



Extra
Langeweile
Ausgabe 014 / 23.11.2009

Liebe Leserinnen und Leser,

Vielleicht kommt Ihnen das bekannt vor: Wochenlang sind Sie von einem Termin zum anderen geeilt, haben tagsüber noch ein dringendes Projekt eingeschoben, abends die Steuererklärung gemacht und Ihrem Jüngsten den Unterschied zwischen Aktiv und Passiv erklärt, am Wochenende das Treppenhaus neu gestrichen, alle Kakteen umgetopft, entfernte Bekannte zum Abendessen getroffen. Und dann ist es soweit. Alles, was absolut nicht warten kann, ist erledigt. Die Lieben sind allesamt zur Oma gefahren - und vor Ihnen liegt ein langes, ruhiges Wochenende. Sie wissen, was jetzt kommt?

Genau!

Innerlich rasend liegen Sie auf dem Sofa. Das Buch, das Sie so lange schon lesen wollten, vermag Sie nicht wirklich zu fesseln. Also erheben Sie sich und wandern von Raum zu Raum, immer auf der Suche nach etwas, mit dem sich zu beschäftigen Sie wirklich Lust haben - aber es findet sich nichts. Höchstens machen Sie noch schnell den Abwasch. Vielleicht beginnen Sie etwas, aber nach kürzester Zeit erscheint Ihnen diese Beschäftigung schal und freudlos, und Sie begeben sich wieder auf die Suche. Es lässt sich nicht leugnen: Ihnen ist langweilig.

In der Regel wird man dann unzufrieden mit sich selbst oder gar zornig auf sich, weil man die schöne freie Zeit so gar nicht genießen kann. Das aber macht die Sache nicht wirklich besser. Wie heißt es so schön: Die Langeweile der Deutschen ist nichts Anderes als schlechtes Gewissen.

Nun wünschen Sie sich vielleicht einen Tipp, ein schnell wirkendes Rezept, den Zauberspruch, der macht, dass Sie sich innerlich entspannen und zielstrebig im Hinterzimmer Ihren Malkasten entstauben, um endlich einmal wieder so ein richtig schönes Bild... Da müssen wir Ihnen leider sagen: Den gibt es nicht.

Dafür lassen sich zwei hauptsächliche Gründe anführen.

Der erste Grund liegt darin, dass man für die meisten Dinge, beispielsweise fürs Malen und sogar fürs Lesen dicker Bücher, eine gewissen Routine benötigt. Vieles, das wir einmal gut gekonnt haben, ist nur noch in unserer Erinnerung vorhanden. Wenn man jedoch versucht, den Faden nach längerer Unterbrechung wieder aufzunehmen, stellt man fest, dass die Fähigkeit - beim Malen die Beweglichkeit der Hände, beim Lesen die Konzentration - gleichsam eingerostet ist und die nötige Übung fehlt. Das macht natürlich erst einmal keinen Spaß.

Wer also seine freie Zeit wirklich genießen will, tut gut daran, seinen Lieblingsbeschäftigungen regelmäßig Zeit zu widmen. Dann kann man im „Notfall“ eines unverplanten Wochenendes sofort daran anknüpfen.

Der zweite Grund liegt darin, dass wir nach Phasen, die uns geistig, psychisch und seelisch stark fordern, nicht einfach so abschalten können. Stellen Sie sich bitte für einen Augenblick vor, Sie wären ein Computer. Dann kann man sich die Verarbeitung dieser Belastungen in etwa wie einen Batch-Prozess vorstellen, der zwar „im Hintergrund“ abläuft (uns also nicht permanent bewusst ist), der aber gerade nach anstrengenden Zeiten durchaus einen Großteil unserer CPU-Leistung benötigen kann. Für alles Weitere, Malen, Lesen etc., ist dann einfach nicht mehr genügend „Rechenkapazität“ vorhanden. Leider gibt es für den *Homo sapiens* keinen schnelleren Prozessor - wir sind schon das derzeit neueste Modell auf dem Markt.

Wie aber können nun Lösungsmöglichkeiten aussehen?

Es gibt natürlich spezielle Entspannungstechniken wie Autogenes Training oder Meditation. Für sie gilt wieder, dass sie eine gewisse Übung und damit Regelmäßigkeit erfordern. Als Maßnahme gegen einen langweiligen Sonntag sind sie also nur bedingt geeignet.

Dann kann man im einfachsten Fall in aller Unruhe abwarten. Spazieren gehen. Tee trinken. Man kann sich aber auch aktiv um die Verarbeitung bemühen. Das gelingt beispielsweise in einem Gespräch oder beim Tagebuchschreiben.

Oder man beginnt eine Tätigkeit, die die innere Unruhe in etwas Nutzbringendes verwandelt. Den Abwasch zu machen ist nämlich beileibe keine Zeitverschwendung, solange man damit einverstanden ist, dass man eben gerade abwäscht, anstatt die Französischkenntnisse aufzupolieren.

Auf sozusagen kürzestem Wege durch diese Verarbeitungsphase aber gelangt, wer sie einfach hin- oder genauer: *annimmt*. Dieses innere Einverständnis ist der eigentliche Schlüssel. Wer sich zugesteht, dass er im Augenblick innerlich zu unruhig ist, um etwas Sinnvolles zu beginnen, und dann Sinn darin findet, sich Zeit für seine Unruhe zu nehmen, findet sich unversehens auf dem Sofa mit dem schon halb gelesenen Roman und fragt sich erstaunt, wie er dahin geraten ist und warum das auf einmal so leicht ging.

Mit den besten Grüßen

Christian Weisbach & Petra Sonne

© Institut für wertschätzende Unternehmensführung GbR 2009 - Alle Rechte vorbehalten. Jegliche Verwendung über den privaten Gebrauch hinaus bitte nur mit ausdrücklicher schriftlicher Genehmigung der Redaktion. Alle Angaben ohne Gewähr.