

## Langeweile, die ich gerne hätte · Warum fällt es uns so schwer, sie zuzulassen?

### Einführende Überlegungen zum 23. Philosophischen Café

(Autor Dr. Hans-Jürgen Stöhr)

Es liegt offensichtlich in der Natur des Menschen, nützlich zu sein. Nichts tun, die Hände in den Schoß legen - das gehört nicht zu seinen Stärken. Es kommt nicht immer gut bei anderen an, den Eindruck der Untätigkeit zu hinterlassen. Arbeiten bzw. beschäftigt zu sein, werden als eine seiner Tugenden angesehen. Der Grund: Der Mensch ist durch Arbeit das geworden, was er heute ist. Das heißt im Schluss, dass er sich nur durch Arbeit verwirklicht und sich weiterentwickelt. Arbeiten und kreatives Handeln werden als die Träger der Persönlichkeitsentwicklung angesehen. Oder anders formuliert: Der Wert des Menschen wird durch sein Tätigsein bestimmt.

Einmal nichts tun, weg von der Arbeit und Urlaub machen, eine Pause einlegen nach einer anstrengenden Tätigkeit wird allgemein akzeptiert. Doch wie verhält es sich bei einem Nichtstun, das wir als Abhängen kennen oder als Langeweile wahrnehmen?

Es macht offensichtlich Sinn, zwischen einem Nichtstun und einer Langeweile zu unterscheiden.

Worin besteht ihr Unterschied? Geben sie unserem Leben einen Sinn? Oder ist es moralisch verwerflich, sich eine Nichtstun-Auszeit zu nehmen? Ist es verwerflicher, Langeweile zu haben und sich zu ihr zu bekennen? Läuft man unter diesen Umständen nicht Gefahr, von seinen Mitmenschen „schief“ angesehen zu werden? Darf Mensch Langeweile haben? Oder: Habe ich sogar ein Recht darauf, mir Langeweile zu schenken bzw. mein Leben als langweilig zu sehen?

Die allgemeine Meinung ist: Wer Langeweile hat, habe nichts zu tun und könne mit seinem Leben nichts anfangen. Wer sich zu ihr bekennt, wird entweder in die „Ecke“ gestellt oder gut gemeint aufgefordert, etwas Sinnvolles zu tun. Langeweile haben, hat keine Lobby.

Wann waren Sie das letzte Mal so richtig faul oder konnten Ihre Langeweile genießen? Haben Sie sich dabei gut oder eher schlecht gefühlt? Plagte Ihnen das schlechte Gewissen, zumal Sie wussten, dass Arbeit, Unerledigtes auf Sie wartete? Konnten Sie es aushalten und nicht dem Drang nachgeben, das zu erledigen, was auf Sie wartet?

Ich möchte unterscheiden zwischen *Nichtstun*, *Faulsein* und *Langeweile*. Ist das, was sie eint, das Nicht-tätig-Sein? Letzteres erscheint problematisch, da sich jeder vorstellen kann, dass Langeweile aufkommt, wenn man beschäftigt ist. Das bedeutet: Die Tätigkeit ist nicht interessant und abwechslungsreich. Sie fordert mich nicht. Kurz: Sie langweilt mich.

*Was haben sie gemeinsam?*

Das, was sie eint, ist ihr vom Menschen ausgehender (un)moralischer, in einem kategorischen Imperativ gekleideter Kontext: Man darf nicht ... oder Du sollst nicht ... Es schwingt ein kritischer Unterton mit. Die Moral ist, die Aufforderung, ein derartiges Verhalten abzustellen und sich im Fleißig- bzw. Nützlichsein zu üben.

Positiv gesehen sind sie miteinander verbunden mit einer *Zeit des Nichtstuns*. Es ist eine Zeit, die zu unserem Leben gehört. Es ist eine Zeit, in der wir uns mit unseren Gedanken von dem entfernen, was uns bisher in unserem Tätigsein in Anspruch nahm bzw. gegenwärtig beschäftigt. Es ist eine Zeit der Konfrontation und Selbstreflexion mit uns selbst. Es ist eine Zeit des Leerlaufs bzw. Leerseins – weg von der äußeren Lebenswelt, hin zu sich selbst.

*Was trennt sie voneinander?*

*Nichtstun*, wörtlich genommen, heißt: Ich tue nichts. Geht das überhaupt? So wie Mensch, nach dem

Kommunikationstheoretiker Paul Watzlawick, nicht nicht kommunizieren kann, so kann er auch nicht nichts tun. Dasitzen oder schlafen ist auch ein Tun. *Was ist Nichtstun?* Es steht für Untätigkeit bzw. nicht (mehr) tätig sein. Diese Erklärung macht nur Sinn, wenn es sich auf das vorangegangene Tätigkeit bezieht. Diesem Nichtstun wird, wie oben erwähnt, oft eine „Unmoral“ unterstellt, die sich in einem Spannungsfeld zeigt, dass eine Tätigkeit erforderlich ist, sie jedoch nicht erbracht wird. Eine Erwartung wird nicht erfüllt.

Nichtstun wird auch verstanden i. S. von Faulenzen und Müßiggang, wobei diese selbst wieder voneinander zu unterscheiden sind. (*Müßiggang* als bewusstes, ggf. gezieltes, produktives, entspanntes Faulenzen) Das Nichtstun ist also einerseits der Oberbegriff für alle Formen des Nichtstuns, zudem das Untätigsein gehört.

Das Nichtstun (Nicht-Tätigsein) ist allgemein verstanden ein Sein im Nichts und zugleich ein Tun im inneren menschlichen Sein.

*Faulsein* bzw. Faulenzen versteht sich als bewusstes, gewähltes Nichtstun. Andere Worte dafür sind „abhängen“, „chillen“, „in den Tag hinein träumen“ oder „*sich erholen*“. Es ist ein bewusstes sich Hingeben. Es ist ein Inaktivsein in Bezug auf gezielte (berufliche oder andere) Tätigkeiten.

Während wir uns nach getaner Arbeit erholen *dürfen*, wird das *Abhängen* etc. eher negativ bewertet.

Dabei ist für uns alle, die (anstrengend) tätig waren, sich dem Nichtstun hinzugeben, eine sinngebende Verhaltensstrategie. Sie führt zur körperlichen, kognitiven und seelischen Erholung. Es ist Zeit für eine Abstandshaltung von Bisherigem und innere (physische und psychische) Instandsetzung. Es ist eine Zeit des Nachdenkens über sich und des bisher Geschehenen.

Es ist u. U. eine Zeit der Ruhe und Stille. Dieses Nichtstun macht uns darauf aufmerksam, das Leben zu genießen und auf dessen Verletzlichkeit und Begrenztheit aufmerksam zu machen. Es ist die Aufforderung zum passiven, eher weniger aktiven Müßiggang. Doch dies ist uns als Mensch nicht in die Wiege gelegt. Der Antrieb des Nützlichseins und Schaffens steckt in uns. Dem zu widerstehen, fällt vielen Menschen schwer. Dazu kommt der moralische Gruppendruck:

*Gut ist nur der, der fleißig ist und Nützliches vollbringt.*

Die innere moralische Keule tritt in Erscheinung, wenn uns die *Langeweile* trifft. Wer Langeweile hat, so heißt es, kann mit sich und dem Leben nichts anfangen. Als Langeweile wird jene persönliche Lebenszeit betrachtet, die sich im sinnlosen Nichtstun offenbart. Langeweile ist oft mit einem unwohl Gefühl verbunden. Ist man sich diesem bewusst, neigt man dazu, diesem Gefühl zu widerstehen. Abgegrenzt von Müßiggang oder Lebensüberdruß hat es allgemein eine negative Konnotation. Nicht selten erzeugt sie auch Angst und lässt uns als ungebraucht, unwert erscheinen. Die Kunst besteht darin, sich ihr nicht entgegenzustellen, sondern sie zu- und auf sich wirken zu lassen.

*Gelangweilt zu sein ist ein sinnbringender Lebenszustand.*

Philosophen wissen die Langeweile zu schätzen. Für Existenzialisten ist sie ein Grundzustand menschlichen Seins. Andere wie Charles Baudelaires meinen, Langeweile sei ein Zustand menschlicher Entfremdung. (sh. auch Wikipedia unter: Langeweile)

Langeweile ist das Verlassen der äußeren Lebenswelt und Einkehr in Selbsterfahrung und Selbstreflexion. Sie ist Ausstieg aus der äußeren Lebenswirklichkeit und Einstieg in die menschlich innere Lebenswelt. Langeweile ist Selbstbegegnung und zugleich eine Investition in persönliche Zukunft. Sie eröffnet neuen Denk-, Haltungs- und handelbaren Lebensraum. Langeweile führt zu Persönlichkeitserweiterung und verbessert die Lebensqualität. Sie schafft Neues im menschlich Inneren und bereitet Gestaltbares für die äußere Lebenswelt vor.

Doch wie sieht eine gute, kreative, lebenstragende Langeweile aus, die Derartiges ermöglicht?

#### **Kontakt & Adresse**

Dr. Hans-Jürgen Stöhr

Parkstr. 10 · 18057 Rostock

Tel.: 0381 – 44 44 103 · Fax: 0381 – 44 44 260

www.gescheit-es.de · info@gescheit-es.de