

Langweilen Sie sich? Eine kurzweilige Psychologie der Langeweile

Maria T. Kern

Reinhardt-Verlag, München, 2009, 201 Seiten,
14,95 €, ISBN 978 3 497 02077

Rezensiert von: J. Ullrich, Magdeburg



Die Psychologin und Ökonomin Dr. Maria T. Kern ist auch als Künstlerin und Sängerin in der Schweiz tätig. Sie hat im Mai diesen Jahres (2009) ein rund 200 Seiten fassendes Taschenbuch vorgelegt, das die Langeweile aus historischer, philosophischer, religiöser, wirtschaftlicher und psychologischer Perspektive beleuchtet. Studien zum Thema Langeweile gebe es bisher nur vereinzelt, fasst die Autorin zusammen. Jedes Kapitel ist mit einer Frage überschrieben. Zunächst werden verschiedene Definitionen des Begriffes „Langeweile“ aufgeführt und etymologische Herkunft, Bedeutungsschattierungen in verschiedenen Sprachen und Sprachfamilien (wie hamitosemitischen, slawischen und sinotibetischen Sprachen) erklärt. Langeweile in der Postmoderne, die Folgen der Modernisierung und Technisierung für die Zeitgestaltung in der Gesellschaft, Umweltfaktoren und Personfaktoren als Einflussfaktoren auf das Empfinden von Langeweile werden diskutiert. Ob Langeweile normal oder krankhaft ist und sensation seeking sowie boredom susceptibility, die Empfänglichkeit für Langeweile, genetisch bedingte Phänomene darstellen, fragt die Autorin in den folgenden Kapiteln. Zumeist handelt es sich wohl um normale Langeweile, eine nicht kompensierte, dynamische, charakterologische Langeweile hingegen kennzeichnet den Zustand einer chronischen Depression. Es wird Fenichel (1934/1998) zitiert, der bereits darauf hinwies, dass Langeweile fließend in bestimmte Formen der Depression und Suchtgefährdung übergehen kann, da Langeweile häufig mit oralen Tätigkeiten wie Rauchen, Trinken kompensiert wird. Auch nicht-substanzgebundene Abhängigkeitserkrankungen können den Versuch, Langeweile zu kompensieren, zum Ausgangspunkt

haben. Endogen und neurotisch depressive Patienten weisen deutliche Zeitdehnungserlebnisse auf, sie empfinden Zeitspannen länger, als sie tatsächlich sind. Periodische Langeweile spielt auch bei manisch-depressiven Erkrankungen eine Rolle. Zwischen Langeweile-Neigung und Selbstverwirklichung besteht eine deutlich negative Beziehung, das Bedürfnis nach rascher Belohnung hängt mit dem Risiko zusammen, sich auch rasch zu langweilen. Im Gegensatz dazu steht das Flow-Erleben als „völliges und freudvolles Aufgehen in einer Sache“, wobei das Individuum ganz von einer Aufgabe in Besitz genommen wird und sich der eigenen Person nicht mehr bewusst ist. Die „Muße“ stellt die positive Seite der Langeweile dar, bereits Aristoteles sah in ihr „inneres Vergnügen, innere Glückseligkeit und innere Zufriedenheit“, Heraklit das „Hinhorchen auf das Wesen der Dinge“. Die pathologische Langeweile wird in Zusammenhang mit Suchtgefährdung, Schizophrenie, Depression, neurotischen Störungen und Persönlichkeitsstörungen gebracht. Strategien im Umgang mit Langeweile zu entwickeln, stellt in der Therapie diverser psychischer Störungen ein bedeutendes Therapieziel dar. In Suchttherapieeinrichtungen und Forensischer Psychiatrie ist zu beobachten, dass gerade bei manchem jugendlichen oder jungen erwachsenen Patienten Langeweile sogar ein wesentlicher Faktor bei der Begehung von Straftaten zu sein scheint, es fällt auf, wie schnell ein an gesellschaftlichen und gesetzlichen Normen ausgerichtetes Leben sie „langweilt“. Mit Langeweile in der Freizeit und auf der Arbeit, in der Partnerschaft und in Anstalten und Institutionen, in verschiedenen Lebensphasen, bei Männern und Frauen, Personen mit unterschiedlichen Intelligenz- und Bildungsniveaus sowie mit dem Einfluss der Umwelt auf das Erleben von Langeweile, der situativen Langeweile, der Bewältigung von Langeweile beschäftigen sich die folgenden Kapitel. Die Autorin setzt sich mit dem Frontalunterricht, verschiedenen Ansätzen gegen Schullangeweile sowie Lern- und Leistungsemotionen auseinander.

Das umfangreiche Literaturverzeichnis umfasst aktuelle psychologische Fachliteratur ebenso wie philosophische und literarische Werke, so fand ich es interessant, dass mit der Bezeichnung von Langeweile als „Seelenschnupfen“, „Erleiden ohne Leiden“, „Wollen ohne Wille“ und „Denken ohne Überlegung“ auch „Das Buch der Unruhe“ des portugiesischen Schriftstellers Fernando Pessoa auftauchte. Die 1985 erschienene deutsche Übersetzung des auch in Portugal erst 47 Jahre nach dem Tod des Autors vollständig veröffentlichten Buches war damals von der Literaturkritik als Werk ersten Ranges gefeiert worden. Mit ihrem spannend zu lesenden auch für den Laien verständlichen Buch zur Langeweile legt Maria T. Kern eine vielseitige und unterschiedliche Aspekte aufgreifende Auseinandersetzung mit dem Begriff vor, die wertvolle erste Impulse zur weiteren Forschungsarbeit bezüglich der Zusammenhänge von Langeweile und schwerwiegenden psychischen Erkrankungen wie Abhängigkeitserkrankungen und Persönlichkeitsstörungen liefern kann.