sehr unterschiedliche – Bewältigungs- bzw. Therapievorschläge zu entnehmen. Diesbezüglich unterscheidet z.B. Decher (2000, S. 92–133) zwei Grundpositionen: Einerseits die erfolgslosen, wie ‚die Reisewut‘ (*Seneca*), ‚die Zerstreuung‘ (*Pascal*) oder ‚Geselligkeit und Kartenspiel‘ (*Schopenhauer*), andererseits die Erfolg versprechenden, wie ‚sich und das Dasein geniessen‘ (*Rousseau und Montaigne*), ‚der tätige, glückliche Mensch‘ (*Hevetius*), ‚der Schmerz als Stachel der Tätigkeit‘ (*Kant*), ‚die Wechselwirtschaft‘ (*Kierkegaard*), ‚das Leben im Einklang mit dem Rhythmus der Natur‘ (*Russell*), ‚sich entschliessen‘ (*Heidegger*) und ‚Ästhetisches Anschauen als Verweilen‘ (*Theunissen*).

Die mannigfaltigen Deutungen bzw. Bedeutungen des Phänomens lassen sich anhand unterschiedlichster Belege verdeutlichen:

Since boredom advances and boredom is the root of all evil, no wonder, then, that the world goes backwards, that evil spreads. This can be traced back to the very beginning of the world. The gods were bored; therefore they created human beings. (Kierkegaard, 1843/1988, S. 305)

Denn die Langeweile, die sich nicht damit begnügt, unseren Lebensstil zu prägen, sondern zum Lebensstil selbst geworden ist, dürfte mehr sein als eine krankhafte Veränderung des Zeitgefühls, sie ist eher eine moralische Erscheinung. Die Langeweile, sagt Wilhelm Röpke, ist der Hauptschlüssel zum Verständnis des heutigen Menschen. (Hübner, 1962, S. 12)

Amid unprecedented affluence, personal freedom to match, and a technology that crowds our time with exciting, sometimes frightening, advances and innovations, boredom has become a serious obstruction to the search for happiness in many lives. (Bernstein, 1975)

Your true traveller finds boredom rather agreeable than painful. It is the symbol of his liberty – his excessive freedom. He accepts his boredom, when it comes, not merely philosophically, but almost with pleasure. (Huxley, 1928)

Wenn der Schlaf der Hohepunkt der korperlichen Entspannung ist, so die Langeweile jener der geistigen. Die Langeweile ist der Traumvogel, der das Ei der Erfahrung ausbrudet. (Benjamin, 1961/1977, S. 417)

¹ Als Richelieu in einem Pariser Salon im Verlauf des Abends manchmal gahnte, fragte ihn eine Dame, ob er sich langweile. „Ich langweile mich nie“, erwiderte Richelieu, „man langweilt mich.“ (Frey & Reiner, 1994, S. 63).

Stellvertretend für viele weitere Autoren¹ betrachten Kierkegaard, Hübner und Bernstein Langeweile als zentrales, sich verbreitendes originäres Übel, dem allerdings, je nach dem zugrunde liegenden Menschenbild, durchaus auch positives, zumindest aber fruchtbares Potential innewohnen kann. Diesen Gedanken stellt Huxley (1928) ins Zentrum, indem er Langeweile eher als angenehm denn als schmerzhaft empfindet, diese sogar als Symbol für Freiheit und Unabhängigkeit betrachtet. Der ‚wahre Reisende‘ lässt die Langeweile zu, wenn sie sich meldet, und zwar nicht nur gelassen, sondern gleichsam mit Lust und Genuss. Für Benjamin ist Langeweile die geistige Entspannung, aus der Neues entstehen kann.

Diese Erkenntnisse aus zeitlich und kulturell auseinander liegenden Positionen zeigen sowohl die humane und soziale Tragweite als auch die diametral entgegengesetzten Deutungen des Phänomens der Langeweile, dessen wahre Bedeutung in seiner enormen Komplexität liegt – als Herausforderung für diese Arbeit.

¹ Der Einfachheit halber wird in der ganzen Arbeit die männliche Form, die auch Frauen einschliessen soll, verwendet.

1.2 Stand der Forschung

Der historisch-philosophische Teil 2 widerspiegelt eine sehr lange, mehrheitlich von Philosophen getragene Auseinandersetzung mit dem Phänomen. Einerseits liegen zahlreiche Beschreibungen über Vorstellung, Bedeutung und Interpretation des Phänomens in verschiedenen Epochen bis zur Gegenwart vor, die für die heutige Behandlung des Themas zum Teil unverzichtbare Basis bildet. Andererseits liegt auch ein Erkenntnisgewinn in der Begriffserfassung. Das ‚Wort‘ ist in seiner semantischen Vielfalt in diversen Sprachkulturen verglichen worden mit dem Resultat, dass kleinere und grössere Nuancen bestehen. Diese stehen stark mit Langeweile als zeitgeschichtliche und kulturspezifische ‚Sache‘, als Bewusstseinsgegebenheit, im Zusammenhang, so dass ein ständiges Ineinandergreifen von Wort- und Begriffsgeschichte bzw. -bedeutung unvermeidlich ist. Wesentliche zeitgenössische Exponenten dieser historisch-philosophischen ‚Inventarisierung‘ aus verschiedenen Disziplinen sind z.B. *Hübner* (1962), *Zenta* (1962), *Völker* (1975), *Wangh* (1979), *Bellebaum* (1990), *Doehlemann* (1991), *Spacks* (1995), *Keen* (1996), *Kessel* (2001), *Svendsen* (2002) oder *Goodstein* (2005).

Allmählich wurde das Interesse für Langeweile in der noch jungen Wissenschaft Psychologie ausgelöst, doch die Thematik fristet bis heute eher ein Randdasein. Eine Zusammenstellung von psychologischen und psychiatrischen Studien von 1926–1980 zeigt, dass in dieser Zeitspanne durchschnittlich höchstens ein Artikel pro Jahr zum Thema Langeweile erschienen ist (Smith, 1981). Auch eine höhere Zahl von Veröffentlichungen seither muss noch nicht bedeuten, dass dem Phänomen vermehrtes wissenschaftliches Interesse entgegen gebracht wird.¹ Verglichen mit Forschungsgegenständen wie der Depression, Apathie, Angst oder Schizophrenie scheint dem Phänomen Langeweile die Ernsthaftigkeit und Tragweite zu fehlen. Das flüchtige, äusserst subjektive Konstrukt Langeweile ist in der Psychologie wohl auch deshalb relativ schlecht vertreten, weil diesem Phänomen oft wesentliche und spezifische Merkmale abgesprochen werden, mittels derer es einer bestimmten Teildisziplin zugewiesen werden könnte.

Da Langeweile per se keine Krankheit ist, fällt sie nicht fraglos in den Bereich der Klinischen Psychologie, doch wurde sie dort zumindest als Risikofaktor bzw. als Prädisposition z.B. zur Depression (Melancholie), Apathie oder Paranoia wahrgenommen. Es ist daher nicht erstaunlich, dass erste ernst zu nehmende wissenschaftliche Betrachtungen aus der Psychoanalyse und der Klinischen Psychologie kamen (*Fenichel*, 1934/1998) und seither durch Forschungsleistungen z.B. von *Greenson* (1953), *Bernstein* (1975), *Wangh* (1975, 1979), *de Chenne* (1988), *Tolor*

¹ Dieser Sachverhalt kann vor allem mit einer Häufung von Publikationen durch die rasante Entwicklung elektronischer Medien zusammenhängen.

(1989), *Bensch* (1999), *Kreuzer-Haustein* (2001) oder *Todman* (2003) fortgesetzt worden sind. Da jedoch klinische Verhaltensstörungen nicht Gegenstand der vorliegenden Arbeit sind, sondern der sog. ‚gesunde‘ Mensch betrachtet wird (Abs. 1.3.4), hat dieses Wissenspotential hier nur mittelbare Bedeutung. Dennoch findet es in Kap. 3.2 Eingang, da sowohl der Präventionsaspekt als auch der Übergangsbereich zwischen Krankheit und Gesundheit besonders wichtig sind.

Was den heutigen Forschungsstand in der Psychologie betrifft, ist festzustellen, dass in verschiedenen Teildisziplinen neben impliziten auch einige explizite theoretische Ansätze vorliegen, die aber weder begrifflich noch konzeptionell koordiniert sind. Psychologen des 20. Jahrhunderts sind sich weitgehend einig, dass Langeweile nicht theorie- oder modellfähig ist, da sich ihr unverbesserlich subjektiver Charakter jeder Theorie entziehe, die sich auf ein spezifisches Raster von Faktoren zurückführen lässt (Perkins & Hill, 1985).¹ So stammen denn auch viele Definitionsvorschläge und Langeweile-Differenzierungen (Arten, Formen, Typologien), die eine wertvolle Plattform für weitere Studien bieten, aus nicht-psychologischen Disziplinen. Bemerkenswert sind insbesondere die drei Langeweile-Formen von (dem Philosophen) *Heidegger* (1929–30/2004), dessen Ansatz in dieser Arbeit eine prominente Rolle spielt.

Die ‚theoretische‘ psychologische Forschung hat sich kaum mit der ‚positiven Seite der Langeweile‘ beschäftigt, im Sinne von Huxley und Benjamin (Kap. 1.1) und weiteren Literaten und Philosophen, wie z.B. die erwähnten Goethe, Nietzsche, Russell, Leopardi oder Schmid, welche Langeweile mitunter als Chance und wertvolles Potential für Freiheit, Freude, Kreativität und Phantasie betrachten. Eine Langeweile, als ‚lange Weile‘ im Sinne von Musse und Freiraum verstanden, ist lebensnotwendig, will der Mensch nicht an Fülle, Reizüberflutung, Stress, Fremdbestimmung bzw. Unfreiheit zugrunde gehen. Dieses Spannungsfeld zwischen negativ und positiv verstandener Langeweile wurde in der Psychologie bisher nicht untersucht.

In der *empirischen*, weitgehend angelsächsischen *Langeweile-Forschung* haben sich zwei Instrumente etabliert, um a) die Langeweile-Empfänglichkeit/Anfälligkeit (boredom susceptibility) und b) die Langeweile-Neigung (boredom proneness) zu messen:

- a) Die ‚Boredom Susceptibility Scale‘ (BS) als Subskala der ‚Sensation Seeking Scale‘ von *Zuckerman et al.* (1978) und *Zuckerman* (1979, 1994) als Teilaspekt der Sensation Seeking-Forschung.

¹ Dies bedeutet jedoch, dass auch andere, verwandte Phänomene, insbesondere gegensätzliche Konstrukte, wie der glückliche zeit- und selbstverlorene Augenblick (Flow), oder Aktivierung, Angst, Sorge, Stress, Apathie und Entspannung ebenso nicht erfasst werden könnten.

- b) Die ‚Boredom Proneness Scale‘ (BPS) von *Farmer & Sundberg* (1986), die dann von einer ganzen Forschergeneration um *Vodanovich* (University of West Florida) und anderen¹ angewendet und modifiziert wurde (Einbezug mehrerer Faktoren bzw. Subskalen sowie der Schaffung einer BPS ‚Short Scale‘).

Die BPS ist (im Gegensatz zur BS) ein eigenständiges Messinstrument, das auch nicht durch spezifische Aspekte des Konstrukts (wie z.B. job boredom, leisure boredom, sexual boredom) limitiert ist. *Vodanovich* (2003) resümiert in seinem vorläufig letzten allgemeinen Beitrag auch die Schwächen der jahrelangen Forschungstätigkeit auf diesem Gebiet: Er räumt ein, dass nie von einer ‚unified theory or definition‘ (S. 582) ausgegangen wurde, wodurch das Finden konsistenter und generalisierbarer Subskalen und die weitere Entwicklung des Instruments grundsätzlich behindert wurden. Ferner gewinnt er die Erkenntnis, dass für künftige Untersuchungen eine Differenzierung zwischen ‚state and trait boredom‘ von Nutzen wäre. In methodischer Hinsicht sieht *Vodanovich* Schwächen im Wesentlichen darin, dass die Studien mehrheitlich im Universitätsumfeld und mittels des Selbstberichtsverfahrens durchgeführt wurden. Zudem sind Meta-Analysen von existierenden Langeweile-Skalen noch ausstehend (S. 588–589).

Aus Sicht der Psychologie können aufgrund dieser Feststellungen drei offensichtliche *Forschungsanliegen* ausgewiesen werden:

- a) Aufarbeitung und Strukturierung von Wissen und Erkenntnissen zu Langeweile aus relevanten Disziplinen der theoretischen und angewandten Psychologie und der bisherigen empirischen Forschung sowie – interdisziplinär – aus relevanten verwandten Wissenschaften, wie Psychiatrie, Philosophie, Soziologie, Pädagogik etc.
- b) Widerspiegelung dieses Wissens in einer breiten, allgemeingültigen Begriffsbestimmung bzw. Definition unter Berücksichtigung bisheriger Definitionsversuche und Typologien, mit dem Ziel, der künftigen (qualitativen und quantitativen) Forschung eine einheitliche, allgemeingültige Basis zu verschaffen.
- c) Entwicklung eines psychologischen Konstrukts ‚Langeweile‘, unter Erfüllung der Forderung nach einer analytischen Differenzierung von Trait- und State-Langeweile, um neue forschersiche Möglichkeiten zu eröffnen und einen auf zentrale Lebensbereiche fokussierten Anwendungsbezug sicherzustellen.

¹ Zu den wichtigsten angelsächsischen Langeweile-Forschern, die in dieser Arbeit an einschlägiger Stelle zitiert sind, gehören: Blanchard, Bornstein, Damrad-Frye, Drory, Fisher, Grubb, Hamilton, Harris, Iso-Ahola, Kass, Lee, Mikulas, O’Hanlon, Polly, Rupp, Seib, Smith, Sommers, von Gemmingen, Wallace, Watt und Weissinger.

Diese Zusammenfassung zeigt, dass essentielle Aspekte des Phänomens Langeweile noch nicht oder unbefriedigend untersucht worden sind. Inwieweit die hier postulierten Forschungsanliegen im Rahmen der Zielsetzung der vorliegenden Arbeit erfüllt werden können, wird in Abs. 1.3.1 thematisiert.