

Mir ist soooooo langweilig!

Grosseltern kennen diesen Satz von ihren Enkelkindern. Aber was ist Langeweile überhaupt? Unser Dossier über ein ungeliebtes Gefühl und wie wir damit umgehen.

Von GERALDINE CAPAUL (Interview und Texte)
und KATHRIN BÄNZIGER (Illustration)



«Langeweile fühlt sich in jedem Alter gleich an»



THOMAS GÖTZ (56)

ist Professor am Institut für Entwicklungs- und Bildungspsychologie an der Universität Wien. Einer seiner Forschungsschwerpunkte ist die Langeweile.

Langeweile ist nicht gleich Musse, Langeweile ist auch nicht auf dem Sofa hängen und nichts tun oder in den Tag träumen. Langeweile ist nicht schön und gemäss Duden das «unangenehme, lästig empfundene Gefühl des Nicht-ausgefüllt-Seins». Der Psychologe Thomas Götz rät denn auch davon ab, sie aktiv zu erzeugen. Trotzdem sieht er sie als Chance, herauszufinden, was man positiv verändern kann, damit sie wieder weggeht. Deshalb dürfen sich Kinder durchaus mal langweilen. Wir haben mit ihm über den schlechten Ruf von Langeweile, den Einfluss von Smartphones und putzen geredet.

Thomas Götz, ich gehe regelmässig schwimmen. Ich mache es gern und es tut mir gut. Aber ehrlich: Manchmal langweilt es mich ein wenig. Spricht das für oder gegen das Schwimmen?
Das spricht eindeutig gegen das Schwimmen an sich oder die Art und Weise, wie man schwimmt. Langeweile ist eine sogenannte «Passungsemotion». Sie signalisiert uns, dass das, was wir gerade tun, nicht wirklich zu uns passt und wir besser etwas anderes tun sollten. Dass uns Langeweile zu anderen, erfüllenderen Tätigkeiten motiviert, ist auch der Grund, warum es die Langeweile überhaupt gibt.

Dann muss ich im Wasser eindeutig mehr grosse Fragen wälzen. Oder mit Kraulen anfangen. Machen Sie auch Sachen, die Sie langweilen und die Sie trotzdem mögen?

Nein – wenn man etwas wirklich mag, langweilt man sich dabei nicht. Wenn ich etwas eigentlich mag, mich aber dabei langweile, versuche ich, die Tätigkeit so zu verändern, dass sie mir Spass macht. Zum Beispiel beim Putzen der Wohnung – eigentlich mache ich das gerne, und wenn ich mich dabei ertappe, mich zu langweilen, ändere ich die Situation, indem ich z.B. Musik anmache oder das Putzen als meditative Handlung uminterpretiere.

Ist Langeweile ein Gefühl wie Trauer oder Freude?

Ja, Langeweile ist eine Emotion. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass sie sich negativ anfühlt, man das Gefühl hat,

die Zeit vergeht sehr langsam, man lieber etwas anderes machen würde und körperlich wenig aktiviert ist.

Wer Kinder betreut, kennt die Aussage «Mir ist langweilig!». In der heutigen Zeit ein Gefühl, das wir kaum noch aushalten können, sowohl für uns selber als auch bei den Kindern. Ist es wichtig, dass sich Kinder langweilen dürfen, können?

Ja, Langeweile bei Kindern kann ein guter Impuls sein, etwas Neues, also Interessanteres, zu machen. Allerdings ist es wichtig, dass dieses Neue auch etwas Erfüllendes und Gutes ist. Langeweile führt nicht automatisch zu positiven Dingen. Beispielsweise führt sie oft zu ungesundem Essverhalten bis hin zu kriminellen Handlungen.

Was tun, wenn bei Kindern Langeweile aufkommt? Dagegen halten oder aushalten?

Ich empfehle, sie kurz auszuhalten, um sie als Signal auch wahrnehmen zu können. Wir sollten uns jedoch nicht zu lange langweilen, sondern vielmehr überlegen, was wir alternativ an positiven Dingen machen könnten.

Sprechen wir vielleicht zu schnell von Langeweile? Nur, weil ein Kind mal fünf Minuten nicht weiss, was es als Nächstes tun soll, heisst das ja nicht, dass es sich langweilt ...

Langeweile ist gegeben, wenn das bereits genannte Erleben vorliegt. Oft wird Langeweile mit Musse verwechselt. Musse fühlt sich jedoch im Gegensatz

Wie fühlt sich Langeweile an?

...haben wir Kinder gefragt.

zur Langeweile nicht negativ an, und man möchte auch nichts anderes machen.

Gibt es einen Unterschied zwischen kindlicher und erwachsener Langeweile?

Nein – Langeweile fühlt sich in jedem Alter weitgehend identisch an.

Aber es ist vermutlich etwas anderes, ob man sich zu Hause langweilt, beim Schwimmen, im Beruf oder mit gewissen Freunden?

Auch hier gilt: Selbst wenn die Langeweile unterschiedliche Ursachen hat, ist das Erleben an sich immer dasselbe.

Sie schreiben über Langeweile: «Sie tritt dann auf, wenn uns eine Situation, eine Tätigkeit oder andere Menschen eigentlich unwichtig sind. Das ist die stärkste Ursache von Langeweile.» Dann wird die Langeweile ihrem schlechten Ruf also gerecht?

Ja, genau. Die stärkste Ursache von Langeweile ist erlebte Unwichtigkeit. Zwei weitere zentrale Ursachen sind Unter- und Überforderung. Aber Langeweile fühlt sich immer gleich an, egal, ob sie infolge von fehlender Wichtigkeit, Unterforderung oder Überforderung entsteht.

Gibt es Menschen, die sich nie langweilen? Und sind die glücklich?

Ich kenne hierzu keine Studien. Aber ich vermute stark, dass es solche Menschen nicht gibt oder dass es sich um Personen handelt, die keinen Zugang



«Wenn mir langweilig ist, fühle ich mich einsam.»

«Langweilig ist langweilig. Ich frage dann Mama, was ich machen kann.»

«Langeweile fühlt sich komisch an. Ich werde dann irgendwann hässig.»

Ein Zuviel an Langeweile kann sicher auch ungesund für die Psyche sein; oder Ausdruck einer psychischen Erkrankung.

Ja, auch hierzu gibt es Studien. Wenn man sehr starke Langeweile über einen langen Zeitraum hinweg erlebt, kann das beispielsweise zu Depressionen führen und auch zu körperlichen Beschwerden. Der österreichische Neurologe und Psychiater Viktor Frankl sprach zum Beispiel von noogenen Depressionen, von Depressionen infolge des Fehlens von Lebenssinn, der ja oft mit dem Erleben von Langeweile einhergeht.

Schnell geben wir dem Smartphone die Schuld daran, dass wir keine Langeweile mehr aushalten müssen. Aber mich langweilt das Handy manchmal auch, die immergleichen Fotos und Videos.

Zunächst ist es gut, die Langeweile zu spüren. Wenn wir ihr durch den Griff zum Smartphone sofort aus dem Weg gehen, berauben wir uns ihrer wichtigen Botschaft. Wenn wir aber infolge von Langeweile, die wir bewusst wahrgenommen haben, entscheiden, dass Tätigkeiten am Smartphone für uns erfüllend sind, spricht sicher nichts dagegen, etwas Sinnvolles damit zu machen. Die Frage ist also: Ist die Smartphonennutzung eine unreflektierte, spontane Flucht vor der Langeweile oder eine gute Lösung, etwas Sinnvolles zu machen?

«Wenn mir langweilig ist, will ich,
dass jemand mit mir spielt.»

«Sobald die Langeweile kommt,
ruhe ich mich einfach etwas aus.»

Ist Meditation auch eine Form der Langeweile?

Es gibt viele verschiedene Arten von Meditation und sogar solche, in denen aktiv die Langeweile gesucht wird. Das sind jedoch Ausnahmen. Meist geht es bei der Meditation darum, Gedanken nicht anzuhaften, sondern sie ziehen zu lassen und den Geist zu beruhigen. Und Meditation ist für jene, die sie betreiben, auch sicherlich etwas Wichtiges und Wertvolles. Meditation ist deshalb in der Regel keine Form von Langeweile.

Sie haben zum Thema Langeweile in der Schule geforscht. Zu welchem Ergebnis sind Sie gekommen?

Ja, ich habe selbst zahlreiche Studien an Schulen durchgeführt, und es gibt international Hunderte von Studien zu Langeweile in der Schule. Ein zentrales Ergebnis ist, dass Langeweile eindeutig mit schlechterer Leistung in der Schule einhergeht – und das über alle Schulfächer hinweg.

Sind unsere Kinder öfter unter- als überfordert?

Das kann man so generell nicht beantworten. Es variiert sehr über die Schulfächer hinweg und hängt oft auch mit Begabungen zusammen. Ist ein Kind in einem Fach sehr begabt, kann schnell Unterforderung auftreten. Ist es weniger begabt, tritt schnell auch mal Überforderung auf. Beides führt häufig zu Langeweile in der Schule. Unsere Studien zeigten, dass es nur in einem Schulfach so gut wie keine Langeweile gibt, nämlich im Sportunterricht.

Was können Erziehungsberechtigte von Kindern machen, die sich in der Schule langweilen?

Das Wichtigste ist, über die Langeweile zu sprechen und herauszufinden, welche Ursachen sie hat. Wird ein Fach als uninteressant wahrgenommen, können Erziehungsberechtigte versuchen, den Kindern hin und wieder im Alltag zu zeigen, dass es durchaus von Relevanz ist. Wenn Kinder infolge von Überforderung gelangweilt sind, benötigen sie fachliche Unterstützung, etwa in Form von Nachhilfe. Bei Lan-

«Langeweile in der Schule geht mit schlechter Leistung einher»

geweile aufgrund von Unterforderung könnte über Zusatzangebote nachgedacht werden wie die Teilnahme an der Mathematikolympiade. Zudem könnten Kinder ermutigt werden, in der Schule eigenständig über das Unterrichtete hinauszudenken und individuell Bezüge zu anderen Fächern herzustellen. Insgesamt kann Langeweile gut verhindert werden, wenn wir ihre Ursachen so gut wie möglich reduzieren.

Empfind man Langeweile schon immer als negativ?

Es gibt zumindest seit dem Mittelalter unterschiedliche Begriffe für die Langeweile. Damals wurde der Begriff *acedia* verwendet, insbesondere für die Langeweile bei Mönchen. Auch Melancholie oder Monotonie wurden als Begriffe für Langeweile verwendet, aber sie waren alle negativ konnotiert. ●

«Langweilig ist mir nicht,
aber vielleicht geht die Zeit
dann langsamer ... Ich habe
zu wenig Zeit zum Spielen
und Lesen, dann muss ich
schon wieder schlafen.»

Büchertipps



Zugang zur Lebendigkeit. Interesse und Langeweile als schöpferische Kräfte
Verena Kast,
Patmos Verlag 2021,
ca. 33 Franken.



Lieselotte hat Langeweile
Alexander Steffensmeier,
Fischer Sauerländer 2018,
ca. 24 Franken.
Ab 4 Jahren



Laras Langeweile
Catalina Hess,
Tomkins Books 2021,
ca. 27 Franken.
Ab 4 Jahren

Tipps für den Umgang mit Langeweile

Kinder haben eigentlich einen natürlichen Umgang mit Langeweile. Diese Natürlichkeit aber geht verloren, wenn wir immer dagegenhalten.

Alle Experten sind sich einig: Sequenzen der Langeweile sind nichts Schlimmes, solange wir wissen, wie wir sie nutzen können und wie wir – falls überhaupt nötig – die Kinder dabei begleiten können. Was bedeutet das konkret?

«Widerstehen Sie dem Drang, dem Kind zu sagen, was es tun soll: Jemandem, der gelangweilt ist, zu sagen, was er tun soll, ist ein bisschen so, als würde man einer ertrinkenden Person sagen, sie solle ans Ufer schwimmen – wenn sie könnte, würde sie es tun», schreibt der Psychologe John D. Eastwood, ein renommierter Forscher im Bereich Langeweile. Sinnvoller sei es, dem Kind dabei zu helfen, die Langeweile zu verstehen. Vor allem auch, seinen Zustand ernst nehmen. Im Sinne von: Ich sehe, dass du es nicht magst, gelangweilt zu sein. «Langeweile sagt uns, dass wir herausfinden müssen, was uns wichtig ist. Empathie kann Ihrem Kind helfen, Langeweile zu verstehen und offener für die Suche nach einer Lösung zu sein.»

Auch bei der Langeweile lautet die Devise: Hilf dem Kind, es selbst zu tun. Anstatt eine Aktivität vorzuschlagen, können Sie Fragen stellen wie: Worin bist du gut? Was hast du gestern gerne getan?

Unterstützung bedeutet, anfangs mehr Hilfe zu bieten und diese dann schrittweise zurückziehen, um die Unabhängigkeit zu fördern. Sie könnten eine Aktivität selbst starten und Ihrem Enkelkind mitteilen, dass es sich Ihnen anschliessen kann. Wählen Sie eine Aktivität wie Zeichnen, Bauen oder Puzzles – etwas, das allein oder gemeinsam gemacht werden kann. Sobald es in Gang kommt, können Sie das Kind allein weitermachen lassen.

Kreativität aus Langeweile: Es gibt keine Studien, die besagen, dass es die Langeweile braucht, um kreativ zu werden.

Aber sie kann ein Impuls für neue Ideen sein. Plötzlich verwandeln sich die Pfannen in Instrumente und es gibt ein Konzert, werden aus den Legos Städte gebaut, entstehen grosse Kunstwerke.

Und zuletzt: Lassen Sie Ihren Enkelkindern Zeit zum Träumen und zum Nichtstun. Wenn Sie sich dazugesellen, wird es sogar noch schöner.

Respektieren Sie, wenn Ihr:e Enkel:in einmal nur rumhängen will. Lassen Sie sich nicht davon stressen, dass das Kind auf gar nichts Lust hat. Kürzen Sie also das Programm und lassen Sie Aktivitäten weg – weniger ist mehr.

Spielzeug frei

Wenn keine Spielsachen da sind – ja, was dann? In Kindergärten und Kitas ist das Projekt «spielzeugfrei» bereits angekommen. Auch Grosseltern können das ausprobieren, findet Stefanie Geiser von der Suchtprävention Aargau.



Weg mit all den Spielsachen und rein in ein neues Abenteuer. Viele Kindergärten oder Kitas setzen das Projekt «spielzeugfrei» bereits regelmässig um. Das heisst: Während drei Monaten werden die Spielzeuge in die Ferien geschickt. «Das Spiel steht dann im Zentrum. Die Kinder spielen frei, folgen ihrer Neugier und ihren Ideen», sagt Stefanie Geiser, Projektmitarbeiterin von «spielzeugfrei», von der Suchtprävention Aargau. Wichtig ist: Die Kinder bewegen sich dabei nicht in einem leeren Raum. Alle Möbel, Alltagsgegenstände und unstrukturierte Materialien wie zum Beispiel Tücher dürfen bespielt werden. Die veränderte Umgebung regt zum Entdecken, Forschen und Spielen an. Die Erwachsenen begleiten die Kinder bei diesem Lernprozess. Die Kinder entwickeln bei diesem Projekt Mut, Autonomie, Selbstwert. «Oder anders ausgedrückt: Die spielzeugfreie Zeit stärkt die Lebenskompetenzen der Kinder», sagt Stefanie Geiser.

Das Projekt kann man auch zuhause ausprobieren. Es bedeutet allerdings, dass man tolerant sein muss gegenüber einem anders gestalteten Wohnzimmer, weil da dann zum Beispiel eine Hütte entsteht. Oder dass man die Pfannen zum Musizieren mit den Kindern teilen muss. Es empfiehlt sich zudem, dass man – gerade im Herbst – keinen Dreck scheut. Denn die Kinder werden draussen im Matsch arbeiten oder Blätter sammeln. «Grundsätzlich geht es darum, den Kindern Zeit und Raum zu geben, ihren Ideen nachzugehen», sagt Stefanie Geiser. «Man

«Grundsätzlich geht es darum, den Kindern Zeit und Raum zu geben, ihren Ideen nachzugehen»

STEFANIE GEISER

wird zum Assistierenden eines forschenden Kindes.» Für Grosseltern bedeutet dieser Ansatz zudem, dass sie kein Arsenal an Spielsachen zuhause haben müssen, um den Kindern ein tolles Erlebnis zu bieten. Omas und Opas werden vermutlich etwas eher ins Spiel eingebunden, weil das Kind vielleicht Hilfe braucht, seine Idee umzusetzen. «Das schafft Verbundenheit», ist Geiser überzeugt. Viele Grosseltern

jedoch sorgen sich, dass die Enkelkinder sie nicht mehr gern besuchen, wenn es keine Spielsachen hat. «Die Frage, ob die Enkelkinder gern zu den Grosseltern kommen, hängt jedoch sicher nicht vom Besspassungsprogramm ab. Es sind doch die kleinen Dinge, die das ausmachen», sagt Geiser.» Unter anderem, dass die Kinder und ihre Ideen

ernstgenommen werden.

Und was macht man, wenn doch Langeweile aufkommt? «Langeweile ist nichts Schlechtes», findet auch Geiser. Schliesslich entstehen aus Langeweile oft spannende Ideen. Sie empfiehlt, dass man sich als Grosseltern zuerst einmal zurücknimmt und beobachtet. Vielleicht findet das Kind ganz allein aus der Langeweile heraus. Das Kind lernt, mit einem herausfordernden Gefühl umzugehen. Wenn man aber merkt, dass das Kind damit überfordert ist, dürfen sich die Grosseltern gern zur Langeweile dazugesellen. «Warum sich nicht einfach zum Kind setzen und gemeinsam die Langeweile aushalten?» schlägt Stefanie Geiser vor. »Die neuen Ideen kommen schneller als man denkt.» ●