



Wenn Langeweile krank macht

Dass es bei der heutigen Arbeitsbelastung zu einem Burnout, also einer Erschöpfung durch Überbelastung, kommen kann, ist bekannt. Doch was geschieht bei zu wenig Beschäftigung? Auch Langeweile, ob am Arbeitsplatz oder im Privatleben, schlägt auf die Psyche – und kann dauerhaft krank machen. Gerade jetzt, wo viele aufgrund der Corona-Pandemie zwangsbeurlaubt sind oder in Quarantäne stecken, ist es wichtig, sich gegen Langeweile zu helfen zu wissen.

Langeweile hat auch gute Seiten

Wir alle kennen es: Dieses unangenehme Gefühl der Sinnlosigkeit, das in repetitiven, bedeutungslosen und unterfordernden Situationen entstehen kann. Viele Studien bringen Langeweile mit negativen Folgeerscheinungen in Verbindung. So sind gelangweilte Menschen häufiger unzufrieden mit ihrer Arbeit, weisen eher ungesundes Konsumverhalten auf und sind anfälliger für Aggression, depressive Verstimmungen oder Suchtverhalten. Diese Veränderungen sind im Gehirn messbar: Eine Studie der Neuropsychologen James Danckert und Colleen Merrifield beweist, dass bei Langeweile der vordere Hirnkortex signifikant weniger aktiv ist. Dieses

Hirnareal ist wichtig, um auf äussere Reize reagieren zu können. Wenn wir uns langweilen, können wir also erwiesenermassen schlechter auf unsere Umwelt eingehen.

Langeweile kann aber auch positive Effekte haben. Die Sozialpsychologen Wijnand van Tilburg und Eric Igou vermuten, dass Langeweile uns zu prosozialem Verhalten motiviere, also zu selbstlosen Handlungen, die das Zugehörigkeitsgefühl verstärken. In ihrem Experiment wurden verschiedene Testgruppen um fiktive Geldspenden gebeten. Diejenige Testgruppe, die zuvor gezielt langweilige Aufgaben am Computer bearbeiten musste, erwies sich als deutlich grosszügiger als die Kontrollgruppe, die zuvor machen durfte, was sie wollte. Ein zweites Experiment bestätigte: Die Höhe des gespendeten Betrags stieg, je länger sich die Probanden langweilten.

Das Boreout-Syndrom

Gelegentliche Langeweile ist also kein Grund zur Sorge. Wer sich jedoch über längere Zeit konstant langweilt, läuft Gefahr, ein sogenanntes «Bore-out» (von engl.: to bore someone, jmd. langweilen) zu erleiden. Bis heu-

Langeweile kann positive Effekte haben, doch auf Dauer schadet sie dem Gehirn.

Foto: Alamy

te ist das Boreout keine anerkannte medizinische Diagnose. Es fehlt an einheitlichen Diagnosekriterien und einer klaren Abgrenzung zu bekannten psychischen Erkrankungen wie der Depression. Dafür sind weiterführenden Studien nötig. Nicht ohne Grund erinnert die Bezeichnung aber an das bekannte Burnout-Syndrom. Die Beschwerden von übermässiger Langeweile sind ähnlich: Schlafstörungen, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, depressive Verstimmungen oder Verdauungsprobleme. Das könnte daran liegen, dass Betroffene Stress ausgesetzt sind, wenn sie krampfhaft versuchen, ihre Langeweile oder Unterforderung zu kaschieren.

Prädestiniert für Boreout-Fälle sind Berufe, die monotone, sinnentleerte Tätigkeiten beinhalten oder bei denen sich die Unterforderung gut vertuschen lässt, wie das beispielsweise am Computer der Fall sein kann. Aber auch wenn viele Aufgaben plötzlich wegbrechen, sei das bei der Pensionierung oder in Ausnahmesituationen wie einem Lockdown, kann dies zu Langeweile führen.

Selbstverantwortung ist zentral

Arbeitgeber können drohenden Boreouts vorbeugen, indem sie regelmässige Mitarbeitergespräche führen und die Stellenanforderungen mit den Fähigkeiten ihrer Angestellten abgleichen. Am wichtigsten ist es aber, rechtzeitig selbst Verantwortung für seine psychische Gesundheit zu übernehmen – beruflich und privat. Warten Sie nicht, bis die Situation ausweglos erscheint! Denn früher oder später können selbst einfachste Aufgaben zu einer unüberwindbaren Hürde werden. Dann wird eine psychotherapeutische Behandlung nötig, um die Hintergründe für die Symptome aufzudecken und Verhaltensänderungen herbeizuführen.

Was tun gegen Langeweile in der Krise?

- 1. Pflegen Sie soziale Kontakte:** Zoom, Skype und Co. machen es möglich, auch während eines Lockdowns oder in der Quarantäne Freunde zu «treffen». Versuchen Sie doch einmal, Rituale wie ein gemeinsames Abendessen oder das Feierabendbier in die digitale Sphäre zu verschieben. Gibt es jemanden, den oder die Sie schon lange nicht mehr gesehen haben? Es lohnt sich, alte Freundschaften aufzufrischen.
- 2. Schreiben Sie Tagebuch:** Auch wenn Ihnen der Tag eintönig oder unbedeutend vorgekommen ist, gibt es immer etwas, das Sie beschäftigt hat. Analysieren Sie, wie Sie sich gefühlt haben, was Ihnen Kraft gegeben oder Energie geraubt hat.
- 3. Probieren Sie Neues aus:** Gibt es Dinge, die Sie schon lange einmal ausprobieren wollten? Jetzt ist der richtige Zeitpunkt, sich neuen Hobbies wie dem Malen, Kochen, Schreiben oder Basteln zu widmen. Zusätzlich können Entspannungsmethoden helfen, beispielsweise regelmässiges Achtsamkeitstraining, Meditation oder Yoga.
- 4. Wenn alles nichts bringt, fragen Sie sich: Was kann ich der Langeweile abgewinnen?** Quarantäne, Kurzarbeit oder Lockdown schaffen Zeit, die Gedanken schweifen zu lassen und so neue Ideen zu entwickeln. Viele Erfindungen sind aus Langeweile entstanden; sie kann die Kreativität fördern.