

Lob der Langeweile oder *Die Chance, das Staunen neu zu lernen*

Reisen, Kino, Feste, Konzerte – wie haben wir all das vermisst. Zeiten fehlender äußerer Anregung können jedoch auch Anlass sein, über unsere Stärken nachzudenken, neue Ideen zu entwickeln – und zu entdecken, was uns wirklich interessiert.

TEXT INGE BEHRENS

Der Mensch scheint ein Mindestmaß an Erregung zu benötigen. Von klein auf suchen wir nach Situationen, die neu sind und viel Information beinhalten“, so Verena Kast, Professorin für Psychologie und Autorin zahlreicher Bücher. Kein Wunder, dass sie mit Besorgnis auf unsere gesellschaftliche Situation schaut. Seit dem Ausbruch der Pandemie und den Maßnahmen zu ihrer Eindämmung hat es nicht nur an Berührung und menschlicher Nähe gefehlt, sondern auch an Anregungen und Erlebnissen. Monatelang haben wir weder in Museen Kunstwerke bestaunen noch in Gemeinschaft Konzerte hören können, von Reisen zu schweigen, auf denen es Neues zu entdecken gäbe. Unsere Neugier ist verkümmert. Dabei ist es doch gerade

sie, die immer neue Anstöße und Impulse in uns auslöst. Manchmal springt sie rasch an und ist nicht sonderlich beständig. Manchmal vermag sie aber, uns richtig zu fesseln. Wenn dies geschieht, wenn wir also beginnen, ein nachhaltiges Interesse zu entwickeln, werde die Verbindung zwischen unserer Innenwelt und der Welt draußen intensiviert, so Kast. Und weil dadurch wiederum die Innenwelt belebt wird, nimmt das Interesse meist weiter zu. Je öfter und intensiver, ja hingebungsvoller wir uns mit einer Sache beschäftigen, desto mehr Befriedigung erfahren wir dabei. Herauszufinden, was tatsächlich die eigenen, die wahren Interessen sind, ist deshalb ganz wesentlich für unser Wohlbefinden und für die Weiterentwicklung unserer Persönlichkeit. Denn Interesse ist eine fundamentale Emotion, davon ist Kast überzeugt. Wer seine wahren Interessen nicht kennt und verfolgt, wird sich selbst schnell fremd und lässt seine individuellen Stärken ungenutzt.

Die Psychologin Andrea Landschof arbeitet als Coach für Transaktionsanalyse und glaubt, dass die Coronakrise zugleich eine Chance biete, herauszufinden, was uns wirklich interessiert. Gerade eine solche Phase der erzwungenen Passivität könne helfen, zwischen den geforderten, oft vorgelebten und beispielsweise von Eltern und vom Partner übernommenen Pseudointeressen und den eigenen wahren Interessen genauer zu unterscheiden. Unzufriedenheit mit der Situation, Langeweile und das Gefühl, dass etwas Wichtiges fehlt, kann ein wichtiger Hinweis sein, dass wir unser wahres Interesse >>

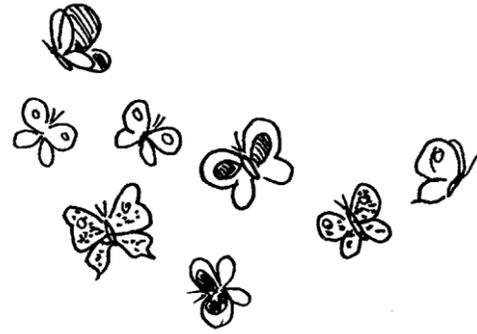
Illustrationen: sistemic



➔ BEIM NICHTSTUN
BEGINNEN DIE GEDANKEN ZU
FLIEGEN. DAS SCHAFFT
RAUM FÜR NEUE KREATIVITÄT.

„Wer sich als Mensch neu erfährt, kommt in die Lebendigkeit.“

ANDREA LANDSCHOF



vielleicht noch gar nicht kennen. Psychologen raten, diese Mangelgefühle nicht sofort abzuwehren, sondern bewusst zuzulassen. Das bietet die Chance, in Kontakt mit etwas zentral Bedeutsamen in unserer Innenwelt zu kommen. Verena Kast schreibt dazu in ihrem neuen Buch „Zugang zur Lebendigkeit“: „Meist haben wir schon nach kurzer Zeit viele verschiedene Einfälle. Es werden solche darunter sein, die nicht zu uns passen (...), es werden aber auch solche da sein, die uns erstauen und die uns wiederum näher in Kontakt mit uns selbst und auch mit anderen Gefühlen bringen. Wir haben dann Einfälle, die wirklich etwas mit uns zu tun haben.“ So gesehen ist Langeweile ein produktiver Zustand, ein Gefühl, das durchaus fruchtbar wirken kann.

Wie sieht unsere „Freudenbiografie“ aus?

Um diese Quellen der wahren Interessen und der Kreativität zu erschließen, bietet sich als Ausgangspunkt eine scheinbar einfache Frage an: Was löst Freude in mir aus? Falls die Liste kurz ist, hilft die Erinnerung an die eigene Kindheit: Was hat mir damals Spaß gemacht und Freude bereitet? Auf dieser Basis können wir unsere „Freudenbiografie“ mit unserem gegenwärtigen Lebensentwurf vergleichen. Hat der uns vielleicht in eine andere Richtung geführt und es unmöglich gemacht, unseren Interessen nachzugehen? Zur Rückschau in die Kindheit rät auch Pater Anselm Grün den Teilnehmern seiner Managerkurse. Der intensive Blick zurück ermöglicht es Menschen, in Vergessenheit geratene Interessen und verschüttete Potenziale wieder zu entdecken.

Nicht immer gehen die Türen zur Kindheit sofort auf. Schicksalsschläge oder auch Armut können Menschen von ihren Potenzialen trennen. Interessen werden abgespalten, weil sie nicht gefragt oder nicht erlaubt sind. Oft ist dies eine Sache ganz früher Prägungen. „Manche Menschen haben noch nie eine Leidenschaft gehabt, etwas, für das sie sich wirklich begeisterten“, so die Erfahrung von Melanie Hausler, Psychotherapeutin und Trainerin für Positive Psychologie.

Wie kann jemand viel später dann noch herausfinden, welche Interessen und latenten Talente in ihm schlummern? „In solchen Fällen ist es wichtig, ins Tun zu kommen und neue Dinge auszuprobieren, die außerhalb der Komfortzone liegen“, rät Hausler in ihrem Buch „Glückliche Kängurus springen höher“ (Junfermann Verlag). Sie berichtet von einem ihrer Klienten, der gern ein Instrument gelernt hätte. In seiner Kindheit hatte er jedoch nie Musikunterricht nehmen dürfen. Geprägt hatten ihn zwei verbreitete Auffassungen: Musik sei nichts Sinnvolles, und erst komme die Arbeit, dann das Vergnügen. Als es ihm gelungen war, sich von diesen „Glaubenssätzen“ zu distanzieren, ging er in ein Musikgeschäft und probierte Instrumente aus. Schließlich kaufte er sich eine Gitarre, nahm Unterricht und trat am Ende sogar einer Band bei. Der Effekt: Der antriebsarme, zurückgezogen lebende Mann begann, immer mehr aus sich herauszugehen. Sein Selbstwertgefühl stieg, und er erweiterte das Netz seiner sozialen Kontakte. Der Fall des spätberufenen Gitarristen zeigt, wie sehr ein gelebtes „Interesse“ insgesamt unsere Entwicklung beflügeln kann. Woran das liegt, erklärt Melanie Hausler: „Interesse ist zugleich ein Gefühl und eine kognitive Stärke, und zusätzlich belebt diese Eigenschaft auch den Körper enorm. Sie hat deshalb das Potenzial, Menschen aufblühen zu lassen.“ Interesse ist also eine ganzheitliche Stärke, die sich stärker als viele andere Eigenschaften auf das Wohlbefinden auswirkt.

Warum Interesse so wesentlich ist

Die junge Wissenschaft der Positiven Psychologie zählt Interesse deshalb zu den fünf „Glücksstärken“ (siehe Kasten „Was uns zum Blühen bringt“). Echtes Interesse birgt nicht nur die Möglichkeit, sich weiterzuentwickeln und sich selbst neu zu erfahren, sondern lässt auch Beziehungen entstehen und gedeihen. Gemeinsame Interessen verbinden, nicht selten befreunden Menschen sich darüber. Und gelingende Beziehungen sind eine weitere wichtige Säule unseres Wohlfühls.

Illustrationen: sistemic

Was uns zum Blühen bringt

In seinem Konzept „Flourish“, was so viel wie „Aufblühen“ heißt, hat der amerikanische Psychiater Martin Seligman 24 Charakterstärken definiert und beschrieben, die einen besonders intensiven Zusammenhang zum Wohlbefinden aufweisen. Fünf davon tragen besonders zur Glücksbefähigung bei. Diese „Glücksstärken“ beflügeln Körper, Geist und Seele gleichermaßen.

- ➔ **Begeisterungsfähigkeit** treibt uns an, verleiht uns die Vitalität, unseren Interessen nachzugehen, und sie zu vertreten. Denken Sie daher an das, was sie begeistert, schmieden Sie dafür Ideen und Pläne.
- ➔ **Dankbarkeit** erfüllt uns innerlich. Nicht nur die großen, sondern auch die kleinen Dinge des Lebens verbessern unsere Beziehungen. Mit einem Dankbarkeitstagebuch lässt sich diese Stärke leicht fördern und Depressionen vorbeugen.
- ➔ **Zuversicht** ist wichtiger denn je. Mit einer „Zeitreise in die Zukunft“ lässt sich diese Glücksstärke fördern. Überlegen Sie, was Ihre Träume sind und wie die Welt in einem halben Jahr aussieht, wenn alles bestmöglich verlaufen ist.
- ➔ **Liebe** ist die Basis für unser Wohlbefinden, für Gesundheit und positive Beziehungen. Zögern Sie nicht, Ihre Liebe wieder etwas mehr in den Fokus zu rücken, zum Beispiel durch einen Brief an eine nahestehende Person. Selbst wenn der Brief nie abgeschickt wird, wirkt das erhebend. Noch einfacher ist es allerdings, anderen einmal direkt zu sagen, was man an ihnen besonders schätzt.
- ➔ **Neugier** und Interesse bewegen uns dazu, unsere Welt, uns selbst und andere Menschen zu erforschen. Dies wiederum führt uns zu neuen Entdeckungen und persönlichem Wachstum ... und zu größerem Wohlbefinden.

Nicht nur Glaubenssätze, auch negative Emotionen können verhindern, dass wir unseren wahren Interessen folgen. Wer als junger Mensch Gedichte las und gelegentlich sogar selbst welche verfasste, wird dies als Topmanager vielleicht nicht mehr tun. Das fest geschnürte Korsett einer harten, durchsetzungsstarken Identität hat keinen Platz für die immer noch vorhandene zartfühlende, sensible Seite. Über unseren wahren Gefühlen, so die Psychologin Andrea Landschhof, hänge oft ein „Schambeutel“, sie würden von Ersatz-

gefühlen wie Wut und Ärger gedeckelt: „Damit bekommen wir aber nicht das vom Leben, was wir wollen.“ Es wird langweilig und öde, wenn wir immer ein und dasselbe Programm abspulen, weil wir es nur so kennen und die Außenwelt es so erwartet. Gelingt es hingegen, die eigenen abgespaltenen Gefühle zu integrieren, fällt es meist leichter, wieder Zugang zu einem verschütteten Interesse zu finden.

Ein solcher Findungsprozess kann ganz schön anstrengend und langwierig sein. Es erfordert viel Mut, Geduld und Ausdauer und einen achtsamen, verständnisvollen Umgang mit sich und anderen. Umgekehrt können wir nicht immer mit Verständnis rechnen. Schließlich haben Freunde und Bekannte ein bestimmtes Bild von uns, das durch eine Verhaltensänderung erschüttert wird. Neue Emotionen können bei ihnen Befremden und auch eine starke Abwehr hervorrufen. Es sei wichtig, in solchen sensiblen Phasen der Häutung und Veränderung einen gewissen Geleitschutz zu haben, meint Landschhof und rät, neue Emotionen im sicher gebundenen Umfeld etwa bei der besten Freundin oder dem besten Freund auszuprobieren. Leichter lässt sich diese Phase bewältigen, wenn man sich von einem Coach oder einer Psychologin unterstützen lässt.

Die Charakterstärke „Interesse“ fördern

Um das Interesse zu schulen, müssen wir nicht unbedingt unserer Lieblingstätigkeit frönen. Wer bewusst durchs Leben geht und auch Routinetätigkeiten mit mehr Achtsamkeit begegnet, kann dabei überraschend viel entdecken und neu das Staunen lernen. Dazu ist nichts weiter notwendig, als alle Sinneskanäle zu öffnen und im Moment zu bleiben, meint Melanie Hausler. Und plötzlich sehen wir beim Staubwischen ein Bild, das wir schon lange keines Blickes gewürdigt haben, aber einst bestimmt aus gutem Grund erworben haben. Wir bemerken, wie wunderbar die frisch gebügelte Wäsche duftet oder wie ein Sonnenstrahl durch die Wolken bricht. Stärken lässt sich dieses positive Gefühl auch, indem wir uns für die Menschen, mit denen wir Zeit verbringen, wirklich interessieren, also die Ohren spitzen, wenn sie etwas erzählen, mal intensiver nachfragen und lernen, sie mit anderen Augen anzuschauen. Schließlich ist jeder Mensch ein ganzes Universum mit unendlich vielen Facetten, die zu entdecken sind. 🌱