

Göttlich oder teuflisch?

VON MARKUS BRAUER

Während die antiken Denker im Müßiggang geradezu etwas Göttliches sahen, verteuflerte der Protestantismus im Mittelalter die „Trägheit des Herzens“, die aller Laster Anfang sei. Was Staatsmänner, Theologen und Philosophen über das Thema Langeweile gesagt haben – ein Überblick:

„Zeit ist Geld“: Diese Schaffer-Mentalität hat der amerikanische Staatsmann Benjamin Franklin (1706–1790) in den legendären Worten verewigt: „Bedenke, dass Zeit Geld ist... Wer ein Fünf-Schilling-Stück umbringt, mordet alles, was damit hätte produziert werden können: ganze Kolonien von Pfunden Sterling.“ Der Puritaner Franklin ist dem Soziologen Max Weber (1864–1920) zufolge Prototyp der protestantischen Ethik, aus welcher in der Neuzeit „der Geist des Kapitalismus“ erwachsen ist. Faulheit, Langeweile, Müßiggang und Trägheit waren und sind Strenggläubigen wie Franklin ein Graus.

„Aller Laster Anfang“: Im Mittelalter galt die Trägheit des Herzens, die unweigerlich zu Langeweile und Überdruß führt, als eine der sieben Hauptlaster. Der Protestantismus hat diese Lehre übernommen und Arbeit und Beruf zum Lebensinhalt erklärt, was in dem Sprichwort „Müßiggang ist aller Laster Anfang“ zum Ausdruck kommt. Obwohl darin das Wort Müße anklängt, gilt Müßiggang doch als genaues Gegenteil davon.

„Deutsche Erfindung“: „Muße“, schreibt der christliche Philosoph Josef Pieper (1904–1984), „kann es nur geben, wenn der Mensch eins ist mit sich selbst, wenn er seinem eigentlichen Sein zustimmt.“ Der Müßiggänger sei träge, ihm fehle es an „Bejahung und Zustimmung zu seinem eigenen Wesen, zur Welt insgesamt, zu Gott – letztlich an Liebe“. Er langweile sich, weil er mit sich und seiner Zeit nichts anzufangen weiß.

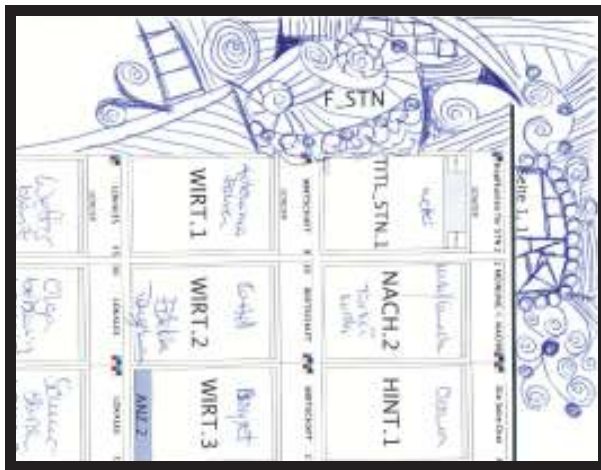
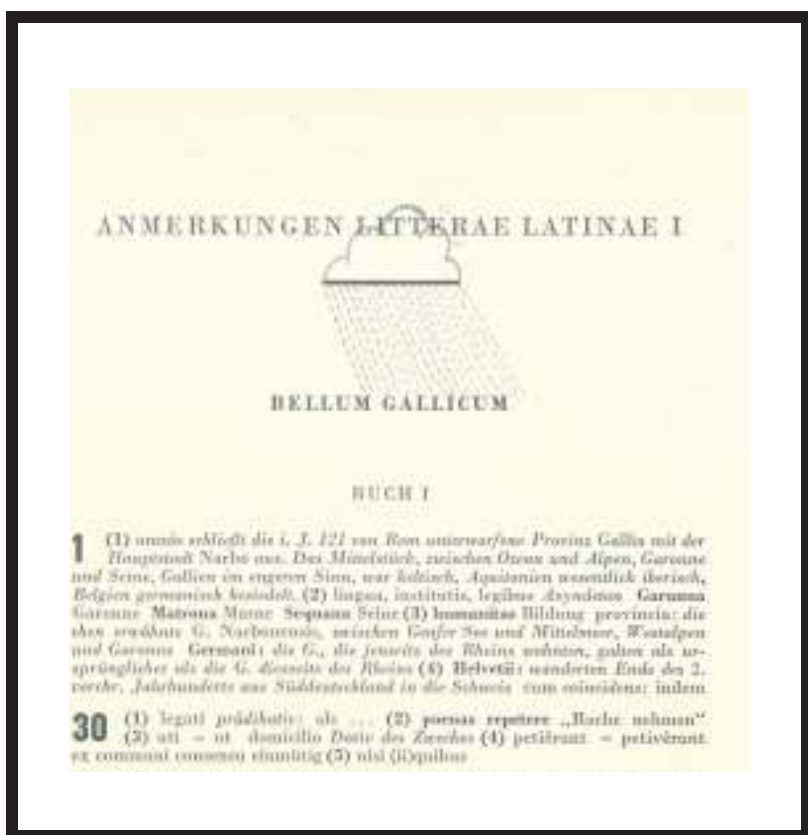
„Das hübsche Wort Langeweile“, ist laut dem Philosophen und Sprachwissenschaftler Fritz Mauthner (1849–1923) eine spezifisch deutsche Erfindung. Es stammt aus dem Altnordischen und meint ursprünglich einen Zeitpunkt des Ausrühens, der einem relativ lang erscheint und es doch nicht ist. Der heutige negative Sinn geht auf das Französische „Ennui“ zurück, womit das Verdrüßliche und Nervtötende dieses Zustandes gemeint ist. So heißt es bei Blaise Pascal (1623–1662), dem französischen Philosophen und Mathematiker: „Nichts ist so unerträglich für den Menschen, als sich in einer vollkommenen Ruhe zu befinden, ohne Leidenschaft, ohne Geschäfte, ohne Zerstreung, ohne Beschäftigung... Unaufhörlich wird aus dem Grund seiner Seele der Ennui (Langeweile) aufsteigen, die Schwärze, die Traurigkeit, der Kummer, der Verzicht, die Verzweiflung.“

„Arbeit den Sklaven“: Besinnt man sich allerdings auf den Geist der Antike, so zeigt sich das Gegensatzpaar Langeweile und Muße in ganz anderem Licht. „Arbeit“, sagt der Philosoph Aristoteles (382–322 v. Chr.), „ist den Sklaven vorbehalten, Muße den Göttern.“ Für Aristoteles ist Muße „der Angelpunkt, um den sich alles dreht“. Auch wenn beides sein müsse, „so ist doch das Leben in Muße dem Leben der Arbeit vorzuziehen“. Aristoteles plädiert damit keineswegs für ein Faulenzertum. Wer nichts mit sich anzufangen weiß, langweilt sich. Das Leben ödet ihn an, er empfindet es als sinnlos, sich selbst als überflüssig.

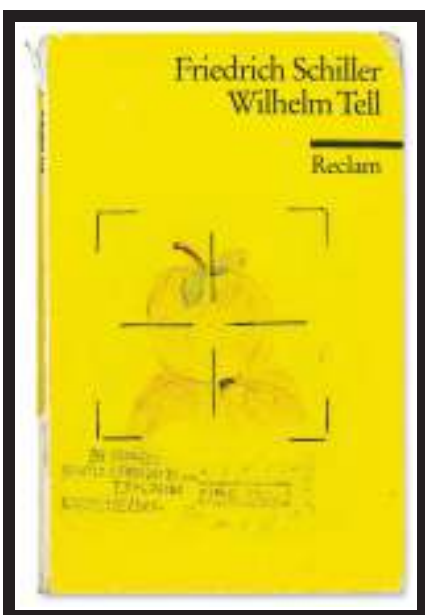
Muße hingegen ist für Aristoteles eine freie, unbelastete Zeit, die nach den notwendigen Mühen Erholung und Entspannung bringt. Wer arbeitet, darf auch rasten und das allein um seiner selbst willen gewählte „Schöne“ genießen. Muße ist die Zeit, in welcher der Mensch zu sich kommt und in der er sich verwirklicht.

„Leerheit des Gemüts“: Wer arbeitet und sich in seiner arbeitsfreien Zeit langweilt, kann sicher sein, irgendetwas falsch zu machen. Die Arbeit als Anstrengung und Aktivität darf genauso wenig zum Lebensinhalt werden wie der Müßiggang. Die eigentliche Kunst ist es, die goldene Mitte zu finden. Sonst droht, was der Philosoph Immanuel Kant (1724–1804) die „Anekelung seiner eigenen Existenz“ nennt. Sie erwächst „aus der Leerheit des Gemüts an Empfindungen“, aus der „langen Weile, wobei man doch zugleich ein Gewicht der Trägheit fühlt, des Überdrußes an aller Beschäftigung“.

„Warum haben wir keine Zeit?“: Das fragt unter anderem der Philosoph Martin Heidegger (1889–1970). „Weil wir sie brauchen und verwenden wollen. Wofür? Für unsere alltäglichen Beschäftigungen, deren Sklaven wir längst geworden sind.“ Am Ende, so Heidegger, sei dieses Keine-Zeit-Haben „eine größere Verlorenheit des Selbst als jenes sich Zeit lassende Zeit-Verschwenden“.



Auch Journalisten erleben mal langweilige Zeiten: Die auf dieser Seite abgebildeten Kritzeleien sind teilweise in unserer Redaktion entstanden – in Konferenzen, während Telefonaten und Sitzungen. Einige Kunstwerke stammen allerdings noch aus den Schul- und Unizeiten der Kollegen.



Das süße Nichts

Fortsetzung von VI

Langeweile . . .

... macht krank
„Nur wer die Sehnsucht kennt, weiß, was ich leide!“, lässt Johann Wolfgang von Goethe Mignon in seinem Roman „Wilhelm Meisters Lehrjahre“ (1795/1796) sagen. Mit Blick auf Churchill und all die anderen Gelangweilten der Geschichte könnte es auch heißen: „Nur wer die Langeweile kennt, weiß, was ich leide.“ Langeweile ist der Inbegriff des Stumpfsinns, der Ödnis und Tristesse, der Eintönigkeit und Reizlosigkeit. Sie löst Abwehr aus, erzeugt Bitterkeit, Frustration und Lebensüberdruß. Wie ein undurchdringlicher Nebel legt sie sich über den Menschen und lässt seinen Geist und seine Seele zum Stillstand kommen, auch wenn er äußerlich ein Getriebener und Unruhegeist ist.

... ist nicht erholsam
Langeweile ist das Gegenteil von Muße, erfüllter Zeit und bewusstem In-sich-Ruhen. Kein süßes Nichtstun oder erholsames Aufatmen, sondern innerer Leerlauf, fruchtloses Warten, Monotonie und Abwesenheit



von Sinn und Fülle. Die Menschen müssen arbeiten, rackern, schaffen – so lautet die Maxime der modernen Welt. Langeweile erlebt der heutige, unter permanentem Leistungsdruck stehende Mensch als erzwungen und unlustvoll. Und doch ist es ein Grundzustand seiner Existenz, in der er sich selbst ausgeliefert ist und seiner überdrüssig wird. Darin haben die Existenzialisten wie Jean-Paul Sartre recht. „Der Mensch ist dazu verurteilt, frei zu sein“, sagt der französische Philosoph und Dramatiker. Er sei nichts anderes als das, wozu er sich macht.

Kein Mensch ist uninteressant

Was tun, wenn der Tischnachbar fad ist? – Benimm-Fragen

Wer sich mit anderen Menschen oft langweilt, bemüht sich nicht genug um sein Gegenüber. Mit diesen Tipps kommt Langeweile in der Öffentlichkeit gar nicht erst auf.

VON JULIA LUTZEYER

„Sei dir ein angenehmer Gesellschafter. Mach dir keine Langeweile, das heißt, sei nie ganz müßig.“ Schon Adolph Freiherr von Knigge war auf Langweiler nicht gut zu sprechen und wusste doch, dass man ihnen kaum entkommt. In seinem Werk „Über den Umgang mit Menschen“ plädierte er unter der Überschrift „Betragen, wenn uns Langeweile gemacht wird“ dennoch für geduldiges Ausharren. Das geböten „Vernunft, Vorsichtigkeit und Menschenliebe“. Doch wie viel Leerlauf muss der moderne Mensch dulden? Nandine Meyden, erfahrene Trainerin für Etikette aus Berlin und Autorin mehrerer Benimm-Ratgeber, hat die Antworten.

Verstößt Langeweile gegen die guten Sitten?
Das komme ganz darauf an, meint Nandine Meyden, ob man sich in Gesellschaft befinde oder alleine sei. „In unserer schnelllebigen Zeit würden etwas mehr Leere und Möglichkeit zur Kontemplation und Muße durchaus guttun. Daher ist Langeweile für

mich zunächst nichts Negatives.“ Sobald man jedoch unter Menschen sei, sei die Situation eine andere: „Wenn ich mich mit Menschen langweile, muss ich mich fragen, woran das liegt: Liegt es an mir, dass ich etwas nicht verstehe, nicht offen genug bin, nicht genügend Interesse aufbringe oder zu müde bin? Oder liegt es daran, dass die anderen über mich hinweggehen?“ In der Öffentlichkeit ist das ungeliebte Gefühl ein Warnsignal: Es ist ein Hinweis darauf, dass das Miteinander nicht gut funktioniert.

Darf man Langeweile zeigen?

Ein Tabu ist die Empfindung von Leere oder Überdruß nicht. „Ich denke schon, dass man deutlich machen kann, dass man gelangweilt ist. Direkt sagen sollte man es nicht“, sagt die Fachfrau und differenziert je nach Situation. Ist man auf einer Party und steht bei einer Gruppe, die übers Golfen spricht, bleibe man als Person, die sich nicht für diesen Sport interessiere, handlungsfähig. „Man hört höflich zu, um dann das Gespräch in eine andere Richtung zu lenken und so das Signal zu senden, dass der Golfsport nicht für jeden das Nonplusultra sei“, skizziert Meyden das geforderte Verhalten.

Gelinge der Themenwechsel trotz wiederholter Versuche nicht, kann die Einsicht sein: Das langweilt mich jetzt. „Wie man mit dieser Situation weiter umgeht, ist eine Frage der Höflichkeit: Eine gute Möglichkeit ist, der Runde zuzulächeln, freundlich zu sagen: „Na dann noch viel Spaß beim Austausch über Golf“ und sich dann andere Gesprächspartner zu suchen. Seine Langeweile deutli-

cher zu zeigen ist unnötig“, sagt die Benimm-Expertin.

Anders sieht es bei einer privaten Einladung im kleinen Kreis aus. Kommt es hier – ohne alternative Gesprächspartner – zu der gleichen Situation, hat man zugehört, nachgefragt und vergeblich versucht, das Gespräch in andere Bahnen zu lenken, sei es angebracht, durch die Bitte „Können wir mal über etwas anderes sprechen?“ zu signalisieren, dass einen das Thema Golfen langweilt. „In diesem Fall bin ich Gast und habe nur diese drei Gesprächspartner.“ Unpassend wäre, nonverbal zu protestieren: etwa durch demonstratives Gähnen.

Muss man ein Gähnen unterdrücken?

Das heißt nun nicht, dass der Reflex des Gähnens mit aller Gewalt unterdrückt werden muss. In jedem Fall gilt: Hand vor den Mund. „Ob die rechte oder linke: Das ist weniger relevant als etwa beim Husten oder Niesen“, klärt Meyden auf. Es schadet aber nicht, sich daran zu erinnern, dass man zur Begrüßung die Rechte reicht. Meyden hält nichts davon, das Gähnen zu unterdrücken. „Die anderen sehen das und auch die damit einhergehende Verkrampfung.“ So wird's nur schlimmer. „Deshalb würde ich beim Gähnen die Hand vor den Mund halten und die Situation offen ansprechen.“ Ein schlichtes „Entschuldigen Sie, wenn ich gähne. Mir ist sehr warm in diesem Raum“ zeigt an, dass sich der oder die Gähnende über die missverständliche Situation im Klaren ist und dazu beitragen möchte, dass sein oder ihr Verhalten nicht als Desinteresse interpretiert wird.

Darf man sich einem anderen zuwenden, wenn der Tischnachbar fad ist?

Bei der klassischen Sitzordnung eines gesetzten Essens wechseln sich Mann und Frau ab, wobei der Herr für die Unterhaltung der Dame zu sorgen hat, die rechts neben ihm platziert ist. Das gelingt dem einen besser als dem anderen. Ebenso gilt: Die eine Frau ist gesprächiger als die andere. „Kommunikation ist ein Zweiwegeprinzip. Habe ich einen Tischnachbarn, der augenscheinlich uninteressant ist, kann ich spielerisch dennoch versuchen, dass der andere sich mitteilt“, sagt die Trainerin des guten Benehmens. „Schließlich ist kein Mensch gänzlich uninteressant.“ Offene Fragen, die weder durch ein Ja noch ein Nein zu beantworten sind, zu möglichst unterschiedlichen Themen helfen dabei. „Habe ich mich jedoch eine Stunde abgemüht und erhalte kaum Antworten, dann kann ich mich auch mit anderen Menschen am Tisch unterhalten und versuchen, den Tischherrn einzubinden.“ Unhöflich sei es dagegen, einer schräg gegenüberstehenden Person, die vermeintlich interessanter als der Tischnachbar zur Linken ist, den Vortzug zu geben. „Das ist ein Affront“, stellt Meyden klar. „So manche graue Maus entpuppt sich im Gespräch als höchst interessanter Mensch. Oft sind Personen erst auf den zweiten und dritten Blick spannend.“

Was tun bei öden Vorschlägen aus dem Freundes-, Familien- oder Kollegenkreis?

Bleibt die Frage nach dem Umgang mit langweiligen Ideen anderer. „Jeder kann nachempfinden, dass die Reaktion auf einen Vorschlag, wie langweilig“ als abwertend aufgefasst wird“, gibt Meyden zu bedenken. „Daher würde ich diese Begrifflichkeit meiden. Viel klüger ist es, das Positive eines Vorschlags herauszustellen und ergänzend einen alternativen Vorschlag zu machen.“ Wer beispielsweise beim Vorschlag des Bruders, am Wochenende rudern zu gehen, nicht aus dem Häuschen gerät, könne sagen, dass gemeinsame Outdoor-Aktivitäten eine prima Sache sind, seinerseits aber eine Radtour mit Picknick vorschlagen. „Auf dieser Basis wird der erste Vorschlag neu diskutiert, ohne dass er öffentlich abgewertet wird.“

... darf man nicht dulden

Wir sind dem drückenden Gefühl der Langeweile nicht ausgeliefert. Wir haben es in der Hand, etwas gegen diese rastlose Unlust zu tun. Wie soll das gehen? Langeweile gilt gemeinhin als Laster derer, die nichts mit sich und ihrem Leben anzufangen wissen. In der Antike und im Mittelalter galt die „Akedie“ – die Trägheit des Herzens – als eine Versuchung, gegen die man aktiv ankämpfen muss, wenn man ihr nicht erliegen will.

Die Erfahrung von Langeweile sollte Ansporn sein, immer wieder aufs Neue das Verweilen im Augenblick zu erlernen. Heute ist aus dieser Versuchung eine Befindlichkeitsstörung geworden. Wem es langweilig ist, der setzt sich vor die Glotze, düst mit dem Auto um den Block, nervt Freunde und Bekannte oder surft ziellos im Internet. Wenn all das nichts fruchtet, hilft nur noch der Weg zum Psychotherapeuten.

All jenen, die nichts mit sich und ihrer begrenzten – und deshalb so kostbaren – Lebenszeit anzufangen wissen, sei ein Rat des Ordensgründers Benedikt von Nursia (480–547) ans Herz gelegt. In seiner „Benediktus-

regel“ schreibt er: „Geh in deine Zelle und setze dich nieder, und deine Zelle wird dich alles lehren.“ Langeweile kann man nicht durch Umtriebigkeit und Unrast überwinden, sondern nur durch innere Wandlung. Der heutige Mensch ist süchtig nach Zerstreung und Ablenkung. Wenn er versucht zur Ruhe zu kommen und loszulassen, holen ihn Hektik und Stress meistens schnell ein.

Eine kurze Unterbrechung bringe den „Aktivitätsrausch“ noch lange nicht zum Abklingen, erklärt der Schweizer Psychiater und Autor Daniel Hell. Immer neue Reize seien nötig, um keine Gewöhnung und keinen Überdruß aufkommen zu lassen. Wer nie gelernt hat, im Augenblick zu verweilen, wird das Wesentliche des Daseins nie erfahren.

Wie ein Getetzter versucht er, vor ständig drohenden Langeweile davonzulaufen. Je mehr jemand werkelt und wuselt, umso stärker zeigt sich seine Angst vor der Eintönigkeit und Monotonie. Wer dem Verweilen keine Chance lässt und jeden Anflug von Langeweile gleich abblockt, wird ihr mit Sicherheit erliegen.