

Langeweile

Was uns allen heute fehlt, ist Musse und Mut zur Langeweile. Zeit für sich selber, ruhige Tage ohne Hektik. Ein Time-Out von all den tausend Eindrücken, die täglich auf uns einprasseln. Auch in dieser Beziehung sind wir Erwachsene schlechte Vorbilder für unsere Kinder.

Langeweile wird als ungutes Gefühl der Unterforderung empfunden. In unserer Kultur ist es fast schon eine Beleidigung, etwas langweilig zu finden: vergleichbar mit dem vergeblichen Warten auf den Bus, der niemals kommt. Der Geist wird panisch und vermisst die übliche Stimulation.

Kaum beginnen die Ferien, sitzt man auch schon im Flieger nach Irgendwo. Am letzten Ferientag stresst man dann nach Hause, um am nächsten Tag völlig erledigt wieder im Büro zu sitzen. Wozu tun wir uns das an? Das ist totale Bewegung, bei maximalem Stillstand!

Diese Ouvertüre ist ein Plädoyer für das Sich-Einlassen auf die Emotion Langeweile. Bei uns Erwachsenen, aber vor allem auch bei unseren Kindern. Wir sollten wieder lernen, vom Karussell in unserem Kopf herunterzusteigen, unser Denken zu verlangsamen und dadurch die Dinge wieder zu schätzen. Buddhisten sagen: «Wenn dich eine Sache zwei Stunden langweilt, dann mache sie vier Stunden. Wenn sie dich vier Stunden langweilt, dann mache sie acht Stunden. Mache das so lange weiter, bis du merkst, dass es gar nicht langweilig ist.»

Warum haben wir so grosse Angst vor Langeweile und Musse? Wir fürchten uns davor, uns selber zu begegnen. Wir sind eine Gesellschaft von Opfern geworden, die keine Selbstverantwortung mehr übernehmen will. Immer ist jemand Schuld. Die Politiker, der Partner, der Nachbar, der Lehrer, der Chef. Wir lenken uns ab und zerstreuen uns, weil wir unsere Komfortzone nicht verlassen mögen.

Dabei tragen Langeweile und Musse viel dazu bei, dass wir kreativ werden. Es ist wie bei einem Gefäss. Damit wir etwas einfüllen können, muss es leer sein. Unsere Gefässe sind aber randvoll und pausenlos stimuliert.

Das Konzept der Langeweile wird übrigens auch erfolgreich im Musikunterricht angewendet. Beispiel Improvisation. Wenn wir über eine Harmoniefolge sehr lange spielen, werden wir irgendwann das Gefühl bekommen, dass wir immer das Gleiche spielen, dass es langweilig wird. Wir haben uns quasi «leergespielt». An diesem Punkt kommen wir in Kontakt zu uns selber, wir suchen nach neuen und kreativen Wegen und finden sie auch.

Es muss nicht alles zielführend sein in unserem Leben. Es ist eine erstrebenswerte Kulturtechnik, etwas mit sich anfangen zu können. Wenn Kinder sich zu selbstbewussten und empathischen Menschen entwickeln sollen, müssen wir ihnen den Raum und vor allem die Zeit geben, auch Dinge zu tun, die keinem Zweck dienen. Dabei denke ich nicht an all die elektronischen Spielzeuge und das Internet. Ich denke vielmehr an Musikinstrumente, Sportgeräte, ans Spielen im Wald, ans Herumziehen mit Kollegen und ich denke an die Reise ins eigene Innere. Wir können als Menschen nur wachsen, wenn wir uns auf uns und unsere Gefühle einlassen. Ich wünsche mir, dass unsere Kinder und Jugendlichen mehr Zeit dafür zur Verfügung haben. Geben wir sie ihnen.

März 2016