

Annika Bingger

**Berlin.** Langeweile kennt jeder. Viele empfinden sie als negativ und kämpfen dagegen an, indem sie sich zum Beispiel mit dem Smartphone ablenken. Dabei ist Langeweile oft mehr als nur eine fehlende Beschäftigung. Es lohnt sich, ihr auf den Grund zu gehen, sagt der Bildungspsychologe und Langeweile-Experte Thomas Götz.

**Herr Prof. Götz, warum ist Langeweile so unangenehm?**

**Thomas Götz:** Man vermutet aus evolutionärer Perspektive, dass Langeweile erlebt wird, weil sich etwas im Leben ändern sollte. Das kann die konkrete Einzelsituation sein oder es können sogar auch größere Bereiche im Leben sein. Sie ist ein negatives Gefühl, das einen dazu bewegt, Dinge zu verändern, damit dieses Gefühl vorübergeht. Gleichzeitig ist Langeweile als Emotion aber auch so wichtig, weil sie ein Signal ist, dass irgendwas im Leben nicht so ganz passt. Langeweile ist eine typische Passungsemotion.

**Was bedeutet das?**

Passung bedeutet, dass das, was wir machen, nicht zu unseren Interessen oder Fähigkeiten passt. Das heißt, eine Passung ist dann nicht gegeben, wenn wir etwas machen, das uns nicht interessiert oder uns nicht wichtig ist. Oder wenn wir etwas machen, das uns stark unter- oder überfordert. Die Folge einer solchen fehlenden Passung ist Langeweile. Und diese ist damit immer ein Impuls für uns, etwas zu optimieren.

**Warum kommt uns die Zeit so lange vor, wenn wir Langeweile haben?**

Tatsächlich, weil uns das Ganze nicht sinnhaft erscheint. Wenn wir irgendwas Erfüllendes sehen oder hören, dann haben wir das Gefühl, dass die Zeit gut und schnell vergeht. Wenn uns aber etwas eigentlich gar nicht interessiert, dann vergeht die Zeit nur sehr langsam. Beim Erleben von Flow, also wenn man in einer Aufgabe voll und ganz aufgeht, wie beim

Programmieren oder auch beim Tanzen zum Beispiel, dann hat man das Gefühl, die Zeit vergeht wahnsinnig schnell. Bei Flow-Erlebnissen ist die Passung ganz und gar gegeben: Der Anforderungs- und Schwierigkeitsgrad der jeweiligen Situation und der Umwelt passt genau zu dem, was wir eben so können und wollen. Bei

der Langeweile hingegen ist das nicht der Fall.

**Ist die Langeweile damit ein Ausdruck**

# „Langeweile kann zu Verbrechen führen“

Bildungspsychologe Thomas Götz erklärt, warum das Gefühl zu einem Problem werden kann – auch für die Gesundheit



**mangelnder Kreativität? Oder ist sie eher eine Chance, kreativ zu werden?**

Bei Langeweile ist es so, dass sie in aller Regel negativ erlebt wird. Es gibt auch Situationen, in denen sie positiv empfunden wird, vor allem dann, wenn sie in eine Form von Entspannung uminterpretiert wird. Das sind aber eher weniger

häufig auftretende Fälle. Die Langeweile wird oft viel zu positiv dargestellt, als würde sie zu etwas Neuem und zu etwas Großem, Kreativem und Wunderschönem führen. Sie kann zu kreativen und entspannenden Tätigkeiten führen, genauso aber auch zu kriminellen Verbrechen.

**Was sind mögliche Verhaltensweisen, die aus dieser Langeweile resultieren können?**

Langeweile geht mit ganz vielen negativen Aspekten einher, psychisch und auch körperlich. Zum Beispiel korreliert Langeweile stark mit Übergewicht, mit ungesundem Essverhalten und auch mit verschiedenen Formen von Depression, mit Rauchen, Drogenkonsum und mit schlechten Noten in der Schule und im Studium.

**Wann wird es problematisch?**

Problematisch wird es, wenn die Langeweile als Signal gar nicht mehr wahrgenommen wird, ihr also überhaupt kein Raum gegeben wird, weil man sich mit seinem Handy und den sozialen Medien sofort ablenkt. Wenn man zum Beispiel abends mit Freundinnen und Freunden unterwegs ist und sich langweilt, sein Smartphone zückt und sich ablenkt, dann nimmt man überhaupt nicht mehr wahr, dass einen das Zusammensein eventuell gar nicht erfüllt.

**Hat sich der Umgang mit der Langeweile gerade bei jungen Menschen im Laufe der Zeit durch die sozialen Medien und die Digitalisierung verändert?**

Ja, absolut. Hier gibt es aber meiner Meinung nach zwei unterschiedliche Facetten. Das eine ist, dass man durch die Digitalisierung viel mehr Möglichkeiten hat, sich abzulenken, das heißt, das Signal der Langeweile zu ignorieren. Auf der anderen Seite können solche Ablenkungen

aber auch positiv genutzt werden, zum Beispiel im Wartezimmer beim Arzt kann man natürlich sein Smartphone zum Zeitvertreib verwenden, Zeitung lesen oder etwas machen, wozu man Lust hat. Man kann den Wandel mit dem Umgang der Langeweile durch die sozialen Medien nicht pauschal erklären, aber es ist heute definitiv etwas leichter, sich selbst der Chance zu berauben, Langeweile klar zu erkennen und etwas an der gegebenen Situation zu verändern.

**Was hilft gegen Langeweile?**

Es hilft, sich dem Gefühl zunächst aktiv hinzugeben und zu analysieren: Warum langweile ich mich jetzt eigentlich? Man sollte versuchen zu verstehen, was man tut, warum man es tut, und sich fragen, welche Facetten einem bei diesem Thema oder diesen Tätigkeiten nicht interessieren oder erfüllen, oder ob man unter- oder überfordert ist. Entsprechend kann etwas geändert werden. Unterstützend dabei ist eine gewisse Tagesstruktur. Dies ist für viele auch bei der Arbeit oder im Homeoffice sehr wichtig. Gibt man dem Tag keine Struktur, dann führt das häufig auch zu einer Überforderung. Wenn man aber weiß, welche Tätigkeiten wann erledigt werden, kann dies das Gefühl der Überforderung verhindern.

Zur Person



**Thomas Götz** ist seit 2019 Professor für Bildungspsychologie und gesellschaftliche Veränder-

ungen an der Universität Wien und steht dort auch dem Institut für Entwicklungs- und Bildungspsychologie vor. Sein Forschungsschwerpunkt sind Emotionen im Lern- und Leistungskontext – mit dem Fokus auf Langeweile.

Anzeige

**Globista**  
REISEN FÜR MICH.

## Verlängern Sie den Reise-Sommer!

Die schönsten Urlaubs-Ziele für Entdecker & Genießer

Buchen Sie schnell und bequem unter [www.globista.de](http://www.globista.de)

Telefon: 069 12007788

täglich 7 - 22 Uhr (Ortstarif)

Reiseveranstalter: trendtours Touristik GmbH · Düsseldorf Straße 9 · 65760 Eschborn

Sparen Sie € 200,- p.P. bei Buchung bis zum 15.09.2022



### IRLAND FÜR ENTDECKER

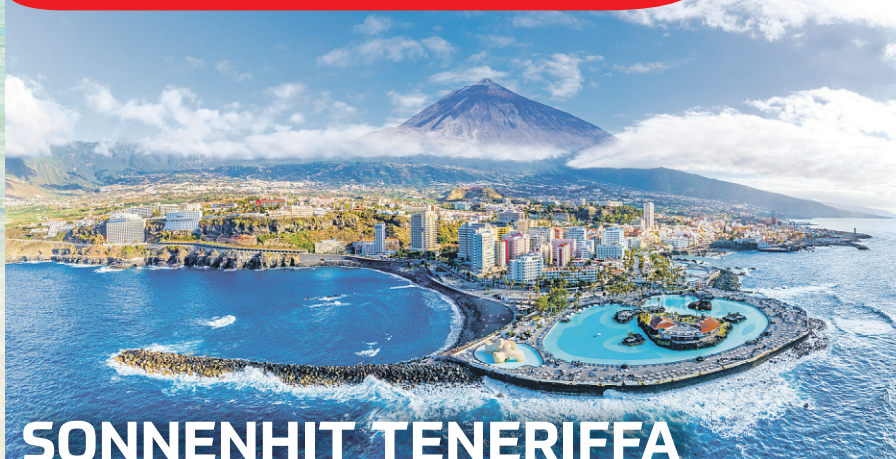
7-tägige Irland-Rundreise inkl. Flug

- ✓ Frühstück
- ✓ Umfangreiches Erlebnisprogramm u.a. mit Cliffs of Moher, Ennis und Dublin
- ✓ Traditioneller Irischer Abend mit irischer Musik und Tanz

**Aktueller Hinweis:** Aufgrund der derzeit gestiegenen Kraftstoffpreise wird ein Kraftstoffzuschlag von € 25 p. P. erhoben.

Reisetermine: Okt. - Nov. 22 **Reise-Nr.: GTE3108** p.P. ab **444,-**

Sparen Sie € 100,- p.P. bei Buchung bis zum 15.09.2022



### SONNENHIT TENERIFFA

8-tägige Flugreise nach Puerto de la Cruz im Norden Teneriffas

- ✓ Komfortables 4-Sterne-Hotel in Puerto de la Cruz
- ✓ Ausflug in die charmante Inselhauptstadt Santa Cruz
- ✓ 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel Blue Sea Puerto Resort o. ä.

**Aktueller Hinweis:** Aufgrund der derzeit gestiegenen Kraftstoffpreise wird ein Kraftstoffzuschlag von € 17 p. P. erhoben.

Reisetermine: Okt. 22 - Jun. 23 **Reise-Nr.: GTT3108** p.P. ab **499,-**

Sparen Sie € 100,- p.P. bei Buchung bis zum 15.09.2022



### DAS BESTE AUS ANDALUSIEN

8-tägige Flugreise nach Andalusien an die Costa del Sol

- ✓ Halbpension Plus mit ¼ I Wein und ¼ I Wasser zu den Abendessen
- ✓ 4 Ganztagesausflüge nach Sevilla, Córdoba, Ronda und Granada
- ✓ 7 Übernachtungen im 4-Sterne-Hotel BQ Andalucía Beach, das in der Provincia de Málaga/Torre del Mar liegt

**Aktueller Hinweis:** Aufgrund der derzeit gestiegenen Kraftstoffpreise wird ein Kraftstoffzuschlag von € 23 p. P. erhoben.

Reisetermine: Mrz. - Okt. 23 **ReiseNr.:GTA3108** p.P. ab **799,-**

Sparen Sie € 200,- p.P. bei Buchung bis zum 15.09.2022



### BLÜTENZAUBER AUF MADEIRA

Hotel Alto Lido in Funchal \*\*\*\*

- ✓ 8-tägige Flugreise nach Madeira inkl. 4-Sterne-Hotel
- ✓ Frühstück
- ✓ Umfangreiches Ausflugs- und Erlebnisprogramm

**Aktueller Hinweis:** Aufgrund der derzeit gestiegenen Kraftstoffpreise wird ein Kraftstoffzuschlag von € 27 p. P. erhoben.

Reisetermine: Nov. 22 - Jun. 23 **Reise-Nr.: GTY3108** p.P. ab **599,-**

Sparen Sie € 200,- p.P. bei Buchung bis zum 15.09.2022



### (K)URLAUB AUF GRAN CANARIA

15-tägige Flugreise nach Gran Canaria

- ✓ Halbpension Plus
- ✓ Premium-Kurpaket mit 18 Kuranwendungen
- ✓ Ihr Hotel befindet sich nur ca. 450 Meter vom kilometerlangen Sandstrand und wenige Gehminuten vom Ortszentrum entfernt

**Aktueller Hinweis:** Aufgrund der derzeit gestiegenen Kraftstoffpreise wird ein Kraftstoffzuschlag von € 17,- p. P. erhoben.

Reisetermine: Okt. 22 - Jun. 23 **Reise-Nr.: GTK3108** p.P. ab **1.199,-**

Sparen Sie € 200,- p.P. bei Buchung bis zum 15.09.2022



### MONTENEGRO & DUBROVNIK

8-tägige Flugreise nach Montenegro und Kroatien

- ✓ All-Inclusive-Genusspaket
- ✓ Großes Ausflugs- und Erlebnisprogramm
- ✓ Ihr Hotel liegt inmitten einer gepflegten und ausgedehnten Gartenanlage am Strand Plaza Becici in der Bucht von Budva

**Aktueller Hinweis:** Aufgrund der derzeit gestiegenen Kraftstoffpreise wird ein Kraftstoffzuschlag von € 23 p. P. erhoben.

Reisetermine: Apr. - Okt. 23 **ReiseNr.:GTD3108** p.P. ab **729,-**