

Musse tun

Vor lauter Temporausach haben wir die Fähigkeit zum Müssiggang verloren. Dabei würde er uns ein bewussteres und reicheres Leben ermöglichen.

TEXT: MARKUS FÖHN

Die Zeiten waren auch schon besser in Liverpool. Die Hafenstadt im Nordwesten Englands bescherte der Welt einst die Beatles – nun reicht es gerade noch für die erste Fussgänger-Schnellspur im öffentlichen Raum. Ein Grossverteiler liess Anfang November einen «Fast Track» vor einem Einkaufszentrum aufs Trottoir pinseln, als Massnahme gegen das «langsame Gehtempo der Passanten», das eiligen Kunden auf die Nerven ging. Die Schnellspur kommt gut an. «Alles, was das hier etwas schneller macht, ist gut für mich», sprach ein junger Mann freudig in die TV-Kameras. Beatles-Mastermind John Lennon hätte das wohl anders gesehen. 1966 sang er in «I'm Only Sleeping»: «Die sind verrückt. Rennen mit Volldampf kreuz und quer, bis sie herausfinden, dass es keinen Grund gibt.»

Die Zeiten waren schon besser, nicht nur in Liverpool. Sie waren bes-

ser für Geniesser, Müssiggänger, Tagträumer, für Menschen, die einen Einkauf noch ohne Fussgänger-Schnellspur hinbekommen. Glaubt man dem Philosophen Walter Benjamin, galt es Mitte des 19. Jahrhunderts als elegant, beim Promenieren eine Schildkröte an der Leine zu führen, um möglichst anschaulich zu demonstrieren, dass man es ganz und gar nicht eilig hatte. Unvorstellbar heutzutage, wo es alle eilig haben: Allein zwischen 1994 und 2007 hat das Gehtempo in 32 Fussgängerzonen in Städten rund um die Welt um zehn Prozent zugenommen.

Zugleich häufen sich die Anzeichen, dass viele nicht mehr klarkommen in dieser tempoversessenen Gesellschaft, die immer mehr in immer kürzerer Zeit erledigt haben will. Die Stiftung Gesundheitsförderung Schweiz meldete 2014 rund 300 000 Arbeitnehmer am Rand eines Burn-outs. Laut dem diesjährigen Job-Stress-Index der Stiftung haben über 20 Prozent der fast

fünf Millionen Erwerbstätigen am Arbeitsplatz mehr Belastungen als Ressourcen. Noch einmal so viele sind ziemlich oder gar sehr erschöpft. In absoluten Zahlen heisst das: Gut zwei Millionen Menschen in diesem Land schleppen sich mehr oder weniger atemlos durch den Tag.

Alles wird brav auf Facebook gestellt

Valentin Vogt, Präsident des Arbeitgeberverbands, relativierte Mitte November diese Untersuchungsergebnisse: Bei Stress und Erschöpfung spielten auch das Privatleben und der Umgang mit neuen Kommunikationsmitteln eine Rolle, sagte er. Aus der Luft gegriffen ist das nicht. Viele von uns schufteten nämlich nicht nur im Job bis zur Erschöpfung – kaum sind sie für ein Wochenende oder ein paar Ferienwochen dem einen Hamsterrad entstiegen, stürzen sie sich gleich ins nächste. US-Forscher veröffentlichten 2014 eine Studie, für die sie bei Test-

HAIR
PEACE.

BED
PEACE.

John Lennon
(1940–1980),

Sänger, Musiker, Komponist

«Ich hatte morgens fünf Stunden lang versucht, einen Song zu schreiben, der gut war und eine Bedeutung hatte. Schliesslich gab ich auf und legte mich hin. Dann kam «Nowhere Man», Text, Musik, das ganze verdammte Ding.»





**Karl Lagerfeld, 82,
Modeschöpfer**
«Ich tagträume.
Tagträumen ist die
vielleicht wichtigste
Arbeit in meinem
Leben.»

So werden auch Sie zum Müssiggänger

Er sagt es höflich, aber deutlich: «Ich möchte lieber nicht», entgegnet der Held in Herman Melvilles Novelle «Bartleby der Schreiber» seinem Chef jeweils, wenn ihm dieser neue Arbeit aufträgt. Wer seinen Job behalten will, sagt diesen Satz besser nicht zu oft – privat jedoch kann er ein erster Schritt zu mehr Musse sein. Für den Soziologen Mark Riklin, Schweizer Landesvertreter des Vereins zur Verzögerung der Zeit, ist nämlich klar: Unsere Klagen über Zeitmangel rühren meist daher, dass wir zu viel wollen.

- Statt Termine und Pläne mit Hilfe von To-do-Listen zu organisieren, rät Riklin zum Gegenteil: **Not-to-do-Listen** – wo man festhält, was man in Zukunft unterlassen will. «Das ist eine Gelegenheit, um seinen Alltag nach Wichtigem und Unwichtigem zu durchforsten und sich bewusst zu werden, was man eigentlich alles tut», sagt er. «Was man nur macht, um anderen zu gefallen, kommt auf die Liste.» Denn: **«Musse beginnt mit Neinsagen.»**
- Einen ähnlichen Ansatz empfiehlt der US-Psychologe Christopher Peterson: Er rät, sich **seine eigene Grabrede zu schreiben**. Das klingt makaber, führt aber dazu, dass man überlegt, wie man einmal in Erinnerung bleiben möchte. Und hilft so beim Herausfiltern der Dinge, die einem wichtig sind und für die man sich mehr Freiräume nehmen will.
- Beide Methoden setzen Momente voraus, in denen man ungestört über sich nachdenken kann. Was dabei hilft: **das Handy ausschalten**. Am besten gleich für eine vordefinierte Zeit wegsperren – damit man nicht die Musse wieder vertreibt, indem man dem Impuls nachgibt, kurz Facebook zu checken. Irritierte Bekannte gilt es auszuhalten, Musse muss erkämpft werden.
- Wie das Handy sollte man auch den Fernseher nicht verteuflern. Fakt ist aber: **TV frisst Zeit und lässt einen leer zurück**. Eine US-Studie mit 30 000 Teilnehmern ergab 2008, dass Fernsehen kurzfristig zwar zufrieden stimmt, weil dazu weder Anstrengung noch Konzentration nötig sind – auf lange Sicht macht es aber genau deswegen unglücklich. Je mehr Kanäle übrigens, desto schlimmer; sie befeuern die Angst, etwas zu verpassen. Wer Musse sucht, schaltet die Kiste besser aus.

personen mehrmals täglich den Wert des Stresshormons Cortisol gemessen hatten. Ergebnis: Die meisten Probanden waren in der Freizeit gestresster als an ihrem Arbeitsplatz.


Kein Wunder. Wir pflastern jeden Fleck freier Zeit zu, auch jetzt, über die Feiertage. Für einen Kurzurlaub wird stundenlang irgendwohin gejettet, es wird auf Berge gerannt, durch Freizeitparks gerast. Und immer alles brav fotografiert und auf Facebook gestellt, um der Welt zu beweisen, dass man kein Stubenhocker ist.

Klingt langweilig, aber...

Was bei diesem ganzen Gerenne und Gehetze auf der Strecke bleibt, ist die Musse. Sind die Momente, in denen nichts passiert. In denen wir sinnierend aus dem Fenster blicken, tagträumend auf dem Sofa liegen und an die Decke starren. Klingt langweilig – natürlich. Aber es wäre falsch, diese vermeintlich faulen und unproduktiven

Momente zu unterschätzen. Denn erstens sind Phasen der Langeweile nicht nur zentral für Kinder, die auf diese Weise lernen, sich selber zu motivieren und kreativ zu werden. Auch erwachsene Gehirne arbeiten bei Langeweile auf Hochtouren und produzieren dabei ohne unser Zutun Gedanken, von denen einige dann als eine Art Geistesblitz in unser Bewusstsein dringen (siehe «Je langweiliger, desto besser», Seite 23). Schriftstellerin J. K. Rowling startete aus dem Zugfenster, als ihr die Idee zu «Harry Potter» kam, Modeschöpfer Karl Lagerfeld bezeichnet Tagträumen als seine «vielleicht wichtigste Arbeit».

Zweitens stellen diese Momente des Nichtstuns Freiräume dar, die wichtig für unser Wohlbefinden sind. Philosoph Stefan Brotbeck, der sich am von ihm mitgegründeten Basler Zentrum Philosophicum mit Musse beschäftigt, sagt es so: «Die Musse ist die Rückeroberung der Selbstbestim-

A portrait of J.K. Rowling, a woman with long, wavy blonde hair and blue eyes, wearing a dark top with a white Peter Pan collar. She is looking slightly to the right of the camera with a gentle smile.

**J. K. Rowling, 50,
britische Schriftstellerin
(«Harry Potter»)**

«Ich fuhr in einem überfüllten Zug allein nach London zurück. Auf dieser Fahrt kam mir spontan die Idee zu «Harry Potter». Ich sass einfach nur da und grübelte stundenlang vor mich hin, während alle Einzelheiten plötzlich in meinem Kopf Gestalt annahmen und dieser dürre, schwarzhaarige, Brille tragende Junge, der gar nicht wusste, dass er ein Zauberer ist, immer realer für mich wurde.»

mung. Wir treten heraus aus der Routine, in der wir sonst immer gefangen sind. Wir sind ganz bei der Sache und gehören zugleich ganz uns selbst.»

«Wir würgen ab, was lebendig macht»

Längst habe sich in unserer Tempogesellschaft aber eine «Unkultur des Erledigungsmodus» breitgemacht, so Brotbeck. «Wir stopfen die Zukunft voll mit immer neuen Plänen und arbeiten sie dann ab, als sei das Leben nichts anderes als eine To-do-Liste.» Ein verbiestertes Abwickeln der Zukunft sei das, blosses Umwandeln der Zukunft in Vergangenheit – was dabei herauskomme, sei ein verarmtes Leben in der Gegenwart. «Wir wollen auf dem schnellsten Weg ans Ziel kommen und blenden dabei aus, dass dies nicht immer der beste, interessanteste oder schönste Weg ist. Unerwartete Begegnungen, überraschende Augenblicke und Einsichten: Wir würgen alles ab, was das Leben lebendig macht.»

In Basel schlendern an einem wolkenlosen Tag im Dezember zwei junge Frauen dem Rhein entgegen, die sich genau aus diesem Grund den Umwegen verschrieben haben: Anouk Gyssler und Maja Bagat, 29 und 30 Jahre alt, Gründerinnen des Vereins der Flaneure. Der Verein mit Schildkröte im Logo ist einerseits Plattform für Kunstprojekte: Gyssler ist Regisseurin und Theaterpädagogin, Bagat Dramaturgin und Autorin, die beiden haben im Sommer ein Stück aufgeführt, bei dem das Publikum zu Fuss durch Strassen und Hinterhöfe schlendern musste. Andererseits ist der Verein Ausdruck einer Leidenschaft fürs Flanieren, ganz nach dem Vorbild grosser Dichter wie Charles Baudelaire oder Victor Hugo: fürs Herumstreifen ohne Ziel und ohne Eile, dafür mit sehr aufmerksamem Blick. «Der Flaneur ist wie ein Schwamm», sagt Bagat und kneift die Augen zusammen, die Fassade des Novartis-Hochhauses blen-

det in der Sonne. «Er ist mit allen Sinnen offen für Eindrücke, geht aus dem Haus mit einem Blick, als sei er gerade in einer fremden Stadt angekommen. So wird seine Umgebung unheimlich lebendig. Überall entdeckt er Geschichten und macht Begegnungen.»

Mal die Fähre statt der Brücke nehmen

Unten am Rhein zeigt Anouk Gyssler auf die Dreirosenbrücke. Auf zwei Stockwerken verbindet sie die Flussufer mit zwei Spuren für Autos und Velos, mit zwei Tramgleisen, einem Fussgängerboulevard und sechs Autobahnspuren. Ein Meisterstück der Effizienz. Es gibt eigentlich keinen Grund, das hölzerne Fährschiff zu benutzen, das etwas flussaufwärts über den Rhein schaukelt; die Fahrtdauer hängt vom Wasserstand ab, die Abfahrtszeiten sind nicht planbar – doch genau deswegen ziehen Gyssler und Bagat die Fähre der Brücke vor. «Die Leute wissen gar nicht, was ihnen entgeht,



**Truman Capote
(1924–1984),
US-Schriftsteller
(«Breakfast at Tiffany's»)**

«Ich bin ein durch und durch horizontaler Schriftsteller. Ich kann nicht nachdenken, wenn ich nicht liege, sei es im Bett oder auf der Couch, und dazu brauche ich Zigaretten und Kaffee. Ich muss ständig paffen und nippen.»

wenn sie immer den effizientesten Weg wählen», sagt Gyssler. Sie ist überzeugt: Wer immer nur mit der Uhr im Kopf durchs Leben hastet, verliert den Bezug zur Umgebung, in der er lebt, und irgendwann zu sich selbst. «Indem ich flaniere, werde ich mir bewusst, wer und wo ich bin. Das verschafft mir ein gutes Lebensgefühl in dieser hektischen Welt», sagt sie.

Planloses Herumschlendern ist also keine Zeitverschwendung. Sondern eine perfekte Tätigkeit, um nachzudenken und Ideen zu produzieren. Maja Bagat und Anouk Gyssler holen sich so Inspiration für ihre Bühnenarbeit. Ludwig van Beethoven tat auf seinen stundenlangen Wanderungen auf den Wällen von Wien nichts anderes. Und der Schweizer Schriftsteller Robert Walser – verstorben 1956, bei einem Spaziergang notabene – bekannte: «Ohne Spazieren wäre ich tot, und mein Beruf, den ich leidenschaftlich liebe, wäre vernichtet.»

Man kann natürlich einwenden, Künstler hätten mehr Möglichkeiten, sich kreatives Nichtstun zu gönnen, als jemand, der täglich im Büro antreten oder ans Fließband stehen muss. «Manche Leute sind strukturell stärker unter Druck, um Arbeit, Familie und persönliche Bedürfnisse unter einen Hut zu bringen», sagt auch Mark Riklin. Der St. Galler Soziologe ist Schweizer Landesvertreter des Vereins zur Verzögerung der Zeit, eines Netzwerks, gegründet im Umfeld der Uni Klagenfurt. Riklin sagt aber auch: «Die Spielräume, um Momente der Musse einzulegen, sind grösser, als die meisten glauben. Sie sind sich ihrer einfach nicht bewusst.»

Woran das liegt, ist individuell und nicht eindeutig zu beantworten. Zentral dürfte aber die Rolle sein, die unsere Gesellschaft der Arbeit einräumt.

Für frühere Generationen war sie ein notwendiges Übel, um sich und die Familie über Wasser halten zu können.

Seit im späten 18. Jahrhundert Dampfmaschine und Fabriken aufkamen, begann die Arbeit aber für viele zu einem dominierenden Lebensinhalt zu werden. Heute ist der Job sogar in den nächtlichen Träumen der Deutschen das häufigste Thema.

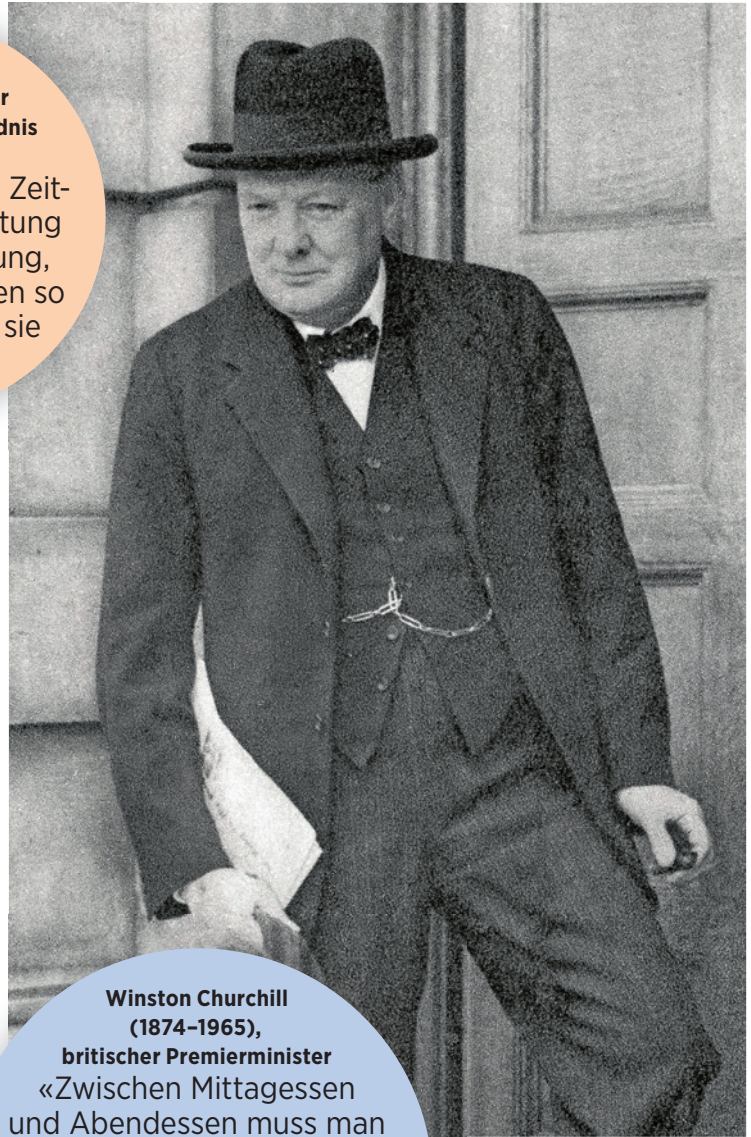
Trotz Mittagsschlaf ein Siegertyp

Wer viel zu tun hat, gilt als wichtig und nützlich. Er erhält gesellschaftliche Anerkennung für seinen Einsatz und kann sich Dinge leisten, die ihn noch wichtiger und nützlicher scheinen lassen. Nicht weiter verwunderlich, malochen in diesem Klima die meisten lieber weiter, statt sich Freiräume für Musse zu nehmen. Auch wenn diese Momente des Innehaltens eben alles



Oscar Wilde
(1854–1900), irischer
Schriftsteller («Das Bildnis
des Dorian Gray»)

«Wir leben in einem Zeitalter der Überarbeitung und der Unterbildung, in dem die Menschen so fleissig sind, dass sie verdummen.»



Winston Churchill
(1874–1965),

britischer Premierminister

«Zwischen Mittagessen und Abendessen muss man schlafen [...]. Denken Sie bloss nicht, dass Sie weniger Arbeit schaffen, wenn Sie am Tag schlafen. Das ist eine dumme Idee von Leuten ohne Vorstellungsvermögen.»

andere als unnütz sind. Der britische Premierminister Winston Churchill etwa war ein leidenschaftlicher Verfechter des Nachmittagsschlafs, er war überzeugt, dieser mache letztlich leistungsfähiger. Churchill hat immerhin einen Weltkrieg gewonnen – dennoch stösst sein Credo vom gelegentlichen Hinlegen heute auf taube Ohren. Sogar in Spanien, dem Land der Siesta: 2012 hat es das Nichtstun zwischen 14 und 16 Uhr durch eine Änderung des Ladenschlussgesetzes abgeschafft.

Was uns ebenfalls daran hindert, uns Zeit für uns selber zu nehmen, ist laut einigen Forschern der schwindende Einfluss der Religion. Wer nicht mehr so recht an ein Leben nach dem Tod glaubt, packt möglichst viel ins jetzige Dasein, um ja nichts zu verpassen. Eine Tendenz, die durch Social Media noch verschärft wird: Die Facebook-Bilder unserer Freunde zeigen in der Regel Menschen, die gerade unglaublich viel Spass haben, idealerwei-

se auch noch am anderen Ende der Welt. Die grosse Menge der «Likes» und die Kommentare darunter erzeugen Druck. Wer will sich da noch damit zufriedengeben, sich am Wochenende völlig unspektakulär auf eine Parkbank zu setzen und zu lesen?

Denken kann unangenehm werden

Es ist schwer, sich Zeit für sich selbst zu nehmen. Auch weil wir die Konfrontation mit uns selber fürchteten, sagt Soziologe Mark Riklin. «Wenn wir Musse zulassen, verlassen wir unsere gewohnten gedanklichen Pfade. Wir kommen unter Umständen beim Hinausblicken aus dem Zugfenster ins Sinnieren, wir fragen uns, ob wir das Leben führen, das wir uns wünschen. Das kann unangenehm werden.» Angenehmer ist es, diesen Gedanken

aus dem Weg zu gehen. Einfacher ist es auch: Die Besspassungsmaschinerie läuft unaufhörlich, ein schneller Griff zum Smartphone, und schon lenkt eine Push-Meldung oder ein Video unsere Gedanken in weniger düstere Gefilde.

Ob uns das auf Dauer glücklich macht, ist die andere Frage. «Es würde sich lohnen, sich mehr Musse zu gönnen», sagt Riklin. «Für ein bewussteres und reicheres Leben.»

Was der junge Mann auf der Fussgänger-Schnellspur von Liverpool davon hält, ist nicht klar. Die Meinung John Lennons dagegen schon. «Ich behalte die Welt im Auge, die vor meinem Fenster vorbeispaziert», sang er einst. «Nehme mir die Zeit, liege da und starre an die Decke, warte auf ein schläfriges Gefühl.» ■



**Sibylle Berg,
53, Schriftstellerin
und Kolumnistin**
«Ich arbeite im
Bett, esse im Bett
und beziehe es
oft frisch.»

Je langweiliger, desto besser

Langeweile mag eine nervige Sache sein. Für Forscher ist aber klar: Sie macht uns kreativ und klüger. Bloss steuern lässt sich das nicht.

TEXT: ANNA GIELAS

Fünfzehn Minuten lang nichts tun – oder sich selbst schmerzhaft Stromstösse versetzen: Was ziehen Sie vor? Das wollte der US-Psychologe Timothy Wilson von Freiwilligen wissen. Verblüfft beobachtete der Forscher, dass zwei Drittel der Männer und ein Viertel der Frauen im Alter zwischen 18 und 77 tatsächlich die Stromstösse wählten. Frei nach dem Motto: lieber Schmerz als Langeweile.

Die meisten von uns tun sich zwar nicht weh, um der Monotonie zu entkommen. Aber auch wir lassen uns gar nicht erst auf sie ein. Sobald wir einen

Anflug von Eintönigkeit verspüren, greifen wir lieber zum Smartphone und tauchen ins Web ab oder lassen uns vom Fernseher berieseln.

Dabei ist die Langeweile besser als ihr Ruf. In den letzten Jahren beobachten vor allem Kognitionspsychologen und Hirnforscher: Langeweile hat einen Zweck – und zwar einen positiven.

Das Gehirn brummt trotz Langeweile

Was genau aber ist Langeweile? Die Wissenschaft definiert sie als «unerfüllten Wunsch nach befriedigender Tätigkeit». Allerdings täuscht das Gefühl der gähnenden Leere darüber hinweg, dass unser Verstand auf ein-

zigartige Weise aktiv wird, wenn wir uns langweilen: Neurowissenschaftler verzeichnen eine verblüffend intensive Gehirnaktivität bei Testpersonen, denen bei langwierigen Experimenten öde wird.

Wenn sich die Probanden auf eine bestimmte Tätigkeit konzentrieren, leuchten im bildgebenden Verfahren für gewöhnlich bloss vereinzelte Hirnregionen auf. Das signalisiert, dass diese Areale für die Ausführung der jeweiligen Aufgabe zuständig sind und gerade viel Sauerstoff und Nährstoffe verbrauchen. Wenn den Probanden aber langweilig wird, sind nicht mehr nur einzelne Hirnregionen beschäftigt

– plötzlich leuchten sowohl hintere und mittlere als auch vordere Teile des Gehirns auf dem Monitor auf. Kurzum: Wir mögen zwar gelangweilt vor uns hin dämmern, doch die Denkkzentrale hat Hochbetrieb.

«Wie ein durchgeknallter Kolibri»

Der US-Neurologe Marcus Raichle war der Erste, der dieses Zusammenspiel der verschiedenen Gehirnteile beobachtete. Er taufte es das Default-Mode-Netzwerk. Im Deutschen spricht man vom Ruhezustands- oder Leerlaufnetzwerk. In diesen Modus kehrt das Gehirn immer wieder zurück, etwa wenn uns langweilig ist, wenn wir faul auf der Couch liegen oder gedankenverloren aus dem Fenster starren. Was dann passiert, zeigt sich am Beispiel des Precuneus, eines Teils des Hirnmantels am oberen Hinterkopf, ungefähr so gross wie ein Kolibri: Wenn Langeweile einsetzt, wird der Precuneus zur Region mit der höchsten Stoffwechselrate im Gehirn. «Er verschlingt Glukose wie ein durchgeknallter Kolibri», witzelt der in Basel tätige Kognitionswissenschaftler und Autor Andrew Smart. Was er dabei anstellt? «Er scheint an der Selbstbetrachtung beteiligt zu sein.»

Direkt nutzen lässt sich dieser Vorgang allerdings nicht. Das Leerlaufnetzwerk arbeitet zwar in Momenten des Nichtstuns fleissig vor sich hin und stellt neue Verbindungen zwischen unseren Gedächtnisinhalten her. Dadurch können durchaus neue Einsichten rund um die Selbstwahrnehmung aufkommen – bloss arbeitet das Netzwerk, ohne dass wir uns dessen bewusst sind oder es steuern könnten. «Und dann – aus Gründen, die wir noch nicht ganz verstehen – dringen diese Gedanken manchmal in unser Bewusstsein», sagt Smart.

Was wir mit Hilfe der Langeweile jedoch bewusst kontrollieren und fördern können, ist unsere Kreativität. Je fader es um uns ist, desto fantasievoller wird es im Kopf. So lautete das Fazit der britischen Psychologinnen Sandi Mann und Rebekah Cadman. Ihre Versuchspersonen schrieben eine Viertel-

«Langeweile ist jene unangenehme ›Windstille‹ der Seele, die glücklicher Fahrt und lustigen Winden vorangeht.»

Friedrich Nietzsche, Philosoph

«Langeweile hilft uns, uns zu entwickeln und zu wachsen.»

Peter Toohey, Althilologe

stunde lang Nummern aus dem Telefonbuch ab. Dann sollten sie sich Verwendungszwecke für zwei Kunststoffbecher einfallen lassen. Diese durften so ausgefallen, unpraktisch und albern sein, wie es den Teilnehmern beliebte. Überraschend: Gerade der grossen Leere entkommen, zeigten sich die Freiwilligen besonders einfallsreich. Ihnen fiel deutlich mehr ein als der Kontrollgruppe, die zuvor keiner stupiden Aufgabe nachgegangen war.

Im zweiten Versuch durfte eine Gruppe erneut Telefonnummern herauschreiben, während der zweiten nicht einmal das gestattet war – die Teilnehmer durften lediglich im Telefonbuch blättern. Das Resultat: Die Telefonbuchleser ersannen noch mehr Einfälle für die zwei Plastikbecher als die Gruppe der Abschreiber. Kurzum: Je öder die Aufgabe, desto kreativer sind wir anschliessend.

Funktioniert das auch im Büro?

Arbeitspsychologen auf beiden Seiten des Atlantiks ergründen momentan, ob man diese Beobachtungen auf den Büroalltag übertragen könnte. Wie liesse sich Langeweile bestmöglich stiften, um die optimale Kreativität der Mitarbeiter zu schüren? Die Antwort bleibt abzuwarten. Noch wissen Wissenschaftler zu wenig darüber, auf welche Weise die Monotonie unseren Einfallsreichtum stimuliert.

Was auch immer Langeweile hier mit dem menschlichen Verstand anstellt – wir können von ihr profitieren. Bereits der junge Goethe wusste, dass der Leerlauf das schöpferische Potenzial wachrufen kann. In einem Gedicht von 1772 nannte er die Langeweile «Tatenschwangerste der Götter».

Später taufte er sie «Mutter der Musen». Auch Nietzsche hielt das fade Nichtstun für einen wertvollen Ideeninkubator: «Für den Denker und für alle erfindsamen Geister ist Langeweile jene unangenehme ›Windstille‹ der Seele, welche der glücklichen Fahrt und den lustigen Winden vorangeht; er muss sie ertragen, muss ihre Wirkung bei sich abwarten.»

Langeweile vermag noch mehr, sagen Hirnforscher. Sie glauben, dass der Zustand auch unserem Gedächtnis nützlich sein kann. Während uns öde ist, können sowohl Dinge, die wir neu gelernt haben, als auch aktuelle persönliche Erfahrungen verarbeitet und ins Langzeitgedächtnis übertragen werden. Man spricht von Gedächtniskonsolidierung: Sie setzt ein, wenn wir eine Weile nichts tun, uns nicht auf eine konkrete Aufgabe konzentrieren.

Ein Motor für die Evolution

Es mag schwerfallen, sich ausgerechnet Langeweile als Antriebskraft für Neues vorzustellen. Doch Langeweile kann zur starken Motivationskraft werden, betont der kanadische Forscher Peter Toohey: Wie bei anderen unangenehmen Emotionen – etwa Schmerz – fühlen wir uns durch die unschöne Monotonie aufgefordert, etwas an unserem aktuellen Zustand zu ändern. «Langeweile hilft uns, uns zu entwickeln und zu wachsen», so Toohey.

Langeweile könnte der Menschheit sogar entscheidend bei ihrer Entwicklung helfen: Sie motiviert uns im evolutionären Sinn. Diese Ansicht vertritt die in Schottland tätige Evolutionsforscherin Françoise Wemelsfelder. Langeweile soll unseren Vorfahren den Anstoss gegeben haben, sich nicht mit dem Alltäglichen und Vertrauten zufriedenzugeben, sondern Neues zu entdecken. Wozu vielleicht sonst der Einfallsreichtum oder auch der Mut gefehlt hätte, dazu konnte die Langeweile animieren. Angefangen bei kleinen Dingen, etwa dem Ausprobieren einer unbekannteren Frucht – bis hin zur Erkundung ganzer Kontinente und der wissenschaftlichen Beschäftigung mit unserer Psyche. ■