

NZZ „Literatur und Kunst“ 174: 60, 28.07.2012

## Die Herrschaft der Zeit

Über die Langeweile, die mehr ist als nur eine Befindlichkeitsstörung.

Daniel Hell

*Langeweile, so sagt ein zerstreungssüchtiger Zeitgeist, soll nicht sein. Doch sie überkommt uns immer wieder – und wer vor ihr davonrennt, den wird sie umso sicherer einholen. Die philosophische und religiöse Tradition kennt einen anderen Umgang mit dieser Befindlichkeit.*

Langeweile löst Abwehr aus. Sie ist der Inbegriff von Monotonie, fruchtlosem Warten, von Lästigkeit und Überdruß. Trotzdem – oder gerade deshalb – ist Langeweile ein wichtiger Wirtschaftsfaktor. Was ginge der Ökonomie verloren, wenn nicht mehr gearbeitet würde, um der Langeweile zu entrinnen? Was bliebe von der Unterhaltungsindustrie, wenn ihr stärkster Komplize, das Sich-Langweilen, ausbliebe? Langeweile ist wohl jene Befindlichkeit, die moderne Menschen am meisten vermeiden und zu bekämpfen suchen. Da aber jede Form von Unterhaltung, ganz besonders die seichte Unterhaltung, nur kurzfristig wirkt und den Stachel der stets drohenden Langeweile nicht wirklich zu ziehen vermag, kann jener Industriezweig mit ständig anhaltendem Interesse rechnen. Doch sind immer neue Reize nötig, um keine Gewöhnung und keinen Überdruß aufkommen zu lassen.

### Blaise Pascal

Schon der Mathematiker und Philosoph Blaise Pascal (1623–1662) notierte in seinen «Pensées»: «Nichts ist dem Menschen unerträglicher als völlige Untätigkeit, also ohne Leidenschaften, ohne Geschäfte, ohne Zerstreungen, ohne Aufgaben zu sein. Dann spürt er seine Nichtigkeit, seine Verlassenheit, sein Ungenügen, seine Abhängigkeit, seine Ohnmacht, seine Leere. Alsogleich wird dem Grunde seiner Seele die Langeweile entsteigen und die Düsternis, die Trauer, der Kummer, der Verdruss, die Verzweiflung. [. . .] Das ist der Grund, dass die Menschen so sehr den Lärm und den Umtrieb schätzen, der Grund, dass das Gefängnis eine so furchtbare Strafe ist, der Grund, dass das Vergnügen der Einsamkeit unvorstellbar ist.»

Pascal glaubte, die Abwehr der Langeweile stelle einen Grundzug des Menschen dar. Aber erst in der Moderne, vor allem in der Romantik, wurde die Langeweile zu einem breit wahrgenommenen Problem, das auch das Bürgertum erfasste. Zuvor war Langeweile ein Thema des Adels und des Mönchtums. Die Ausweitung hat mit dem technischen Fortschritt und der Individualisierung zu tun. Der technische Fortschritt hatte einen doppelten Effekt. Zum einen ermöglichte er breiteren Bevölkerungsschichten mehr Freizeit, zum andern erlaubte er die Anwendung immer raffinierterer Mittel, um die sich verbreitende Langeweile abzuwehren. Man denke nur an die extrem gesteigerte Mobilität in unserer Gesellschaft mit vielen neuen Reizquellen oder an die rasante Verbreitung immer neuer Medien.

Auch wenn heute die Kehrseite dieses technischen Fortschritts, der mit Beschleunigung einhergeht, offensichtlicher wird und sich viele Menschen «Entschleunigung» wünschen, bleibt Stillstand verpönt. Das Verharren und fehlende Fortschritte sind nicht nur in Wirtschaft und Wissenschaft eine gefürchtete Sache, sondern auch im Alltagsleben unterhaltungsgewohnter Menschen.

Langeweile hat viele Facetten und nimmt als «rasender Stillstand» (Virilio) eine Art Schaltstelle in der Dynamik vieler psychischer Störungen ein. So leiden depressive Menschen häufig darunter, dass die Zeit stillzustehen und alles sinnlos zu sein scheint. Auch bestimmte Weisen der Abwehr von Langeweile sind mit psychischen Problemen assoziiert, etwa Aufmerksamkeitsstörungen und Suchtkrankheiten. Neuerdings wird in der Psychologie auch von «boreout» gesprochen, wenn Unterforderung am Arbeitsplatz zu krankheitsförderndem Stress führt (vom englischen Wort «boredom» für Langeweile abgeleitet und im Kontrast zum allgegenwärtigen «burnout»).

### **Wüstenväter und -mütter**

Langeweile ist aber mehr als ein Symptom. Sie ist eine menschliche Erfahrung, die seit der Antike Philosophen und religiöse Denker zu einer Auseinandersetzung mit Grundfragen der Existenz anregt. Besonders eingehend und differenziert haben sich die frühchristlichen Eremiten mit der Langeweile auseinandergesetzt, waren sie doch der Einsamkeit und Monotonie in der Wüste in extremer Weise ausgesetzt. Aber gerade die Unausweichlichkeit der langen Weile hat die Wüstenväter und -mütter, wie diese Eremiten auch genannt werden, erfahren lassen, dass es verschiedene Arten dieser Befindlichkeit gibt.

So fürchteten sie weniger das geduldige Warten auf ein Ereignis – darin übten sie sich sogar – als vielmehr eine existenzielle Langweile, die mit Unzufriedenheit und dem Gefühl der Sinnlosigkeit einhergeht. Gefährlich erschien ihnen nicht die Streckung der Zeit, die das deutsche Wort Langweile betont, sondern eine damit verknüpfte innere Ruhelosigkeit und Hektik, die nach Sedation oder Ablenkung ruft. Diese rastlose Langweile, Leere und Verdriesslichkeit bezeichneten sie als «acedia» – meist mit «Trägheit» übersetzt – und verstanden darunter einen Zustand, der nach heutigem Sprachgebrauch «depressive Züge» hat.

### **Wandlung einer Versuchung**

Sie sahen in der Langweile eine spirituelle und ethische Herausforderung, weil sie die Erfahrung machten, dass die «leere» Zeit der Langweile leichthin zu narzisstischen Phantasien und egozentrischen Handlungen verleitet und dazu verführt, das Dauerhafte und «Ewige» aus den Augen zu verlieren. Ihr spiritueller Weg und ihr religiöses Verständnis liessen sie aber in der Langweile nicht nur einen Mangelzustand oder eine «dämonische Versuchung» sehen, sondern auch eine Realität, der sie sich zu stellen hatten. Sie warnten deshalb davor zu glauben, die Akedia, die zu den sieben Todsünden zählte, ein für alle Mal überwinden zu können. Vielmehr erachteten sie deren Auftreten auch als Ansporn, aufs Neue ein langes Verweilen im Augenblick zu suchen, der eine Wandlung bringt. So lautet ein Vaterspruch: «Geh, setz dich in deine Zelle. Sie wird dich alles lehren.»

Heute hat die Langweile diese spirituelle und ethische Komponente verloren. Langweile wird aus ganz anderen Gründen gemieden. Sie wird vor allem abgelehnt, weil sie das Wohlbefinden behindert, das Untätigsein fördert und der sozial geforderten Selbständigkeit entgegensteht. Das Auftreten von Langweile wird auch kaum mehr als Aufforderung verstanden, sich wieder dem Eigentlichen und Wesentlichen im Leben zuzuwenden, sondern viel häufiger als frustrierender Zustand erlebt, den es möglichst rasch zu verlassen gilt. Langweile wird also meistens als Reizmangel verstanden, der Unzufriedenheit hervorruft.

Mit anderen Worten: Aus der Versuchung des Mittelalters scheint eine Befindlichkeitsstörung geworden zu sein, die in leichteren Fällen durch Ablenkung und andere Bewältigungsstrategien überwunden werden soll und in schwereren Fällen einer medizinischen Therapie bedarf.

Dieser Umbruch hat eine lange Geschichte. Der zitierte Blaise Pascal ist wohl der erste Philosoph der Neuzeit, der ein Gespür für diesen sich abzeichnenden Wandel entwickelte.

Als Philosoph des 17. Jahrhunderts hoffte er noch, durch eine Rückkehr zum Glauben oder durch dessen Vertiefung die Entwicklung aufhalten zu können. Für den dänischen Philosophen Sören Kierkegaard (1813–1855) waren Philosophie und Theologie bereits mit dem Virus der Langeweile bzw. des «Nichts» so sehr infiziert, dass er den «Sprung in den Glauben» nurmehr wenigen Einzelnen zutraute. Da Kierkegaard in der Langeweile eine kaum mehr zu beseitigende Eigenart des Menschen sah, bezeichnete er sie als dessen Grundübel. Er reduzierte in gewisser Weise die philosophische Klugheitslehre, die eine erste Blüte im Altertum hatte, auf den Versuch, mit variierenden Mitteln die Langeweile in Schach zu halten.

Die Menschheitsgeschichte parodierte Kierkegaard mit beissendem Spott als einen einzigen erfolglosen Versuch, Langeweile abzuwehren: «Adam langweilte sich, weil er allein war, darum wurde Eva erschaffen. Und von diesem Augenblick an war die Langeweile in der Welt und nahm zu im geraden Verhältnis zur Zahl der Menschen. Adam langweilte sich allein, dann langweilten sich Adam und Eva zu zweien, dann langweilten sich Adam und Eva und Kain und Abel en famille, dann wuchs die Menge der Menschen auf Erden, und sie langweilten sich en masse. Um sich zu unterhalten, kamen sie auf den Gedanken, einen Turm zu bauen, so hoch, dass er bis in den Himmel ragte. Dieser Gedanke war ebenso langweilig wie der Turm hoch und beweist mit erschreckender Deutlichkeit, dass die Langeweile schon gesiegt hatte.»

Als Christ blieb Kierkegaard einer Konzeption der Langeweile nahe, wie sie die Wüstenväter entwickelt hatten. Er hat aber nicht nur eine neue existenzphilosophische Sprache für diese alte Problematik gefunden, sondern sie auch in den Kontext moderner Lebensbedingungen gebracht. Allerdings hielt er daran fest, dass nur eine Beziehung zum Beständigen, zu «Gott», aus dem Flüchtigen der Langeweile befreien könne.

### **Seinsvergessenheit**

Spätere Existenzphilosophen haben diese Schlussfolgerung dann wieder relativiert oder ganz verworfen. So hat Martin Heidegger nach anderen Möglichkeiten gesucht, dem Schwindel der vergänglichen Zeit Einhalt zu gebieten. Gegen «das zerstreute Unverweilen», also das atemlose Hasten der Moderne, setzte er eine Haltung, die des Seins im Augenblick innewird. In seiner 1929/30 gehaltenen Vorlesung «Die Grundbegriffe der Metaphysik » heisst es: «Warum haben wir keine Zeit? Inwiefern wollen wir keine Zeit verlieren? Weil wir sie brauchen und verwenden wollen. Wofür? Für unsere alltäglichen Beschäftigungen, deren Sklaven wir längst geworden sind. [. . .] Am Ende ist dieses Keine-Zeit-Haben eine grössere Verlorenheit des Selbst als jenes Sich-Zeit-lassende-Zeit-Verschwenden.»

Heidegger beschwört das «Wesentliche im Dasein», das nur im Verweilen gefunden werden kann, während die Eile zur «Seinsvergessenheit» – also zur Abwesenheit des die Fülle des Lebens stiftenden Seins – führe. Es bleibt aber die Frage, ob Kontemplation allein – ohne entsprechende spirituelle Kultur – der stets drohenden Langeweile Herr werden kann. Der moderne Mensch hat so viele Placebos der Ablenkung zur Verfügung und ist so stark geprägt von der technisch-wissenschaftlichen Zivilisation, dass ein kurzes kontemplatives Unterbrechen seinen Aktivitätsrausch schwerlich zum Abklingen bringen kann. Zudem können meditative Techniken auch zur Abwehr von Langeweile eingesetzt werden, ohne dem Leben neuen Grund zu geben.

Es ist wohl eine tiefere Auseinandersetzung mit dem, was ist, nötig (und mit dem, dass etwas und nicht nichts ist), um zum «Sein» zu finden. Ohne Zweifel braucht es aber das Verweilen im Augenblick, um einen Weg zu öffnen, der über das Vorgegebene hinausführt. Diesen Weg kann man nicht schnell, durch mentale Techniken womöglich beschleunigt, hinter sich bringen. Er gehört als Weg bereits zum Ziel. Das lehrt auch der spirituelle Erfahrungsschatz aller Hochreligionen. Wer um diesen langen Weg der Tradition weiss, wird kurzfristigen Lösungen misstrauen. Er wird das Vertrauen vielmehr zu üben suchen. Denn die Zentrifugalkraft der Langeweile ist zu gross, als dass sie ohne eine gegengerichtete Schwerkraft geschwächt werden könnte.

### **Rhythmisierung des Alltags**

Eine seit alters bekannte Hilfe, diesen Weg zu beschreiten, ist die Rhythmisierung des Lebens. Damit ist ein Wechsel von Tätigkeit und Musse, ein Vor und Zurück in *vita activa* und *vita contemplativa*, gemeint: Der verrinnenden Zeit sollen feste Haltepunkte entgegengesetzt werden, um sich nicht in Hast oder Zerstreuung zu verlieren.

Eine solche Rhythmisierung ist heute zur individuellen Herausforderung geworden, weil das moderne Leben an zyklischen Taktgebern arm geworden ist. Die Technisierung hat die Nacht zum Tag gemacht, den Arbeitsplatz vom Wohnort getrennt und Zeitinseln wie Sonntage und Festtage durch die Omnipräsenz elektronischer Medien aufgelöst. Es liegt heute hauptsächlich am Einzelnen, aus der ständigen Erreichbarkeit und der ruhelosen Tätigkeit auszubrechen, um aktive Zeiten mit Zeiten der Ruhe abwechseln zu lassen. Ohne Ruhe ist der Mensch der Zeit ausgeliefert. Er vermag das Ruhige und Beständige nicht wahrzunehmen. Erst wenn Langeweile eine Suche initiiert, die dem Verweilen eine Chance gibt, kann eine Gegenwärtigkeit erfahren werden, die zeitlos scheint, weil die Zeit weder nach

vorne drängt noch rückwärts zieht. Vielmehr öffnet sie sich dem Leben, wie es ist. Dieser Präsenzerfahrung beraubt sich, wer jedes Aufkommen von Langeweile abblockt. Er verstärkt, was er abwehrt: die Herrschaft der Zeit.