

Gastkolumne: Lob der Langeweile

## Leer in Geist und Seele

Sich über Langeweile beklagen? Das ist in unserer Optimierungsgesellschaft ein No-Go. Es gibt so viele Ratgeber zur Frage, wie man sich organisieren kann, damit einem die Decke nicht auf den Kopf fällt.

Trotzdem ist Langeweile für manche eine Tatsache: die unangenehme Situation, in der die Zeit stehen bleibt, während man im Rätselheft blättert. Auch Kindern und ihren Eltern graut davor, ebenso vielen anderen Erwachsenen. Ein verregnetes Wochenende? Kaum auszuhalten. Ein Fussballspiel ohne Tore? Wie öde. Eine Berghütte ohne WLAN? Geht gar nicht.

Doch Medien beruhigen. Netflix und Streamingdienste lassen solche Gefühle gar nicht mehr aufkommen. Zudem können wir rund um die Uhr digital shoppen, eine Pizza bestellen oder am Bancomat Geld abheben. Und besonders verlässlich ist der Griff in die Tasche. Das Handy wartet dort, ist zuverlässig und wird nie müde – ausser der Akku ist leer.

Die Forschung berichtet anderes. Gemäss repräsentativen Studien hat die Langeweile zwischen 2008 und 2024 in allen Alterskategorien deutlich zugenommen. Die reizlos verstreichende Zeit kann somit nicht einfach abgetischt werden.

Was ist Langeweile? Sie wird als das unangenehme Gefühl bezeichnet, eine zufriedenstellende Aktivität ausführen zu wollen, aber nicht zu können. Also wandern Geist und Seele weg. In der Fachliteratur gilt sie als Phänomen, das in Familie und Schule, am Arbeitsplatz sowie in den Peergroups auftaucht. Doch gewisse Menschen sind dafür prädestinierter als andere. So tendieren Männer eher zu Langeweile als Frauen, Jugendliche und Erwachsene eher als Kinder, und Extravertierte mehr als Introvertierte.

«Wir haben immer mehr Möglichkeiten, uns abzulenken. Und dennoch langweilen sich mehr Menschen als je zuvor.»

Zwei Arten von Langeweile finden sich in Beruf und Schule, die jedoch kaum zur Kenntnis genommen werden. Erstens ist es das sogenannte berufliche Bore-out aus Unterforderung. Der Begriff kommt vom englischen Wort «boredom» und steht für Langeweile im Kontrast zum allgegenwärtigen Burn-out. Wer ein Burn-out hat, ist vermindert leistungsfähig und fühlt sich erschöpft, leer und ausgebrannt. Bei einem Bore-out hingegen dreht man Däumchen aus Langeweile, eignet sich aber Strategien an, um besonders beschäftigt zu wirken. Im Gegensatz zum Burn-out wird Bore-out tabuisiert oder als Faulheit abgetan. Kaum jemand darf dazu stehen, unterfordert zu sein und deshalb eine ruhige Kugel zu schieben.

Ein ähnliches Phänomen sind die schulischen Minderleister. Oft sind sie überdurchschnittlich intelligent, haben aber lediglich durchschnittliche Noten und langweilen sich im Unterricht. In einer unserer Längsschnittstudien berichteten sie von drei Bereichen, die sie für ihre Langeweile verantwortlich machten: kein selbstgesteuertes Lernen, wenig herausfordernder Unterricht, zu viele Wiederholungen.

Doch zurück zur alltäglichen Langeweile. Eine neue Studie aus Kanada belegt, dass die Nutzung der Mobiltelefone die Langeweile erhöht. Um sich von diesem Gefühl abzulenken, wischen die «homini digitalis» pausenlos durchs Internet. Wie Getriebene checken sie das Handy, scrollen und scrollen, um die Ereignisarmut des Alltags in einer Flut an Whatsapp-Nachrichten zu ertränken und von einer Tiktok-Story zur nächsten zu swipen.

In Wartezimmern, Zügen und Restaurants, überall ist diese Spezies präsent. Sie starrt auf ihre Geräte und ignoriert die Umwelt. Doch eigentlich sind sie eher Getriebene der Digitalkonzerne. Diese haben den Kampf gegen die Langeweile auf die Spitze getrieben und lassen heute keine Kontemplation mehr zu.

Was wäre, wenn wir uns mehr auf die positiven Seiten des Nichtstuns und der Reizarmut konzentrieren würden? Langeweile kann auch zur Entwicklung von Kreativität und Neugier beitragen. Friedrich Nietzsche hat Langeweile als «Windstille der Seele» bezeichnet. Das legitimiert die oft gehörte Forderung nach mehr Digital Detox. Gemeint ist damit der bewusste und zeitlich beschränkte Verzicht auf digitale Geräte – nicht nur der jungen, sondern auch der älteren Generation, um sich zwischendurch aufs Wesentliche zu besinnen und die Langeweile bewusst zu pflegen. Ein solches Verhalten wäre ein wichtiges Thema für die oft unzureichend definierte Medienkompetenz.



Margrit Stamm ist Erziehungswissenschaftlerin und emeritierte Professorin der Uni Freiburg.

fassung ausarbeiten. Zehn Juristen seien beauftragt worden, die Arbeit aufzunehmen, sagte Erdogan. Kritiker werfen ihm vor, mit einer Verfassungsreform seine Macht über 2028 hinaus sichern zu wollen, wenn seine derzeitige Amtszeit endet. (dpa)

### Russen-Hacker stecken hinter Cyberangriff

**Niederlande** Der Geheimdienst führt einen Cyberangriff auf die einheimische Polizei aus dem vergangenen Jahr auf russische Hacker mit mutmasslichen Verbindungen zum Kreml zurück. Die Hackergruppe versuche, heikle Daten von EU- und Nato-Ländern zu stehlen, heisst es in einem Bericht. (dpa)

### Letzte Meldungen

#### USA warten noch immer auf Putins Memorandum

**Ukraine** Russland lehnt nach US-Angaben den Vatikan als Verhandlungsort für Gespräche für ein Ende des Ukrainekrieges ab. «Wir hätten es gerne im Vatikan gehabt», sagte der US-Sondergesandte für die Ukraine, Keith Kellogg, dem Sender Fox News. «Aber die Russen wollten nicht dorthin gehen. Also denke ich, dass Genf die nächste Station sein könnte.» Kellogg sagte, Putin habe auch noch nicht das versprochene Memorandum vorgelegt, das dieser US-Präsident Trump in einem Telefongespräch am 19. Mai zugesagt hatte und das den Rahmen für ein mögliches Friedensabkommen abstecken sollte. (dpa)

#### König Charles sieht Kanada am Scheideweg

**Thronrede** König Charles III. sieht in seiner Thronrede in Kanada das Land inmitten der geopolitischen Umbrüche an einem Scheideweg. «Wir müssen uns der Realität stellen: Seit dem Zweiten Weltkrieg war unsere Welt noch nie so gefährlich und instabil. Kanada steht vor Herausforderungen, die in unserem Leben beispiellos sind», sagte er bei der Eröffnung des neuen Parlaments in Ottawa. (dpa)

#### Erdogan gibt neue Verfassung in Auftrag

**Türkei** Der türkische Präsident Recep Tayyip Erdogan lässt von Rechtsexperten eine neue Ver-

## «Die Zukunft g

Ökonom Karthik Muralidharan sagt im Interview, wieso sich der Zustand der Welt verbessert – und wie die Schweiz dabei helfen kann.

Interview: Anna Wanner

Klimakrise, Kriege und unsichere Perspektiven dominieren das Weltgeschehen. Doch der indischstämmige Wirtschaftsprofessor Karthik Muralidharan sagt, der Zustand der Menschheit verbessere sich. Der 49-jährige, der an der University of California in San Diego lehrt, gehört zu den wichtigsten aktuellen Denkern in der Frage, wie Entwicklungsländer der Armut entkommen können. Er berät dazu die indische Regierung und hat das Buch «Accelerating India's Development: A State-Led Roadmap for Effective Governance» («Die Entwicklung Indiens beschleunigen: Ein staatlich geführter Fahrplan für effektives Regieren») veröffentlicht. Dank seinen Forschungen weiss er, was es braucht, um die Entwicklung in armen Ländern zu beschleunigen – und was die Schweiz beitragen kann. Wir trafen ihn an der Universität Zürich zum Gespräch.

### Herr Muralidharan, trotz all der Probleme in der Welt haben Sie eine sehr optimistische Sicht auf die Zukunft. Warum?

**Karthik Muralidharan:** Wenn man sich die wichtigsten globalen Entwicklungsindikatoren ansieht, sei es die Kindersterblichkeit oder der Anteil der Kinder, die zur Schule gehen – dann war die Welt noch nie in einem besseren Zustand!

### Klimawandel, Kriege, Wirtschaftskrisen – geht es den Menschen wirklich besser?

Es hat immer Herausforderungen gegeben. Vieles ist eine Frage der Wahrnehmung: Für die Medien ist es einfacher, Angst zu verkaufen als Hoffnung, oder? Es besteht kein Zweifel daran, dass wir noch vieles besser machen können. Es ist also ein vorsichtiger, aber nicht unbegründeter Optimismus. Die Daten zeigen: Der Zustand der Menschheit verbessert sich.

### Woran machen Sie diesen Fortschritt fest?

Man sieht den Fortschritt an den deutlichen Verbesserungen in der menschlichen Entwicklung im Laufe der Zeit. Wenn man sich die Entwicklung von Kindern ansieht, ist das erste Ziel zu überleben – und erst im zweiten Schritt zu gedeihen. Wir haben enorme Fortschritte bei der Senkung der Kindersterblichkeit gemacht. Viel mehr Kinder überleben. Nur: Die Schwächsten, die früher nicht überlebt hätten, brauchen heute besondere Unterstützung. Vergleicht man arme und reiche Länder, so sieht man, dass wir noch einen weiten Weg vor uns haben. Was mich aber optimistisch stimmt, ist das, was wir in den Daten sehen: Die Lebenserwartung ist gestiegen, zum Teil, weil die armen Länder heute in der Lage sind, viel bessere Ergebnisse zu erzielen, als reiche Länder es früher bei gleichem Einkommensniveau konnten.

### Was brauchen wir, um diesen Fortschritt fortzusetzen?

Drei Dinge waren dabei entscheidend: erstens die Schaffung von neuem Wis-

sen durch Forschung. Zweitens die Weitergabe dieses Wissens. Und drittens: das Wissen auch wirklich anzuwenden.

### Können Sie das erläutern?

Vor 100 Jahren, im Jahr 1924, konnte der US-Präsident Calvin Coolidge seinen Sohn nicht retten – dieser starb an einer einfachen bakteriellen Infektion, die er sich beim Tennisspielen durch eine Blase zugezogen hatte. Damals gab es noch keine Keimtheorie der Krankheit und auch keine Antibiotika. Heute hat selbst ein armer Lohnarbeiter in Indien Zugang zu diesen Medikamenten. Ein anderes Beispiel: Vergleicht man die Spanische Grippe mit Corona, zeigt sich: Corona war schlimmer, aber wir hatten in einem Jahr einen Impfstoff. Das wäre vor 100 Jahren unvorstellbar gewesen. Mein Optimismus basiert also darauf, dass Wissenschaft und Technologie uns immer bessere Möglichkeiten bieten, das Leben der Menschen zu verbessern.

### Deshalb haben Sie dieses Buch geschrieben?

Genau. Wir haben in den letzten 20 Jahren so viel darüber gelernt, wie wir die Entwicklung beschleunigen können. Dieses Wissen möchte ich einem breiteren Publikum zugänglich machen.

### Ihr Schwerpunkt liegt auf Indien. Warum sind die Lernergebnisse trotz Fortschritten dort so schlecht?

Betrachtet man das Pro-Kopf-BIP, befindet sich Indien auf dem Entwicklungsniveau, das man in dieser wirtschaftlichen Lage erwarten würde. Aber es dauert oft ein oder zwei Generationen, bis sich Lernfortschritte zeigen. Denn der wichtigste Faktor dafür ist das Elternhaus. Zwar bemüht sich



Karthik Muralidharan

Entwicklungsökonom Karthik Muralidharan ist in Indien geboren, lebt und unterrichtet aber seit Jahren in den USA, aktuell als Wirtschaftsprofessor an der University of California in San Diego. Er plant eine weitere Publikation seiner Erkenntnisse, die er auf andere Schwellenländer anwenden will. Gleichzeitig gibt er Ted Talks zu Bildungsfragen: <https://youtu.be/UFNRxEemoMaw>