

10./11.04.21

taz 
am wochenende

Die M-Frage
Viele „Modellstädte“ lockern
die Coronamaßnahmen.
Kann das gut gehen?
3

Die K-Frage
Finanzminister Olaf Scholz
über Regieren in der Krise
und die Lage der SPD
5

Langweile



Foto: Chris Fourie/Adobe Stock

Warum Langeweile wichtig ist und
bei unserer Weiterentwicklung hilft
– nicht nur in Zeiten von Corona
24–25

Die taz wird ermöglicht durch **20.915** Genossinnen. Infos unter genos@taz.de oder 030 | 25 90 22 13. AboService: 030 | 25 90 25 90, fax 030 | 25 90 26 80, abomail@taz.de. Anzeigen: 030 | 25 90 2 -130 /-325, anzeigen@taz.de.
Kleinanzeigen: 030 | 25 90 22 22, kleinanzeigen@taz.de. taz Shop: 030 | 25 90 22 38. Redaktion: 030 | 25 90 02 0, wochenende@taz.de, briefe@taz.de, [taz Postfach 610729.10923 Berlin](mailto:taz.Postfach.610729.10923@berlin.taz.de). taz im Internet: twitter.com/tazgerwitscher

www.taz.de

Ausgabe West, Nr. 12510
€ 4,50 Ausland, € 3,80 Deutschland



6 01 1 4

Urlaub auf dem Teller
Der ehemalige Sternekoch Peter
Frühsammer bekocht Patient*innen
und Pflegekräfte im Krankenhaus
26–27



Foto: Anja Maier

”

„Man muss
dankbar sein dafür,
dass Corona
der Fußgängerzone
endlich den Garus
macht. Denn nur
so kann sie
auferstehen
als etwas Neues“

Felix Zimmermann, taz-Redakteur,
über das riskante Unterfangen der
Lockerung von Coronamaßnahmen
19

KONTEXT:
WOCHENZEITUNG

10 Jahre unabhängiger
linker Journalismus –
eine Jubiläumsausgabe

Antidepressivum I
Ketamin ist bekannt als
Partydroge und Betäubungsmittel
für Pferde. Doch der Wirkstoff
soll auch Depressionen lindern.
Tut er das wirklich?
20–22

Antidepressivum II
Düstere Themen, tanzbare
Musik: Die israelische
Musikerin Noga Erez und
ihr Album „Kids“
16

„Langeweile soll uns motivieren, etwas anderes zu tun“

Der Psychologe Thomas Götz erklärt, warum Langeweile nie verschwinden wird. Und wie man das Beste aus ihr macht, nicht nur in Coronazeiten



Bleierne Langeweile, hier in Kathmandu Foto: Brigitte Grignet/VU/laif

Interview **Stella Schalamon**

taz am wochenende: Langweilt es Sie manchmal, zu Langeweile zu forschen?

Thomas Götz: Ganz und gar nicht. Es ist ein absolut spannendes Thema.

Seit wann forscht man überhaupt dazu?

Den ersten wissenschaftlichen Artikel zu Langeweile in der Psychologie hat Otto Fenichel im Jahr 1934 veröffentlicht. Er war ein Wiener Psychoanalytiker und Zeitgenosse von Sigmund Freud. Ansonsten hat man Langeweile in der Psychologie ganz wenig untersucht. Erst seit etwa zwanzig Jahren gibt es mehr Forschung dazu, in den letzten Jahren gab es sogar einen regelrechten Boom.

Wie kommt das?

In der sogenannten positiven Psychologie der 90er Jahre wollte man sich nicht mehr so sehr mit Krankheitsbildern beschäftigen, sondern eher das Positive in den Menschen fördern. Inzwischen widmet man sich auch wieder stärker den negativ konnotierten Konstrukten in der Psychologie.

Wir Menschen haben aber nicht erst seit 1934 Langeweile.

Man kann sehr stark vermuten, dass es Langeweile schon immer gab. Schriften aus mittelalterlichen Klöstern zeigen, dass sich die Menschen schon damals sehr gelangweilt haben. Sie bezeichneten das Gefühl als Mittagsdämon, der über sie kommt.

Wie unangenehm.

Unterschiedliche Zeiten, Sprachen und Länder haben unterschiedliche Begriffe für die Langeweile. In Frankreich hat das Wort für Langeweile, „l'ennui“, auch ein bisschen etwas Kokettierendes, Charmantes, als würde man über den Dingen stehen. Das deutsche „Langeweile“ oder englische „boredom“ ist eher negativ konnotiert, man soll ja immer beschäftigt sein. Es ist auch interessant, die Langeweile aus verschiedenen Disziplinen heraus zu betrachten. Die Philosophie hat

sich sehr viel mit den existenziellen Facetten von ihr beschäftigt. Martin Heidegger bezeichnete sie etwa als „Hingezwungenheit an die ursprüngliche Ermöglichung des Daseins als eines solchen“, Friedrich Nietzsche nannte sie „Windstille der Seele“. Die Ökonomie sieht Langeweile eher vor dem Hintergrund einer Vergeudung von „Humanressourcen“, ein Nicht-Ausschöpfen der individuellen Möglichkeiten.

Was ist Langeweile eigentlich – ein Zustand? Ein Gefühl?

Darüber diskutieren Psychologinnen und Psychologen heute noch. Die Interessensforscher sagen, dass sie das Gegenteil von Interesse ist. Wir Emotionsforscher argumentieren dagegen. Wenn man kein Interesse an etwas hat, heißt das noch lange nicht, dass man sich langweilt. Wir bezeichnen die Langeweile stattdessen als eine Emotion. Aber eine mit einem ganz einzigartigen Profil.

Was macht diese Emotion so besonders?

Sie ist die einzige Emotion, die schwächer wird, wenn die Wichtigkeit der Situation ansteigt. Wenn jemandem in der Schule zum Beispiel Mathe wichtig ist, wird er oder sie alle Emotionen in dem Fach intensiver erleben: Man wird mehr Angst vor Prüfungen haben, man wird aber auch mehr Freude verspüren. Die Psychologie nennt diese Wichtigkeit Valenz. Sie erhöht alle Emotionen, außer die Langeweile. Die wird weniger, wenn uns die Dinge wichtig sind.

Wann genau tritt sie stattdessen auf?

Sie tritt dann auf, wenn uns eine Situation, eine Tätigkeit oder andere Menschen eigentlich unwichtig sind. Das ist die stärkste Ursache von Langeweile. Dann gibt es noch die Langeweile aus Unterforderung, aber auch aus Überforderung. Weil man letztlich abschaltet, nichts mehr versteht.

Warum braucht es sie in diesen Situationen?

Wir erleben Langeweile in der Regel negativ, aber sie ist ein Sig-

nal dafür, dass uns das, was wir tun, im eigentlichen Kern nicht erfüllt. Das ist wahrscheinlich auch der Grund dafür, warum es Langeweile evolutionär überhaupt gibt. Sie soll uns quasi aus für uns unwichtigen Situationen herausreißen, uns motivieren, etwas anderes zu tun.

Wie funktioniert das?

Wenn man sich langweilt, sollte man sich überlegen, warum man sich langweilt und das als Impuls nutzen, etwas zu ändern. Wenn man sich etwa in einem Freundeskreis oder im Job ständig langweilt, sollte man sich fragen, was man anders machen kann.

Okay, aber wie erkläre ich das einem Schulkind?

Es sollte kein Tabu sein, mit dem Kind über die Langeweile zu sprechen. Dann kann man gemeinsam ergründen, wie sich die Langeweile anfühlt und warum sie da ist. Wenn die Ursache klar ist, etwa Überforderung, kann man sich Unterstützung holen. Wenn ein Sinn fehlt, warum das Kind einen bestimmten Stoff lernen muss, kann man darüber sprechen, ob er nicht doch irgendwie nützlich sein kann.

Und wenn das alles nicht aus der Langeweile heraushilft?

Pausen können hilfreich sein, sich zum Beispiel bewegen, einfach mal durchlüften und Dinge tun, die wirklich Spaß machen. Kurz: Emotionen erschaffen, die es der Langeweile schwer machen.

Kann Langeweile auch krank machen?

Langeweile wird dann krankhaft, wenn man sich ihr hingibt. Dann versinkt man in ihr. Wenn man in einer Apathie hängt, ist

es natürlich schwierig, aus der Langeweile herauszukommen. Schließlich macht sie oft auch träge. Man kann dann aber trotzdem versuchen, sich bewusst vorzunehmen zu reflektieren. Vielleicht kann man die Situation im Kleinen verändern. Oft hat Langeweile nämlich auch damit zu tun, ob man einen Sinn in seiner Tätigkeit sieht oder nicht.

Menschen, die keine Langeweile haben, führen also ein sinnvolles Leben?

In der Psychologie spielt hier die Passung eine große Rolle. Man geht in etwas auf, erlebt weder Unter- noch Überforderung. Beim sogenannten Flow passiert genau so etwas, er ist damit fast das Gegenteil von Langeweile, bei der die Passung eben nicht gegeben ist. Es kann aber auch sein, dass die Menschen viel tun, um dieses Ge-



Thomas Götz

ist Professor für Bildungspsychologie und gesellschaftliche Veränderungen an der Universität Wien. Außerdem arbeitet er an der McGill University in Montreal. Sein Forschungsschwerpunkt sind Emotionen im Lern- und Leistungskontext mit einem Schwerpunkt auf Langeweile. Zuletzt erschien sein Buch „Professor*in für Anfänger*innen und Fortgeschrittene“.

Menschen, die sich langweilen, ernähren sich ungesünder

Quelle: Moynihan et al., 2015: Eaten Up by Boredom. *Frontiers in Psychology*

fühl der Langeweile zu überspielen oder durch ihr Beschäftigtsein gar nicht mehr fähig sind, sie überhaupt zu erleben.

Liegt das auch an unserer Leistungsgesellschaft?

Genau. Wir lassen die Langeweile oft gar nicht mehr zu. Schon sobald erste Anzeichen von Langeweile gespürt werden, ziehen wir stattdessen das Smartphone aus der Tasche und lenken uns ab. So entgeht uns natürlich die Chance, etwas aus der Langeweile zu lernen. Aber meistens ist es nun mal einfacher, Dinge zu lassen, die man ungern tut, und sich dann vielleicht wieder zu langweilen, als zu überlegen, was man eigentlich wirklich machen oder verändern will.

Macht Langeweile womöglich kreativ?

Studien zeigen, dass die Langeweile aus Unterforderung kreativ machen kann. Wenn man aus Überforderung gelangweilt ist, funktioniert das eher nicht. Wir können das aber nicht so generell sagen. Kreativität ist ein weiter Begriff. Langeweile führt meistens dazu, dass man aus ihr heraus etwas anderes tut. Das kann etwas Positives sein, wie eine wunderschöne Skulptur zu schaffen. Es kann aber auch etwas Kriminelles sein. Viele Menschen, die etwas Kriminelles getan haben, sagen, dass sie ihre Taten aus Langeweile begangen haben.

Langeweile ist also nicht gleich Langeweile.

In der Emotionsforschung gibt es jeweils einen Prototypen einer jeden Emotion. Er beschreibt die häufigste Art, wie die Emotion erlebt wird. Für Langeweile bedeutet das: In der Regel leicht negativ, man ist körperlich nicht so sehr aktiviert. Um diesen Langeweile-Prototypen herum gibt es dann verschiedene Schattierungen, sogenannte Typen. Es gibt nämlich auch Situationen, in denen Langeweile durchaus positiv erlebt wird, weil sie entspannt und zu etwas Neuem führt.

Erleben alle Menschen diese unterschiedlichen Langeweile-

Typen oder hat jeder Mensch eine bestimmte Tendenz?

In unseren Studien haben wir herausgefunden, dass Menschen alle Langeweile-Typen erleben können und nur eine leichte Tendenz zu einer bestimmten Form haben.

Warum haben so viele Langeweile im Lockdown?

Wir sind aus unserem Umfeld und unseren Tätigkeiten herausgerissen, die wir uns im Laufe der Zeit angeeignet haben und als für uns passend empfinden. Stattdessen sind wir mit neuen Situationen konfrontiert, wir sind überfordert vom Homeoffice mit der ganzen Familie um uns herum. Dann schalten wir mental manchmal einfach ab und es entsteht Langeweile im Zusammenhang mit Ärger. Oder wir sind unterfordert, weil wir nicht wissen, was wir konkret machen sollen. Zentral ist auch, dass die Valenz, also die Wichtigkeit der Dinge und Tätigkeiten wegfällt, weil uns das, was wir zu Hause machen, vielleicht nicht so sinnvoll erscheint.

Sollten wir das als Chance nutzen, uns mit der Langeweile auseinanderzusetzen oder uns lieber ein neues Hobby suchen?

Beides. Man kann die Langeweile auf jeden Fall als Motivation nutzen, die Dinge so zu verändern, dass sie dann vielleicht wieder für einen passen. Und sich auf die Suche zu begeben, vielleicht nach neuen Hobbys oder Tätigkeiten, die einen erfüllen. Vielleicht gestalten wir so dank der Langeweile im Lockdown unser Leben positiver, im weitesten Sinne sogar passender für uns.

Und dann stirbt die Langeweile einfach aus?

Ich glaube nicht, dass es irgendwann keine Langeweile mehr geben wird. Menschen sind so individuell. Insbesondere in Gruppen kann es niemals eine derartige Passung zwischen Umwelt und Individuen geben, sodass es keine Langeweile mehr gäbe. Und das ist auch gut, so haben wir einen klaren Anreiz, uns weiterzuentwickeln.

Die indifferente Langeweile

Sie haben den ganzen Tag mit Uni-Seminaren auf Zoom verbracht. Jetzt nur noch diese eine letzte Vorlesung, dann endlich den Laptop zuklappen und aufs Sofa. Aber, oje: Die Augen fallen schon fast zu. Und worüber redet die Professorin da eigentlich? Irgendwie interessiert Sie das gar nicht. Wenn es doch bloß keine Pflichtveranstaltung wäre. Was soll's, Sie lehnen sich einfach zurück und lassen die Vorlesung an sich vorbeiziehen. Eigentlich ganz entspannend. Das internationale Forschungsteam um Thomas Götz bezeichnet diesen Typ Langeweile in seiner Studie von 2006 als indifferente Langeweile. Sie sind zwar gleichgültig und ziehen sich von der Außenwelt zurück, empfinden es aber doch als Erholung, nach dem langen Tag herunterzufahren. Solange Sie nicht zu oft in ihr versacken: Beobachten Sie mal, wohin Sie die dahinplätschernde Langeweile führt.

Erregung: gering □

Wertigkeit: leicht positiv □

Die reaktante Langeweile

Och nö, Ihre Chefin hat Ihnen schon wieder eine dieser schier endlosen Excel-Tabellen ins Homeoffice geschickt, und die sollen Sie jetzt akribisch durchsehen und kontrollieren. Sie wissen schon jetzt: Das wird Sie den ganzen Tag beschäftigen. Sie können Ihrer Chefin aber nicht sagen, wie sehr Sie diese Tabellen anöden. Jetzt sitzen Sie davor, die Spalten und Zeilen verschwimmen vor Ihren Augen, wütend markieren Sie alles mit dem Mauszeiger, die Entfernen-Taste lockt verheißungsvoll. Wieso kann diesen ollen Job eigentlich kein Computerprogramm machen? Wuaaah! Bei reaktanter Langeweile wollen Sie so schnell wie möglich der Situation entkommen und empfinden eine starke Abwehrreaktion gegen die Personen, die für diese Situation verantwortlich sind. Sie ist Ihnen hochgradig unangenehm, Sie sind unruhig oder sogar aggressiv. Nutzen Sie die Langeweile dazu, sich zu überlegen, wie Sie die Situation für sich erträglicher machen können oder was Sie ändern müssen, um aus ihr herauszukommen.

Erregung: sehr hoch □

Wertigkeit: sehr negativ □



Schön öde ist's im Shutdown von Berlin Foto: Annette Hauschild/Ostkreuz

Ein*e Erwachsene*r in den USA hat im Durchschnitt an 131 Tagen im Jahr Langeweile

Quelle: OnePoll im Auftrag von Bowlero

Von lustlos bis unruhig

Fünf Typen der Langeweile gibt es, fand das internationale Forschungsteam um den Psychologen Thomas Götz heraus – und seit einem Jahr Pandemie kennen wir vermutlich alle von ihnen

Von Stella Schalamon

Menschen, die oft Langeweile haben, sterben 20 Jahre früher also solche, die sich nicht langweilen

Quelle: Annie Britton, Martin J Shipley, 2010: Bored to death? *International Journal of Epidemiology*

Die kalibrierende Langeweile

Es ist der erste Frühlingstag. Der Auftrag, der Sie die letzten Wochen beschäftigt hat, ist abgegeben, und die Kinder konnten nach negativem Schnelltest doch spontan in die Ferien bei den Großeltern. Jetzt wäre endlich mal Zeit, all das zu tun, wonach Sie sich gesehnt haben: mit dem Buch in der Sonne liegen, eine*n Freund*in zum Spazieren gehen treffen, dieses neue Rezept ausprobieren, die Blumentöpfe bepflanzen, mit dem*der Partner*in einen Film gucken. Ihre Gedanken huschen hin und her. Sie wollten doch eigentlich was alleine machen. Aber so ein bisschen Gesellschaft könnte auch nett sein. Das Wetter ist viel zu gut, um drinnen zu bleiben. Aber die Badewanne wäre so gemütlich. Die kalibrierende Langeweile macht Sie unentschieden und unsicher. Sie bleiben aber gleichzeitig offen für Situationen, die Sie aus diesem Ihnen unangenehmen Zustand herausholen – wenngleich Sie nicht aktiv danach suchen. Geben Sie sich dieser Langeweile ruhig einmal hin.

Erregung: höher □

Wertigkeit: leicht negativ □

Die apathische Langeweile

Es ist ja nicht so, dass Ihr Leben vor dem Lockdown besonders abwechslungsreich gewesen wäre. Aber ab und zu ist wenigstens die Familie vorbeigekommen, hat Kuchen mitgebracht. Manchmal haben Sie die Nachbar*innen im Hof auf einen Plausch getroffen. Jetzt kommt niemand mehr vorbei, die Hoftreffen ergeben sich nicht mehr. Sie stehen jeden Tag irgendwann auf, essen, schlagen lustlos die Zeitung auf und wieder zu, schauen aus dem Fenster, besprühen Ihre Grünpflanzen, um dann wieder schlafen zu gehen. Die Eintönigkeit ist unerträglich. Sie fühlen sich ihr ausgeliefert und hilflos. Alles ist irgendwie egal geworden. Die apathische Langeweile haben die Wissenschaftler*innen erst in einer Folgestudie 2013 entdeckt. Sie erinnert an Depressionen, weil Sie es kaum schaffen, jeden Tag aufs Neue aufzustehen, und Sie eine starke Unlust empfinden. Sie sollten versuchen, so schnell wie möglich aus dem Zustand herauszukommen. Zögern Sie nicht, sich Hilfe zu suchen.

Erregung: sehr gering □

Wertigkeit: sehr niedrig □

Die suchende Langeweile

Es ist Lockdown und auch noch Sonntag. Arbeiten müssen Sie heute nicht, die Fenster haben Sie gestern schon geputzt, die letzte Folge der Netflix-Serie gerade zu Ende geschaut und die Corona-App Ihrer Freund*innen steht wieder auf Rot. Und jetzt? Sie gucken umher, können nicht still sitzen und tigern durch die Wohnung. Die suchende Langeweile empfinden Sie wegen der Unruhe zwar als unangenehm. Sie lässt Sie aber offen und aktiv nach Wegen suchen, aus diesem Gefühl herauszukommen. Es wäre nicht verwunderlich, wenn Sie so auf einmal Ihre vertrockneten Pinsel und Farben herauskramten, die Möbel umstellten oder mit Ihrem alten Skateboard ein paar Runden drehen. Es lohnt sich also für Sie, sich auf diese Langeweile einzulassen.

Erregung: höher □

Wertigkeit: negativ □

Wer sich im Lockdown langweilt, verstößt eher gegen die Coronaregeln

Quelle: James Boylan et al., 2021: Boredom in the COVID-19 pandemic, *Personality and Individual Differences*