

# Die Psychologie der Langeweile

*Bericht: SRH Hochschule Hamm*

**Draußen strahlt die Sonne und Sie sind an Ihre eigenen vier Wände gebunden. Die derzeitige Corona-Krise fordert aber genau das. Während draußen Alles immer ruhiger wird, wird es im Inneren vieler Menschen immer unruhiger.**

**D**as erzwungene Nichtstun, wie man die Langeweile auch bezeichnen könnte, plagt seit knapp zwei Wochen viele von uns. Was tun, wenn das liebgewonnene Unterhaltungsangebot und die vielen schönen Möglichkeiten der Ablenkung nicht mehr zur Verfügung stehen? Wenn sogar empfohlen wird - trotz Sonnenschein – öffentliche Plätze nicht aufzusuchen, ja am besten Zuhause zu bleiben?

Dann stehen wir vor einer lange vergessenen Herausforderung, und es kann sein, dass unsere Psyche rebelliert. Nicht nur, dass der eigene Wille in seiner Umsetzung empfindlich eingeschränkt wurde, den meisten Menschen wird - nachdem nun alles Erdenkliche an Ablenkung ausprobiert wurde – langweilig.

Dabei hatten wir die Langeweile doch längst abgeschafft: TV-Programme enden nicht mehr wie früher in einem Standbild, sie laufen rund um die Uhr, Fitnessstudios sind 24 Stunden geöffnet, Bars, Kneipen, Restaurants – sie alle wollen uns unterhalten und das am liebsten zu jeder Stunde. Wir sind es gewohnt, alles immer tun zu können. Nun erleben wir einen Einschnitt in unsere Freiheit und in unsere Gewohnheiten.

Wütende Ablehnung baut sich in einigen von uns auf, viele kämpfen im Innern mit der gegenwärtigen Situation. Hilfreich ist es, wenn man ein Ventil für seine Emotionen gefunden hat. Einigen helfen die online Sport-Kurse, welche das Wohnzimmer schnell in einen Ort der körperlichen Ertüchtigung wandeln können. Anderen helfen Perspektiven aus Fern-Ost: Das zu akzeptieren was gerade ist. Sich nicht gegen Situationen auflehnen, die ohnehin schon da sind.

Wer dennoch stark unter der Langeweile leidet kann diese mindern, indem er seinen Tagen eine Struktur gibt. Überlegen Sie schon heute, was Sie morgen machen möchten. Das hilft situativen Frust zu mindern und teilt den Tag in kleinere Einheiten. Machen Sie sich zudem bewusst, warum Sie gerade eingeschränkt sind. Die Ergebnisse vieler Studien, insbesondere der Resilienz-Forschung, deuten darauf hin, dass das Empfinden von Sinnhaftigkeit in Krisen extrem hilfreich sein kann.

Trotz all dieser Strategien bleibt wahrscheinlich eine Rest-Langeweile und diese müssen Sie nicht weiter bekämpfen. Denn Langeweile ist viel besser als ihr Ruf. Fühlt sie sich kurzfristig auch nicht besonders angenehm an, ist sie doch alles andere als vertane Zeit. In Zeiten der Langeweile, wenn wir keine neuen Reize aufnehmen, ist unsere Psyche nicht untätig. Sie hat Zeit sich „zu sortieren“. So kann Langeweile zu einer Quelle der Kreativität werden. Ja richtig - Langeweile kann uns gut tun.

Sicherlich ist sie – insbesondere für die jüngeren Generationen - eine massive Herausforderung, da Beschränkungen von Einkaufszeiten und Unterhaltungsmöglichkeiten für sie nie existiert haben. Die heute Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind quasi in einer Langeweile-freien Welt aufgewachsen und auch alle anderen Generationen haben sich längst an das Angebot, der nie endenden Möglichkeiten gewöhnt. Langeweile war nie ein beliebter Gast, aber zumindest musste man vor der Digitalisierung und Globalisierung noch lernen damit umzugehen.

Aber der Umgang mit Langeweile und mit Einschränkungen ähnelt der Funktionsweise eines Muskels, er kann trainiert werden und wächst nach jedem Training. Selbstverständlich kann auch dieses Training – wie beim Sport - mitunter sehr anstrengend sein. Was kurzfristig zunächst unliebsam daher kommt, kann uns aber langfristig stärken und sich günstig auf unsere Psyche auswirken.

Die meisten Menschen versuchen in Momenten der Langeweile, fast panisch, eine neue Ablenkung zu finden. Unter Berücksichtigung der positiven Wirk-Kraft der Langeweile: Wie wäre es, wenn Sie sich einmal auf die Langeweile einlassen? Nur einen Moment lang. Sie haben ja gerade vielleicht ohnehin nichts anders zu tun. Setzen Sie sich gemütlich hin und lassen Sie die Langeweile zu.

Nachdem Sie die ersten Minuten hinter sich gebracht haben, kann dieser Zustand eine schöne Möglichkeit sein, (wieder) in Kontakt mit sich selbst zu kommen. Wie geht es Ihnen gerade? Was macht Ihr Körper? Wie fühlt er sich an? Welche Gedanken tauchen auf? Nach einer Zeit der Langeweile, kann es sogar sein, dass Ihnen kreative Ideen in den Sinn kommen: neue De-ko-Ideen, neue Einfälle zu Problemen, etc. oder meldet sich vielleicht sogar eine alte Leidenschaft aus Kindertagen? Vielleicht haben Sie Lust, einmal wieder etwas zu malen, ein Gedicht zu schreiben oder anders kreativ tätig zu werden.

Die Situation ist momentan so wie sie ist. Der Umgang damit ist variabel und unsere innere Haltung ist frei wählbar. Langeweile muss kein Feindbild bleiben. Langeweile hat, wie die meisten Dinge, eine gute und eine schlechte Seite. Vielleicht haben Sie Lust, in diesen Zeiten die Langeweile einmal anders zu betrachten?

**Zur Autorin:**

Prof. Krauss ist Professorin für Psychologie und Studiengangleiterin für die Studiengänge „Arbeits- und Organisationspsychologie“ und „Psychologie“ an der SRH Hochschule Hamm. Sie ist seit mehr als 10 Jahren psychologische Beraterin unterschiedlicher Wirtschaftsunternehmen, insbesondere zu den Themen Digitalisierung und Change Management.

---

15.04.2020

Andre Hellweg

Pressestelle

SRH Hochschule Hamm

Quelle:

[www.idw-online.de](http://www.idw-online.de)

[www.fh-hamm.de](http://www.fh-hamm.de)