

Kath. Morgenfeier (BR1) am 22. Juni 2025

## Thema: „Lob der Langeweile“

Es ist wieder einmal Sonntag. Ich weiß nicht, mit welcher Stimmung Sie heute aufgestanden sind. Haben Sie sich auf den Sonntag gefreut, auf einen freien, erholsamen oder gar ereignisreichen Tag? Am Morgen auf ein schönes Frühstück bei klassischer Musik? Auf einen Besuch - einen Ausflug? Auf schöne Lesestunden? Einfach dasitzen im Garten, mit der Familie oder Freunden Kaffee trinken? Oder überlegen Sie noch: Was könnten wir heute noch machen? Oder denken Sie vielleicht sogar: Das wird heute wieder ein langweiliger Tag ohne große Ereignisse, ohne große Emotionen, der einfach so vor sich hinplätschert?

Die Langeweile hat viele Gesichter und schaut in jedem Alter anders aus.

### Langeweile im Alter

Es ist schon komisch. Viele freuen sich auf die Rente. Schon beizeiten zählt ein Timer auf dem Sideboard oder das berühmte Maßband die Tage bis zum Stichtag Rente. Endlich einmal Zeit. Endlich einmal in der Früh nicht so bald raus. Kein Druck auf der Arbeit mehr. Gemütlich frühstücken und Zeitung lesen. Ein ganzer freier Tag steht zur Verfügung. Doch dann das Gefühl. Die Zeit plätschert einfach so dahin. Das Gefühl der Langeweile nistet sich in den Alltag ein. Man rettet sich vom Frühstück zum Mittagessen, dann zum Kaffee und Abendbrot. Noch ein bisschen Fernsehgucken. Und dann ist der Tag vorbei. Und ein Tag wie der andere. Langweilig

- Kurze Musik aus der CD Franui „Ennui“-

### Langeweile der Berufstätigen und in der Mitte des Lebens

Bei Berufstätigen ist die Langeweile meist weniger verbreitet, viele stöhnen eher über Stress und Hektik. Aber wie oft sind Menschen mit ihrem Beruf unzufrieden. Erschreckend die Umfragen, die deutlich machen, wie Menschen unter einem immer gleichen Arbeitstrott leiden, wieviele sogar innerlich gekündigt haben. Arbeit als ein „Muss“, um sich etwas leisten zu können. Da ist die Sehnsucht auf das Wochenende hin gerichtet. Endlich Abwechslung, endlich was erleben, endlich action. Da wird geschaut, wo ist denn was los. In den Tageszeitungen gibt es dann am Wochenende eine Extraseite mit elf Ausflugstipps für das Wochenende. Bloß keine Langeweile aufkommen lassen! Das Wochenende: ein Raum - endlich einmal nicht von Verpflichtungen getrieben zu sein. Und Gott sei Dank gibt es ja auch noch das Smartphone, das keine Langeweile aufkommen lässt. Da macht es schon kribbelig, wenn nicht alle paar Minuten ein Bim-Bim eine neue Nachricht hereinfliegen lässt. So wahnsinnig interessante Sachen wie: wo jetzt die Andrea Sushi isst oder der Sven sich auf welchem Weinfest befindet und einen Aperol mit seiner Freundin trinkt.

Und wie leicht verführt die Langeweile dazu, in einem sogenannten „Rabbit Hole“ zu landen, in einem Kaninchenloch der digitalen Welt, wo man sich immer tiefer in ein Thema verliert. Es beginnt mit einem Klick auf einen interessanten Artikel, danach sucht man weitere Informationen, checkt nur ganz kurz diesen und jenen Artikel und sucht nach dem besten Podcast zur Thematik. Und Schwup di Wup, befindet man sich in einem komplexen Kaninchenbau aus Informationen und Meinungen. Die Sogwirkung ist so stark, dass man gar nicht merkt, wie Stunden vergehen. Und prompt ist die leere Zeit wieder mit Rast- und Ruhelosigkeit gefüllt.

Gerade in dieser Lebensphase, in der Mitte des Lebens, lauert die Gefahr der Langeweile auch auf der Beziehungsebene. Eine menschliche Beziehung ist anfangs reizvoll, voller Höhepunkte. Du entdeckst einen Menschen ganz aus der Nähe. Mit diesem Menschen baust du etwas auf. Doch irgendwann ist der Alltag da: man kennt sich durch und durch, weiß schon, was der andere sagen will, bevor er/sie den Mund aufmacht. Du weißt genau, was er/sie gern hat, wie er/sie reagiert, kennst seine/ihre typische Art, sich zu bewegen. Der erste Lack ist ab! Wie wieder neuen Schwung in die Beziehung bringen?

- Kurze Musik aus der CD Franui „Ennui“-

Langeweile der Kinder und in der Schule

Man sollte es nicht meinen: Schon bei Kindern ist das Phänomen Langeweile zu beobachten. Wer kennt das nicht, die Quengelei des Kindes: Mama, mir ist so langweilig. Meist die indirekte Aufforderung: Mama, spiel was mit mir oder mach, dass es interessanter wird. Wie schnell schlüpft die Mama dann in die Rolle des Animateurs, um die süßen Kleinen wieder ruhig zu bringen. Was wird auch von ganzen Heeren an Freizeitpädagogen, Urlaubsanimateuren, Spielern, Unterhaltungsspezialisten, Medien- und Elektronik-Experten unternommen, um dieser Not der Langeweile zu begegnen. Die Frage aber bleibt: Wird das Unannehmliche dadurch angenehmer, dass brav und stetig hinterher gehechelt wird, um ja keine Ruhe aufkommen zu lassen, um das Öde im Keim zu ersticken?

Alarmierend auch die Feststellung, dass sich Schülerinnen und Schüler in Deutschland in der Hälfte der Unterrichtszeit langweilen, in einem Viertel der Zeit sogar stark. Langeweile ist die am häufigsten berichtete Emotion in der Schule, vor Freude, Angst oder Stolz. Auch im Studium, scheint es mehr Langeweile zu geben als man erwarten würde.

Langeweile - ein Horror für Menschen. Die Alten prägten das Wort „Horror vacui“, Angst vor der Leere. Und der Philosoph Blaise Pascal beschrieb diesen Horror so:

«Nichts ist so unerträglich für den Menschen, als sich in einer vollkommenen Ruhe zu befinden, ohne Leidenschaft, ohne Geschäfte, ohne Zerstreuung, ohne Beschäftigung. Er wird dann sein Nichts fühlen, seine Preisgegebenheit, seine Unzulänglichkeit, seine Abhängigkeit, seine Ohnmacht, seine Leere. Unaufhörlich wird aus dem Grund seiner Seele der Ennui, die Langeweile aufsteigen, die Schwärze, die Traurigkeit, der Kummer, der Verzicht, die Verzweiflung.»

Es lässt mich aufhorchen: Die Musikgruppe Franui hat eine eigene CD mit dem Titel Ennui, diesem Phänomen Langeweile, gewidmet, aus der wir in dieser Morgenfeier Musikstücke hören und interpretiert die Gedanken von Walter Benjamin so:

„Langeweile ist ein warmes graues Tuch, das innen mit dem glühendsten, farbigsten Seidenfutter ausgeschlagen ist. In dieses Tuch wickeln wir uns wenn wir träumen. Dann sind wir in den Arabesken seines Futters zuhause. Aber der Schläfer sieht grau und gelangweilt darunter aus. Und wenn er dann erwacht und erzählen will, was er träumte, so teilt er meist nur Langeweile mit. Denn wer möchte mit einem Griff das Futter der Zeit nach außen zu kehren?“

Langeweile in der kirchlichen Tradition

Man höre und staune: das Phänomen Langeweile gibt es auch in der kirchlichen Tradition.

Das beginnt schon mit dem Kirchenjahr: Auch hier gibt es das Phänomen der Langeweile. Die kirchlichen Höhepunkte mit den großen Festen Weihnachten, Ostern, Weißer Sonntag, Pfingsten, sind in der Mitte des Jahres, in der wir jetzt stehen, vorbei.

Der Franziskanerpater Heribert Arens meint:

...und dann kommt eine lange, lange Weile, von Juni bis November. Da passiert so gut wie nichts: Sonntag für Sonntag das grüne Messgewand und die immer gleichen Lieder. Kein Adventskranz, kein Kerzenschein, keine anheimelnden Lieder, kein Christbaum, keine Krippe, kein Blasiussegen und kein Aschenkreuz, keine Osterkerze, keine Halleluja-Lieder. Stattdessen einfach nur Sonntag, einer wie der andere, dazwischen Werktag, einer wie der andere: eine lange Weile für Langeweile!

*Der Kurzweil des Kirchenjahres, durchsetzt mit Höhepunkten wie Advent, Weihnachten, Ostern und Pfingsten, folgt die lange Weile der Zeit „im Jahreskreis, die lange Weile des alltäglichen Glaubens, wo Glaube, Kirche, Liturgie für viele wirklich zur Langeweile werden.*

Die Langeweile des Alltags im Kirchenjahr. Da zeigt Jesus nicht mehr das Lächeln des Kindes in der Krippe und auch nicht das strahlende Gesicht dessen, der mit der Siegesfahne aus dem Grab steigt. Da zeigt er sein Alltagsgesicht, alles schon 100-mal gehört...

Langeweile auch im Kirchenjahr! Ja, mir scheint, zugespitzt gesagt: unsere kirchliche Tradition treibt uns sogar in die Langeweile, aber nicht, um uns zu langweilen, sondern um einen positiven Gewinn daraus zu ziehen.

Das fängt schon beim Gottesdienst an. Immer der gleiche Ritus, ein fester Ablauf: Einzug - Begrüßung - Kyrie - Gloria - Tagesgebet - Lesung - Evangelium - Predigt - Credo - Gabenbereitung - Sanktus - Wandlung - Vater unser - Kommunion - schließlich Schlussgebet und Segen.

Und erst recht der Rosenkranz - wie langweilig! Eine halbe Stunde lang dauernd zu das Gegrüßet seist du Maria in einer Endlosschleife. Gedankenloses Dahinplappern, wie eine ausgeleierte Gebetsmühle - so argumentieren viele, die nichts mit dem Rosenkranz anfangen können.

Man kann es aber auch anders sehen: Immer der gleiche Ritus im Gottesdienst – ja, ein Gefahrenpotential für Langeweile. Aber zugleich lädt er mich ein, positiv mit dem Phänomen Langeweile umzugehen. Einmal vermittelt er mir das Gefühl von Sicherheit und Beheimatung und lädt zugleich ein, im Gottesdienst immer neuer Entdecker zu werden. Er rät: Pass in dem immer gleichen Ritus auf, wo sich was ändert. Horch auf die Texte, die immer andere sind, auf die Weisheit der Lieder, ob dich da ein Gedanke anspricht, ein Wort anspringt. Eine Melodie dich als Ohrwurm begleitet. Das kann dich ermutigen und inspirieren und dir helfen, das Leben mit seinen Freuden und heiteren Seiten, aber auch mit seinen Herausforderungen bewusster wahrzunehmen.

Ich habe einen guten Ratschlag von Paul Roth so in Erinnerung:

Hör ein Wort heraus. Aber Versuch nicht hastig,  
es zu "melken", zu erpressen, damit es Frömmigkeit absondert...

Sei einfach einmal still.

Betaste das Wort von allen Seiten, dann halt es in die Sonne,  
und leg es an das Ohr wie eine Muschel.

Steck es für einen Tag

wie einen Schlüssel in die Tasche, wie einen Schlüssel zu dir selbst.

Die Langeweile im Gottesdienst als ein Ort der Suche nach einem guten Wort Jesu, beim Hören der Texte ein Wort heraushören, das mir Orientierung, Halt und Trost für die kommende Woche geben kann.

Der Rosenkranz lädt dazu ein: Nimm dir einmal eine halbe Stunde Zeit und lauf nicht gleich davon. Probier's mal in Geduld, bis dir die „Gegrüßet seist du Maria“ automatisch über die Lippen laufen und du dir dabei Gedanken machst über das Leben, was dich umtreibt, was dich freut, was dir Sorgen bereitet. Vielleicht kannst du auf dem Hintergrund des immer gleichen Gebetsrhythmus dir auch die Gesichter von Menschen vorstellen, die dir viel bedeuten oder um die du dir Sorgen machst.

- Kurze Musik aus der CD Franui „Ennui“ -

Ob nicht dieser Umgang mit der Langeweile im Gottesdienst oder beim Rosenkranzgebet auch eine Anregung sein könnte, mit der Langeweile in unserem Alltag kreativ umzugehen, aus ihr einen Gewinn zu ziehen anstatt vor ihr zu flüchten, sie durch immer neue Reize zu verjagen?

Was könnte das für Kinder im Umgang mit der Langeweile heißen?

Vielleicht wäre es wichtig, dass Kinder wieder lernen, sich zu langweilen. Das ist schwierig, denn in Zeiten von unendlichen YouTube-Videos langweilen sich die süßen Kleinen praktisch keine Minute mehr. Freilich, es geht gegen den Strich: Den Mut haben, die Auswahl der „Spaßsachen“ zu reduzieren. Nicht alles jederzeit zur Verfügung zu stellen. Müssten Kinder nicht wieder lernen, etwas zu vermissen und sich bewusst auf etwas zu freuen. Auf Höhepunkte hin zu leben. Wie oft fragen sie doch: Mama, wieviel Mal muss ich noch schlafen, bis der Opa kommt, bis ich Geburtstag habe. Auf besondere Stunden, die sich von anderen Stunden unterscheiden, hin leben, das macht den Alltag spannend:

So wie der Fuchs dem kleinen Prinz rät:

Wenn du zum Beispiel um vier Uhr nachmittags kommst, kann ich um drei Uhr anfangen, glücklich zu sein. Je mehr Zeit vergeht, um so glücklicher werde ich mich fühlen. Um vier Uhr werde ich mich schon aufregen und beunruhigen; ich werde erfahren, wie teuer das Glück ist

Was heißt kreativer Umgang mit Langeweile für Erwachsene?

Langeweile bringt Unruhe ins Leben, ihr liegt eine Sehnsuchtsspannung zugrunde. Wer sich langweilt, will etwas anderes. Er ist ein Suchender – nach dem Wesentlichen. Nach tieferer Bedeutung. Langeweile ist die Pforte, durch die man schreiten muss, um zu Selbsterkenntnis und Kreativität zu gelangen. Wenn wir uns langweilen, kommen wir womöglich auf Gedanken, die wir gerne verdrängen, weil wir sonst etwas etwas dagegen unternehmen müssten

Vielleicht sollten wir uns in diesem Sinne einfach mal hinsetzen. Durchatmen. In die Gegend schauen. Ganz entspannt beobachten, was es eben so zu sehen gibt. Nichts Aufregendes. Ein paar Vögelchen vielleicht oder eine Dame mit Hund. Dem Spiel der Wolken zuschauen. Vielleicht auch einfach gar nichts sehen, außer wie der Wind ganz leicht die Baumwipfel bewegt oder die Blumen im Garten. Ich sitze und schaue. Bis der Blick sich dann nach innen kehrt und die Möglichkeit eröffnet, sich selbst zu betrachten. Die eigenen Handlungen. Die Beweggründe für die eigenen Handlungen. Einen Blick auf die eigene Seele erhaschen. Das kann erschreckend sein. Aber auch motivierend. Aufschlussreich und auch schön. Auf jeden Fall eine Möglichkeit, tatsächlich etwas zu verändern, etwas Neues zu tun.

Zeit in der Natur zu verbringen ist eine der besten therapeutischen Möglichkeiten, Langeweile zu vertreiben und bringt zum Nachdenken über das Leben.

Schon Jesus rät:

*Seht euch die Vögel des Himmels an: Sie säen nicht, sie ernten nicht und sammeln keine Vorräte in Scheunen; euer himmlischer Vater ernährt sie. Seid ihr nicht viel mehr wert als sie? Wer von euch kann mit all seiner Sorge sein Leben auch nur um eine kleine Spanne verlängern? Und was sorgt ihr euch um eure Kleidung? Lernt von den Lilien des Feldes, wie sie wachsen: Sie arbeiten nicht und spinnen nicht. Doch ich sage euch: Selbst Salomo war in all seiner Pracht nicht gekleidet wie eine von ihnen. Wenn aber Gott schon das Gras so kleidet, das heute auf dem Feld steht und morgen in den Ofen geworfen wird, wie viel mehr dann euch, ihr Kleingläubigen! (Mt 6,26-30)*

Wie können ältere Menschen mit dem Phänomen Langeweile kreativ umgehen?

Ältere Menschen verbringen gewöhnlich viel Zeit in ihrem Sessel. Eine Anregung: Vielleicht beim langen Dasitzen bewusst manchmal ein Phantasieereise machen. Vom Alter, in dem ich mich befinde, stufenweise zurückgehen bis zu meiner eigenen Geburt, mir dabei die Menschen vorstellen, die in der betreffenden Lebensphase eine wichtige Rolle in meinem Leben gespielt haben.

Oder in der Phantasie in den Zug des Lebens einstieg und mir vorstellen: Ich fahre durch die Zeit, schaue wie aus dem Fenster auf die schönen Wegstrecken, durch die der Zug meines Lebens gefahren ist, aber auch auf die schwierigen und mühsamen. Male mir aus, wer wann in den Zug meines Lebens eingestiegen oder auch ausgestiegen ist.

Oder ich nehme bewusst wieder einmal den Rosenkranz in die Hand und denke bei jeder Perle an einen Menschen und schicke ihm einen guten Wunsch wie einen Schutzengel zu.

*- Kurze Musik aus der CD Franui „Ennui“-*

Mit der Langeweile kreativ umgehen, sicher eine Herausforderung, die mir aber ungeahnte Möglichkeiten eröffnet.

Noch einmal auf den Punkt gebracht, um kreativ mit der Langeweile umzugehen:

1. Renn´ nicht davon, flüchte nicht gleich vor der Langeweile. Versuche Langeweile auszuhalten. Hab Geduld. Vielleicht eröffnet sie dir eine neue Welt von Gedanken und Anregungen. Vielleicht ist sie eine Schwangerschaft des Innovativen?

2. Hab ein gutes Auge für Veränderungen: in der Natur, in der Beziehung zu Menschen. Geh dem Trott des immer Gleichen nicht auf den Leim, entwickle Fantasie, gemeinsam Neues anzufangen oder das Alte neu tun! Vor allem heißt es, achtsam bleiben und nie aufhören, das Selbstverständliche als Geschenk zu sehen.

3. Der Alltag kann nicht aus lauter Höhepunkten bestehen. Aber das Leben gewinnt an Spannung, wenn du auf gewisse Höhepunkte hin lebst.

Meine Gedanken möchte ich in einem Gebet zusammenfassen:

Gott, wir danken Dir für die Ruhe und die Momente der Stille, die uns die Langeweile schenkt.

In diesen Zeiten finden wir Raum für Nachdenken, Kreativität und inneren Frieden.

Lass uns die Langeweile als eine Gelegenheit sehen, uns selbst besser kennenzulernen und neue Kraft zu schöpfen.

Lass uns die stillen Momente wertschätzen und darin Deine Gegenwart spüren.

Gib uns den Mut zur Langeweile.

Lass uns vor unseren Gedanken nicht davonlaufen.

Schenk uns Einsichten, die wir sonst nicht bekommen könnten.

Lass Dinge in uns aufsteigen, die wir schon lange vergessen haben.

Führe uns die Gesichter von Menschen vor Augen, an die wir schon lange nicht mehr gedacht haben.

Danke für die Langeweile, die uns hilft, wieder aufzutanken und mit frischer Energie weiterzugehen.

*- Kurze Musik aus der CD Franui „Ennui“-*

Liebe Hörerinnen und Hörer,

Es ist wieder Sonntag. Ich wünsche Ihnen eine gesegnete lange Weile.

*Pfarrer Stefan Mai*