

Das verlorene Gefühl

- (1) Bei dem Geburtstag einer Tante kam ich kürzlich als Knappvordreißigjähriger in den Genuss eines Phänomens, das eigentlich Großvätern vorbehalten ist: Ich konnte 28, als alles anders war. Meine Zuhörerschaft bestand aus drei pubertierenden Neffen, die mir nur aufgrund eines mütterlichen Smartphone-am-Tisch-Verbots lauschten. Und so erzählte ich von meiner Kindheit in den Neunzigern, in der man nicht nur an Geburtstagsfeiern, sondern eigentlich nie mobil erreichbar war. Und das nicht aufgrund von Funklöchern oder leeren Akkus, sondern weil man kein Handy hatte.
- 10 (2) Das mir entgegenschlagende Unverständnis der Neffen großväterlich ignorierend berichtete ich weiter von meinem ersten Rechner, mit dem man im damaligen Internet eher paddelnd als surfend unterwegs war. Aber nur, wenn Mama nicht gleichzeitig telefonierte. Für einen DVD-Abend eine halbe Stunde mit dem Bus zur Videothek hin und zurück: kein Problem damals. Heute fühlt es sich nach Abenteuer an, das Haus mit 15 12 Prozent Smartphone-Akku zu verlassen. Braucht Netflix 25 Sekunden zum Buffern, ist man stinksauer. Die Neffen und ich waren uns einig: eine vollkommen andere Welt.
- (3) Und in dieser Welt geht uns zunehmend ein Gefühl verloren, das so gar nicht mehr zu blinkenden Apps, Binge-Watching und Whatsapp-Gruppen passt. Das Gefühl der Langeweile. Wenn damals der Bus nicht kam, habe ich mich gelangweilt. Warten beim Arzt: Langeweile. Ein verregener Sonntag: Langeweile.
- (4) Langeweile ist ein extrem wichtiges, aber ungeliebtes Gefühl für unser 25 Hirn. Das wissen die Wenigsten. Und so konnten Forscher in einem Experiment zeigen, dass wir mittlerweile bereit sind, alles zu tun, um Langeweile zu vermeiden. Der Ablauf des Experiments ging in etwa so: Studentische Teilnehmer wurden von einem Wissenschaftler empfangen und unterschrieben einen Stapel Papiere.
- 30 (5) Dann begann Teil 1: Die Studenten bekamen mit einem Stromschockgerät extrem unangenehme elektrische Schläge verpasst. So unangenehm, dass die meisten nach kürzester Zeit bereit waren, Geld zu bezahlen, um keine weiteren Schläge zu bekommen. Im Anschluss wurden die Studenten nach Hause geschickt und aufgefordert, eine 35 Woche später für Teil 2 zu erscheinen – mit dem Versprechen, dass ihnen nichts mehr geschehen werde.
- (6) So bat der Wissenschaftler die Studenten nach ihrer Rückkehr nur, sich in einen Raum zu setzen. Dort sollten sie für 15 Minuten nichts tun, außer sich zu langweilen. Kein Handy, kein Netflix, nichts. Tatsächlich war 40 der Raum doch nicht vollkommen leer. Auf dem Tisch lag das bereits bekannte Stromschockgerät. Und jetzt passierte etwas Verblüffendes. 30 Prozent der Frauen und über 60 Prozent der Männer gaben sich in den 15

Minuten selbst die verhassten Schocks mit dem Gerät. Ein Mann brachte es auf unglaubliche 192 selbst erteilte Stromschocks.

45 **(7)** Die Interpretation der Forscher fiel eindeutig aus: Menschen sind bereit, alles zu tun, um Langeweile zu vermeiden. Warum das nicht gut ist, zeigen weitere Studien. In Experimenten zwangen Wissenschaftler einen Teil ihrer Probanden durch die sterbenslangweilige Aufgabe, Nummern aus einem Telefonbuch vorzulesen. Im Anschluss zeigten diese
50 Probanden deutlich bessere Leistungen in einem kniffligen Kreativitätstest, als solche, die sich nicht gelangweilt, oder sogar angestrengt hatten.

(8) Obwohl unsere Hirnaktivität bei Langeweile nur minimal abnimmt, kommt es zu einem entscheidenden Prozess, den man in der Psychologie als Gedankenwandern bezeichnet. Wer sich langweilt, schafft Platz im
55 Kopf. Das bringt neue Ideen, weil die Gedanken sprichwörtlich in Hirnwindungen wandern, die sie sonst nie betreten hätten.

(9) Langeweile hat noch eine weitere, ganz zentrale Funktion für unser Hirn. Das unangenehme Gefühl wirkt wie ein Kompass. Tue ich etwas, das mich nicht erfüllt, das mich nicht fordert, das mich nicht voranbringt,
60 signalisiert mein Kopf mir das über die Langeweile. Man merkt, dass man etwas ändern sollte und die gewählten Aktivitäten vermutlich nicht zum Ziel führen. So schafft Langeweile Klarheit. Ist, was ich tue, gut und richtig oder langweilt es mich? Fazit: Wer Langeweile nicht aufkommen lässt, sondern stets im Keim erstickt, untergräbt seine Kreativität und verliert
65 sein zentrales Korrektiv im Hirn. Damit ist Langeweile eines unserer wertvollsten Gefühle, auch wenn sie sich nicht so anfühlt.

(10) In einer Zeit, in der das permanente Bombardement aus Reizen einen Keil zwischen uns und die Langeweile getrieben hat, macht es Sinn, aktiv auf die Suche nach ihr zu gehen. Wer, anders als meine Neffen,
70 keine Mutter hat, die Handyverbote ausspricht, sich aber Langeweile wieder beibringen möchte, muss trainieren. Ich habe kein Telefonbuch zu Hause, aber das eine oder andere langweilige Buch. Die „Bs“ oder auch „Fs“ je Seite zu zählen, fühlte sich für mich schon nach wenigen Minuten unangenehm eintönig an. Ich habe stumpf weiter gezählt. Vielleicht war
75 es nur eine Einbildung, aber etwa ab dem hundertsten „B“ hatte ich das schöne Gefühl, meine Gedanken würden mit dem Wandern anfangen.

naar: www.stern.de, 01.02.2018