

Das Wissen

## **Langeweile – Kreativitätsschub oder Krankmacher?**

Von Andrea Lueg

Sendung vom: Montag, 29. Dezember 2025, 8:30 Uhr

Redaktion: Lukas Meyer-Blankenburg

Regie: Nicole Paulsen

Produktion: SWR 2025

**Langeweile ist ein den meisten Menschen vertrautes Gefühl, in der Wissenschaft aber noch nicht besonders gut erforscht. Wann ist Langeweile gut, wann schadet sie?**

Das Wissen können Sie auch im **Webradio** unter [swrkultur.de](https://www.swr.de) und auf Mobilgeräten in der **SWR Kultur App** hören – oder als **Podcast** nachhören:

<https://www.swr.de/swrkultur/programm/podcast-swr-das-wissen-102.html>

---

### **Bitte beachten Sie:**

Das Manuskript ist ausschließlich zum persönlichen, privaten Gebrauch bestimmt. Jede weitere Vervielfältigung und Verbreitung bedarf der ausdrücklichen Genehmigung des Urhebers bzw. des SWR.

---

### **Die SWR Kultur App für Android und iOS**

Hören Sie das Programm von SWR Kultur, wann und wo Sie wollen. Jederzeit live oder zeitversetzt, online oder offline. Alle Sendung stehen mindestens sieben Tage lang zum Nachhören bereit. Nutzen Sie die neuen Funktionen der SWR Kultur App: abonnieren, offline hören, stöbern, meistgehört, Themenbereiche, Empfehlungen, Entdeckungen ...

Kostenlos herunterladen: <https://www.swr.de/swrkultur/swrkultur-radioapp-100.html>

## MANUSKRIPT

*Musikakzent*

### **Sprecherin:**

Langeweile überkommt uns in Situationen, aus denen wir nicht rauskommen: Im Wartezimmer beim Arzt. Wenn der Zug Verspätung hat. Wenn eine Sitzung endlos dauert. Langeweile ist ein unangenehmes Gefühl, wir reden auch nicht wirklich gern darüber. Langeweile kann quälend sein, manchen Menschen schadet sie sogar. Sie kann aber auch sehr nützlich sein.

### **O-Ton 01 Wanja Wolff, Sportpsychologe:**

Langeweile ist eine extrem wichtige Empfindung. Wir sollten nicht hoffen, dass wir sie nicht haben könnten.

### **Ansage:**

Langeweile – Kreativitätsschub oder Krankmacher? Von Andrea Lueg.

### **O-Ton 02 Wanja Wolff:**

Die Analogie, die wir ganz oft machen, ist Schmerz.

### **Sprecherin:**

...sagt der Sportpsychologe Wanja Wolf.

### **O-Ton 03 Wanja Wolf:**

Schmerz ist ja auch eine Empfindung, die mögen wir eigentlich nicht, die ist nicht so angenehm. Es ist auch der Job dieser Empfindung, nicht angenehm zu sein, weil sie uns sehr akut darauf hinweisen soll, dass es irgendwo Schäden gibt, auf die man reagieren soll. Wir würden uns nicht wünschen, keinen Schmerz empfinden zu können. Ähnlich kann man Langeweile auch begreifen: Wir würden uns nicht wünschen, dass die Empfindung, die uns sagt, wir verschwenden unsere Ressourcen, nicht mehr funktionsfähig wäre.

### **Sprecherin:**

Die Langeweile soll uns dazu bringen, etwas zu verändern. Aber wie das genau funktioniert, muss noch untersucht werden. Sie sei, sagt Wanja Wolff, viel weniger erforscht als andere Gefühle wie zum Beispiel Wut oder Schmerz:

### **O-Ton 04 Wanja Wolff:**

Das sind ja auch Gefühle, denen man eine sehr große Wichtigkeit zuschreibt, die Emotionsforschung beschäftigt sich ja ganz vielfältig mit verschiedenen Emotionen aus verschiedenen theoretischen Zugängen. Und Langeweile hat schon oft so ein bisschen so diese Rolle gehabt: So richtig wichtig kann das ja nicht sein, es ist nicht so intensiv wie Wut, es ist nicht so toll wie Freude, es ist einfach nur irgendwie – keine Ahnung (lacht) – nicht interessant.

**Sprecherin:**

Langweilig ist die Langeweile jedenfalls nicht. Auch wenn sie die Forschung lange links liegen gelassen hat. In der Kultur und der Philosophie spiele die Langeweile über die Jahrhunderte immer wieder eine wichtige Rolle, sagt Wanja Wolff. Er selbst hat ursprünglich als Sportpsychologe zu den Themen Selbstkontrolle, Anstrengung und Willenskraft geforscht. Erst über die sehr langweiligen Kontrollaufgaben bei seinen Experimenten stieß er auf das Thema.

**O-Ton 05 Wanja Wolff:**

Ausgerechnet in der Psychologie haben wir eine Ignoranz an den Tag gelegt, während eben Seneca, kann man nachlesen, hat Langeweile thematisiert, dann Schopenhauer, Leo Tolstoi, also es ist scheinbar so eine wichtige Empfindung, aber irgendwie haben wir dem nicht so diese Rolle beigemessen und dafür haben wir jetzt noch viel zu lernen, ich find das auch super.

**Sprecherin:**

Georg Büchner etwa schreibt in seinem berühmten Drama „Leonce und Lena“ 1836:

**Sprecher:**

(Zitat):

Was die Leute nicht alles aus Langeweile treiben! Sie studieren aus Langeweile, sie beten aus Langeweile, sie verlieben, verheiraten und vermehren sich aus Langeweile und sterben endlich an der Langeweile.

**Sprecherin:**

Und der dänische Philosoph Sören Kierkegaard meinte:

**Sprecher:**

(Zitat):

Die Götter langweilten sich, also schufen sie die Menschen, Adam langweilte sich, weil er allein war, darum wurde Eva geschaffen. Von diesem Augenblick an kam die Langeweile in die Welt, wuchs an Größe in genauer Entsprechung zum Wachstum der Menge des Volks!

**Sprecherin:**

Und der Psychoanalytiker Erich Fromm kritisierte:

**Sprecher:**

(Zitat):

Es gibt nur wenige Dinge, die in gleicher Weise quälend und unerträglich sind wie Langeweile.

**Sprecherin:**

Gelangweilt zu sein, so Fromm, sei, als wäre man lebendig tot. Auch die Psychologin Sabrina Krauss meint, gesellschaftlich habe die Langeweile ein Image-Problem. Sie würde nämlich häufig mit Nichtstun gleichgesetzt und damit auch schnell mit Faulheit. Wir lebten aber in einer Gesellschaft, die Produktivität schätze.

**O-Ton 06 Sabrina Krauss, Psychologin:**

Wenn wir so gesellschaftlich gucken, ist es gesellschaftlich positiv konnotiert, jemand zu sein, der cool ist, actiongeladen, mega vollgepackte Freizeit hat und im Job noch tausend Sachen macht und dann auf Instagram natürlich nur die coolsten Ereignisse hochlädt und ein tolles Event jagt das nächste. Das ist natürlich etwas, was die Leute sehen wollen, und was dann als besser gilt.

**Sprecherin:**

Dass die meisten trotzdem – zumindest hin und wieder – Langeweile hätten, würde gern verschwiegen, sagt Sabrina Krauss. Sie beschäftigt sich an der privaten, staatlich anerkannte SRH Hochschule in Nordrhein-Westfalen als Professorin für Psychologie mit dem Thema.

**O-Ton 07 Sabrina Krauss:**

Da muss man dann immer genau gucken, wie definiert man jetzt Langeweile. Wenn Leute den ganzen Tag von morgens bis abends ein tiefes Empfinden der Sinnlosigkeit haben und sich langweilen und gar nicht wissen, wohin mit ihrem Leben, ist das sicherlich extrem unglücklich. Aber wenn sie Personen haben, die die ganze Zeit so innerlich so hochgefahren sind, die ganze Zeit Action brauchen, Input brauchen, dann tun die sich damit in sehr vielen Fällen auch keinen Gefallen. Und es kann zu innerer Unruhe und zu dem Gefühl der Unsortiertheit führen.

**Sprecherin:**

Tatsächlich ist der Langeweile auf den ersten Blick nicht viel Gutes abzugewinnen. In extremen Formen kann sie uns geradezu krank machen. Es gibt Studien, die zum Beispiel zeigen, dass Menschen, die sich oft langweilen, eher eine Neigung zu schlechter Ernährung und Adipositas haben, auch Depressionen sind häufiger. Sportpsychologe Wanja Wolff:

**O-Ton 08 Wanja Wolff:**

Es gibt auch Studien, die zeigen, dass Personen, wenn sie die Wahl haben zwischen kognitiver Anstrengung, was wir auch nicht so sehr mögen, oder Nichtstun, Langweilen, immer noch eher die kognitive Anstrengung präferieren, was zeigt: Langeweile ist extrem aversiv und Personen, die das glorifizieren, diesen Wunsch, ich hätte das gerne mal, die reden eigentlich über was anderes, das tatsächliche Gefühl der Langeweile, das haben wir mit Sicherheit nicht gern.

**Sprecherin:**

Eine Gruppe von Forschern um den Psychologen Timothy Wilson hat an der University of Virginia in den USA eine Serie von Experimenten gemacht. Dabei konnten die Probanden wählen, ob sie lieber Langeweile aushalten oder sich selbst einen Stromstoß versetzen wollten. Etwa ein Viertel der weiblichen und zwei Drittel der männlichen Versuchsteilnehmer drückte schon innerhalb von fünfzehn Minuten zum ersten Mal den Knopf, um sich einen Stromstoß zu verabreichen.

Man hat aber auch festgestellt, dass es offenbar einen Zusammenhang zwischen Langeweile und Depression gibt, denn sie treten häufig zeitgleich auf – sind aber nicht das Gleiche. Ebenso wenig wie Langeweile und Nichtstun:

**O-Ton 09 Wanja Wolff:**

Wir können uns ja jederzeit langweilen, ich kann auch eine total anstrengende Tätigkeit tun und mich trotzdem langweilen. Man kann sich auch nicht langweilen, wenn man nichts tut. Das heißt, diese Passung davon ist gar nicht da, und das sehen wir natürlich an den Möglichkeiten, die Personen haben, so dass sie sich eigentlich nicht mehr langweilen sollten, aber oft doch tun, was eben auch zeigt, Langeweile und Nichtstun sind nicht das Gleiche.

**Sprecherin:**

In den letzten Jahren und nochmal verstärkt in der Corona-Zeit, als viele Menschen sich langweilten, weil es einfach weniger Möglichkeiten gab sich zu beschäftigen und auch weniger Kontakt zu anderen Menschen, hat das wissenschaftliche Interesse am Thema Langeweile zugenommen.

**O-Ton 10 Wanja Wolff:**

Weil wir eben mehr und mehr den Eindruck haben, dass Langeweile tatsächlich eine sehr zentrale Empfindung ist, die ja oft andere Empfindungen auch nach sich ziehen kann. Sie können ja auch wütend werden, wenn Sie in einer langweiligen Situation gefangen sind und Ihnen keine Möglichkeit zum Rausgehen gegeben ist. Langeweile ist oft das, was da ist und dann kommen halt Dinge, dann entstehen halt Dinge, aber Langeweile ist die Situation, die uns erstmal ganz klar sagt: Jetzt passt halt grad was nicht – und dann kann man frustriert werden, man kann auch lethargisch werden, man kann da vielfältig drauf reagieren.

**Sprecherin:**

Forschenden geht es erstmal darum, besser zu verstehen, was Langeweile eigentlich genau ist, was sie tut und warum es sie überhaupt gibt. Die gängige Definition in der Wissenschaft kommt von John Eastwood aus dem Jahr 2012:

**Sprecher:**

(Zitat):

Langeweile ist das unangenehme Gefühl, eine zufriedenstellende Tätigkeit ausführen zu wollen, aber nicht zu können.

**Sprecherin:**

John Eastwood ist Klinischer Psychologe und Professor an der Universität York. Er gilt als einer der führenden Langeweile-Forscher weltweit. Es gibt die Langeweile, die wir alle mal empfinden, sagt Sabrina Krauss. Eine akute Reaktion auf eine akute Situation. Und dann ist es auch so, dass jeder Mensch Langeweile individuell empfindet. Manche langweilen sich sehr schnell, andere weniger. Das nennt man Langeweile-Neigung – oder im Englischen: Proneness.

**O-Ton 11 Sabrina Krauss:**

Also je nachdem, wie hoch Sie da auf der Skala sind, sind Sie sehr anfällig für langweilige Situationen beziehungsweise langweilen sich in sehr vielen Situationen sehr schnell. Und das ist schon ein Unterschied, ob wir jetzt von dieser Langeweile sprechen, die quasi jeder hin und wieder empfinden kann, oder ob wir von Personen

sprechen, die sehr schnell gelangweilt sind, weil: Das eine ist halt so in der Person verankert und das andere kann uns alle treffen.

*Musik: Billie Eilish „Bored“*

**Sprecherin:**

Auch in der Popmusik wird das Thema Langeweile aufgegriffen: In ihrem Song „Bored“, zu Deutsch: gelangweilt, singt Billie Eilish über das Gefühl, in einer Beziehung festzustecken, in der sich nichts mehr bewegt. Mit Songs über die Langeweile arbeiten auch Anouk Estermann und Karolina Widla in ihrer Ausstellung, die sie für das Vögele Kulturzentrum im schweizerischen Pfäffikon konzipiert haben: „Die Langeweile – ganz schön vielfältig“, so der Titel der Ausstellung. Sie läuft vom 20. Dezember 2025 bis Oktober 2026. Bei ihren Recherchen stießen die Kuratorinnen auf ähnliche Aussagen, wie sie auch die Hörerinnen und Hörer von Das Wissen auf einer Umfrage bei Mastodon gaben. Frage: Wann haben Sie sich das letzte Mal gelangweilt?

**Sprecher:**

(Zitat):

Zuletzt gelangweilt habe ich mich vor gut 40 Jahren in der Schule.

**Sprecherin 2:**

(Zitat):

Ich habe keine Ahnung, wie man sich langweilt, obwohl ich mich erinnere, dass ich das Gefühl in der Pubertät noch kannte.

**Sprecher:**

(Zitat):

Lange-was? Kenne das Wort nicht.

**O-Ton 12 Karolina Widla, Kuratorin:**

Was unsere Recherche ergeben hat: Diese starke Ablehnung der Langeweile. Immer zu sagen: Ja, ich habe keine Langeweile. Langeweile betrifft mich nicht. Oder: Nur langweilige Menschen langweilen sich.

**Sprecherin:**

Das ist die Kuratorin Karolina Widla.

**O-Ton 13 Karolina Widla:**

Wir haben sehr stark den Eindruck, dass es aus einem grundsätzlichen Missverständnis herrührt, was Langeweile überhaupt ist. Dass diese Langeweile sehr stark aufgeladen wird mit Vorstellungen von Produktivität, von Faulheit, einer Gleichsetzung mit faul sein, nichts mit sich anzufangen wissen und dabei, wenn man rein wissenschaftlich schaut oder mit der Definition arbeitet, die die Wissenschaft verwendet, ist Langeweile erstmal nur ein unangenehmes Gefühl, einer zufriedenstellenden Tätigkeit nachgehen zu wollen, es aber nicht zu können. Und das werden alle Menschen hin und wieder erfahren.

**Sprecherin:**

Die Kuratorinnen der Langeweile-Ausstellung glauben nicht, dass so viele Menschen gar nie Langeweile haben, wie sie von sich behaupten. Anouk Estermann und Karolina Widla mussten überlegen, wie sie eine Ausstellung über ein unangenehmes Gefühl interessant machen konnten. Sie versuchten es auch über Gegenentwürfe.

**O-Ton 14 Karolina Widla:**

Wir arbeiten mit Begriffen wie Flow als Gegenthese zu Langeweile.

**Sprecherin:**

Flow bedeutet so viel wie höchste Konzentration und völliges Versinken in einer Tätigkeit.

**O-Ton 15 Karolina Widla:**

Wir haben versucht, die Ausstellung so aufzubauen, dass sich diese positiven Aspekte, die Langeweile durchaus hat, mit den negativen in Balance halten, dass es ein bisschen eine runde, ausgeglichene Sache ist, dass wir weder die Langeweile verherrlichen, verklären, sagen ja, die macht uns kreativ, die brauchen wir, das ist wie Erholung – was teilweise auch stimmen mag, aber nicht ganz. Und wir sagen aber auch nicht: Langeweile ist nur furchtbar negativ und wir werden alle traurig und kriminell und was auch sonst noch passieren kann.

**Sprecherin:**

Tatsächlich gibt es die zwei Seiten der Langeweile: das Quälende, die Zeit, die sich extrem verlangsamt anfühlt, und die uns unter Umständen dazu bringt, verrückte oder unvernünftige Dinge zu tun. Und dann aber auch ein Innehalten, das uns zum Überlegen bringt: Was will ich jetzt eigentlich wirklich tun?

**O-Ton 16 Wanja Wolff:**

Darum ist es auch wichtig, dass wir das lernen besser zu verstehen, dass es eben kein inkonsequentielles Gefühl ist. Es hat extreme Konsequenzen. Wir machen ja viel im Bereich Sport und auch da sind Monotonie im Sport, Wiederholung von Routinen, das hat ja extremen Nutzen. Um richtig gut zu werden, muss ich die Dinge halt oft üben, das ist ja immer so interessant, das kann super unangenehm werden und kann dazu führen, dass ich die Sache vielleicht nicht mehr mache oder dass ich Fehler mache.

**Sprecherin:**

So bohrend und zäh Langeweile ist, so schnell kann sie auch wieder verschwinden. Das liegt schon allein daran, dass zur Langeweile das starke Verlangen gehört, sie wieder loswerden zu wollen. Sie ist ein sehr flüchtiges Gefühl, was es Wissenschaftlern wie Wanja Wolff oft schwer macht.

**O-Ton 17 Wanja Wolff:**

Ich kann es an meinem Sohn beschreiben, wenn wir eine Autofahrt machen, der setzt sich ins Auto und alles ist gut und dann plötzlich aus dem Nichts ist ihm langweilig. Und dann passiert irgendwas, es kommt irgendwas im Radio, man sieht einen Hirsch draußen, sofort ist die Langeweile weg, dieses Super-Flüchtige macht

es uns manchmal sehr schwer, sie so festzunageln, weil wir manchmal gar nicht merken, dass sie jetzt da war, weil oft schnell was passiert.

**Sprecherin:**

Wenn wir in Tätigkeiten feststecken, die uns langweilen, aus denen wir aber nicht rauskönnen, etwa im Schulunterricht, dann merken wir oft erst wirklich, dass sie da ist, die Langeweile. Ganz oft aber, machen wir einfach etwas anderes – und zwar so schnell, dass wir die Langeweile kaum wahrnehmen. Einige sind aber auch überzeugt, dass sie uns kreativ macht, wenn wir sie nur ein bisschen aushalten.

**O-Ton 18 Wanja Wolff:**

Es ist eine ganz romantische Idee, die Langeweile, die dann diesen kreativen Moment produziert und das dann alles verändert. Das kann durchaus passieren. Unsere Idee ist ja, dass Langeweile erstmal ein Signal ist, dass das, was man aktuell macht, kein adäquater Einsatz der eigenen Ressourcen ist und man nach besseren Dingen suchen sollte, das heißt, wie ein Push irgendwo hin. In alle Richtungen kann Langeweile einen Effekt haben, dass da auch mal eine positive kreative Lösung dabei ist, ist gar nicht so überraschend. Aber eben Studien zeigen keinen systematischen Effekt von Langeweile auf Kreativität. Insbesondere wenn wir dann noch differenzieren, ob Kreativität immer was Positives sein muss. Weil auch Schülerinnen und Schüler können im Unterricht ja durchaus kreativ sein – und es kann trotzdem sanktionierbares Verhalten sein.

**Sprecherin:**

Sich selbst Langeweile aufzuerlegen, damit man dann tolle kreative Ideen hat, macht also keinen Sinn. Eigentlich geht es eher darum, überhaupt einen Umgang damit zu finden. Einen kreativen Ansatz damit zeigt die Schweizer Ausstellung.

**O-Ton 19 Karolina Widla:**

Also die Besucherinnen und Besucher können sich im Nichtstun üben. Sie können sich Tipps für mehr oder weniger Langeweile im Leben geben lassen. Sie können der Zeit beim Verstreichen zuschauen. Wir haben Sachen aus dem Bereich Populärkultur wie Songzeilen über Langeweile, auch ein sehr populäres Thema in der Musik.

*Musik: Monotonie von Ideal*

**Sprecherin:**

Die Neue Deutsche Welle-Band Ideal singt zwar von Monotonie und der Song ist musikalisch sehr schlicht angelegt. Inhaltlich geht es aber um Luxusreisen und Kritik am Tourismus. Die Langeweile im Konsum.

**O-Ton 20 Anouk Estermann, Kuratorin:**

Also wir haben Künstlerinnen, die sich mit Konsum und dieser permanenten Ablenkung beispielsweise durch das Smartphone beschäftigen und dann eigentlich hier eine Andockstelle an das Thema finden. Und sie hat ein Projekt gestartet, wo sie in Fotografien und Videos 22 Personen der Langeweile ausgesetzt hat und diese portraitiert und gefilmt hat.

*Musik: Alle haben nen Job, ich hab Langeweile von Materia*

**Sprecherin:**

Der Song Kids von Deutschrapper Materia beschreibt den Übergang von jugendlicher Rebellion zu einem angepassten, konformen, eben langweiligen Leben.

**Sprecherin:**

Es gibt Zeiten und Situationen im Leben, in denen man mehr Langeweile hat als in anderen. Sonntage und Feiertage werden eher als langweilig wahrgenommen. Kinder langweilen sich manchmal in den Ferien oder auf den langen Autofahrten an den Urlaubsort und in der Schule sowieso. Und auch die Tage „zwischen den Feiertagen“, also zwischen Weihnachten und Silvester, gelten als besonders langweilig. Das sind vielleicht eher private Formen von Langeweile, aber es gibt auch gesellschaftliche oder politische Dimensionen von Langeweile.

**O-Ton 21 Silke Ohlmeier, Soziologin:**

Menschen mit ADHS langweilen sich auch schneller und es gibt auch Menschen, die generell eine schnellere Neigung haben zu Langeweile, so wie manche Menschen auch introvertiert sind oder extrovertiert.

**Sprecherin:**

Die Soziologin Silke Ohlmeier hat das Buch „Langeweile ist politisch“ geschrieben. Dafür hat sie sich angesehen, welche gesellschaftlichen Gruppen besonders von Langeweile betroffen sind. Sie stellte fest, dass ...

**O-Ton 22 Silke Ohlmeier:**

...arme Menschen sich stärker und häufiger langweilen. Und dann wird es ein bisschen tricky, also da gibt es dann keine statistische Studienlage mehr zu, aber trotzdem sieht man in Literatur, dass Langeweile auch ein Thema ist ganz oft bei geflüchteten Menschen.

**Sprecherin:**

Geflüchtete oder Asylsuchende können oft nicht arbeiten, haben einen eingeschränkten Radius, wenig finanzielle Mittel. Auch in der Arbeitslosigkeit langweilen sich Menschen häufiger. Also eigentlich alle Situationen, in denen Menschen in ihren Möglichkeiten eingeschränkt sind.

**O-Ton 23 Silke Ohlmeier:**

Und dann gibt es auch so Umbruchssituationen. Also ich habe einen Artikel geschrieben über Langeweile in der Elternzeit bei Müttern. Rente ist ein großes Thema, wo dann Langeweile häufig beim Renteneintritt auftritt.

**Sprecherin:**

Und dann gibt es da noch eine spezifische Langeweile-Situation am Arbeitsplatz: den Boreout. Der Begriff beschreibt, dass Menschen bei der Arbeit einfach nicht genug oder keine befriedigenden Aufgaben haben. Manche Arbeitgeber nutzen das sogar

als besondere Form des Mobbings, um Mitarbeiter loszuwerden. Sie entziehen ihnen bewusst Arbeitsinhalte, das nennt man Straining, was sowohl „anstrengend“ bedeuten kann als auch „Dehnen oder Ziehen“. Kein Straining, aber einen Boreout hat Silke Ohlmeier selber erlebt:

**O-Ton 24 Silke Ohlmeier:**

Ich habe eine Ausbildung als Industriekauffrau gemacht und ich hatte da keine für mich interessanten Aufgaben, ich hatte auch viel zu wenig zu tun, ich habe mich da sehr gelangweilt und gleichzeitig, da sind wir wieder bei diesem Tabu, konnte ich da ganz, ganz schwer drüber reden. Also es gab eben keine Möglichkeit zu sagen, mir ist langweilig und dass dann dieser Satz aufgenommen wurde und auf so einer organisationalen Ebene besprochen wurde. Also okay, das ist jetzt nicht die Schuld von unserer Azubine, sondern das hat vielleicht was mit den Strukturen zu tun. Und natürlich langweilen sich jetzt auch nicht alle Menschen in Ausbildungen, aber trotzdem würde ich sagen, hat das ja auch viel mit der hierarchischen Position zu tun.

**Sprecherin:**

Langeweile im Job kann mürbe machen und jegliche Leidenschaft töten. Sie kann ähnlich belastend für die Betroffenen sein wie ein Burnout, also eine totale Überlastung. Silke Ohlmeier sagt, Langeweile sei politisch, weil Machtverhältnisse, Zwänge, Normen, Abläufe in Organisationen dazu führten, dass Menschen sich langweilten.

**O-Ton 25 Silke Ohlmeier:**

Wenn sich jemand bei der Arbeit langweilt und dann aber gleichzeitig finanziell auf diese Arbeit angewiesen ist, vielleicht auch noch der Arbeitsmarkt gerade schwierig ist oder der Bildungsstand niedrig ist und es wenig Möglichkeiten gibt, da zu wechseln, dann ist man natürlich viel mehr in diesen Zwängen und bleibt in dieser Arbeit, als wenn es viele finanzielle Ressourcen gibt, wenn man nicht darauf angewiesen ist, dann ist es viel leichter zu wechseln.

**Sprecherin:**

Ist die Gesellschaft dafür verantwortlich, wenn sich bestimmte Gruppen mehr langweilen als andere? Wanja Wolff hat mitgearbeitet am Handbook of Boredom, also an einem Handbuch der Langeweile. Einer Anthologie von Aufsätzen zum Thema. Unter anderem geht es darin um Langeweile in der Obdachlosigkeit. Die Tage von Obdachlosen haben wenig Struktur, es gibt viele Dinge, die sie nicht selbst bestimmen können, und entsprechend viel Langeweile. Doch auch wenn sie es schaffen, aus der Obdachlosigkeit rauszukommen in eine geregelte Lebenssituation, sind sie damit die Langeweile nicht gleich los.

**O-Ton 26 Wanja Wolff:**

Weil dann Routinen wieder wegbrechen und dann plötzlich Dinge, die sonst wichtig waren, den Tag gefüllt haben, beispielsweise ein Dach über dem Kopf suchen, auch wegfallen. Das heißt, in Randbereichen, wo man sehr wenig Agency bei seinen eigenen Sachen hat, ist Langeweile sehr sehr wahrscheinlich.

**Sprecherin:**

Es geht viel um Selbstwirksamkeit. Habe ich selbst Einfluss darauf, wie mein Leben aussieht? Und die Langeweile, das sagt auch US-Psychologe John Eastwood, ist eine Art Alarm dafür. Irgendetwas läuft hier nicht gut. Sie signalisiert Stagnation und ein Fehlen von Selbstwirksamkeit. Ein Aufruf, etwas zu verändern. Das sei die Funktion von Langeweile, sagt Sportpsychologe Wanja Wolff.

**O-Ton 27 Wanja Wolff:**

Und das heißt, dass sie einfach stumpf aushalten, wahrscheinlich nicht die richtige Lösung ist, gleichzeitig sie immer zu vermeiden, kann man auch nicht immer machen. Also ich habe auch noch Tätigkeiten heute zum Beispiel vor mir, die getan werden müssen, die nicht so spannend sind, aber im Großen und Ganzen versuche ich natürlich schon, die Bedingungen so zu gestalten, auch aus dieser Langeweile-Perspektive, dass ich mich nicht dauernd in langweilige Situationen begeben.

**Sprecherin:**

Während der Corona Pandemie war vielen Menschen langweilig und sie wussten nicht immer, wie sie damit umgehen sollen. Aber nach der Pandemie hörte die Langeweile auch nicht auf. Sie nahm gerade bei Jugendlichen sogar weiter zu. Und auch das Smartphone rettet uns nicht vor der Langeweile: Oft merken wir beim Scrollen viel eher, was uns alles nicht interessiert, also langweilt.

**O-Ton 28 Wanja Wolff:**

Das gibt uns natürlich die gute Möglichkeit, sozusagen die Wichtigkeit dieser Empfindung rauszustellen, zu beforschen und auch festzuzurren. Wenn wir sehr beschäftigt sind und sehr viele Möglichkeiten haben, dann können wir uns ja nicht langweilen, weil Langeweile ist eh immer so ein Luxus für Leute, die zuviel Zeit haben, man glorifiziert so ein bisschen seine eigene Wichtigkeit, indem man sagt, ich würde mich gerne mal langweilen, bin aber zu wichtig.

**Sprecherin:**

Was sollen wir tun mit der Langeweile? Möglichst schnell aus ihr rauskommen? Indem man etwas Sinnvolles tut, wie die Steuererklärung machen oder die Wohnung aufräumen? Oder den Gelüsten nachgeben und erstmal schauen, was der Kühlschrank so bietet? Sabrina Krauss sagt:

**O-Ton 29 Sabrina Krauss:**

Ja, also die Langeweile kann man mal aushalten üben. Und da würde ich empfehlen, mal mit einer Minute anzufangen. Das ist schon sehr lang, eine Minute mal nichts zu machen und zu gucken, wie es einem damit geht. Die Langeweile auszuhalten und dann auch mal zu schauen, was für Tätigkeiten kommen einem dann in den Sinn, wenn man mal nicht digital unterwegs ist?

**Sprecherin:**

Und was tun die Das Wissen-Hörerinnen und -Hörer, wenn sie sich langweilen?

**Sprecher:**

(Zitat):

Um der Langeweile zu entgehen, schreibe ich Gedichte oder mache Zeichenstudien.

**Sprecherin 2:**

(Zitat):

Ich mache Atemübungen und Achtsamkeitstraining.

**Sprecher:**

(Zitat):

Konsole spielen, einen Film gucken oder wandern. Oder vor mich hinsingen.

**Sprecherin:**

Es gibt auch die Möglichkeit, die Langeweile einfach zu ignorieren und stur mit dem, was man gerade tut weiterzumachen, auch wenn es langweilt, zum Beispiel, die Steuerunterlagen sichten und ordnen. Dabei kann man einfach durchhalten, bis man fertig ist. Oder man verändert die Tätigkeit, geht es zum Beispiel sportlich an, macht sie schneller, genauer, effizienter. Oder man gibt sich einfach der Langeweile hin und hört auf damit.

**O-Ton 30 Wanja Wolff:**

Und dieser flexible Umgang, der aus einer sinnvollen Bewertung – warum mach ich das eigentlich? Und welche Möglichkeiten habe ich? – resultiert, der scheint mir deutlich adaptiver zu sein, und das ist wahrscheinlich ein positiver Umgang, aber da ist noch ganz viel Forschung nötig, um auch zu verstehen, wie man Menschen beispielsweise beibringen kann, besser mit Langeweile umzugehen, weil wir wollen ja nicht jedes Mal sagen: Halt die Langeweile aus. Weil es ist ja ein Signal, was uns auf einen Missstand hinweist – und gleichzeitig wollen wir aber auch nicht sagen: Brich jedes Mal alles ab, wenn du dich langweilst.

**Sprecherin:**

Die Abwägung, wie man mit dem Gefühl umgeht, erfordert viel Selbstkontrolle und Selbstregulation. Man muss überlegen, was sind die langfristigen Konsequenzen, wenn ich meine Tätigkeit jetzt abbreche. Verliere ich meinen Job? Irgendwann kann es andererseits auch sinnvoll sein, eine unbefriedigende Aufgabe nicht weiterzumachen. All das ist allerdings sehr schwer zu beforschen. Über Langeweile zu sprechen, würde schon mal helfen, meint Soziologin Silke Ohlmeier.

**O-Ton 31 Silke Ohlmeier:**

Mich persönlich hat das immer sehr erleichtert, wenn das so transparent gemacht wurde. Also wenn das kein Tabu ist, sondern wenn man sagt, Langeweile, okay, das passiert mal, man kann nicht sein ganzes Leben lang 38,5 Stunden die Woche arbeiten, und da gibt es vielleicht auch einfach mal eine Zeit, wo Leerlauf ist, und die darfst du jetzt einfach nutzen, indem du dich mit etwas beschäftigst, was dich interessiert oder so, da vielleicht ein bisschen lockerlassen oder dass es wenigstens so gesehen wird und nicht noch, du machst hier was falsch, du strengst dich nicht genug an.

**Sprecherin:**

Die negativen Konsequenzen von Langeweile nicht abzutun oder auszublenden, das wünscht sich auch Sportpsychologe Wanja Wolff:

**O-Ton 32 Wanja Wolff:**

Es ärgert mich immer so ein bisschen, wenn Leute sagen: Langeweile haha, ich würd mich gerne mal langweilen, ich habe so viel zu tun, das ist ja so ein Klassiker, der aus einer Leistungsperspektive kommt. Und das zeigt eigentlich nur, dass man das Konstrukt nicht verstanden hat und auch die Funktion nicht verstanden hat.

**Sprecherin:**

Wenn wir Langeweile bewusster als Signal wahrnehmen würden, das uns voranbringen kann, dann würde sich auch das Verhältnis zu dem Gefühl verändern, meinen die Ausstellungsmacherinnen Karolina Widla und Anouk Estermann.

**O-Ton 33 Anouk Estermann, Kuratorin:**

Als ich mich mit dem Thema auseinandersetzte, sah ich dann doch schon in meinem Tagesablauf: Es gibt viel häufiger so ganz kleine Momente der Aufgabenlosigkeit, könnte man sagen. Oder schaffe ich das dann, in eine Tätigkeit zu überführen, die mir dann Freude bereitet? Und ich glaube, ich nehme jetzt diese Momente viel bewusster wahr, wo ich vielleicht so kleine Impulse von: Ah, jetzt habe ich vielleicht ein bisschen Langeweile, was könnte ich tun? So, diese Achtsamkeit auf dieses Thema ist schon viel größer jetzt.

**O-Ton 34 Karolina Widla:**

Ja, man muss mal an einen Tag zurückdenken: Ist wirklich alles so spannend, was man macht? Und das stimmt natürlich: Das ist ja überhaupt nicht der Fall.

**Sprecherin:**

Was dann helfen kann: ein bisschen Mut zur Langeweile.

**Abspann:**

Das Wissen (über Soundbett)

**Sprecherin:**

Langeweile – Kreativitätsschub oder Krankmacher? Von Andrea Lueg. Sprecherin: Constanze Dada. Redaktion: Lukas Meyer-Blankenburg. Regie: Nicole Paulsen

Abbinder

**Sprecherin:**

Das Gegengefühl zur Langeweile ist Stress. Anhaltender Stress gilt weltweit als eine der größten gesundheitlichen Bedrohungen. Aber auch zu wenig Stress kann ungesund sein. Wo Stress schadet und wann er uns nützt, damit beschäftigt sich diese Folge von Das Wissen: Volkskrankheit Stress – Von der Belastung zur produktiven Krankheit [Volkskrankheit Stress – Von der Belastung zur produktiven](#)

[Kraft - SWR Kultur](#). In der ARD Audiothek und auf allen gängigen Podcast-Plattformen.

Hör Tipp: Wie wir ticken [Wie wir ticken – Euer Psychologie Podcast · Neue Folgen - Jetzt Podcast anhören!](#)