

## **Langeweile**

Anthropologische Ansätze

Mentoren: Dr. Toni Hildebrandt und Patricia Schneider

Theoretische Bachelorarbeit FS2020

Milena Joy Eliane Lahoda

Spitalgasse 10, 4900 Langenthal

[milenajoyeliane.lahoda@students.bfh.ch](mailto:milenajoyeliane.lahoda@students.bfh.ch)

Matrikelnummer: 17-259-763

BA Vermittlung in Kunst und Design (6. Semester)

08.06.2020

Zeichen mit Leerschlägen: 33 632

**Inhaltsverzeichnis:**

1. Einleitender Fliesstext	2
2. Was ist Langeweile?	3
2.1 Sprachliche Wurzeln	4
2.2 Medizinische Fakten und Experimente	5
3. Anthropologisch-soziologische Betrachtungen	6
3.1 Langeweile durch Gottesferne	8
3.2 Langeweile durch versagte Befriedigung der menschlichen Antriebs- und Wirkungskräfte	10
3.3 Das Wechselspiel von überdrüssiger und existentieller Langeweile	11
3.3.1 Müssiggang	13
3.3.2 Die Kunst des Vergessens	13
3.4 Pendeltheorie oder die schöpferische Langeweile	15
4. Schlusswort	18
5. Ausführender Fliesstext	20
6. Literaturausweis	21

«Längwili spannend mache, meh muess me gar nid wöue»

(Valerio Moser, 2020)

## 1. Einleitender Fliesstext

Den einen Tag ist das Leben voll mit Terminen, hierhin dorthin, ein Rennen von einem Ort zum nächsten, keine freie Minute, jetzt noch zur Arbeit und danach muss ich mich mit meinen Freunden treffen, Wein trinken, aber nicht zu viel, nicht zu lang, denn morgen muss ich noch putzen und dann für die Universität lernen, dann wieder arbeiten, dann zum Freund, aber nicht zu viel, nicht zu lang, denn morgen, morgen...

Und am nächsten Tag ist plötzlich nichts mehr. Kein Müssen.

Denn der Lockdown ist da.

Kein Rennen von einem Ort zum nächsten, viel zu viele freie Minuten, nicht noch zur Arbeit und danach mit Freunden treffen. Alleine Wein schlürfen, egal wie viel, denn morgen, morgen...

Morgen ist nichts.

„Ich fülle den Tag mit Tätigkeiten, deren Sinn ich nicht hinterfragen kann.

Ich dehne und strecke und backe Brotteig. Ich mache meinen ersten Kalbsbraten.

Ich nähe ein Kleid. Ich topfe Pflanzen um.“<sup>1</sup>

Jeder Tag beginnt um acht Uhr morgens. Der Alltag ist überfordernd, wohin mit dieser ganzen überschüssigen Zeit? Ich suche mir die unterschiedlichsten Beschäftigungen heraus. Wie mache ich selber Shampoo? Der Dachboden sollte mal wieder aufgeräumt, das Haus gestrichen werden. Wie ging eigentlich noch einmal japanisches Ramen? Ich gehe spazieren, raus an die frische Luft und sehe mir die Natur an.

„Die Knospen sind heute noch dicker geworden, aber sie sind noch immer geduldig.

Alle sitzen sie da am Ende ihres persönlichen Ästchens, und es sieht so aus, als würden sich die Ästchen mit geballter Knospenkraft nach oben biegen,

---

<sup>1</sup> Bühler 2020, 10.

in Richtung Himmel und Sonne. Und ich würde auch gerne mit dir auf dem kleinen Balkon sitzen und ihnen zuschauen und Wein trinken. Wir haben noch viel Wein.“<sup>2</sup>

Meine Freunde fehlen mir. Mein Freund fehlt mir. Meine Arbeit und die Termine fehlen mir. Jede Stunde ist ein Lottospiel, ob ich in Tränen ausbreche oder mich zufrieden mit meiner Mutter unterhalte. Am Abend fülle ich meine Zeit mit verzögerten Skypetelefonaten und Zigaretten. Manchmal lege ich mich ins Bett und höre nur dem Sprachgewirr zu.

„Ich sehe Menschen am Bildschirm, vier, fünf, sechs und mehr sprechen sie aus kleinen Vierecken. Ich sehe, wie sie sitzen und liegen, ich sehe wo sie sitzen und liegen, in manchen Videokulissen bin ich selbst schon gesessen und gelegen.“<sup>3</sup>

Eine unendliche Schlaufe von künstlich vollgestopften Tagen folgt.  
Aufstehen, Brot backen, kochen, lernen, Skype, schlafen gehen;  
aufstehen, Badezimmer putzen, kochen, zeichnen, telefonieren, schlafen gehen;  
aufstehen, Wand abkleben, kochen, Wand streichen, Malutensilien versorgen, gamen,  
schlafen gehen.

Immer weiter dreht sich das Rad der Aktivitäten, bis es stillsteht.  
Ich wurde eingeholt, von der, wovor ich solche Angst hatte, welche mir im Nacken sass  
und sich langsam immer deutlicher zeigte:  
der Langeweile.

## **2. Was ist Langeweile?**

Am 16.03.2020 wurde durch die Corona Pandemie in der Schweiz die ausserordentliche Lage ausgerufen. Dies fiel auf den Beginn meiner Bachelorphase, die ich nun in einer vom Bundesrat empfohlenen Selbstquarantäne verbringen durfte.

---

<sup>2</sup> Bühler 2020, 10.

<sup>3</sup> Bühler 2020, 10.

Davon ausgehend beschäftigte ich mich mit meinen persönlichen, emotionalen Erfahrungen in dieser Zeit.

Im theoretischen Teil äussert sich dies durch die Untersuchung meiner Langeweile. Ich werde anhand vom vorangegangenen Fliesstext Symptome heraussuchen und diese in Verbindung mit anthropologischen Theorien über Langeweile bringen. Dabei gehe ich von *Martin Doeblemanns* (\*1941) Werk *Langeweile? Deutung eines verbreiteten Phänomens* (1991) aus und ziehe Textauszüge verschiedener Philosophen hinzu. Zu Beginn möchte ich etymologisch und medizinisch an den Begriff der Langeweile heran gehen. Es ist wichtig anzumerken, dass meine Situation dieser Zeit mich vor keine existentiellen Probleme gestellt hat und ich mich aus einer privilegierten Position meiner Gefühlswelt nähern kann.

## 2.1 Sprachliche Wurzeln

Zu Beginn möchte ich die sprachlichen Wurzeln von Langeweile untersuchen. Dabei habe ich mich nur auf die europäische Herkunft bezogen. Die verschiedenen Übersetzungen von Langeweile haben sprachlich keine gemeinsame Wurzel und werden deswegen unterschiedlich benannt und beziehen sich auf verschiedene Eigenschaften.

Der deutsche Begriff «eine lange Weile» bezieht sich zum Beispiel auf die zeitliche Dimension, und es lässt sich keine Wertung herauslesen.<sup>4</sup>

Der englische Begriff «boredom» stammt von «bore» also zu Deutsch bohren. Es bezieht sich auf eine langsame, handwerkliche und monotone Tätigkeit. Das Wort kommt vom Begriff «boring tool», einem Bohrwerkzeug, das langsam und repetitiv arbeitet. 1768 hat sich «bore» als ermüdend, in die englische Sprache eingebürgert, gefolgt von «boredom».<sup>5</sup>

---

<sup>4</sup> Badelt 2020.

<sup>5</sup> Vocabulary Dictionary o. J.

Die französische Übersetzung «ennui» leitet sich von dem lateinischen Begriff «inodiare» ab, was soviel wie hassen bedeutet.<sup>6</sup>

## 2.2 Medizinische Fakten und Experimente

Um neben der sprachlichen Herkunft den medizinischen Vorgang der Langeweile zu verstehen, werden im Folgenden, neben chemischen Prozessen des Körpers, zwei Experimente vorgestellt.

Wenn man sich langweilt, wird das Belohnungszentrum im Gehirn wenig aktiviert, und es entsteht über einen längeren Zeitraum ein Dopamin Mangel. Dies kann zu Depressionen, Angstzuständen, Aggressionen oder Suchterkrankungen führen. Die Langeweile bleibt bei diesen Zuständen eine Begleiterscheinung.<sup>7</sup> Wenn man auf den einführenden Fliesstext eingeht, bemerkt man den erhöhten Alkohol- und Zigarettenkonsum.

Langeweile muss nicht zwingend schlecht sein. Der Wissenschaftler *Daniel Weissmann* (\*o. J.) erforscht an der University of Michigan die Gehirne von gelangweilten Menschen. Seine Versuchsteilnehmer werden vor monotonen, unnützen und aussichtslosen Aufgaben gestellt. Die Gedanken fangen an abzuschweifen, die Reaktionszeit verlängert sich, und das Hirn leitet die Aktivität auf eine andere Stelle weiter. Doch sobald das Tagträumen beginnt, kommunizieren die bewussten und träumerischen Hirnareale miteinander. Dadurch können die Probanden eine danach folgende Aufgabe effizienter ausführen. Dies wirft die Frage auf, ob unser Hirn besser funktioniert, wenn es ab und an geistig abwesend ist.<sup>8</sup>

Der Neuropsychologe *James Danckert* (\*o. J.) erforschte die Langeweile aus einem anderen medizinischen Interesse. Er beobachtete, dass Hirn-Trauma-Patienten sich schneller und häufiger langweilten. Sie beschreiben, dass es ihnen schwer fällt, mit

---

<sup>6</sup> Dictionary o. J.

<sup>7</sup> Stangl o. J., diese Symptomatik ähnelt der einer Depression.

<sup>8</sup> Herden 2012, 1.

ihrer Umwelt zu interagieren oder sich zu konzentrieren. Daraus zog er eine These, die er an der kanadischen University of Waterloo erforscht:

Langeweile ist eine Emotion, die mit Verlust der Selbstkontrolle einhergeht.<sup>9</sup>

Dies lässt sich folgendermassen erklären: Der insuläre Cortex ist dafür zuständig, dass wir unser Denken und Verhalten steuern können. Wenn die Probanden aber nun mit einer langweiligen Aktivität oder Situation konfrontiert werden, aus der sie nicht fliehen können, dann deaktiviert sich dieser Hirnteil. In diesem Zustand ist das Gehirn nicht für neue äussere Reize gewappnet. Dies ist laut Danckert die Situation, in der sich seine Hirn-Trauma Patienten auf täglicher Basis befinden.<sup>10</sup>

Danckert beobachtete, dass wenn der Geist auf diese Weise ruht, der Körper aktiv ist. Der Herzschlag und der Cortisolspiegel steigen an, der Hautwiderstand sinkt. Der Herzschlag und der Cortisolspiegel signalisieren, dass der Körper einsatzbereit ist. Doch der gesunkene Hautwiderstand signalisiert, dass die körperliche Wahrnehmung der Umgebung gesunken ist. Man nimmt sie nicht mehr wahr und kann seine Aufmerksamkeit nicht mehr steuern. Durch innere Stumpfheit kommt äussere Erregung auf. Dies setzt physisch Langeweile von Apathie ab, denn wenn man apathisch ist, hat man jeglichen Antrieb verloren.<sup>11</sup>

### **3. Anthropologisch-Soziologische Betrachtungen**

In diesem Kapitel wird auf vier philosophische Betrachtungsweisen von Langeweile eingegangen. Martin Doeblemann entwickelte diese Begriffe, indem er unterschiedliche Positionen der wichtigsten Philosophen des europäischen Raums aus verschiedenen Zeiten analysiert, zusammengefasst und einander gegenübergestellt hat.

---

<sup>9</sup> Hubert 2017.

<sup>10</sup> Hubert 2017.

<sup>11</sup> Hubert 2017.

Die erste Form ist die *situative Langeweile*. Es beschreibt das Gefühl, das man entwickelt, wenn man in einer unausweichlichen (Alltags-) Situation gefangen ist, aus der man nicht heraustreten kann und die einem unangenehm ist. Dies kann eine Konferenz, das Abwarten eines Zuges oder ein uninteressantes Gespräch sein.<sup>12</sup> Auf den einleitenden Text bezogen wäre dies, wenn ich einen Tag an einer Online Präsentation teilnehme, die obligatorisch ist, bei der meine Anwesenheit mithilfe Videokamera kontrolliert wird und ich somit aus dieser Situation nicht entkommen kann.

Die zweite Form ist die *überdrüssige Langeweile*. Pflichten, der Alltag, Banalitäten öden einen an. Die Monotonie der Wochenabfolge ist so ein Beispiel. Gegen diese Langeweile hilft die Unterhaltungsindustrie, die uns Spass und Zerstreuung garantieren soll.<sup>13</sup>

Als kleine Schwester des Todes wird oft die *existenzielle Langeweile* bezeichnet. Man hat ein Gefühl des inneren Ablebens, sieht den Sinn der Welt und seiner Existenz nicht mehr. Man ist unfähig, mit sich oder der Welt etwas anzufangen und bleibt deswegen teilnahmslos. Im Verhalten äussert sich ein Leerlaufen, eine Unterforderung; man fühlt sich zur Wirkungslosigkeit verurteilt und ist gehemmt vor der Selbstverwirklichung.<sup>14</sup>

Die *schöpferische Langeweile* ist sehr positiv gefärbt, einfach gesagt nimmt man sich Zeit für die Zeit. Weil man im Stillstand nicht bleiben will, beginnt man kreativ zu werden und der Schaffungsprozess beginnt. In dieser Langeweile geht der Erwartungsdruck zurück und die Bereitschaft etwas zu tun steigt.<sup>15</sup> Wenn also der Kleinkünstler *Valerio Moser* (\*1988) erzählt, dass «Langeweile ein Motor für das kreative Schaffen ist» und er seine «Langeweile bekämpft indem er Kunst macht», indem er «in die Welt hinausgeht und beobachtet»<sup>16</sup>, dann sind diese schönen Beispiele für schöpferische Langeweile.

---

<sup>12</sup> Doeblemann 1991, 22.

<sup>13</sup> Doeblemann 1991, 23 / Doeblemann 1991, 112.

<sup>14</sup> Doeblemann 1991, 23 / Doeblemann 1991, 112.

<sup>15</sup> Doeblemann 1991, 23 / Doeblemann 1991, 122.

<sup>16</sup> Moser 19.05.2020/ Online Konferenz.

Im folgenden Kapitel werden diese Begriffe in Zusammenhang mit den verschiedenen Theorien immer wieder auftauchen. Die Struktur habe ich von Doeblemanns Buch *Langeweile? Deutung eines verbreiteten Phänomens* entnommen und werde dazu aus Schriften, der von ihm erwähnten Philosophen Positionen hinzufügen. Unter den verschiedenen Aussagen wird es Unterschiede sowie Überschneidungen geben.

### **3.1 Langeweile durch Gottesferne**

Es gibt im Wesentlichen zwei Denktraditionen, die sich mit der Bruchstelle zwischen Mensch und Gott auseinander setzen und der daraus entstandenen Langeweile.

*Blaise Pascal* (1623-1662) entwickelte 1660 eine religiöse Anthropologie ausgehend vom biblischen Sündenfall. Sie geht davon aus, dass durch die Vertreibung aus dem Paradies der Mensch in die endlose Endlichkeit gestossen wird. Adam fühlt sich innerlich leer, sieht nicht den Sinn der Welt und seiner selbst, kurz er langweilt sich *existenziell*. Dies ist laut Pascal ein Erbgut, das uns bis heute mitgegeben wurde; wir langweilen uns als Folge der Entzweiung von Mensch und Gott. Dabei argumentiert Pascal, dass Adams erste Natur verantwortlich für das Wissen, und den Schmerz seiner zweiten Natur ist, denn er weiss nun um seine Sterblichkeit. Er ist nun ein «unglücklicher Kompromiß zwischen Engel und Tier»<sup>17</sup> und ist verdammt auf ewig das Paradies zu suchen, ohne es je finden zu können.

Er und somit der Mensch fliehen vor der existenziellen Langeweile, fliehen vor Adams zweiter Natur und dem damit verbundenen Nichts. Er sucht nach Zerstreuung, um dieser grausamen Wahrheit aus dem Weg zu gehen.<sup>18</sup> Doch diese Zerstreuung ist nur die «Spitze des Elends»<sup>19</sup>. Der Mensch jagt nicht für den Erfolg, sondern für die Spannung.<sup>20</sup> Durch seine Zerstreuung verdrängt er das Nachdenken über seine Langeweile und sich selbst. Die Zerstreuung ist nur ein Weg, der ihn langsam zum Tod führt.<sup>21</sup>

---

<sup>17</sup> Doeblemann 1991, 61.

<sup>18</sup> Doeblemann 1991, 61.

<sup>19</sup> Doeblemann 1991, 62.

<sup>20</sup> Pascal 2015, 32.

<sup>21</sup> Pascal 2015, 37.

Pascal klingt nur einen Ausweg an. Das Nachdenken über Langeweile allein reicht nicht, denn obwohl es die Langeweile vertreibt, hat man, ohne die vertriebene Langeweile, keinen Antrieb einen besseren Weg zu finden. Nur etwas «Unendliches und Unwandelbares» vermag diesen «unendlichen Abgrund» zu erfüllen, «das heißt nur Gott selbst»<sup>22</sup>. Es wird zum «Exil ausserhalb des Gartens Eden»<sup>23</sup> und kann den Menschen von seiner existenziellen Langeweile befreien.

Die zweite Denktradition lässt sich historisch zuordnen, nämlich dem Säkularismus. Dies ist eine Weltanschauung, die sich auf die menschliche Welt beschränkt und auf religiöse Fragen verzichtet. Durch die Aufklärung in der Renaissance und der kopernikanische Wende, also Weltanschauung durch konstruktive Vernunft, wurde Gott beiseite gerückt. In dieser Welt, in der laut Doeblemann Gott verdrängt, überlebt oder sogar tot war, rückte die innerliche Leere und Unruhe ins Zentrum. Vorher konnte die Zeit auf dieser Welt nur lang werden, weil man den Eintritt in die Ewigkeit ersehnte. Nun da aber Gott verschwunden ist, scheint die Welt und Zeit endlos ohne ein Ziel.<sup>24</sup> Die Ewigkeit wird zum Inbegriff der Langeweile. Das einzige, was Abhilfe schaffen konnte, ist der Schlaf. Durch ihn konnte man der Sinnlosigkeit entfliehen und die Gedanken wurden lahmgelegt, der Geist inexistent. Doch sowohl Schlaf als auch die Langeweile gelten als Geschwister des Todes.<sup>25</sup>

Eine langverbreitete volkstümliche Vermutung ist, dass Gott sich selber langweilt. Gott habe den Menschen nach seinem Ebenbild geschaffen, somit müsse die Langeweile, die uns quält, auch ein Teil von ihm sein. Was, wenn Gott sich langweilte und deswegen die Welt erschuf, sich aber weiterhin langweilte?

«Ein von Langeweile getriebener Gott handelt blind»<sup>26</sup>

---

<sup>22</sup> Pascal 2015, 39.

<sup>23</sup> Doeblemann 1991, 62.

<sup>24</sup> Doeblemann 1991, 54 f.

<sup>25</sup> Doeblemann 1991, 56.

<sup>26</sup> Doeblemann 1991, 59.

Seine Ratschlüsse scheinen uns unerforschbar; könnte das nicht daherkommen, dass Gott selber nicht weiss, was er will? Geschweige denn, wie es nun nach der Erschaffung der Welt weiter geht. Dies würde seine Schöpfung beliebig machen.

Arthur Schopenhauer vertritt die Theorie, dass der Mensch zwischen zwei Empfindungen pendelt; Schmerz und Langeweile. Wenn aller Schmerz und alle Qual, wie in der Bibel beschrieben, in der Hölle ist, dann ergibt sich die Schlussfolgerung, dass die zweite Empfindung des Menschen im Himmel zu finden sein muss, nämlich die Langeweile.<sup>27</sup>

### **3.2 Langeweile aus versagter Befriedigung der menschlichen Antriebs- und Wirkungskräfte**

Das optimistische Menschenbild der Aufklärung glaubt, dass der Mensch eine natürliche Wissbegierde hat und sein Körper und Geist nach Bewegung und Fortschritt streben. Dies heisst aber im Gegenzug, dass sich bei nicht Erfüllen dieser Bedürfnisse die Langeweile einstellt. Zerstreuungen helfen hier nicht, denn diese Ablenkungen entleeren statt bereichern den Geist.

Doehlemann unterscheidet in seinem Kapitel *Langeweile aus Frustration von (Selbst-) Verwirklichungsbedürfnis* dabei äussere von inneren Umständen, die unsere «seelischen Kräfte hemmen».<sup>28</sup>

Nach ihm seien äussere Umstände Einschränkungen des Umfelds, wie zum Beispiel Normen und Regelungen von Gesellschaft und Institutionen. Sie würden Wissbegierde durch staatliche Denk- oder Berufsverbote verhindern. Die Unterhaltungsindustrie leere die aktive Wahrnehmung und störe bei der Kreativität. Die Institution der Schule präge die Selbstwahrnehmung und stütze durch Langeweile und Angst die Selbstverwirklichung.<sup>29</sup>

---

<sup>27</sup> Schopenhauer 2015, 54.

<sup>28</sup> Doeheleman 1991, 69.

<sup>29</sup> Doeheleman 1991, 69 f.

*Innere Umstände* beschreibt er als Zustand, bei dem der Unterschied zwischen dem eigenen Wunsch und der Realität zu gross ist. Es gäbe keinen Ausgleich zwischen der Einbildungskraft und der Wirklichkeit, worauf die hohen Erwartungen unweigerlich enttäuscht würden. Diese Enttäuschung führe zu einer Gleichgültigkeit gegenüber der Realität und zur *überdrüssigen Langeweile*. Da die Wünsche unerfüllt bleiben, erschiene die Welt bedeutungsleer und der Mensch strebe ziellos.<sup>30</sup>

*Johannes Bernhard Basedow* (1724-1790) bietet ein sehr optimistisches Gegenmittel an. Er empfiehlt genaue Zeiteinteilung des Alltages, um die leeren Zeiteinheiten zu vermeiden. Ein reiches Gefühlsleben, körperliche Betätigung, wie Spaziergänge sowie der Umgang mit Kunst soll auch gegen Langeweile helfen, denn Kunst vertreibt Langeweile und Langeweile treibt zur Kunst.<sup>31</sup>

### **3.3 Das Wechselspiel von überdrüssiger und existentieller Langeweile**

Der dänische Philosoph *Sören Kierkegaard* (1813-1855) behauptet, alle Menschen seien langweilig.

«Die Götter langweilten sich, darum schufen sie die Menschen.  
Adam langweilte sich, weil er allein war, darum ward Eva erschaffen.  
Von diesem Augenblick an kam die Langeweile in die Welt, wuchs an Größe in  
genauer Entsprechung zum Wachstum der Menge des Volkes.»<sup>32</sup>

Zur Zerstreuung suchten sie nach Aufgaben: bauten den Turm von Babylon, der so hoch wie langweilig war, erschlossen die Welt im Versuch ihr zu entkommen. Und wegen diesem Hexenkreis der ewigen Flucht vor der Langeweile und unklugen Entscheidungen, um sich abzulenken, kommt Kierkegaard zu seiner zweiten Behauptung: «Langeweile ist eine Wurzel alles Übels.»<sup>33</sup>

---

<sup>30</sup> Doeblemann 1991, 70

<sup>31</sup> Doeblemann 1991, 70.

<sup>32</sup> Kierkegaard 2015, 62.

<sup>33</sup> Kierkegaard 2015, 61.

Er geht noch einen Schritt weiter, er unterteilt zwischen Menschen, die langweilen und jenen, die sich langweilen. Die Langweiler seien der Pöbel, die Menschenmassen, jene, die gar nicht um ihr trübseliges Leben wissen. Die Gelangweilten sei der Adel, die Auserlesenen. Diese vornehmen Leute suchen verzweifelt nach Zerstreuungsmethoden, eine mit grösserem Glücksgefühl als das andere. Bis Gefühle gefühllos werden und unweigerlich der Gipfel der Langeweile erreicht ist. Kein Spannungshoch kann sie mehr bekämpfen, nur der Tod. Entweder sterben sie vor Langeweile, als *passive Bestimmung* oder sie wählen den Tod als *aktive Bestimmung*<sup>34</sup> und aus Neugierde. Die Langeweile, die Kierkegaard hier so dramatisch beschreibt, ist die *existentielle Langeweile*, die sich aus der vorhergegangenen *Überdrüssigen* ergeben hat. Doeblemann nennt diese Lebenshaltung auch «Wertenweltästhetische Lebenshaltung», die von «feinsinnigen, flatterhaften und ironischen Genießern»<sup>35</sup> gelebt wird.

Diese tragischen zur Langeweile verdamten Personen können Seligkeit statt Tod als höchstes der Spannung erfahren. Doch wenn dieses Gegenmittel als negative Einheit der Gegensätze erkannt wird, verzweifelt man im Nichtssinn des Lebens.<sup>36</sup> Um welchen Ausweg es sich handelt, wird später noch besprochen werden.

Bei der Verzweiflung am Nichtssinn kommt der Begriff des *dämonischen Pantheismus* ins Spiel. Pantheismus wird zur Bestimmung einer Fülle, also eines Volumens genutzt. Da Langeweile ähnlich der Leere ist, meint dieser Pantheismus die Bestimmung der Leere. Dämonisch ist er, weil man beim Versuch ihr zu entkommen, sich in die Langeweile hineinarbeitet.<sup>37</sup> Denn man kann nichts gegen die Leere der Langeweile unternehmen. Der natürliche Gegensatz von Müsiggang ist die Arbeit, doch gegen die Langeweile wirkt sie nicht oder verstärkt sie vielleicht sogar noch. Wenn man nun die beiden Begriffe wieder als Ganzes betrachtet, meint der dämonische Pantheismus die Entleerung und Zerstörung des Lebensalls sowie die von Gott durch die Mächte des Nichts.<sup>38</sup>

---

<sup>34</sup> Kierkegaard 2015, 63-64.

<sup>35</sup> Doeblemann 1991, 73.

<sup>36</sup> Doeblemann 1991, 73.

<sup>37</sup> Kierkegaard 2015, 65.

<sup>38</sup> Doeblemann 1991, 73.

Deswegen ist auch Müssiggang nicht aller Laster Anfang, sondern die Langeweile.

Denn Müssiggang kann man ganz einfach mit Arbeit bekämpfen.<sup>39</sup>

### 3.3.1 Müssiggang

Müssiggang wird im sprichwörtlichen Gebrauch als aller Laster Anfang beschrieben.

Doch Søren Kierkegaard sieht es als eine göttliche Art zu leben. Man sei untätig, nicht gelangweilt, sondern zufrieden. Er argumentiert, dass die olympischen Götter in Müssiggang leben, sich mit Trauben füttern lassen und das Nichtstun zelebrieren. Es frage sich, ob es nicht sogar das wahre Gute sei.<sup>40</sup>

Nicht jeder kann sich Müssiggang leisten, da es zum Verlust vom Vermögen führen kann. Deswegen muss der Adel ihn auch nicht fürchten, der Überdruss ist die wahre Gefahr. Das natürliche Gegenteil ist Arbeit. Es gibt also im Gegensatz zur Langeweile ein einfaches Gegengift. Jene aber, die keinen Sinn für diese Philosophie haben und eine unermüdliche Tätigkeit vorziehen, schliessen sich nach Kierkegaard aus der Welt des Geistes aus und setzen sich auf die Klasse der Tiere herab. Seiner Meinung nach ist des Menschen Bestimmung sich zu unterhalten und nicht zu arbeiten, um zu leben.<sup>41</sup>

### 3.3.2 Die Kunst zu Vergessen

Das zuvor angesprochene Gegenmittel gegen den *dämonischen Pantheismus* ist die *Wechselwirtschaft*. Und zwar nicht die «vulgäre, unkünstliche»<sup>42</sup> Wechselwirtschaft, die nicht viel mehr als eine Illusion ist, in der im übertragenen Sinne nur der Erdboden ausgetauscht wird, die ein Extrem nach dem nächsten sucht und einer schlechten Unendlichkeit gleicht.

---

<sup>39</sup> Kierkegaard 2015, 65.

<sup>40</sup> Kierkegaard 2015, 64.

<sup>41</sup> Kierkegaard 2015, 64.

<sup>42</sup> Kierkegaard 2015, 66.

«Man ist es leid, von Porzellan zu essen, man ißt von Silber; man ist des Silbers Leid,  
man ißt von Gold, man brennt das halbe Rom nieder um den Brand Trojas zu  
schauen.»<sup>43</sup>

Der römische Kaiser und Philosoph *Marc Aurel* (121-180) empfiehlt stattdessen ein Wiederholen von alten vergangenen Gewohnheiten und diese so zu leben, als habe man sie noch nie gelebt.

Nicht diese vulgäre Wechselwirtschaft ist es, sondern jene, die das metaphorische Wechseln von Anbauverfahren und Samen beinhaltet. Durch Begrenzung wird die eigene Kreativität angereizt, man wird erforderlicher.<sup>44</sup> Die Ideen werden bewirtschaftet. Also keine Befriedigung durch Extension, sondern durch Intensität und damit die Bekämpfung von Langeweile.

Um diese Wechselwirtschaft meistern zu können und Seligkeit zu erreichen, muss man zuerst die Kunst vom Erinnern und Vergessen meistern. Das bedeutet, dass jeder Lebensessenz so wenig Bedeutung gegeben wird, dass man sie jederzeit vergessen könnte und so viel, dass man sich daran erinnern könnte. Hoffnung ist etwas sehr gefährliches, das den Menschen schnell in eine innere Misere stürzen kann. Wenn man aber alle Hoffnung über Bord wirft und keine Erwartungen hat, dann kann man künstlerisch leben, dann kann man sich begrenzen. Das bedeutet, dass es kein Anstaunen gibt, denn jeder Moment ist gleichwertig, unabhängig von seiner Qualität. Zum Ausführen dieser sehr pessimistischen Ansicht ist im Folgenden noch ein prägnantes Beispiel von Kierkegaard:

Wenn man meint, man habe die eine gefunden, dann muss man den Mut aufbringen, die Verbindung ab zu brechen. Denn daraus kommt nur die Ehe, bei der man sich ewige Treue schwört. Eine Ewigkeit, die man nicht erfüllen kann und die dann doch in Treulosigkeit und Vorwurf endet. Sören Kierkegaard meint damit nicht, dass man keine erotischen Abenteuer haben soll, ja empfiehlt sie sogar.<sup>45</sup>

---

<sup>43</sup> Kierkegaard 2015, 66.

<sup>44</sup> Kierkegaard 2015, 66.

<sup>45</sup> Kierkegaard 2015, 70.

Lieber soll man sein Leben nach weniger monumentalen Ereignissen führen und immer ein offenes Auge für Willkürlichkeiten haben. Denn diese sind mehr wert, als die gesellschaftlichen Freuden, auf die man sich seelisch vorbereiten muss. Durch die innerliche Begrenzung kann sogar in einer erzwungenen Situation sich eine interessante Beobachtung ergeben.<sup>46</sup>

### 3.4 Pendeltheorie oder die schöpferische Langeweile

Im Folgenden werden mehrere Philosophen mit ihren Theorien zur Langeweile aufgeführt. Was sie alle gemeinsam haben ist, dass sie die von Martin Doeblemann benannte *Pendeltheorie* beschreiben. Sie beschreibt das Pendeln zwischen Unruhe und Langeweile, die schliesslich in Rastlosigkeit mündet. Bereits Blaise Pascal sprach von der Rastlosigkeit, vor der die Menschen fliehen. Diese Gehetztheit, die einen davon abhält, sich zufrieden zurück zu lehnen und in Ruhe zu verharren. Er flieht, damit ihm seine gottverlassene Nichtigkeit nicht bewusst wird.<sup>47</sup>

Der französische Philosoph Voltaire (1694-1778) bezieht sich zwar im Gegensatz zu Pascal nicht auf die paradiesische Vertreibung, aber vertritt sonst die gleiche Meinung. Nach ihm sind Langeweile und Aufregung die Eckpunkte des Lebens. Deswegen ist bei ihm Langeweile immer mit einer Untätigkeit verbunden. Er zieht Schmerz und Aufregung dem Stillstand vor.<sup>48</sup>

Ludwig Tieck (1773-1853) beschreibt die Pendeltheorie kreisförmig. Alle Tätigkeiten, die länger ausgeführt werden, werden langweilig, und deswegen ist der Mensch von Tätigkeit zu Tätigkeit getrieben. Der Zerstreuung folgt Arbeit, der Arbeit der Müsiggang und diesem Nichtstun wieder die Tätigkeit. Man beachte, dass Müsiggang negativ belastet ist, im Gegensatz zu Søren Kierkegaard. Das Vergnügen und die Genüsse werden immer weiter verfeinert und verstärkt bis unsere Sinne stumpf und die Blase der Spannung platzt.<sup>49</sup> Medizinisch erklärt kommt das daher, dass im

---

<sup>46</sup> Doeblemann 1991, 74 / Kierkegaard 2015, 72.

<sup>47</sup> Doeblemann 1991, 63.

<sup>48</sup> Doeblemann 1991, 63.

<sup>49</sup> Doeblemann 1991, 63f.

Belohnungszentrum des Gehirns bei neuen Reizen Dopamin ausgeschüttet wird. Bei Leuten, die sich einen emotionalen Kick nach dem anderen geben, kommt es sehr oft zu einem unglaublich hohen Ausstoss. Deswegen steht das Hirn auf einer Art Dopamin Entzug, wenn nicht der nächste Genuss kommt, und der Mensch langweilt sich somit schneller.<sup>50</sup>

Doch wie *Immanuel Kant* (1724-1804) zeigt, kann frustrierter Erlebnis- und Tätigkeitsdrang auch zur schöpferischen Langeweile führen.

Wenn man Vergnügen als Erwerb und Mangel als Verlust bezeichnet, dann wäre demnach Schmerz der Ausgleich, da er weder etwas nimmt noch gibt. Das bedeutet Vergnügen und Schmerz bedeuten Erwerb (+ und 0), während Vergnügen und Mangel sich ausgleichen (+ und -).<sup>51</sup>

Das Leben ist ein Wechsel zwischen Vergnügen und Schmerz. Jedem Vergnügen muss jedoch Schmerz vorausgehen, damit eine Befriedigung entsteht. Kant nennt dies auch «Stachel der Tätigkeit»<sup>52</sup>. Wenn man weiterführend davon ausgeht, dass Schmerz Stillstand und Vergnügen Fortbewegung ist, so arbeitet man sich langsam vorwärts zur Zufriedenheit.<sup>53</sup>

Es gibt zwei Sorten von Schmerz, den positiven und den negativen. Der *Positive* ist jener, der einen das Vergnügen geniessen lässt, wie zum Beispiel ein Arbeiter sein Feierabendbier geniesst. Der *negative* löst durch Selbstreflexion und Beschäftigung mit dem eigenen Leben eine Leere an Empfindungen aus, mit anderen Worten eine Langeweile. Wie Kierkegaard ist Kant der Meinung, dass diese Art von Schmerz nur den kultivierten Menschen möglich ist.<sup>54</sup>

Dies bedeutet die Voraussetzungen für Langeweile sind Selbstreflexion und Zeitbewusstsein. Der normale unkultivierte Mensch lebt im Pendel von Erfolg und Schmerz, Arbeit und Feierabend. Der Adlige wiederum versucht seine innere Leere

---

<sup>50</sup> Herden 2012, 3.

<sup>51</sup> Kant 2015, 43.

<sup>52</sup> Kant 2015, 44.

<sup>53</sup> Kant 2015, 44.

<sup>54</sup> Doeblemann 1991, 65.

durch exzessives Vergnügen zu befriedigen und nimmt ihnen ihre Kraft, weil kein positiver Schmerz vorausgesetzt ist. Immanuel Kant bezeichnet dies als «langsamem Tod».<sup>55</sup>

Um dieser Spirale entgegen zu wirken, plädiert Kant auf einen dosierten Genuss, um dessen Abnutzung zu vermeiden. Wie bereits erwähnt ist Langeweile eine Art von Schmerz. Ihr Vorteil gegenüber dem dosierten Vergnügen ist, dass sie schöpferische Arbeiten entstehen lassen kann und somit zur *schöpferischen Langeweile* wird.<sup>56</sup>

Arthur Schopenhauer (1788-1860) vertritt die pessimistischste Pendeltheorie. Er bezeichnet das Leben als gehemmtes Sterben.<sup>57</sup> Der Mensch pendelt zwischen zwei Mangelempfindungen, nämlich Schmerz und Langeweile. Er strebt nach Erfüllung und Sättigung, aber diese Befriedigung ist nicht möglich. Wenn der Mensch sich etwas ersehnt, also einen Mangel hat und das Ersehnte erlangt, nimmt der Besitz den Reiz des Besitzens weg. Er sehnt sich also entweder nach dem nächsten oder verfällt in eine Öde, in die Langeweile. Eine Erfüllung ist gar nicht möglich und der Mensch wird sich selbst zur Last.<sup>58</sup> Dieser Drang nach Erfüllung scheint auch der Grund zu sein, wieso sie sich fortpflanzen, in der Hoffnung, dass die nächste Generation Erfüllung erlangt.<sup>59</sup>

Vergleichbar mit der Energie in der Physik, lässt die Beseitigung eines Mangels nur eine Not in anderer Gestalt auftauchen.

«Die unaufhörlichen Bemühungen, das Leiden zu verbannen, leisten nichts weiter, als daß es seine Gestalt verändert. Diese ist ursprünglich Mangel, Not, Sorge um Erhaltung des Lebens. Ist es [...] aber gegückt, den Schmerz in dieser Gestalt zu verdrängen, so stellt er sogleich sich in tausend andern ein, [...] als Geschlechtstrieb, leidenschaftliche Liebe, Eifersucht, Neid, Haß, Angst, Ehrgeiz, Geldgeiz, Krankheit usw. usw. Kann er endlich in keiner andren Gestalt Eingang finden, so kommt er

---

<sup>55</sup> Kant 2015, 46.

<sup>56</sup> Doeblemann 1991, 66.

<sup>57</sup> Schopenhauer 2015, 53.

<sup>58</sup> Schopenhauer 2015, 54-56.

<sup>59</sup> Schopenhauer 2015, 54.

im traurigen, grauen Gewand des Überdrusses und der Langeweile [...]. Gelingt es endlich, diese zu verscheuchen, so wird es schwerlich geschehn, ohne dabei den Schmerz in einer der vorherigen Gestalten wieder einzulassen und so den Tanz von vorne zu beginnen.»<sup>60</sup>

Der Mensch ist also immer krank, und wenn das Leiden unerträglich wird, scheint der Tod wünschenswert. Falls es nicht die Not ist, die einem zum Tode treibt, ist es die Langeweile. Es gibt bald nichts Neues oder Unerforschtes mehr, nur ihn.<sup>61</sup> Diese Heranführung macht Sören Kierkegaards Behauptung verständlich, wieso dem Kultivierten nur die aktive oder passive Bestimmung des Todes bleibt.

Die Geissel des Volkes ist die Not und die der vornehmen Welt ist die Langeweile.<sup>62</sup> Um ihr aus dem Weg zu gehen, wurde nach Schopenhauer die Langeweile als Treibstoff zum Erschaffen fiktiver Nebenwelten genutzt, wie zum Beispiel die Religion. Diese Nebenwelten geben vor, die Leere füllen zu können, dabei sind sie nicht mehr als Illusion. Selbst Glück ist keine Erlösung, denn es löst zwar den Schmerz ab, aber darauf folgt nur wieder Not oder Langeweile.<sup>63</sup>

#### 4. Schlusswort

In diesem Schlusswort werden Symptome aus dem einleitenden Fließtext gezogen und den vier Arten der Langeweile zu geordnet, möglicherweise sogar einer anthropologischen Theorie.

Ich, also die Protagonistin des einleitenden Textes, bin in einer Situation gefangen, die mir unangenehm ist und aus der ich nicht ausbrechen kann. Dies ist ein Beispiel für *situative Langeweile*.<sup>64</sup> Wenn man Martin Doeblemann hinzuzieht, handelt es sich um *äussere Umstände*, nämlich die Forderung der Selbstquarantäne, die diese auslösen.<sup>65</sup>

---

<sup>60</sup> Schopenhauer 2015, 57.

<sup>61</sup> Schopenhauer 2015, 55.

<sup>62</sup> Schopenhauer 2015, 56.

<sup>63</sup> Doeblemann 1991, 68.

<sup>64</sup> Doeblemann 1991, 22.

<sup>65</sup> Doeblemann 1991, 69 f.

Da sich diese Situation aber über mehrere Wochen zieht, ändert sich schnell die Art von Langeweile und somit auch das Verhaltensmuster.

Durch die Intensität der situativen Langeweile wird daraus schnell eine *überdrüssige Langeweile*. Mit Aneignung neuer Fähigkeiten und anderen technischen Zerstreuungen, wird versucht davon ab zu lenken. Der Drang sich zu amüsieren und die Panik vor dieser ungewohnten Langsamkeit im neuen Leben, zeigen ein Wechselspiel von Emsigkeit und bewussten Nichtstun. Wie Kierkegaard sagte, versuche ich mich «auf die Stirnrinnsale» der Natur zu konzentrieren und darin Begeisterung zu finden.<sup>66</sup>

Ludwig Tiecks Behauptung, jede Tätigkeit wird langweilig, wenn sie lange genug ausführt, bestätigte sich.<sup>67</sup> Es entsteht ein Stolpern von Zerstreuung zu Zerstreuung bis das Pendel auf der Unlust, überhaupt etwas zu unternehmen, stehen bleibt. Denn irgendwann hat man jedes Gericht gekocht, dass man mal ausprobieren wollte. Und was macht man dann? Pizza bestellen. Der Alkohol- und Zigarettenkonsum steigen extrem an; beides ein medizinisches Symptom der Langeweile.<sup>68</sup>

Ich würde zwar nicht wie Tieck behaupten, dass Langeweile zwingend mit Untätigkeit verbunden ist, schliesslich kann man sich beim Lesen eines Textes auch langweilen, aber meine Langeweile war tatsächlich immer mit körperlichem Stillstand verbunden.<sup>69</sup> Ein schönes Beispiel dafür ist ein Gruppentelefonat, bei dem ich mich aufs Bett legte und zuhörte, ohne zu verstehen. Trotz emotionaler Instabilität gibt es im Fliesstext keine Symptome für *existentielle Langeweile*.

Die Symptomatik der Langeweile endet so, wie Immanuel Kant ihr Potential sah. Aus frustriertem Tätigkeitsdrang wurde *schöpferische Langeweile*.<sup>70</sup> Ich begann mich selber zu beobachten und dokumentierte dabei; erfreute mich an meiner Langeweile und schritt heraus aus dem Tätigkeitsstillstand. Und den Beweis dafür findet man vielleicht nicht im Fliesstext, doch sicher in der ganzen restlichen Arbeit und in der praktischen

---

<sup>66</sup> Kierkegaard 2015, 72.

<sup>67</sup> Doeblemann 1991, 63f.

<sup>68</sup> Stangl o. J.

<sup>69</sup> Doeblemann 1991, 63f.

<sup>70</sup> Doeblemann 1991, 66.

künstlerischen Auseinandersetzung mit dem Thema, schliesslich bin ich sie am erschaffen.

### **5. Ausführender Fliesstext**

Langsam, aber leise beginnt sich das Rad erneut zu drehen.

Klick, klick...

Worte und Striche formen sich zu Sätzen und Linien,

Klick, klick, klick...

werden zu Abschnitten und Skizzen.

Das Rad beginnt zu schreien KLICK, KLICK, KLICK!

Es fordert Aufmerksamkeit, Interesse, es reisst mich heraus aus dem Taumel von Langeweile zu Langeweile, packt mich und ruft:

«Hier bin ich, nun nimm mich und forme aus Abschnitten einen Text und aus Skizzen Kunst.»

Und mit jedem Klick verschwindet meine Langeweile ein bisschen mehr und mit jedem Klick steigt die Sehnsucht nach Sinn und Beschäftigung ein wenig mehr und mit jedem Klick gehe ich den nächsten Schritt in kreativen Schaffungsprozess hinein.

Adieu Langeweile.

## 6. Literaturausweis

Albrecht 2017

Harro Albrecht, «Durchatmen und los geht's», in *Zeit Online*, 13.09.2017, 1-3.  
(<https://www.zeit.de/2017/38/prokrastination-psychologie-krankheit-interview>, 28.05.2020).

Badelt 2020

Udo Badelt, «Freie Zeit in der Isolation: Die Kunst der Langeweile», in:  
*Tagesspiegel*, 06.04.2020  
(<https://www.tagesspiegel.de/kultur/freie-zeit-in-der-isolation-die-kunst-der-langeweile/25716936.html>, 28.05.2020).

Bühler 2020

Mariann Bühler, „Lang, lang lebe die Weile”,  
in: *STOFF FÜR DEN SHUTDOWN: VOL 2: AUSDAUER*, hrsg. von Benjamin von Wyl und  
Daniel Kissling, Langenthal: o. V. 2020, 10.

Dictionary o. J.

Dictionary, «ennui» in: *Dictionary*, o. J.  
(<https://www.dictionary.com/browse/ennui>, 28.05.2020).

Doehlemann 1991

Martin Doehlemann, *Langeweile? Deutung eines verbreiteten Phänomens*,  
Frankfurt am Main: Suhrkamp 1991.

Herden 2012

Birgit Herden, «Ganz schön langweilig!», in *Zeit Online*, 09.10.2012, 1-3.  
(<https://www.zeit.de/zeit-wissen/2012/06/Psychologie-Langeweile-Ablenkung>,  
28.05.2020).

Hubert 2017

Martin Hubert, “Das Geheimnis der Langeweile», in: *Deutschlandfunk*,

15.01.2017

([https://www.deutschlandfunk.de/neurologie-das-geheimnis-der-langeweile.740.de.html?dram:article\\_id=375889](https://www.deutschlandfunk.de/neurologie-das-geheimnis-der-langeweile.740.de.html?dram:article_id=375889), 28.05.2020).

Kant 2015

Immanuel Kant, «Anekelung der eigenen Existenz aus Leerheit des Gemüts», in *Langeweile: Ein philosophisches Lesebuch*, hrsg. von Renate Breuniger und Gregor Schiemann, Frankfurt am Main: Campus Verlag 2015, 41-51.

Kierkegaard 2015

Søren Kierkegaard, «Alle Menschen sind Langweilig», in *Langeweile: Ein philosophisches Lesebuch*, hrsg. von Renate Breuniger und Gregor Schiemann, Frankfurt am Main: Campus Verlag 2015, 61-72.

Moser 19.05.2020/ Online Konferenz

Valerio Moser (Kleinkünstler) Interview 19.05.2020, Online Konferenz.

Pascal 2015

Blaise Pascal, "Völlige Untätigkeit", in *Langeweile: Ein philosophisches Lesebuch*, hrsg. von Renate Breuniger und Gregor Schiemann, Frankfurt am Main: Campus Verlag 2015, 31-41.

Schopenhauer 2015

Arthur Schopenhauer, «Das Leben zwischen Schmerz und Langeweile», in *Langeweile: Ein philosophisches Lesebuch*, hrsg. von Renate Breuniger und Gregor Schiemann, Frankfurt am Main: Campus Verlag 2015, 53-58.

Stangl o. J.

Werner Stangl, «Langeweile», in *Online Lexikon für Psychologie und Pädagogik*, o. J.  
(<https://lexikon.stangl.eu/11978/langeweile/>, 01.06.20).

Vocabulary Dictionary o. J.

Vocabulary, “boredom”, in: *Vocabulary Dictionary*, o. J.

(<https://www.vocabulary.com/dictionary/boredom>, 28.05.2020).