

Langeweile

Langeweile, das wird in der Literatur zu diesem Phänomen häufig angemerkt, ist eine sehr verbreitete Empfindung. Wie ausschließlich die deutsche Bezeichnung zum Ausdruck bringt, ist sie unter anderem durch ein mehr oder weniger unangenehmes, verlangsamtes Zeiterleben charakterisiert. Vermutlich die meisten kennen Langeweile aus eigener Erfahrung und können sie, zumindest bei sich selbst, auch ohne Schwierigkeiten erkennen – vorausgesetzt, das wurde irgendwann erlernt. Denn aus emotionssoziologischer Sicht formen sich solche Empfindungen auf organischer Grundlage innerhalb von „Gefühlskulturen“ und gründen sich entsprechend auf eine Sozialisation des Empfindens (vgl. Elias 1993).

Während in der fallbasierten psychoanalytischen Theorie, der empirischen Psychologie und der analytischen Philosophie vorwiegend darauf fokussiert wird, dieses psychische Phänomen qualitativ und strukturell zu charakterisieren und kategorial einzugrenzen, ist in der Soziologie, Kultur- und Literaturwissenschaft eine „relationale“ Denkweise stärker ausgeprägt, in der die kulturellen Konstitutionsbedingungen entschiedener mitreflektiert werden. Je nach disziplinärer Logik und Forschungsperspektive unterscheiden sich Forschungsinteressen und konzeptuelle Methoden. So kommt es auch, dass andere, ältere Wörter der europäischen Kulturgeschichte zu potenziell ähnlichen Empfindungen (*horror loci*, *taedium vitae*, *acedia*, Melancholie, *ennui*, *spleen*) von den einen tendenziell übergangen oder als sehr ähnlich betrachtet werden, für die anderen aber gerade die Sprachgeschichte einen historischen Wandel des Erlebens widerspiegelt (Dalle Pezze/Salzani 2008: 11).

Dalle Pezze und Salzani heben in ihrer Überblicksarbeit zur kultur- und sozialwissenschaftlichen Literatur über Langeweile hervor, dass der Begriff und das Konzept eine eigene Geschichte haben, mit einer umfänglichen Genealogie sprachgeschichtlicher Vorläufer (ebd.: 8). Das ist deshalb relevant, weil Langeweile vor diesem Hintergrund nicht als ein ahistorisches, „zeitloses“ Phänomen anzusehen ist, sondern vielmehr als ein typisches Empfindungsmuster moderner Subjektivität, für das ein neuer, spezifischer Begriff entstanden ist. Das deutsche Wort „Langeweile“ kam demnach im Verlauf des 18. Jahrhunderts auf, das englische *boredom*

erst im 19. Jahrhundert, weil „eine neue psychische Situation“ mentalitätsgeschichtlich eine neue Terminologie und neue Repräsentationen subjektiver Erfahrung erforderte, die mit anderen Worten nicht mehr hinreichend adäquat auszudrücken war. Das schließt nicht aus, dass auch zuvor ähnlich empfunden wurde. Doch ein neues sprachliches Konzept bringt neue Möglichkeiten hervor, ein spezifisches Erleben erfassen zu können (Meyer Spacks 1995: 28).

In kulturhistorisch orientierten Zugängen wird das Empfinden relational zu kulturellen Ordnungen begriffen – hinsichtlich der diskursiven Wissensordnung wie auch der Sozialstruktur und praktischen Lebensweisen. Eine wesentliche Komponente ist dabei die soziale Konstruktion der Zeit. Die mit der Industrialisierung und Urbanisierung vorangetriebene „Entäußerung“ der Zeit – von natur- und tätigkeitsorientierten Prozessen zu einer mechanistischen, „leeren“ und fragmentierbaren Uhrzeit als Taktgeber des alltäglichen Lebens – kann als ein tiefgreifender elementarer Faktor im gesellschaftlichen Wandel der Moderne verstanden werden, den z.B. der Soziologe Max Weber als eine voranschreitende Rationalisierung und „Entzauberung“ der Welt beschrieben hat (vgl. Goodstein 2005: 403ff., 413f.).

Aus modernitätstheoretischer Sicht bringt dieser Wandel ein fundamentales Sinnproblem mit sich, das auch das individuelle Verhältnis zur eigenen Zeitlichkeit berührt. Mit der Aufklärung weicht ein theologisch gesicherter, transzendentaler Sinnhorizont allmählich zurück, an dessen Stelle ein säkularisierter Fortschritts Glaube tritt, der sich auf verantwortliches Handeln und Entwicklungspotenziale gründet. Mit der Romantik folgt eine individualistische Wendung nach innen, eine Bedeutungszunahme persönlicher Selbstentfaltung und Selbstverwirklichung durch eine ästhetisierte und empfindungsorientierte Ausgestaltung der eigenen Subjektivität (ebd.: 126f.; Dalle Pezze/Salzani 2008: 12f.). Sinn muss nun vielleicht nicht allein aus der Quelle des Selbst geschöpft werden, wie es gelegentlich heißt (ebd.); Sinn wird auch weiterhin primär in sozialen Bedeutungssystemen hervorgebracht (vgl. Barbalet 1999: 632); – doch die Grundlagen haben sich tendenziell von einer überlieferten Gewährleistung zu einer individualisierten Anforderung verschoben, aus der eigenen Zeit etwas machen zu müssen (vgl. Meyer Spacks 1995: 23).

Die psychologische Forschung – seit einigen Jahren mit einer gesteigerten Aufmerksamkeit für das Phänomen der Langeweile – lässt sich in diesen kulturhistorischen, modernitätstheoretischen Hintergrund einfügen. In seiner Metaanalyse des Forschungsstands begreift der Philosoph Elpidorou (2018) – im Kern den früheren Überlegungen des Soziologen Barbalet (1999) folgend – die Langeweile als einen komplexen psychischen Zustand mit der regulatorischen Funktion, im Alltagsleben eine minimale persönliche Sinnhaftigkeit abzusichern. Durch ihre spezifische empirische „Signatur“ bringe Langeweile erstens eine in dieser Hinsicht unbefriedigende Situation zu Bewusstsein und bewege den Organismus zweitens dazu, an der

Situation auch etwas ändern zu wollen (Elpidorou 2018: 456). Langeweile erfülle damit letztlich die existenzielle Funktion, persönlich Uninteressantes vom Interessanten zu unterscheiden (ebd.), hinsichtlich der situativen Involvierung sozusagen vor „Abwegen“ zu warnen und dem Bewusstsein entsprechende Impulse zu geben.

In der empirischen Psychologie des individuellen Erlebens und Verhaltens wird zwischen einem situativen Zustand (*state*) und einer Eigenschaft der Persönlichkeit (*trait*) unterschieden, wobei die zeitliche Beschaffenheit des Phänomens (Dauer, Kontinuität, Häufigkeit) sowie die Situationspezifität entsprechende Kriterien sind (ebd.: 457f.). Langeweile kann als ein Phänomen untersucht werden, das als ein Zustand auf Merkmale konkreter Situationen bezogen ist, wie auch als ein situationsübergreifendes Persönlichkeitsmerkmal. So lässt sich Langeweile einerseits als ein temporäres Unbehagen ansehen, das durch eine Veränderung der Umstände aufgelöst werden kann. Studien zu Situationsbedingungen in Bildungseinrichtungen und Erwerbsarbeit sind entsprechend einschlägig für diese Perspektive (ebd.: 473; Barbalet 1999: 638ff.). Andererseits wird Langeweile auch als chronischer Stressor in Verbindung mit Depression und Angststörungen, psychosomatischen und Persönlichkeitsstörungen, Gehirnverletzungen sowie im Zusammenhang mit Essstörungen und Suchtverhalten untersucht (Eastwood u.a. 2012: 482f.). Auch psychoanalytische Arbeiten, die sich seit den 1930er Jahren mehrfach fokussiert mit der Langeweile befasst haben, tendieren primär zu psychodynamischen Erklärungsansätzen in Hinblick auf strukturelle Eigenschaftsmerkmale (zsf. Bensch 1999).

Um Langeweile präzise zu verstehen, sollten ihre Eigenschaften als ein Zustand bestimmbar sein, bevor sie in Verbindung zur Persönlichkeit untersucht wird. Ihre formalen Eigenschaften wie die zeitliche Struktur und Situationsbezogenheit sprechen jedenfalls dafür, Langeweile als psychischen Zustand eingrenzen zu können (Elpidorou 2018: 457f.). In seiner Synthese der empirischen Forschungsliteratur führt Elpidorou insgesamt neun typische Charakteristiken auf, durch die Langeweile als ein „multidimensionales Konstrukt“ beschrieben wird. Diese spezifische empirische „Signatur“ der Langeweile ordnet er in vier Komponenten: Auf der *affektiven* Ebene gilt Langeweile als ein aversiver und transitorischer Zustand, der als Unzufriedenheit, auch als ermüdend und frustrierend erlebt wird. Langeweile fühlt sich nicht gut an, sondern ist tendenziell ein unangenehmer Zustand, der auch mit anderen affektiven Zuständen wie Einsamkeit, Wut oder Traurigkeit vermischt sein kann. Die aktuelle Situation wird als unbefriedigend erlebt, sie hat „nichts zu bieten“; es wird sich davon distanziert und losgelöst erlebt, und es entsteht ein Bedürfnis nach etwas anderem, das auf irgendeine Art stimulierender, befriedigender ist. *Kognitiv* geht damit eine veränderte Zeitwahrnehmung einher: Die Zeit scheint langsamer zu vergehen oder sogar stillzustehen. Es ist auch von einer „Leere“ im zeitlichen Erleben die Rede. Zudem fällt es schwer, die Aufmerksamkeit zu halten.

Die Gedanken sind flüchtig; sie wandern umher. Auf der Ebene des *Willens* wird der Wunsch bestärkt, etwas anderes zu tun bzw. an der Situation etwas zu ändern. Auf *physiologischer* Ebene kommen empirische Studien zu vermeintlich widersprüchlichen Ergebnissen. Es wird sowohl ein sinkendes Arousal-Niveau (die Aktivität des zentralen Nervensystems) wie auch dessen Ansteigen berichtet. In seiner Interpretation der verschiedenen Befunde sieht Elpidorou im absinkenden Niveau Anzeichen für den inneren Rückzug aus der Situation, wohingegen das Ansteigen darauf vorbereite, zu handeln und am Zustand etwas zu ändern (ebd.: 459ff.).

Im Ergebnis lässt sich der Zustand der Langeweile als eine komplexe Emotion begreifen, die im Unterschied zu einer Stimmung relativ kurzlebig und flexibel ist und bei spezifischen Situationen als Reaktionsmuster auftritt. Die bewusste oder unbewusste Bewertung des Geschehens steht dabei am Anfang (ebd.: 468). Langeweile tritt in Situationen auf, die nicht zu den persönlichen Bedürfnissen passen, die als sinnlos oder auch als unter- oder überfordernd erlebt werden, sodass sich innerlich von der Situation abgewandt wird. In dieser funktionalen Blickweise ist Langeweile ein eigenständiges emotionales Muster, mit dem das Bewusstsein über eine persönliche Bezugslosigkeit in einer Situation informiert wird (ebd.: 468f.).

Betrifft diese psychische Funktion einerseits jedes Lebensalter, wird vor dem bisherigen Hintergrund andererseits plausibel, dass sich das Erleben je nach Subjektposition qualitativ unterscheiden kann. So wird gerade für Kinder Langeweile gar nicht unbedingt zum Problem, sondern vielmehr von Erwachsenen zum kritischen Moment einer Selbstaktivierungsfähigkeit gemacht (Phillips 1997: 107).

Mit Blick auf Erwachsene sieht Barbalet die Langeweile als einen spezifischen Angststypus – eine Angst gegenüber dem völligen Sinnverlust einer Situationsverstrickung, wodurch das zeitliche Verbleiben als unangenehm erlebt wird. Das verlangsamte Zeiterleben sei insgesamt typisch für Ängste. Aufgrund eines persönlichen Sinnverlusts wird der Zeitverlauf als leer erlebt (Barbalet 1999: 637). Diese Lesart deckt sich mit dem psychoanalytischen Verständnis der Langeweile als Abwehr in einer Situation, die ein potenzielles Bedrohungsszenario für die psychische Verfasstheit darstellt. In der psychoanalytischen Theorie wird diesbezüglich nicht nur der situative Sinnverlust thematisiert, sondern vor dem Hintergrund klinischer Pathologien auch eine mehr oder weniger fundamental gestörte Beziehungsfähigkeit im Verhältnis zur inneren und äußeren Welt (vgl. Bensch 1999).

Langeweile äußert sich als ein empfundener *Mangel* an Interesse. Sprachgeschichtlich ist im Englischen das Wort *interesting* in seiner heutigen, subjektiv geprägten Verwendungsweise etwa zur gleichen Zeit gebräuchlich geworden wie das Verb *to bore* (Dalle Pezze/Salzani 2008: 10). Im Deutschen wurde das Wort „interessant“ während des späten 18. Jahrhunderts aus dem Französischen entlehnt. Abgeleitet vom lateinischen *inter esse*, einem „Dazwischen-sein“, also in Ausei-

nersetzung und Beziehung mit etwas sein, wird bei Langeweile der Zeitverlauf als zu *lange* andauernd erlebt, weil ein Interesse *spürbar fehlt*. Die Bezugslosigkeit macht tendenziell unruhig, hinterlässt eine *beunruhigende* Leere, und hat deshalb auch aktivierendes Potenzial. In dieser Hinsicht lässt sich Langeweile von älteren, ähnlichen Empfindungsmustern unterscheiden, die durch andere moralische und symbolische Bezugssysteme geprägt wurden (ebd.: 8ff.). Langeweile resultiert aus der strikt negativen Bewertung fehlender Interessen, die einer potenziellen Akzeptanz der Situation oder auch der Resignation entgegensteht (Barbalet 1999: 634).

Ideen- und sozialgeschichtlich ist das Verhältnis zu sich selbst in der Moderne durch ein verschärftes Verantwortungskalkül der eigenen Lebensführung und eine außenorientierte Zeitlichkeit fundiert – mit dem moralischen Imperativ, sich zu der eigenen Zeitlichkeit gestaltend verhalten zu müssen. Bewertungsanteile in der emotionalen Signatur können daher als Wiederhall eines kulturellen Selbstverständnisses gedeutet werden, in dem sich ein Mangel an Interesse abwertend auswirkt. Diese Moralität kommt in der subtilen Missbilligung von Langeweile bei anderen ebenso zum Ausdruck wie in der weniger subtilen Kränkung, von anderen als „langweilig“ bezeichnet zu werden (vgl. Bensch 1999: 141).

Das in der Psychoanalyse formulierte Paradox, bei Langeweile letztlich etwas wollen zu wollen, sich momentan dazu aber nicht in der Lage zu fühlen, untersuchen Eastwood u.a. (2012) empirisch in Hinblick auf die zugrundeliegenden kognitiven Prozesse, wobei sie den Aspekt der Aufmerksamkeit fokussieren: Langeweile bestimmen sie erstens als situative Unfähigkeit, hinreichend Aufmerksamkeit für internale (z.B. Gedanken, Gefühle) oder externale Informationen aufwenden zu können, um eine befriedigende Involvierung zu ermöglichen. Zweitens ist das Erleben auf diesen als negativ empfundenen Zustand fokussiert, dessen Ursachen drittens vorrangig der Umgebung zugeschrieben werden (ebd.: 484).

Nicht nur der psychische Zustand, auch andere Merkmale der Situation lassen sich betrachten, was insbesondere für institutionelle Zusammenhänge relevant ist, in denen Langeweile als Problem angesehen wird, etwa in schulischen/akademischen Lehr-Lern-Arrangements oder erwerbsbedingten Arbeitskontexten (ebd.). Schon seit Marx' Entfremdungstheorem und britischen Erschöpfungsstudien zur Industriearbeit aus den 1920er Jahren ist etwa bekannt, dass Langeweile aus Situationen resultiert, die keinen Raum lassen, einer Situation irgendetwas persönlich abzugewinnen zu können. Langeweile ist hier eine Reaktion darauf, sich „gefangen“ zu fühlen (vgl. Barbalet 1999: 633ff.).

Es kann sich auch ein Bedürfnis nach adäquater Anregung gegen die Situation richten, wenn diese als zu unpassend zu den eigenen Dispositionen erlebt wird („mismatch“) und die eigene Aufmerksamkeit deshalb nicht gehalten werden kann (Eastwood u.a. 2012: 487ff.). Auch eine Fokussierung auf die Zeitwahrnehmung

kann zu Langeweile führen, wenn eine Situationsdauer als „schon sehr lange“ eingeschätzt wird (ebd.: 489). All diese Aspekte sind offensichtlich nicht unabhängig von den individuellen Sozialisationsbedingungen und unterliegen einem kultur- (und medien-)geschichtlichen Wandel, mit dem sich auch Normalitätsstandards verschieben.

Abschließend lässt sich Langeweile aus existenzphilosophischer Sicht auch als ein fundamentaler Ausdruck persönlicher Freiheitsgrade würdigen. So sieht Benno Hübner (1991: 37) mit Heidegger in der Langeweile einen meta-physischen Bereich der Undeterminiertheit von Natur und die Leere der Langeweile als einen inneren Freiraum, die aktuelle Situation negieren zu können und ähnlich dem Spiel nach Möglichkeiten zu suchen, sich neu und anders auf die Welt zu beziehen.

Sebastian Schinkel

LITERATUR

- Barbalet, J. M. (1999): Boredom and Social Meaning. In: *The British Journal of Sociology*, Jg. 50, Heft 4, S. 631-646.
- Bensch, R. (1999): Psychoanalyse der Langeweile. In: *Jahrbuch der Psychoanalyse. Beiträge zu Theorie, Praxis und Geschichte*, Bd. 41, S. 135-163.
- Dalle Pezze, B./Salzani, C. (2008): Introduction – The Delicate Monster: Modernity and Boredom. In: Dalle Pezze, B./Salzani, C. (Hg.): *Essays on Boredom and Modernity*. Amsterdam: Rodopi, S. 5-33.
- Eastwood, J. D./Frischen, A./Fenske, M. J./Smilek, D. (2012): The Unengaged Mind: Defining Boredom in Terms of Attention. In: *Perspectives on Psychological Science*, Jg. 7, Heft 5, S. 482-495.
- Elias, N. (1993): On Human Beings and their Emotions: A Process-Sociological Essay. In: Featherstone, M./Hepworth, M./Turner, B. S. (Hg.): *The Body: Social Process and Cultural Theory*. London: Sage, S. 101-125.
- Elpidorou, A. (2018): The bored mind is a guiding mind: toward a regulatory theory of boredom. In: *Phenomenology and the Cognitive Sciences*, Jg. 17, Heft 3, S. 455-484.
- Goodstein, E. S. (2005): *Experience without Qualities: Boredom and Modernity*. Stanford: Stanford University Press.
- Hübner, B (1991): *Der de-projizierte Mensch. Meta-physik der Langeweile*. Wien: Passagen.
- Meyer Spacks, P. (1995): *Boredom: The Literary History of a State of Mind*. Chicago: The University of Chicago Press.
- Phillips, A. (1997): *Vom Küssen, Kitzeln und Gelangweiltsein*. Göttingen: Steidl.