

Vom Wert der langen Weile

Vom Sinn der Langeweile

Sr. Margret Heidi Scheurecker

Bevor du voller Neugier oder Wissensdurst, mit brennendem Interesse oder vielleicht auch nur aus Gewohnheit oder weil du sonst nichts zu tun hast mit dem Lesen dieser Zeilen beginnst, halte inne. Lehne dich zurück. Mache es dir gemütlich, damit du gerne und gut in deinen Erinnerungen kramen kannst... Langeweile: Was ist das? Welche Gefühle sind da beteiligt? Wie spürt sie sich an – diese deine Langeweile? ... Wann hast du dich gelangweilt als Kind? Welche Geschichten fallen dir dazu ein? Welche Worte, Sätze, Bilder, Szenen tauchen in dir auf? ... Wie langweilst du dich heute als Erwachsene? Wie gehst du mit ihr um – mit deiner Langeweile? ... Nimm doch ein Stück Papier, schreibe auf, was da so kommt! Nein?... Du magst nicht? Kein Interesse? Zu langweilig? Mit dir Zeit zu verbringen ist für dich zu langweilig?

Über die Langeweile haben sich viele Denker den Kopf zerbrochen! Der antike Arzt Hippokrates ordnet die Langeweile – wie auch Trübsinn, unerklärliche Traurigkeit und Passivität – der Melancholie zu. Die Wüstenväter und -mütter der ersten christlichen Jahrhunderte kennen sehr gut die zermürbende Emotion der „acedia“ (später übersetzt mit Trägheit, Faulheit). Sie nennen sie auch Überdruß, Angst des Herzens, Beklemmung. Diese innere Lustlosigkeit treibt einen in den Schlaf oder in leere Betriebsamkeit, führt zu „Missmut, Verzweiflung, Verbitterung, Langeweile, Flucht vor sich selbst, Zerstreuung durch viel Gerede, Wankelmüt, Unruhe des Geistes und des Körpers“ (Papst Gregor der Große, 6. Jh. n. Chr.).

Was raten die erfahrenen spirituellen Begleiter, die ja auch um den verborgenen Sinn negativer Emotionen wissen? Man soll sich hinsetzen, den Zustand dieser depressiven Langeweile aushalten, Kontakt mit sich selbst suchen, all seinen Ärger und seine Wünsche ansprechen und einen Dialog mit ihnen beginnen. Unbewusstes, Verdrängtes wird allmählich ans Licht gelangen und das Interesse am Leben wird zurückkehren. Tschuang-Tse (taoistischer Dichter und Philosoph, 3. Jh. v. Chr.) bezeichnete diese Form von „Nicht-Tun“ als „höchstes Tun“.

Wie war das mit meiner Langeweile?

„Mir ist so fad. Ich weiß nicht, was ich tun soll.“ Meine Oma sagte: „Nimm doch ein Buch und lies was.“ Oder: „Geh doch hinaus!“ Und draußen im Garten fand sich immer etwas zum Herumstochern ... oder die Katze kam vorbei und ließ sich endlos graulen ... Und wenn die Seele ausgelüftet war, kamen auch wieder konkrete Ideen und mit den Ideen Lebendigkeit und Zielstrebigkeit.

Krank sein dürfen: nur liegen, dösen, umsorgt werden ... „Musst du noch immer im Bett bleiben? Das ist furchtbar langweilig!“

Nein, für mich nicht: Meine Augen tasten sich die Raumkanten entlang, wundern sich, warum die weißen Wände so unterschiedlich weiß sind. Licht fällt in den Raum. Ich nehme wahr, wie es sich zeitlupenartig bewegt, den Vorhang erreicht, mit den Falten spielt, weiterwandert und das Bild an der Wand zum Leuchten bringt ... schön ist das und spannend. Wer Augen im Kopf hat, kennt keine Langeweile! Im Garten des Nachbarhauses höre ich die Kinder rufen: „Karoline, komm herunter, uns ist sooo fad! Ka-ro-li-ne!“ Und Karoline kommt. Sie führt Regie. Sie teilt die Rollen zu. Das Spiel läuft ... Karoline stopft die Lücke, die Langeweile heißt. Karoline erlöst aus der Versteinerung, die man Langeweile nennt. Was machen die Kinder ohne Karoline?

„Zugfahren, das war für uns endlos langweilig“, erzählt meine Freundin. „Doch dann kam da die Idee mit dem lautlosen Theater: Der Vorhang des Zugabteils wurde geschlossen und dann wieder zurückgeschoben und hinter der Glasschiebetür begannen meine Schwester und ich unser pantomimisches Spiel und Mama und Papa mussten erraten, was wir darstellen wollten. Und das war super, denn es war unsere Erfindung, die sich aus der Langeweile entwickelte!“

Lustlos, ziellos, gefühlsleer gehe ich im Kreis zum Kühlschrank: eine Scheibe Schinken. Dann zum Kasten: ein Stück Schokolade. Zum Fenster: Hinausstarren. Zum Kühlschrank, zum Kasten, zum Fenster. Mir fällt Rilkes Gedicht „Der Panther“ ein: „Sein Blick ist vom Vorübergehn der Stäbe so müd geworden, dass er nichts mehr hält. Ihm ist, als ob es tausend Stäbe gäbe und hinter tausend Stäben keine Welt ...“ So fühle ich mich – eingekerkert, beziehungslos mir selbst und der Welt gegenüber. Irgendwo habe ich gelesen: Man muss sich auf ein Gefühl einlassen, damit sich etwas verändern kann. „Schau“, sage ich schließlich zu mir, „hier ist ein ruhiger, leerer Platz. Hier ist ein Kissen. Setz dich doch hin. Lauf nicht im Kreis. Atme tief. Was möchte ich eigentlich?“

Du siehst, für mich hat die Emotion der Langeweile viele Gesichter! Welche Facetten hast du entdeckt, erfahren, erlebt? Oder langweilst du dich nie?

Langeweile und Ruhe fordern heraus

Es gibt eine relativ alltägliche, banale Langeweile, die schnell wieder vorübergeht: Diese fade Konferenz, die mich nicht inter-

essiert! Dieser monotone, reizlose Vortrag, der schon eine Ewigkeit dauert! Existenzielle Langeweile dagegen kann zu einem tiefen Lebensüberdruß, zum Ekel vor dem Leben führen. Es ist schwierig, sie als persönliches Problem, als Appell an die persönliche Verantwortung zu sehen und nicht als Vorwurf an die Welt. Unter Umständen braucht es professionelle Hilfe oder psychotherapeutische Begleitung, um sich bewusst dieser Form depressiver Langeweile zu stellen. Existenzielle Langeweile ist wie das Leben selbst zweischneidig. Ihre dunkle Seite kommt als unangenehme Lustlosigkeit daher, als geschmacklose Leere.

Solche Zumutung stellt uns selbst und unser Tun in Frage. Sie zwingt uns innezuhalten und das ängstigt uns.

So wollen wir ihr entgehen durch Aktionismus, Aufregungen, Zerstreuung – durch Kurzweil. Es verwundert nicht, dass viele Menschen die Langeweile abwehren und behaupten, sich nie zu langweilen! Wenn wir uns allerdings dieser Leere stellen, abichtslos in ihr verweilen, dann werden wir – nach einer vielleicht sehr langen Weile – wieder echte, neue Interessen und eigene, kreative Ideen wachsen sehen. Das ist die helle Seite der Langeweile, die kostbare Perle, die aber vorerst dem Blick entzogen ist. Langeweile ist eigentlich eine Einladung, sich der Ruhe zu überlassen.

Boden für Intuition und Kreativität

„Manche gibt es, die schon weit herumgekommen sind und nicht mehr wandern mögen oder krank im Bett liegen oder sonst nicht wandern können, die reisen bei sich selbst im Gehirn, in der Einbildung, auch diese kommen oft weit“, schrieb der Zeichner Alfred Kubin (1877–1959). Träumen mit halboffenen Augen, freifließendes, nicht fixierendes Wahrnehmen und Denken, nichts produzieren wollen, kein Ziel erreichen wollen, sich der Fantasie hingeben, die Verstandeskontrolle außer Kraft setzen, die Tore zum Unbewussten mit seinen verborgenen Gedanken- und Gefühlswelten öffnen, das ist nur möglich in entspannten Situationen des Spielens, des Wartens und Ausruhens, der langen Weile.

Der Maler Max Ernst etwa verdankte 1925 seine Entdeckung der Frottage-Drucktechnik einer langweiligen Situation: „Ich befand mich an einem regnerischen Abend in einem Gasthaus an der See. Da suchte mich eine Vision heim, die meinem faszinierten



Blick die Fußbodendielen aufdrängte, auf denen tausend Kratzer ihre Spuren eingegraben hatten ... Ich machte von den Fußbodendielen eine Serie von Zeichnungen, indem ich auf sie ganz zufällig Papierblätter legte und diese mit einem schwarzen Blei abrieb ... Meine Neugierde erwachte und staunend begann ich unbekümmert und voll Erwartung zu experimentieren ... Da taten sich vor mir auf: menschliche Köpfe, Tiere, eine Schlacht, die mit einem Kuss endete (Windsbraut), Felsen, das Meer und der Regen ...“ Ohne Lange-Weile kein Zufall, keine Eingebung!

Vollgepferchte, stressige Frei-Zeit

In den letzten hundert Jahren haben die Menschen in den meisten Ländern Europas ein Drittel ihrer Lebenszeit dazugewonnen, gleichzeitig hat sich die Wochenarbeitszeit halbiert. Die Waschmaschine ist erfunden –

dank Auto, Düsenjet und Computer sparen wir Zeit. Wir können und dürften nicht über zu wenig Freizeit klagen. Doch was machen wir damit? Wir hätten lange freie, ruhige Muße-Zeiten zum Nichtstun, zur Erholung, zur Entspannung; Zeit für Familie, Kinder, Freunde, für uns selbst; Zeit für Kreatives, Anregendes (ein Film, ein Buch, eine kritische Denk- und Austauschrunde ...). Laut dem Wiener Institut für Freizeitforschung ist die wichtigste Freizeitbeschäftigung der ÖsterreicherInnen passiver Medienkonsum (Fernsehen, Radio, Internet, Handy ...), gefolgt von „erholsamen Tätigkeiten“ (sich mit der Familie beschäftigen, ausschlafen). Die häufigsten „aktiven Freizeitbeschäftigungen“ sind Wandern und Spaziergehen. Insgesamt aber zeigt sich sehr deutlich, dass wir immer mehr Dinge in immer weniger Zeit unterbringen wollen. Zeitmanagement ist angesagt! Aber die Gefahr ist groß, in der Freizeit auszubrennen, sich selbst zu verlieren und somit in eine existenzielle Leere zu geraten.

Angst vor dem Sterben

Was macht uns so hektisch, so atemlos? Warum halten wir die Stille nicht aus? Müssen wir der Lange-Weile, dem Nichts, der Leere, dem Vergehen davonlaufen? Ertragen wir es nicht, dass uns die Zeit und somit unser Leben durch die Finger zu rin- nen scheint? Beunruhigt uns, dass sich alles verändert, dass nichts beständig ist? Der größte Antreiber in unserem Leben ist die Angst: Angst vor Veränderung, vor Verlust und Tod. Die bewusst wahrgenommene, nicht verdrängte Lange-Weile kann ein

stiller Aufruf zum Innehalten werden, sich schrittweise von erstarrten Ideen, Überzeugungen und Gewohnheiten zu befreien! Veränderung und auch der Tod gehören zum Leben. Wer Veränderung bejaht, hat nichts zu fürchten.

Die Zeit(losigkeit) der Kinder

Ein Student im Kolleg für Kindergartenpädagogik schildert seine ersten Erfahrungen im Kindergarten: „Meine Güte“, sagt er, „was die Kinder alles zu absolvieren haben! So habe ich mir das nicht vorgestellt! Das Programm läuft den ganzen Tag! Ich war gestresst!“ Wenn es einem Erwachsenen schon so geht, was empfinden dann die Kinder?

Frühkindliche Bildung braucht Zeit: Rhythmisch erfahrene Zeit, die nicht zerschnitten ist in Stunden, Minuten, die nicht mit Uhren zu messen ist.

Zeit für freies Spiel; Zeit, die still steht – wenn der Sand durch die Finger rieselt, wenn der Wind durch Gräser und Haare fährt; Zeit zum Gatschen und Matschen, Nageln, Raspeln und Schleifen, Malen, Filzen und Weben ... Pädagogisch sinnvolles Tun ist gekennzeichnet durch Wiederholungen, wie sie auch das genetische Lebens- und Entwicklungsprogramm kennt (Gehen – Fallen – Aufstehen – Gehen ...). Noch einmal dasselbe Bilderbuch, dieselbe Geschichte, dasselbe Lied. Langweilig? Nein, jedes Kind braucht seine Zeit, seine Weile – und mag sie noch so lange sein! Erst wenn das Kind satt und sicher ist, kann der

nächste sinnvolle Schritt erfolgen. Für Erwachsene, die den Genuss entspannten Beobachtens und Seins noch nicht gelernt haben, ist dies freilich oft eine Geduldsprobe!

Reife PädagogInnen akzeptieren Lange-weile – sogar jene, die sich fad und öd anfühlt. Sie wissen, dass nicht jede Lücke sofort reflexartig mit Angeboten gestopft werden muss. (Wer kennt das nicht: ins Auto steigen und zugleich mit dem Handy telefonieren; Shoppen und mit Musik berie-selt werden; Fernsehen, Internetsurfen und dabei essen?)

Ruhe dich aus, mach eine Pause!

Lass die Seele baumeln, schaukeln, atme tief, tausche dich aus mit anderen – es kostet Zeit, bis eine gute Idee ausgebrütet ist! Ideen und Pläne werden gesponnen und Spinnen braucht Zeit! Tändeln, Trödeln und Blödeln ist erlaubt, denn: Müßiggang ist aller Einfälle Anfang! Was sagen uns die Bäume? Gib uns ein paar hundert Jahre Zeit, dann entsteht auf dem abgeholzten Urwaldboden der Regenwald neu, in gewaltiger Größe und wunderbarer Vielfalt! Also: Eile mit Weile!

Achtsamkeit und Gelassenheit im Kindergarten

Viele Kinderbetreuungseinrichtungen weltweit (beob)achten und reflektieren die Zeitvorstellung junger Kinder im Gegensatz zum Zeitverständnis unserer Gesellschaft. Vor allem in pädagogischen Einrichtungen gilt es, über die Zeit nachzudenken. „Der langsame Kindergarten ist eine Oase der Vernunft“, sagt Penny Ritscher aus Italien. „ErzieherInnen können Kinder mit Angeboten zuschütten oder sich Zeit nehmen, den Kindern Zeit geben, aufmerksam, interessiert und friedlich für sie da sein.“ Und Maria Carmen Silveira Barbosa aus Brasilien weiß, dass der Alltag aus Wiederholungen und dem Außergewöhnlichen, das aus ihm entspringt, besteht. Das Team einer Kinderkrippe in Frankreich reflektierte Alltagssituationen, die geprägt waren von Aufforderungen wie: „Mach schnell!“, oder „Los, wir können nicht auf dich warten!“ Ständig gab es Druck, den Zeitplan einzuhalten: „Wir hetzen immer, anders geht es nicht. Die Uhr bestimmt, was getan werden muss.“ So entstand nach überlegter Abklärung die Idee, alle Uhren von den Wänden zu nehmen und sich nicht mehr ihrem Diktat zu unterwerfen. Mehr Gelassenheit, mehr Entspannung hielten Einzug!



Labyrinth: Die lange Weile hat die Funktion des Innehaltens. Das Gehen im Labyrinth macht dies körperlich spürbar: Gehen – Gehen – Stopp – eine Grenze ist erreicht – Innehalten – Wenden – Umorientieren – Weitergehen – ... das Leben geht immer weiter

Beatrice Vitali, die Leiterin einer Kinderkrippe in Bologna, teilt ihre Erfahrungen mit: „Der Zeitbedarf eines Kindes kann nicht in Minuten, Stunden oder Tagen gemessen werden. Eher ist es eine erweiterte Zeit, die Erwachsene häufig mit Langeweile verwechseln. Manche fühlen sich getrieben zu planen, Vorschläge zu machen, damit Ergebnisse sichtbar werden, die den Erwartungen der Eltern, der Gesellschaft, der Wirtschaft ... entsprechen. Dieser Druck setzt die Kinder einer beschleunigten Zeit aus, vertreibt sie aus ihrer langen Weile. Gelingt es uns, den Interessen und Bedürfnissen der Kinder mit unseren Angeboten wirklich zu folgen? Aufdrängen ist fehl am Platz, wir sollten nur anbieten, abwarten, beobachten und die Freude des Augenblicks genießen. Ab nun sehen wir Entwicklungsprozesse, wir sehen die Kinder und nicht mehr den Zeitplan.“ Wie lautet der

Name dieser Kinderkrippe in Italien? Sie heißt: „Das Schaukelpferd“ – il cavallino a dondolo. Das Schaukelpferd ist ein sehr gutes Symbol für die lange Weile!



Bist du jetzt bereit, dich zurückzulehnen im Schaukelstuhl, im Hängesessel ... und mit jenen Fragen da zu sein, die dich und jene, mit denen du lebst, weiterbringen werden: Was macht mir Freude? Was liebe ich? Woran leide ich? Was will ich verändern? Zeitenwende ist angesagt. Lange-Weile ist notwendig. ■

„Die tut nichts!“ – Ist das richtig?



Wenn meine Mutter aus dem Garten kam, aus unserem Riesengarten, wir hatten ja auch noch Tiere, und dann an dem Fenster von der Nähstube vorbeigang, wo meine Schwester dann mit irgendwelchen Kleidern beschäftigt war, und ich saß dabei und hatte mich mit ihr unterhalten, dann stand ich automatisch auf, da meine Mutter strafend durchs Fenster blickte – „die tut nichts“. Auch abends so dasitzen – „Also hast du nichts zu tun ... , hast du nichts in die Hand zu nehmen, stopfen, stricken?“ –, das gab es nicht. Irgendetwas hatte man ja zu tun ... Sonntags wurde genäht oder gewaschen, Freizeit, das war überflüssig, man hatte zu arbeiten.

Aus dem Lesebuch „Sei wie das Veilchen im Moose – Frauen und Mädchen im Landkreis Oldenburg von 1900 bis 1950“.

Literatur

- Grün, Anselm (1991). Geistliche Begleitung bei den Wüstenvätern. Münsterschwarzach. Vier-Türme-Verlag.
- Merton, Thomas (1973). Sinfonie für einen Seevogel und andere Texte des Tschuang-Tse. Düsseldorf: Patmos.
 - Kast, Verena (2011). Interesse und Langeweile als Quellen schöpferischer Kraft. Ostfildern: Patmos.
 - Brügel, Eberhard (1996). Praxis Kunst. Zufallsverfahren. Hannover: Schroedel Schulbuchverlag.
 - Staudinger, Heinrich (Hrsg.). brennstoff Nr. 34. Stille. Wien: GEA Verlag.
 - Romhardt, Kai (2011). Slow down your life. Vom Glück der Gelassenheit. Berlin: edition steinrich.
 - Merz, Vreni (2002). Übungen zur Achtsamkeit. Mit Kindern auf dem Weg zum Zen. München: Kösel.
 - Gerald Hüther/Maik Hosang (2013): Die Freiheit ist ein Kind der Liebe – Die Liebe ist ein Kind der Freiheit. Freiburg: Kreuz Verlag
 - Kinder in Europa. Ausgabe 25. 12/2013. Den Kindern gehört die Zeit. Berlin: Verlag das netz (auch bei UNSERE KINDER erhältlich).

Sr. Mag.^a Margret Heidi Scheurecker

geboren 1955 in Taufkirchen/Pram. Studium an der Universität für künstlerische und industrielle Gestaltung in Linz, Kunst- und Werkerzieherin an der BAKIP des Schulvereins der Kreuzschwestern in Linz. Mitarbeit in der „Unsere Kinder“-Redaktion. Klientenzentrierte Psychotherapeutin in Ausbildung unter Supervision. Künstlerische Arbeiten (Ton, Holz, Stein; Fotografie). Momente des Innehaltens in: www.bildertexte-scheurecker.com

