



Newsletter
Langeweile
Ausgabe 014 / 1.11.2009

Wir sagen oft: „Sitz nicht einfach so herum, tu etwas!“
Doch wir sollten diesen Satz umdrehen.
Wir sollten sagen: „Tu nicht einfach etwas,
setz dich hin – sei da!“

Thich Nhat Hanh

Liebe Leserinnen, liebe Leser,

Langeweile haben die meisten von uns als etwas Schlechtes kennengelernt. Unnützlich sowie so, vermag sie einem die schönsten Tage zu verderben. Wenn man sie lässt.

Andererseits zeigen die Ergebnisse der Altersforschung, dass besonders lange lebt, wer besonders wenige große Veränderungen in seinem Leben erfahren hat. Gibt es da etwa noch eine andere Seite?

Lassen Sie uns einmal das Lob der Langeweile singen. Denn auch Langeweile hat wie so Vieles, das einem – wie Broccoli – nicht gleich schmeckt, durchaus ihren Sinn.

Mit herzlichen Grüßen

Christian Weisbach & Petra Sonne

Schlangenhaut

Was wir als Langeweile kennen, hat seine Ursache oftmals in erstarrter Routine. In letzter Zeit wird wieder vermehrt auf die Wichtigkeit von Ritualen hingewiesen und von geregelten Tagesabläufen. Aber deren wohltuende Wirkung entfaltet sich nur solange, wie diese Rituale *lebendig* bleiben und sich mit dem Lauf der Zeit, des Lebens und des eigenen inneren Wachstums wandeln können.

Wie alle unangenehmen Empfindungen ursprünglich dazu gedacht sind, uns in Bewegung zu versetzen – innere oder äußere –, so kann auch Langeweile durchaus ein Zeichen dafür sein, dass es an der Zeit ist, wieder einmal etwas Neues zu wagen.

Langweilt Sie Ihre Arbeit? Die Gespräche am Frühstückstisch haben ihren Esprit eingebüßt (und das ewige Marmeladenbrötchen hängt Ihnen ohnehin zum Hals heraus)? In Urlaub fahren Sie mal wieder in die Lieblingspension, in der Sie schon mit den Eltern immer waren? Und – jetzt kommt der entscheidende Punkt – das nervt Sie kolossal und Sie haben sich schon x-mal darüber beklagt?? Dann kommen wir Ihnen hier mal mit *Goethe*:

Feiger Gedanken
Bängliches Schwanken,
Weibisches Zagen,
Ängstliches Klagen
Wendet kein Elend,
Macht dich nicht frei.

Genau. Also unternehmen Sie etwas! Es ist schließlich Ihr Leben! Wie eine Schlange ihre Haut abstreift, wenn sie selbst gewachsen ist, können auch wir uns von unseren zu eng gewordenen Gewohnheiten verabschieden. Dabei ist es gar nicht unbedingt notwendig, gleich das „Große Ganze“ zu verändern. Wenn Ihnen zum langweiligen Job nur noch Kündigung einfällt, zu den morgendlichen Gesprächen die Scheidung und Sie all Ihr Geld für die Sehnsuchtsreise auf die Malediven sparen, dann haben Sie vielleicht zu lange gewartet und die Langeweile zu lange ausgehalten. Wer rechtzeitig handelt, kommt in der Regel mit viel kleineren Veränderungen aus.

In der Übung für diesen Monat möchten wir Sie das einmal an einem ganz banalen Beispiel ausprobieren lassen.

Stellen Sie sich einmal vor, sie fahren täglich zur Arbeit. Das sind hin und zurück glatt ein bis zwei Stunden ihres Lebens. Die können Sie natürlich damit verbringen, sich wahlweise über Staus und die anderen Autofahrer oder über zugige Haltestellen, Unpünktlichkeit und volle Züge zu ärgern. Das lenkt von der Langeweile ab. Aber nicht wirklich nachhaltig. Und außerdem hat es Nebenwirkungen.

Also: Bitte überlegen Sie, was Ihnen alles einfällt, um dieser langweiligen Routine zu entgehen. Einige Lösungen sind schon recht verbreitet wie das Radio- oder Musikhören. Aber vielleicht fallen Ihnen ja auch noch ganz andere Möglichkeiten ein, an welchen Stellschrauben Sie drehen können.

Sie können den Schwierigkeitsgrad anschließend auf eigene Faust steigern, wenn Sie mögen, und sich die Ecken in Ihrem Leben vornehmen, die wirklich renovierungsbedürftig sind.

Zitat

Für den Denker und für alle empfindsamen Geister ist Langeweile jene unangenehme Windstille der Seele, welche der glücklichen Fahrt und den lustigen Winden vorangeht.

Friedrich Nietzsche

Langeweile als Ursache für Kreativität

Langeweile ist das Gegenteil von Kurzweil. Andererseits bezeichnen wir eine als *sinnvoll* erlebte „lange Weile“ als Muße, was einen positiven Beiklang hat. Damit stellt sich also die Frage nach dem Sinn und dem Nutzen der Langeweile.

Leerlaufphasen sind wichtig. Nicht nur bei Kindern ist Langeweile die Basis für freies Spiel, für Entdeckungen und Ideen, für Phantasie und Kreativität. Auch Erwachsene entwickeln einen geradezu genialen Einfallsreichtum, wenn sie es schaffen, zuvor die Langeweile auszuhalten. *Edward de Bono* meinte dazu: „Langeweile ist die kreativste Zeit, die wir haben. Wir nutzen sie nur nie bewusst.“

Wenn wir uns vergegenwärtigen, dass unser Gehirn – von Phasen des Tiefschlafs abgesehen – ständig arbeitet, dann wird klar, dass auch in einer monotonen oder als langweilig empfundenen Situation eine permanente Gehirnaktivität stattfindet. Wird die Aufmerksamkeit nicht beansprucht, schweifen unsere Gedanken, was wir auch als Tagträumen bezeichnen. So ungeordnet die Assoziationen zunächst erscheinen, so zeigt sich häufig, dass sich daraus eine gezielte Reflexion entwickelt. Ein derartiger Gedankenprozess lässt uns unvermittelt etwas neu betrachten, gebiert Ideen und beendet insoweit die Langeweile, als sie uns im Ergebnis auffordert, etwas umzusetzen, eben zu handeln.

In Anlehnung an den Burnout-Begriff spricht man von Boreout, wenn die Anforderungen am Arbeitsplatz als quälend niedrig empfunden werden. Auch hier löst die Unterforderung automatisch Suchbewegungen im Gehirn aus. Bei manchen führt die Reflexion zu konsequenten Veränderungen ihres Arbeitsplatzes bis hin zu genialen Erfindungen.

Ganz so schwer muss man es sich mit der Langeweile ja nicht machen. Doch stets liegt es an uns, die Langeweile positiv zu betrachten und ihr einen Sinn zu verleihen. So betrachtet macht das obige Nietzsche-Zitat Mut, der Langeweile offen zu begegnen, sie gar zu begrüßen, denn wer die Windstille der Seele nicht kennt, kann auch nicht zur glücklichen Fahrt aufbrechen.

Als Allah die Zeit machte...

Wir leben in einem Kulturkreis, der dazu erzieht, fortwährend etwas zu tun, um etwas wert zu sein. Früher wurde das als gottgefälliges Leben bezeichnet. Mit dem Bibelzitat „Wer da nicht arbeitet, der soll auch nicht essen“ scheint es geboten, ja keine Zeit zu vergeuden. Entsprechend verdrießlich wird eine unausgefüllte Zeit erlebt, da sich in uns fortwährend der Gedanke regt, man könne doch auch etwas Sinnvolles zu Wege bringen. Doch dieses latent schlechte Gewissen führt zu Stress und setzt unter Druck.

In anderen Kulturkreisen herrscht ein anderes Zeitgefühl. Beispielsweise wird ein stundenlang vor sich hin dösender Beduine diese Zeitspanne nicht als belastend empfinden. Sie hat für ihn einen anderen Stellenwert als für uns. Dort heißt es: „Als Allah die Zeit machte, hat

er genug davon gemacht.“ Aus dem Judentum mit dem arbeitsfreien Sabbat als heiligem Tag wurde sogar in die Geschäftswelt der Begriff des Sabbatjahres entlehnt – ein Wort, das für die meisten Ohren Anklänge nach Sehnsucht und Freiheit in sich trägt. Langeweile ist also – wie so vieles – eine Frage unserer ganz persönlichen Bewertung. Wenn Sie mögen, können Sie das einmal für sich selbst ausprobieren. Nehmen Sie sich für einen kurzen Zeitraum, vielleicht für einen Abend, vor, einmal alles Produktive auf den nächsten Tag zu verschieben. Die einzige erlaubte Tätigkeit ist das, was Jugendliche gern als „Abhängen“ bezeichnen. Vielleicht werden Sie erleben, wie entspannend es sein kann, wenn das auf einmal erlaubt und sogar erwünscht ist.

Mit sich allein

Die Psychologie kennt als eine besonders seltene Phobie die Autophobie, die Angst vor sich selbst. In ihrer mildesten, alltäglichen Form, der Angst vor dem Alleinsein, ist sie aber recht weit verbreitet. Es gibt wohl kaum einen Menschen, der, wenn er sich nach Trubel und Tätigkeit auf einmal mit sich allein wiederfindet, nicht im ersten Augenblick ein gewisses Gruseln verspürt. Das Gefühl verschwindet dann meist, weil man sich rasch wieder eine Tätigkeit sucht und sich so von sich selbst abzulenken vermag.

Langeweile aber bewirkt gerade das Gegenteil. Die Zeit ist nicht mehr vorstrukturiert und erscheint plötzlich unendlich. Man wird auf sich selbst zurückgeworfen und empfindet diesen unerwarteten Leerraum als bedrückend und unangenehm.

Diese Leere aber ist der Raum, in dem wir uns selbst wahrnehmen. Eine wichtige Voraussetzung für einen angemessenen Umgang mit den eigenen Emotionen, für Selbsterkenntnis und persönliche Entfaltung. Wer dem regelmäßig Zeit widmet, wird der Langeweile bald etwas abgewinnen können.

Das Unbehagen der Leere kann man dann auch etwas überspitzt deuten als die Unsicherheit, die einen befällt, wenn man plötzlich mit einem wildfremden Menschen allein ist – auch wenn das zufällig man selbst ist.

Gastbeitrag – Ulrich Bähr – 1968 in Hannover geboren, in früher Kindheit nach Schleswig-Holstein verschickt und dort verblieben. Studium der Medienwissenschaften, dabei und danach Arbeit als Journalist und Filmemacher. Seit 1998 unter anderem Beratung großer Unternehmen in Sachen Bildungsmedien. 2001 Gründung von bähr/hollenberg edutainment. Seit 2007 Entwicklung des E-Learning-Konzepts „DryStuff“ für Themen der Unternehmensführung.

Die Arbeitspatz-Lizenz zum Langweilen

Ich wusste nicht mehr was Langeweile ist. Ich gehe ihr aus dem Weg. Schaffe ich fast immer. Bis auf einem Symposium der stellvertretende Innenminister der Philippinen einen neunzigminütigen Vortrag über die Fortschritte im dortigen Bildungssystem hielt, in einem randverständlichen Englisch, und ich mit protokollieren musste.

Wooooosh, ich war wieder in der siebten Klasse. Sätze, die nicht endeten, Uhrzeiger, die nicht vorrücken wollten. Und ich musste das alles durchleben und wachen Sinnes aufschreiben.

Mir wurde klar, dass Langeweile als solche nicht schlimm ist – ein ödes Buch kann ich aus der Hand legen, einen zähen Film verlassen. Ich bin ja erwachsen, ich kann die Langeweile kontrollieren. Richtig fiese wird sie, wenn das nicht geht. Wenn man nicht den Fernseher aus, das Buch zu, oder den langen Schuh machen kann. Wo man einfach da bleiben, durch muss.

Also leider ganz oft, wenn es ans verordnete Lernen geht. Bei Vorträgen, auf Weiterbildungen, in Trainings. Dort, wo gelehrt wird, werden Rollen verteilt. Ein Vortragender hat die Macht sich zum Lehrer und den Zuhörer zum Schüler machen. Das Gefühl steckt noch tief in allen von uns drin, man kann es schnell wachrufen. Und kaum einer möchte wieder auf der Schulbank sitzen und auf die Pause warten. Lehrer haben die Lizenz zum Langweilen. Sie können uns begeistern – aber sie müssen es nicht.

Noch schlimmer ist es, wenn ein Stück Software mich wieder zum Schüler macht. E-Learning-Software kann das. Sie hat die Arbeitsplatzlizenz zum Langweilen. Sie kann fade und lieblos ihr Thema servieren, der Lernende muss durch, das Learning Management System ist da erbarungslos. Wer aber solche Rollenangebote macht, soll sich nicht wundern, wenn keiner so richtig mitspielt.

Nein, eine andere Rolle gefällt mir besser: Die dessen, der unterhalten werden soll. Um dessen Aufmerksamkeit, um dessen Zeit geworben wird. Durch interessante, amüsante, intelligente Gedanken und Medien. Dann höre ich auch gerne zu, echt.

Das bedeutet auf der anderen Seite natürlich auch einen Rollenwechsel: Weg vom Lehrer, hin zum unterhaltenden Vermittler. Das klingt seriösen Sachverhalten nicht angemessen, ist aber das genaue Gegenteil: der Unernst ebnet dem Ernst der Sache den Weg ins Großhirn. Wer uns vergessen macht, dass wir lernen MÜSSEN, hat gewonnen. Denn er nimmt uns ernst. Als die intelligenten, humorvollen, gebildeten Menschen, die wir sind.

Wir sind keine hilflosen Schüler mehr. Und wer uns so sieht, wer meint, uns langweilen zu dürfen, den bestrafen wir. Wenn wir ihm schon nicht unsere Zeit entziehen können, unsere Aufmerksamkeit bekommt er nicht. In solche Lizenzen sollte man besser nicht investieren.

Aber ist nicht oft der Stoff als solcher schlicht langweilig? Nein, und das ist meine lautere Überzeugung, einen solchen Stoff gibt es nicht. Langweile ist keine Qualität, sie ist eine Form. Es ist eben nur oft sehr schwierig, sperrigen Stoff so aufzubereiten, dass ich den Lernenden nicht in die Schüler-Rolle schicke.

Ein größeres Kompliment, als dass die Lernenden es uns wert sind, uns dieser Mühe zu unterziehen, werden wir ihnen nicht machen können. Und das wird belohnt, versprochen. Ob live oder am Computer.

UB

Anregungen

Buchtipp

James Joyce und Dirk Vanderbeke, Sigrid Altdorf, Dirk Schultze, Friedrich Reinmuth, Hans Wollschläger

Ulysses – Kommentierte Ausgabe

Suhrkamp

ISBN-10 3518415859

Nur Virginia Woolf hat es auszusprechen gewagt, nämlich, dass sie den viel gerühmten und selten gelesenen Roman von James Joyce schlicht langweilig fand. Aber sie konnte es sich ja auch erlauben.

Ich weiß gar nicht, wie viele Anläufe ich genommen habe, um dieses Buch endlich vom SUB (= Stapel ungelesener Bücher) entfernen zu können. Spätestens beim Mittagessen (Nicht-Nichtjoyce-Leser wissen nun wieder gar nicht, was gemeint ist, aber die Anderen, die Anderen!) gebe ich jedes Mal mit Gähnränen in den Augen auf. Nun gab es zum Geburtstag des Barden einen Sonderband des Suhrkamp-Verlages, in dem alle bislang gelösten literarischen

Rätsel als Randnoten aufgeführt sind. Und ich dachte: Toll! Da kann ich endlich verstehen, warum ich das Buch so genial finden soll. Gedacht, gewünscht. Nur muss ich leider sagen: Der Ulysses mit Randnotizen liest sich in etwa so flüssig und spannend wie ein ausgefülltes Kreuzworträtsel.

Wenn mich also mal jemand fragt, welche drei Bücher ich auf eine einsame Insel mitnehmen würde, ist der Ulysses mit Sicherheit dabei. Da schaffe ich es bestimmt, ihn ganz zu lesen.

Filmtipp

YouTube Video
Langeweile

Ein Film sagt mehr als tausend Worte...

http://www.stupidvideos.com/video/commercials/Bored_at_work/#28733

Musiktip

Hannes Wader
Langeweile

<http://www.clipfish.de/video/1271673/langeweile---hannes-wader/>

Termine

Die neuen Seminartermine für 2010 finden Sie in Kürze auf unserer Homepage unter <http://www.iwuf.de/seminare/terminuebersicht/>.

Führung in Krisensituationen

In einer Krisensituation gilt es, die oft verunsicherten Mitarbeiter vertrauensvoll von den notwendigen Maßnahmen zu überzeugen, nicht zuletzt um die Produktivität zu erhalten. In engem Bezug zu ihrer spezifischen Situation – gern anhand konkreter Fälle – können die Teilnehmer grundsätzliche Techniken vertrauensstiftender und motivierender Kommunikation an praktischen Beispielen einüben.

Mehr unter <http://www.iwuf.de/seminare/krisensituationen> .

5.11.-6.11.2009, Mechtildshausen

Weitere Informationen, Anmeldung und Seminarbedingungen unter <http://www.iwuf.de/seminare/>

Termine anderer Veranstalter:

Erzabtei Beuron

18. Beuroner Tage für Fragen der Wirtschaftsethik

Die Veranstaltung richtet sich an Personen, die in Wirtschaft und Verwaltung tätig sind. In einer losen Folge werden Themen der Wirtschaftspolitik im Allgemeinen sowie innerbetriebliche Fragen und Problemstellungen im Besonderen behandelt. Die Tagung wird gestaltet und moderiert von und Bruder Jakobus Kaffanke OSB und Petra Sonne.

Das Thema für 2009 lautet „**Der 14-Stunden-Tag – Zwischen Arbeitsfreude und Burnout**“.

Weitere Informationen und ein ausführliches Tagungsprogramm unter:

<http://www.erzabtei-beuron.de/quelle/wirtschaftsethik.php>

27.-29.11.2009, Beuron

Nächste Ausgabe

Der nächste Newsletter erscheint am 1.12. zum Thema „Staunen“

Wenn Sie konkrete Themenwünsche, Fragen oder Anregungen haben, zu denen Sie gern etwas lesen würden, schreiben Sie uns bitte unter <http://www.iwuf.de/kontakt/>.

Verwaltung & Impressum

Newsletter abonnieren oder abbestellen unter <http://www.iwuf.de/newsletter/>

Redaktion:

Dr. Petra Sonne-Neubacher

Prof. Dr. Christian-Rainer Weisbach

Verantwortlich im Sinne des Presserechts:

Dr. Petra Sonne-Neubacher

Institut für wertschätzende Unternehmensführung

Merziger Weg 1B

60529 Frankfurt / Main

www.iwuf.de

© **Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR** Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion.

Bitte beachten: Alle Angaben ohne Gewähr.