

## PEERLE – Brief 2 / 2021

## „Langeweile – „Windstille der Seele“

Homeoffice. Ich frage bei meinem Chef nach, was noch zu tun ist, da mich die Langeweile im Homeoffice erwischt hat. Wir einigen uns auf einen zusätzlichen PEERLE-Brief. Wunderbar, denke ich, so kann ich nun meine Langeweile beenden.

*In diesem Brief geht es, ihr ahnt es schon, um Langeweile. Und sollte euch dieser Brief langweilen, so ist das voll ok. Ihr werdet sehen, Langeweile kann auch ihr Gutes haben. Um davon zu erfahren, müsstet ihr allerdings bis gegen Ende des Briefes durchhalten. Ulrike*

Langeweile ist ein äusserst unangenehmes Gefühl. Beschrieben wird es als „ein leeres Sehnen, ein zielloses Streben (M. Doehlemann), als schweigenden Nebel in den Abgründen des Daseins hin- und herziehend“ (M. Heidegger), als eine „unangenehme Windstille der Seele, welche der glücklichen Fahrt und den lustigen Winden vorangeht“ (F. Nietzsche). Langeweile kann so öde sein, dass sich erstaunlich viele Menschen lieber selbst schmerzhaft Stromstösse verpassen, als die Langeweile auszuhalten. Dies wurde in einem wissenschaftlichen Experiment festgestellt. Langeweile ist eine „Art Mangel an Anregung, der den Betroffenen nach Abhilfe lechzen lässt und eine ganze Reihe von Folgen für sein Verhalten, seine Gesundheit und sein soziales Leben hat.“ (M. Koerth-Baker). Langeweile ist der unerfüllte Wunsch nach befriedigender Tätigkeit, sagt die Wissenschaft, eine gähnende Leere oder unser „Leerlaufnetzwerk“ (M. Raichle)

Ich kenne sie gut, die Langeweile. Damals vor allem. Kaum erträglich, diese Langeweile, die zur Leere werden konnte, manchmal, zum Nebel, der sowohl das Ich wie auch das Du zum Verschwinden brachte, die mich im Nichts auflöste, ohne Ausrichtung, ohne Begegnung, ohne Spannung. Manchmal aber auch die Langeweile, die in einem Tsunami trüber Gedanken endete, in Ohnmacht, Unvermögen, Hoffnungslosigkeit oder auch höchster Anspannung, die ich irgendwie abbauen musste.

Langeweile ängstigte mich, welche Richtung sie auch immer nahm.

Auch heute ist mir immer noch schnell mal langweilig, immer dann, wenn mir mein Leben allzu bekannt wird. Dann spüre ich den grossen Drang ein neues Projekt zu starten, mich etwas Fremdem, Unbekanntem auszusetzen, Veränderung in mein Leben zu bringen. Ich hab's nicht mit der Routine, der Wiederholung, der Monotonie und akzeptiere das inzwischen als eins meiner Persönlichkeitsmerkmale.



In wissenschaftlichen Experimenten hat man schon einiges über die Langeweile herausgefunden. So weiss man zum Beispiel, dass Langeweile das Essverhalten verändern kann (Essattacken). Bei Menschen, die eher zu Langeweile neigen, stellte man fest, dass ihr Fahrstil riskanter ist als bei anderen und eine Neigung für Drogenkonsum, Spielsucht oder Sensationslust vorhanden ist.

Menschen, die sich oft langweilen, benötigen meist starke Reize um aus diesem Gefühl herauszufinden.

Langeweile kann übrigens auch zu schlechten Leistungen führen. Also, wer zum Beispiel schlecht arbeitet, ist möglicherweise einfach zu oft gelangweilt durch die Arbeit, sprich: unterfordert.



Erinnert ihr euch an Unterrichtsstunden, in denen die Stoffvermittlung zu einer gähnenden Windstille im Kopf führte? Und erinnert ihr euch auch an eure kreativen Phantasien, die Windstille zu einem Orkan der Windstärke 12 aufbrausen zu lassen? Das ist die andere Seite der Langeweile, denn im Leerlaufnetzwerk passiert so einiges. Unser Gehirn ist äusserst aktiv, wenn wir uns langweilen. Die „Denkzentrale“ hat Hochbetrieb, das Leerlaufnetzwerk arbeitet, nur sind wir uns dessen oft nicht bewusst. Langeweile fördert unsere Kreativität, denn je öder es um uns herum wird, umso phantasievoller wird es in unserem Kopf.

Arbeitspsycholog\*innen versuchen heraus zu finden, wie man Langeweile bei den Mitarbeitenden bestmöglich stiften kann um ihre optimale Kreativität zu fördern. Ein höchst spannender Ansatz, wie ich finde. Vermutlich muss das Mass an Langeweile allerdings gut ausgeklügelt sein, damit die Mitarbeitenden sich nicht schon aus dem Betrieb verabschieden, bevor ihre Kreativitätswelle einsetzen darf.

Langeweile kann uns lähmen, kann uns aber auch dazu motivieren etwas an unserem aktuellen Zustand zu ändern. Langeweile kann ein Entwicklungsmotor für uns sein.

Und so spreche ich zum Schluss dieses Briefes doch tatsächlich noch ein Lob auf die Langeweile aus, denn der Augenblick, in dem die „lustigen Winde“ losbrausen, ist einfach zu bezaubernd.

Die Langeweile von heute morgen ist beendet, der PEERLE-Brief geschrieben, das Homeoffice für heute geschafft.

*Wir vom PEERLE-Team wünschen euch gaaaanz viel Langeweile, spannendes Leerlauf-Netzwerkeln und danach einen kräftigen, kreativen Wind. Wenn ihr mögt, berichtet uns davon.*

*Claudia, Miranda, Lukas und Ulrike*

Raum für deinen kreativen Wind

PEERLE-Infos: **direkt ☎ : 041 319 95 03**

Die allgemeine Mail-Adresse: [peer@traversa.ch](mailto:peer@traversa.ch)

Öffnungszeiten PEERLE: **Mittwochs 14.00 – 16.45**