



3.7.9 Von der langen Weile

Kompetenzen und Unterrichtsinhalte:

Die Schüler sollen

- ◆ sich über die Emotion „Langeweile“ bewusst werden, und zwar zunächst darüber, wann und wie sie Langeweile erleben, also welche Gedanken und Gefühle damit verbunden sind und in welchen Situationen Langeweile erlebt wird,
- ◆ sich des Weiteren darüber klar werden, wie sie selbst und andere mit diesem Gefühl umgehen und welche Verhaltensweisen Langeweile auslösen kann,
- ◆ verschiedene Gründe dafür nachvollziehen, dass Langeweile empfunden wird (Über- bzw. Unterforderung, Erlebnisarmut, aber auch zu viel Stimulation, ...),
- ◆ die positive Kraft der Langeweile anhand der Harry-Potter-Entstehungsgeschichte erkennen,
- ◆ dazu ermuntert und ermutigt werden, nicht nur in der Erwartung zu leben, dass „die Außenwelt“ ihnen etwas Interessantes bietet, sondern aus sich selbst heraus Interessen zu entwickeln, indem sie Zeiten der Ruhe – der lang erlebten Weile – als Anstoß für eigene Ideen nutzen können (produktiver Leerlauf),
- ◆ darin bestärkt werden, Freizeit sinnvoll zu gestalten und mit Zuversicht, Lebendigkeit sowie Lebenslust das, was die Welt zu bieten hat, zu ihrer eigenen, ganz persönlichen Welt zu machen, indem sie sich im Wechselspiel zwischen Innen- und Außenwelt selbst besser kennenlernen.

Didaktisch-methodischer Ablauf	Inhalte und Materialien (M und MW)
<p>1. Stunde: Gelangweilt, müde oder entspannt ...?</p> <p>Zu Beginn der Einheit soll zunächst das Gefühl der Langeweile von anderen, scheinbar ähnlichen Stimmungen unterschieden werden.</p> <p>Sechs Schüler (freiwillig oder ausgewählt) erhalten dazu je eine Rollen- und eine Namenskarte (zum Umhängen oder Anstecken). Einer nach dem anderen spielt nun die dargestellte Stimmung/Situation vor, und die zuschauenden Schüler äußern sich dazu (möglicher Impuls: „In welcher Stimmung sind die Personen?“).</p> <p>Das Nebeneinander der sechs vorspielenden Schüler veranschaulicht sowohl die Gemeinsamkeiten (Ruhe, Schweigen, Passivität) als auch die Unterschiede (entspannt – verspannt, freudig – missmutig).</p> <p>Falls die Schüler Schwierigkeiten haben, passende Adjektive für die verschiedenen Stimmungen zu finden, bietet Arbeitsauftrag 4 von M1a Hilfestellung: Die sechs Stimmun-</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">    </div> <p>Alle Rollen zeichnen sich von außen betrachtet durch eine gewisse Ruhe aus, durch Nichtstun, Passivität, Schweigen, Stille.</p> <p>Doch genauer betrachtet, ist die Grundstimmung je eine andere, auch wenn es Schnittmengen geben kann: Wer beispielsweise tagträumt, ist in der Regel zwar entspannt; jedoch zeugt Tagträumen zudem von einer gedanklichen Beschäftigung mit etwas und geht über das bloße Entspanntsein hinaus.</p> <p><u>Mögliche Lösungen zu M1a, Arbeitsauftrag 4:</u></p> <p>Tom: traurig Celina: beleidigt Titus: entspannt Gizem: müde Leila: gelangweilt Vladislav: tagträumerisch</p> <p>→ Arbeitsblätter 3.7.9/M1a und b* → Rollenkarten 3.7.9/M1c*</p>

3.7.9

Von der langen Weile

Teil 3.7: Schule – Arbeit – Freizeit

gen können je einer Rolle zugeordnet werden.
Der Übergang zum Thema „Langeweile“ ist nun hergestellt, und um dieses Thema soll es in der Folge gehen: Im Gesprächskreis berichten die Schüler, wann und wo sie sich (das letzte Mal) gelangweilt haben, welche Gefühle und Gedanken sie dabei hatten und wie sich Langeweile körpersprachlich ausdrücken kann.

2. und 3. Stunde: Der Langeweile auf der Spur

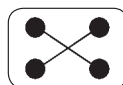
Gibt es Situationen, die viele Menschen als langweilig bezeichnen würden? Wenn ja: Welche Situationen sind das und was macht diese Situationen aus? Was ist das Typische an langweiligen Sonntagen, Unterrichtsstunden, Urlauben?

Um dem Phänomen „Langeweile“ genauer auf die Spur zu kommen, werden als langweilig erlebte Situationen nun gesondert betrachtet. Hierzu kreuzen die Schüler zunächst in Einzelarbeit an, ob sie die aufgeführten Situationen oft, selten oder nie als langweilig erleben.

Es folgen ein Austausch über die Ergebnisse (in Partnerarbeit) und ein Beschreiben langweiliger Tage, Jobs, Urlaube, ... in Gruppenarbeit (Kärtchen ziehen und beschreiben lassen).

Anhand dieser Vorstellungsarbeit sollte es den Schülern möglich sein, passende Adjektive aus dem Kasten von M2b auszuwählen bzw. unpassende zu streichen.

Abschließend folgt ein Vergleich mit den Definitionen von M2d.



Die älteste bekannte Form der Langeweile ist „acedia“ (Cassianus, 5. Jahrhundert n. Chr.). Die genaue Übersetzung ist jedoch 'Unbekümmertheit', und zwar in Bezug auf Angelegenheiten, um die man sich eigentlich kümmern sollte – verbunden mit einer Bekümmertheit in Bezug auf Angelegenheiten, die einen nicht bekümmern sollten (Trägheit des Herzens).

Unser Verständnis von Langeweile ist ein neuzeitliches: Die Zeit wird lang, eine begrenzte Zeitstrecke – eine Weile – wird als relativ lang erlebt, als zu lang. Es ist ein unangenehmes, als lästig empfundenen Gefühl des Nicht-ausgefüllt-Seins, der Eintönigkeit, der Leere und der Ödnis. Man ist ohne Antrieb und dennoch unruhig, denn man meint, es müsste unbedingt etwas geschehen.

Langeweile, Fadesse (Österreichisch) oder Ennui (Französisch) wird oft abgegrenzt von der Muße, die dem Menschen willkommen ist, und dem taedium vitae (Lebensekel, Lebensüberdruß), wobei die Philosophie des Existenzialismus Langeweile als ein Grundzustand der menschlichen Existenz betrachtet.

Mögliche Lösungen zu M2b, Arbeitsauftrag 4:
lustlos, blockiert, leer, unruhig, antriebslos, gleichgültig, überdrüssig, öde, unmotiviert, passiv, still, einsam, unzufrieden, faul, monoton, einseitig, schlicht, einfach, fad, ...

- **Arbeitsblätter 3.7.9/MW2a und M2b***
- **Kärtchen 3.7.9/M2c***
- **Texte 3.7.9/M2d****

4. Stunde: Wie erleben wir Langeweile?

Verschiedene Gesichtsausdrücke – in Form von Smileys – stehen zur Auswahl, und es ist davon auszugehen, dass die meisten Schüler die missmutigen Gesichter mit Langeweile verbinden werden, da Langeweile zumeist als negativ empfunden und negativ bewertet wird.

Im Anschluss lesen die Schüler die verschiedenen Aussagen zum Erleben von Langeweile und markieren, wo Langeweile eher positiv und wo eher negativ beschrieben wird. Zudem soll jeder Schüler diejenige Aussage wählen, in der er sich am ehesten wiederfindet und die Wahl begründen.

Zum Abschluss laden verschiedene philosophische Texte dazu ein, Stellung zu beziehen.



Langeweile hat meist einen negativen Beigeschmack, sowohl im Erleben als auch in der Bewertung. Menschen, die sich langweilen, gelten vielen als faul und zu nichts nütze.

Die Sehnsucht nach einem ausgefüllten Leben, nach Spaß und Vergnügen sind weitere Gründe, warum die Langeweile – das öde, ereignislose Verbringen der Zeit – als negativ betrachtet wird. Das Gefühl, mit sich und der Zeit nichts anfangen zu können, ist oft quälend: „Mir ist langweilig!“ aus dem Mund eines kleinen Kindes lässt sich als Forderung verstehen, etwas Interessantes „geboten“ zu bekommen.

Einige der Aussagen zeigen jedoch auch positive Seiten der Langeweile auf: Wer sich langweilt, kann zur Ruhe kommen, sich entspannen und Kraft tanken – oder sogar auf Ideen kommen, die ganz aus dem Selbst, „dem innersten Born, der Einkehr“ (F. Nietzsche), entspringen.

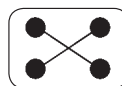
→ **Texte 3.7.9/M3a bis c*/****

5. Stunde: Wie wir mit Langeweile umgehen

Die meisten Menschen empfinden Langeweile als etwas Unangenehmes. Daher wird häufig versucht, dieses ungute Gefühl durch irgendeine Form von Aktionismus zu überwinden.

Ob und in welcher Weise auch die Schüler diesem Muster entsprechen, soll nun herausgefunden werden. In Einzelarbeit kreuzen sie an (oder notieren eigene Gedanken), wie sie auf Langeweile reagieren.

Daran angelehnt, beleuchten sie anschließend ihr Freizeitverhalten genauer, fertigen Notizen an und tauschen sich in Partnerarbeit darüber aus: Sind sie eher „Verdrängertypen“ oder können sie Langeweile auch zu- und vorbeiziehen lassen, ohne darunter arg zu leiden? Kommen sie vielleicht sogar auf kreative Ideen und erleben den Leerlauf der Zeit als produktiv? Oder sind es eher „dumme Gedanken“, zu denen sie sich in der ungewohnten Konfrontation mit sich selbst hinreißen lassen? Dies gilt es selbst einzuschätzen.



Unterschieden werden verschiedene Phasen bzw. Formen der Langeweile, so z.B. nach Heidegger: 1. von etwas gelangweilt sein (kein identifizierbarer Grund), 2. sich bei etwas langweilen (Langeweile kommt von außen und von innen), 3. gänzlich anonyme Langeweile (kein erkennbarer Grund, bezugslos).


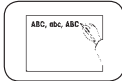
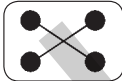
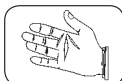
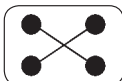
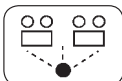
Götze und Frenzel unterscheiden folgende Formen: 1. indifferente Langeweile (geringe Aktivität, Desinteresse, ähnlich Entspannungszuständen), 2. kalibrierende L. (öffnet für Neues), 3. zielsuchende L. (Beschäftigungsdrang, Rastlosigkeit), 4. reaktante L. (Ärger, Aggression, Hilflosigkeit).

Eine weitere, häufig anzutreffende Differenzierung ist die zwischen situativer Langeweile (eine Streben findet kein Ziel in der Umwelt – nach außen gerichtet) und existenzieller Langeweile (als Grundhaltung des Subjekts; die gelangweilte Stimmung hat ihren Ursprung im Subjekt selbst – nach innen gerichtet, es gibt keinen erkennbaren äußeren Grund).

3.7.9

Von der langen Weile

Teil 3.7: Schule – Arbeit – Freizeit

<p>Ein kleiner Exkurs bietet sich am Ende der Stunde an: Abbildungen und Schlagzeilen über Unschönes, Gefährliches und Kriminelles – ausgelöst durch Langeweile – laden zum Nachdenken ein.</p>	<p>Zu den verdrängenden Aktivitäten, die helfen sollen, dem Gefühl der Langeweile zu entkommen, gehören viele Handlungen des Konsumierens (essen, kaufen, fernsehen, PC-Spiele, ...). Auch destruktive/aggressive Handlungen werden erwähnt, wie z.B. Mobbing, Vandalismus, Komasaufen u.a.</p> <p>→ Arbeitsblätter 3.7.9/MW4a und b* → Abbildungen 3.7.9/MW4c* → Schlagzeilen 3.7.9/MW4d*</p>
<p>6. und 7. Stunde: Gründe für Langeweile</p> <p>Die Gründe dafür, sich zu langweilen, können sehr unterschiedlich sein:</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>Was löst Langeweile aus?</i> <p>Die Schüler sind zunächst aufgefordert, sich spontan zu äußern; die genannten Gründe können stichwortartig an der Tafel festgehalten werden.</p> <p>Dann werden Gruppen gebildet (zehn Fallbeispiele für zehn Gruppen) und der Auftrag erteilt, den Text zu lesen und den Grund für die empfundene Langeweile zu notieren – mit einem Schlagwort oder in einem Satz. Es folgen das Vorstellen der Fälle und der Ergebnisse sowie der Vergleich mit dem, was in der Langweilforschung herausgefunden wurde.</p> <p>Abschließend sind die Schüler aufgefordert, die aufgeführten Gründe zu reflektieren und Ideen zu entwickeln, die den Betroffenen helfen könnten, Langeweile als weniger ungut und – vielleicht und hoffentlich sogar – als produktiven Leerlauf zu erleben, als Quell für Inspiration – womit der Übergang zu den letzten Stunden dieser Einheit geschaffen wäre.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Folgende Ursachen für Langeweile werden in den Fallbeispielen thematisiert:</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Ada – f) etwas ist zu Ende, vorbei 2. Eduard – d) Überforderung 3. Annuschka – a) Monotonie 4. Maxim – b) kein Interesse 5. Leon – h) zu viel Stimulation 6. Elisa – c) etwas tun müssen, in Gedanken aber mit anderem, Interessanterem beschäftigt sein 7. Abdul – e) Unterforderung 8. Paulina – g) man muss anwesend sein, kann nicht „flüchten“, obwohl man es möchte 9. Vincent – i) zu wenig Stimulation 10. Wolfgang – j) existenzielle Langeweile, kein bestimmter Grund im Außen, depressive Grundstimmung <p>Bekannt ist in der psychosomatischen Medizin neben dem Burnout-Syndrom (Überarbeitung) das Boreout-Syndrom (vgl. englisch <i>boredom</i> 'Langeweile'): Wenn Arbeitsabläufe monoton sind, langweilen sich Erwachsene im Berufsleben, wobei auch Unterforderung im Job quantitativ und qualitativ zermürend und krank machend sein kann.</p> <p>→ Texte 3.7.9/MW5a bis c* → Forschungsergebnisse 3.7.9/MW5d und e*</p>
<p>8. und 9. Stunde: Die guten Seiten der Langeweile</p> <p>Zum Einstieg eignet sich das Buchcover eines Harry-Potter-Bandes. Die Schüler sind aufgefordert, von ihren Lese- oder Seherlebnissen zu erzählen. Dann wird das Foto der Autorin Joanne K. Rowling präsentiert. Auch hier berichten die Schüler, was ihnen bekannt ist.</p>	<div style="display: flex; justify-content: space-around;">    </div> <p>Das Experiment von M6c ist angelehnt an das „Ziegelsteinexperiment“ von Jonathan Schooler (Universität von Kalifornien, Santa Barbara): Hier forderte man zunächst eine Gruppe auf, sich ungewöhnliche Verwendungsmöglichkeiten für einen Ziegelstein auszudenken.</p>

Teil 3.7: Schule – Arbeit – Freizeit

In der Folge wird die Entstehungsgeschichte – die Idee zu Harry Potter – vorgelesen und somit die Brücke zum Thema „gute Seiten der Langeweile“ geschlagen. Die Schüler äußern sich dazu und sind dann aufgefordert, die These, dass Tagträumen/Langeweile/Leerlauf zu Kreativität anregen kann, selbst zu testen, zu hinterfragen, zu diskutieren.

Dazu eignet sich besonders der an Schoolers Ziegelsteinexperiment angelehnte Versuch, sich ungewöhnliche Verwendungsmöglichkeiten für einen Gegenstand zu überlegen, und zwar in drei Etappen (vgl. M6c). Da die schulische Situation nur einen beschränkten Rahmen zulässt, ist es ratsam, Gegenstände zu verwenden, die leicht beschaffbar und ungefährlich sind.

Wenn Zeit und Interesse vorhanden sind, könnten diese Stunden mit den Requisiten-spielen von M6d schließen. Auch hier geht es um kreative Lösungen beim Zweckentfremden von Gegenständen.

Anschließend bekam die eine Hälfte eine Aufgabe zu lösen, die volle Konzentration erforderte, die andere Hälfte eine monotone Aufgabe, bei der die Teilnehmer ihre Gedanken abschweifen lassen konnten und in die Lage versetzt wurden, sich zu langweilen.

Danach wurden alle noch einmal aufgefordert, sich – wie zu Beginn – ungewöhnliche Verwendungszwecke für einen Ziegelstein zu überlegen. Fazit: Die zweite Gruppe, die sich zuvor gelangweilt hatte, wartete mit 40 Prozent mehr kreativen Ideen auf.

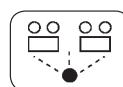
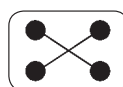
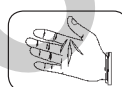
→ **Arbeitsblätter 3.7.9/M6a und b*/****

→ **Experiment 3.7.9/M6c****

→ **Spielideen 3.7.9/M6d***

Aufgaben zur Wahl

Je nach zeitlichem Rahmen und Interessen der Schüler bieten sich die Aufgaben zur Wahl parallel zur Einheit oder als Abschluss an.



Zur Auswahl stehen Aufgaben

- zum Schreiben, Zeichnen, Filmen,
- zum Schmunzeln und Nachdenken.

→ **Arbeitsblätter 3.7.9/M7a und b*/****

Tipp:



- Doehlemann, Martin: Die Kreativität der Kinder. Anregungen für Erwachsene, Waxmann, Münster, New York, München, Berlin 2001
- Große, Jürgen: Philosophie der Langeweile, Metzler, Stuttgart 2008
- Lohrmann, Katrin: Langeweile im Unterricht, Waxmann, Münster, New York, München, Berlin 2008
- Revers, Wilhelm Josef: Die Psychologie der Langeweile, Westkulturverlag Anton Hain, Meisenheim am Glan 1949
- Wünschner, Philipp: Die Entdeckung der Langeweile. Über eine subversive Laune der Philosophie, Turia und Kant, Wien 2011

Gelangweilt, müde oder entspannt ...?



Tom sitzt versunken auf seinem Bett, der Kopf liegt auf seiner Schulter und der Blick schweift hinaus zum Fenster. Tränen rollen über seine Wangen.	Celina hat die Schultern hochgezogen und guckt mürrisch in eine Ecke. Sie will gerade in Ruhe gelassen werden und grummelt vor sich hin.
Titus liegt auf einer Wiese und denkt an nichts. Alle viere hat er von sich gestreckt, im lächelnden Mund steckt ein Lolly.	Gizem liegt mit dem Oberkörper auf dem Tisch und gähnt vor sich hin. Den Kopf kann sie kaum halten, ihre Augen fallen fast zu.
Leila schaut aus dem Fenster, ihr Blick wirkt leer und ihr Körper zusammengesunken. Ihre Finger klopfen einen Rhythmus auf dem Tisch.	Vladislav sitzt am Flussufer und schaut in die Ferne. Eine Melodie kommt ihm in den Sinn. Er stellt sich vor, wie er sie später auf seinem Klavier spielt.

Arbeitsaufträge:

- Sechs Schüler lesen je eine der Rollenkarten und stellen ihre Rolle szenisch dar, zunächst nacheinander, dann zeitgleich nebeneinander.
- Zuschaueraufträge:
 - Was ist ähnlich, wo gibt es Gemeinsamkeiten?
 - Wo gibt es Unterschiede?
- Wie fühlen sich wohl Leila, Vladislav und die anderen? Wählt passende Adjektive, die ihre Stimmung beschreiben.
- Welches der folgenden sechs Adjektive passt zu wem? Ordnet zu und begründet eure Wahl.

gelangweilt	müde	entspannt
traurig	tagträumerisch	beleidigt

Teil 3.7: Schule – Arbeit – Freizeit

L A N G E W E I L E

Wir alle kennen Langeweile – manchmal mehr, manchmal weniger, der eine öfter, der andere seltener. Grundsätzlich ist die zu lang andauernde Weile, das Gefühl, dass die Zeit zu lang wird, dass wir sie irgendwie totschiessen müssen, praktisch jedem vertraut.

5. Wann und wo habt ihr euch das letzte Mal gelangweilt?
6. Was habt ihr gefühlt und was ging euch dabei durch den Kopf?
7. Verrät uns die Körpersprache, dass sich jemand langweilt? Welche Gestik, Mimik und welche Körperhaltung sind typisch für Langeweile?



(Abb. aus: <http://pixabay.com>)

Aufgaben zur Wahl:

- Denkt euch eine Situation aus, in der es um Langeweile geht, und spielt sie vor.
- Formt ein Standbild zum Thema „Langeweile“.
- Zeichnet ein Bild, das zum Thema „Langeweile“ passt.
- Schreibt eine Geschichte, in der jemand Langeweile erlebt.

Teil 3.7: Schule – Arbeit – Freizeit

Ich mag das Gefühl, mich zu langweilen. Ich komme dann irgendwann auf witzige Ideen und mache Sachen, die ich sonst nicht machen würde. Wenn ich nur vollgestopfte Tage habe, kann ich mich selbst gar nicht richtig spüren.

Ludmilla S., Auszubildende, 17 Jahre

Wer will schon mit Leuten zusammen sein, die sich langweilen oder langweilig sind? Darauf hat doch keiner Lust. Ich will viel Spaß und Abwechslung, nicht einfach nur dumm in die Luft gucken.

Karim J., 15 Jahre, Schüler

Wenn man alt ist, kann man vieles nicht mehr machen. Oft warte ich nur, bis es endlich Abend wird und ich schlafen gehen kann. Es ist ein schreckliches Gefühl, sich zu langweilen, so einsam und leer.

Henni D., Rentnerin, 87 Jahre

Mir ist oft langweilig und ich weiß dann einfach nichts mit mir anzufangen. Wenn ich so mitkriege, was andere alles machen und unternehmen, komme ich mir doof vor, wie ein Versager – und schäme mich.

Leon N., Schüler, 13 Jahre

Wer sich langweilt, vergeudet seine kostbare Lebenszeit. Muss man erst alt oder krank werden oder einen Schicksalsschlag erleiden, damit einem bewusst wird, wie schön man sein Leben gestalten kann – und sollte?

Christoph L., Dozent, 50 Jahre

Wenn mir langweilig ist, gehe ich zu meiner Mama und sage ihr das. Ich weiß dann nicht, was ich machen soll und bekomme schlechte Laune. Ich mag lieber was Schönes spielen. Langeweile ist doof.

Liselle, 5 Jahre

3. Viele Dichter und Denker haben über Langeweile geschrieben. Hier findet ihr einige Beispiele.
- Wie wird das Gefühl der Langeweile jeweils beschrieben und bewertet?
 - Wählt ein Beispiel aus und nehmt dazu Stellung.

In der schändlichen Menagerie unserer Laster ist eines noch hässlicher, noch böser, noch schmutziger! [...] Die Langweile ist's.

Charles Baudelaires



Gründe für Langeweile

Aus welchen Gründen Menschen sich langweilen, kann sehr unterschiedlich sein. Wie ist das bei euch? erinnert euch an Situationen und Momente, in denen ihr Langeweile empfunden habt. Was gab es für Auslöser? Was gab es da, in der Außenwelt, in eurer Umgebung, eurem Umfeld oder auch in euch selbst, das eure Langeweile vielleicht ausgelöst hat?

Arbeitsaufträge:

1. Bildet Gruppen und lest euer Fallbeispiel. Welche Gründe für die erlebte Langeweile werden hier deutlich? Macht Notizen (ein Schlagwort oder ein kurzer Satz genügt).
2. Stellt euren Fall und euer Ergebnis vor. Sammelt alle Ergebnisse an der Tafel.
3. Vergleicht eure Resultate mit den Forschungsergebnissen. Was habt ihr ähnlich herausgefunden, was anders?
4. Welche der Gründe kennt ihr auch aus eigener Erfahrung? Berichtet.
5. Bei welchen Gründen könnte, sollte oder müsste man etwas tun, um zu helfen? Diskutiert und macht Vorschläge.



1. Ada

Als ich mit meiner Diplomarbeit fertig war, fühlte ich eine große Leere – eine Phase der Langeweile begann. Ich hatte sechs Monate daran gearbeitet und tagesein, tagaus war diese Arbeit das Hauptthema. Auf einmal war da nichts mehr, was mich so einnahm.

.....



2. Eduard

Im Matheunterricht ist mir oft langweilig, wenn ich das Thema nicht verstehe. Ich versuche dann zwar, die kniffligen Rechenaufgaben zu lösen, doch wenn ich es dann immer noch nicht kapiere und es mir viel zu schwer ist, habe ich keine Geduld mehr, gebe irgendwie auf und langweile mich vor mich hin.

.....

**3. Annuschka**

Beim Zukunftstag habe ich in einem Büro gearbeitet. Ich saß den ganzen Tag am selben Tisch und machte stundenlang dieselbe Tätigkeit, nämlich Akten von A bis Z in die richtigen Ordner zu heften. Das war so langweilig, immer dasselbe zu tun.

.....

**4. Maxim**

Ich finde das Fach Biologie echt interessant, aber nur, wenn wir Tiere als Thema haben. Ich habe nämlich selbst viele Tiere. Ich mache richtig gut mit, melde mich, bin voll dabei und schreibe auch gute Arbeiten, ohne dass ich viel lernen muss. Wenn es aber um Pflanzen geht, habe ich keine große Lust, das interessiert mich nicht und ich langweile mich dann eher.

.....

**5. Leon**

Ich langweile mich oft und weiß überhaupt nicht, was ich spielen soll. Meine Eltern sagen dann immer, dass mein Zimmer doch voller Spielzeug ist, da wird mir schon was einfallen. Ich habe zwar Tonnen an Lego-Kästen und Playmobil, bestimmt 30 verschiedene Spiele wie Monopoly oder Ubongo, dann noch drei Schränke voller Figuren ..., aber ich langweile mich trotzdem.

.....

**6. Elisa**

Die Mütze, an der ich gerade häkelte, war so süß und es machte mir riesigen Spaß zu sehen, wie die Mütze langsam Form annahm. Doch ich musste leider für die Englischarbeit lernen. Ich hatte überhaupt keine Lust und wollte lieber weiterhäkeln ... Also blätterte ich gelangweilt durch die Englischmappe.

.....

Die guten Seiten der Langeweile



Harry Potter
(aus: www.beltz.de/)



Joanne K. Rowling
(© Daniel Ogren, aus: <http://de.wikipedia.org/>)

Arbeitsaufträge:

1. Wer kennt das Buch oder den Film? Wie hat es/er euch gefallen? Erzählt von euren Lese-/Seherlebnissen.
2. Wisst ihr auch etwas über die Schriftstellerin? Wie kam sie auf die Idee, die Figur Harry Potter zu erfinden? Habt ihr Vermutungen?

Wie Joanne K. Rowling auf Harry Potter kam

- 1 [...] Es ist ein Sommertag im Jahr 1990, die 24-jährige Joanne – auch „Jo“ genannt – sitzt im Zug von Manchester nach London und ist gelangweilt. Die Fahrt, die sie in- und auswendig kennt, wird länger dauern als sonst, der Zug hat Verspätung. Jo starrt gedankenverloren aus dem Fenster, auf vorbeiziehende Landschaften, ein paar Kühe – als plötzlich eine Gestalt vor
- 5 ihrem geistigen Auge erscheint, sehr konkret, detailliert wie ein Bild: ein elfjähriger Junge mit zerzaustem, schwarzen Haar, grünen Augen und einer runden Brille, die kaputt ist. Nun überschlagen sich die Bilder und Einfälle, sie stürmen geradezu auf die junge Frau ein. Aufgeregt durchwühlt sie ihre Tasche, kann aber keinen Stift finden, um die sprudelnden Ideen niederzuschreiben: Der Junge ist ein Waisenkind und ein Zauberer, der (noch) nicht
- 10 weiß, welche magischen Kräfte in ihm schlummern. Weitere Figuren gesellen sich zu ihm und Jo sieht ein Schloss vor sich, das sie in Wirklichkeit nie besichtigt hat. Als sie endlich in London ankommt, hat die mittellose Frau, die davon träumt, Schriftstellerin zu werden, grob den Stoff für sieben fantastische Kinderbücher im Kopf. Der Name ihres Helden fehlt noch, sie wird ihn später „Harry Potter“ nennen. [...]

(aus: www.tagesspiegel.de/)

Teil 3.7: Schule – Arbeit – Freizeit

3. Die Geschichte von Joanne K. Rowling ist besonders interessant, ist sie doch die erste Schriftstellerin weltweit, die über eine Milliarde US-Dollar verdient hat – mit Harry Potter. Aber die Entstehungsgeschichte von Harry Potter ist auch in anderer Hinsicht interessant – inwiefern?

4. Welche der folgenden Aussagen passt am ehesten dazu? Wählt aus und begründet.

a) Wer ein Ziel hat und es nie aus den Augen verliert, kann es eines Tages auch erreichen. Man muss nur dabeibleiben und immer an sich glauben, dann hat man gute Chancen, dass sich die Träume erfüllen.

b) Wer sich langweilt und tagträumt, dem Kopf Leerlauf gönnt, kann auf tolle Ideen kommen. Langeweile stupst im Gehirn kreative Prozesse an.

c) Gute Einfälle kommen nicht von allein, sie entstehen durch anregende Umgebung und ein interessantes Umfeld. Menschen mit viel Fantasie erleben meist interessante Dinge, das hat einen inspirierenden Effekt.

5. Habt ihr ähnliche Erfahrungen machen können? Habt ihr auch schon erlebt, dass ihr nach einer langweiligen Phase Ideen hattet, auf die ihr sonst nicht gekommen wärt? Berichtet darüber.

6. Wie erklärt die Psychologin V. Kast die positive Kraft, die Langeweile anstoßen kann?

Langeweile

1 [...] Langeweile ist eine sehr wichtige Emotion, sie muss in sich ein Interesse haben, das es zu
entdecken gibt. Das gelingt, wenn man die Langeweile nicht abwehrt,
sondern sich auf sie konzentriert. Es gilt auch im Umgang mit der
Langeweile das Grundlegende, was in jedem Umgang mit Ge-
fühlen gilt: Man muss sich auf ein Gefühl einlassen, damit sich
etwas verändert. Lassen wir uns auf die Langeweile ein, haben
wir plötzlich Einfälle. Es werden solche darunter sein, die uns
nicht passen und die wir deshalb abwehren, es werden aber auch
solche da sein, die uns erstaunen und uns wiederum näher in Kontakt
mit uns und auch mit den Gefühlen bringen. Wir haben dann
Einfälle, die wirklich was mit uns selbst zu tun haben.

Wenn die Emotion „Interesse“ zentrale Selbstanteile weckt, dann
heißt das auch, dass wir, sofern wir in einer Situation, in der wir
uns langweilen, uns auf diese Langeweile konzentrieren und warten,
bis uns etwas einfällt, wieder mit etwas zentral Bedeutsamem von uns selber in Kontakt kom-
men.

Mama, mir
ist langweilig!

Das ist okay!

(Text [ohne Sprechblasen] aus: Verena Kast, *Interesse und Langeweile als Quellen schöpferischer Energie*
© Patmos Verlag der Schwabenverlag AG, Ostfildern 2011; www.verlagsgruppe-patmos.de)