

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Die spannende Langeweile

verfasst von | submitted by

Zsófia Anna Cserepi-Papp BA BSc BEd MA

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Education (MEd)

Wien | Vienna, 2024

Studienkennzahl lt. Studienblatt | Degree
programme code as it appears on the
student record sheet:

UA 199 520 525 02

Studienrichtung lt. Studienblatt | Degree
programme as it appears on the student
record sheet:

Masterstudium Lehramt Sek (AB) Unterrichtsfach
Mathematik Unterrichtsfach Psychologie und
Philosophie

Betreut von | Supervisor:

Univ.-Prof. Dipl.-Psych. Dr. Thomas Götz

Zusammenfassung

Das Phänomen der Langeweile wurde vom Philosophen Martin Heidegger (1889 - 1976) in seinem Werk „*Die Grundbegriffe der Metaphysik*“¹ als eine Grundstimmung definiert, bei der verschiedene Gefühle auftreten. Laut dem Autor weist sie zwei Strukturmomente auf: „Langweilige ist das Hinhaltende und doch Leerlassende.“² Mithilfe der phänomenologischen Methode beschreibt er drei verschiedene Formen (Tiefen) der Langeweile: „Gelangweiltwerden von etwas“, „Sichlangweilen bei etwas“ und „es ist einem langweilig“. Im Rahmen dieser Arbeit wurde eine empirische Studie durchgeführt, um zu untersuchen, ob Menschen die Langeweile tatsächlich ähnlich erleben, wie Heidegger es beschreibt. Die Datenerhebung erfolgte mittels eines Online-Fragebogens, der in drei Sprachen (Deutsch, Englisch, Ungarisch) ausgefüllt wurde (N=201).

Heidegger illustrierte die drei Arten der Langeweile durch situative Beispiele. Diese wurden modernisiert und in drei Szenarien beschrieben. Die Versuchspersonen stellten sich jeweils eine Situation vor und wählten die zutreffendsten Aussagen aus. Derselbe Fragebogen wurde für jede Situation ausgefüllt. Die Teilnehmer:innen (Durchschnittsalter = 45,7 Jahre; Std.-Abw. = 14,6) gaben in den drei unterschiedlichen Situationen signifikant unterschiedliche Antworten. Die erste und zweite Art der Langeweile wurden tatsächlich durch das von Heidegger beschriebene Gefühlsspektrum charakterisiert (bei der zweiten sogar sehr übereinstimmend), bei der dritten Form jedoch nicht. Die Versuchspersonen berichteten in allen drei Situationen, dass sie ein negatives Gefühl gegenüber dem Ablauf der Zeit erleben. Das Gefühl der Hingehaltenheit bzw. Leergelassenheit wurde in den drei Situationen zunehmend erlebt, signifikant nur in der zweiten und dritten, wobei es bei der dritten ausgesprochen stark war. Das Wort „Langeweile“ wurde nur für die dritte Art verwendet. Die Hingehaltenheit und Leergelassenheit korrelierten miteinander in allen Situationen. Da in den drei Situationen ein zunehmendes Motiv der Hingehaltenheit und Leergelassenheit aufgezeigt wurde, kann man gemäß der heideggerschen Auffassung tatsächlich von einer immer tieferen Art der Langeweile sprechen, wobei die genauen Charakteristika der Zustände noch weiterer Analysen bedürfen.

Schlüsselwörter: Langeweile, Heidegger, Stimmung, Phänomenologie, Philosophie, Leere

¹ Heidegger, M. (1930/2010). *Die Grundbegriffe der Metaphysik. Welt – Endlichkeit – Einsamkeit*, Frankfurt am Main: Vittorio Kostermann GmbH, 89-238.

² Heidegger: *Die Grundbegriffe der Metaphysik*, §21; S.130

Abstract

The phenomenon of boredom was defined by the philosopher Martin Heidegger (1889 - 1976) in his work *"The Fundamental Concepts of Metaphysics"*³ as a fundamental mood in which various feelings arise. According to the author, it has two structural moments: "which is boring, is that which holds us in limbo and yet leaves us empty."⁴ Using the phenomenological method, he describes three different forms (depths) of boredom: "becoming bored by something", "being bored with something," and "it is boring for one." In this study, an empirical study was conducted to investigate whether people actually experience boredom in a manner similar to Heidegger's descriptions. Data collection was carried out using an online questionnaire, which was completed in three languages (German, English, Hungarian) (N=201).

Heidegger illustrated the three types of boredom through situational examples. These were modernized and described in three scenarios. The participants imagined each situation and selected the most appropriate statements. The same questionnaire was completed for each scenario. The participants (Average age = 45.7 years; Std. Dev. = 14.6) gave significantly different responses in the three different situations. The first and second types of boredom were indeed characterized by the range of feelings described by Heidegger (very consistently in the second case), but the third form was not. The participants reported in all three situations that they experienced a negative feeling towards the passage of time. The feeling of holding in limbo and leaving empty was increasingly experienced in the three situations, significantly only in the second and third, with the third being particularly strong. The word "boredom" was only used for the third type. „Holding in limbo“ and „leaving empty“ correlated with each other in all situations. Since an increasing motif of „holding in limbo“ and „leaving empty“ was observed in the three situations, one can indeed speak of an ever-deepening type of boredom according to Heidegger's perspective, although the exact characteristics of these states require further analysis.

Keywords: boredom, Heidegger, mood, phenomenology, philosophy, emptiness

³ Heidegger, M. (1930/1996). *The Fundamental Concepts of Metaphysics: World, Finitude, Solitude*. Bloomington: Indiana University Press

⁴ Heidegger: *The Fundamental Concepts of Metaphysics*, §21; S. 87

Einsatz von ChatGPT 4.0

Da die Muttersprache der Autorin Ungarisch ist, wurde ChatGPT 4.0 regelmäßig zur grammatikalischen Überprüfung des deutschen Textes verwendet.

Inhaltsverzeichnis

1. EINLEITUNG	6
2. THEORETISCHER HINTERGRUND	8
2.1 Vorannahmen	8
2.1.1 Das Seiende und das Dasein	8
2.1.2 Stimmungen und Gefühle	8
2.1.3 Die Langeweile als Grundstimmung	9
2.2 Allgemeine Merkmale der Langeweile	10
2.2.1 Langeweile und „unsere“ Zeit	11
2.2.2 Hingehaltenheit	11
2.2.3 Leergelassenheit	12
2.2.4 Zeitvertrieb	12
2.3 Erscheinungsformen der Langeweile	13
2.3.1 Die erste Art von Langeweile: gelangweilt werden von etwas	14
2.3.2 Die zweite Form der Langeweile: sich langweilen bei etwas	15
2.3.3 Die dritte Form, die tiefe Langeweile: es ist einem langweilig	16
2.3.4 Zusammenfassung	18
2.3.5 Vergleich mit Götz & Frenzel (2006) und Götz et al. (2014, 2019):	20
2.3.6 Das Flow-Erlebnis als Gegenpol:	20
3. FRAGESTELLUNGEN UND HYPOTHESEN	22
3.1 Forschungsfrage	22
3.2 Formulierung und Verifizierung der Hypothesen	22
3.2.1 Unterschiede zwischen den drei Arten von Langeweile (Fragen 1 bis 9)	22
3.2.2 Gemeinsamkeiten in den Gefühlswelten, die in den drei Situationen erlebt werden (Fragen 10-13)	23
4. METHODIK	25
4.1 Untersuchungsdesign und Durchführung	25
4.1.1 Unterschiede zwischen den drei Arten von Langeweile (Fragen 1 bis 9)	25
4.1.2 Allgemeine Merkmale der Langeweile: Fragen 10 - 13	27
4.1.3 Ablauf	27
4.2 Stichprobenbeschreibung	29
4.2.1 Demografische Daten	29
5. ERGEBNISSE	31

	5
5.1 Teil 1: Unterschiede zwischen den drei Arten von Langeweile (Fragen 1 bis 9)	31
5.2 Teil 2: Gemeinsamkeiten in den Gefühlswelten, die in den drei Situationen erlebt werden (Fragen 10 bis 13)	39
5.3 Dynamische Analyse der beobachtbaren Tendenzen	45
5.3.1 Erster Teil (bei den diskreten Variablen):	45
5.3.2 Zweiter Teil (Gemeinsamkeiten auf der Skala 1 bis 5)	46
6. DISKUSSION	49
6.1 Zusammenfassung der Auswertung	49
6.1.1 Unterschiede zwischen den drei Arten von Langeweile	49
6.1.2 Gemeinsamkeiten in den Gefühlswelten, die in den drei Situationen erlebt werden	50
6.2 Stärken und Schwächen der Studie	51
7. AUSBLICK AUF DEN SCHULISCHEN KONTEXT	52
8. LITERATURVERZEICHNIS	55
ANHANG A	59
ANHANG B	62

1. Einleitung

Langeweile ist ein Phänomen, das von der psychologischen Forschung kaum ernst genommen wird, obwohl es im menschlichen Leben sehr markant auftritt. Bei näherer Betrachtung zeigt sich, dass es sich nicht um ein einfarbiges, sondern um ein sehr plastisches Vorkommnis handelt. Die Idee, dass Langeweile verschiedene Erscheinungsformen hat, die unterschiedliche emotionale Reaktionen beim Menschen hervorrufen, ist nicht neu (Vergleich mit Götz et al.). Zur Klärung der Ursachen kann jedoch die Philosophie, die sogar bis in metaphysische Tiefen vordringt, hilfreich sein. Der Philosoph Martin Heidegger arbeitete mit einem Menschenbild und definierte (bzw. differenzierte) Emotionen und Stimmungen so, dass es ihm möglich war, ein plastisches, nuanciertes Bild dieser Erscheinung zu zeichnen.

Das Phänomen der Langeweile hat er in seinem Werk "*Die Grundbegriffe der Metaphysik*" (1930/2010) nicht als isoliertes Gefühl, sondern als eine Grundstimmung definiert, die zum Wesen des Menschen gehört. Seine grundlegende Frage ist: Was bedeutet das *für uns* wenn die Zeit „lange“ wird? Laut ihm tritt die Zeit in diesen Momenten als ein störender Faktor auf.

Gerade dieser Bezug auf die *eigene* Zeitlichkeit macht die Langeweile zu einem der subjektivsten Erlebnisse. In "*Sein und Zeit*" (1927/2006) beschrieb er, dass das Wesen unseres Lebens sich um die Zeit dreht. Wir „zeitlichen“ für eine Weile in dieser Welt. Uns ist es bewusst, dass unser körpergebundenes Leben endlich ist. Wir können entsprechend damit umgehen oder eben nicht, und daran hängt sehr viel von der erlebten Lebensqualität ab.

Im Wesentlichen ist die Langeweile immer eine *Zeitwahrnehmung*, die damit zusammenhängt, wie die Zeit für unser tieferes, wahres Selbst voranschreitet. Sie steht in enger Verbindung zu den Grundlagen unseres menschlichen Daseins. Daher behauptet Heidegger, dass die Analyse der Langeweile ein möglicher Weg ist, um die Tiefe unseres Menschseins und die eigene Zeitlichkeit der Menschen besser zu verstehen (Heidegger, 1930/2010, S. 201).

Er unterscheidet drei Arten von Langeweile und beschreibt in 150 Seiten sehr ausführlich, was sie gemeinsam haben und was die Unterschiede zwischen ihnen sind, anhand derer sie voneinander getrennt werden können.

In dieser Arbeit habe ich untersucht, ob die heidegger'sche Theorie mit den wissenschaftlichen Methoden der Psychologie bestätigt werden kann. Ich habe einen Fragebogen erstellt, der sowohl zu den angenommenen Unterschieden als auch zu den Ähnlichkeiten Fragen enthält,

um zu testen, ob die heidegger'schen Kategorien tatsächlich existieren. Diesen haben die Teilnehmer:innen in Bezug auf drei verschiedene Situationen ausgefüllt.

Mein Ziel ist es, mit dieser Arbeit aufzuzeigen, dass philosophische Theorien einen hervorragenden Ausgangspunkt für die zeitgenössische psychologische Forschung darstellen können, wenn sie in die richtige Form gebracht werden. Dies habe ich in dieser Arbeit angestrebt.

2. Theoretischer Hintergrund

2.1 Vorannahmen

2.1.1 *Das Seiende und das Dasein*

Die Art und Weise, wie Heidegger über die Langeweile schreibt und aus welcher Perspektive er sie untersucht, ist auf das Menschenbild zurückzuführen, mit dem er arbeitet.

Heidegger postuliert, dass es ein wahres, „wesentliche“ Selbst gibt, das das menschliche Wesen *umfasst und durchdringt*: das Dasein. „Das Dasein umfängt das Seiende im Ganzen immer schon vorher“ (Heidegger, 1930/2010, S. 237). Das Dasein öffnet einen Raum der Bedeutung und verschiedene Arten des Seins in der Welt (Aho, 2020). Dieses Dasein birgt die in unserer Einzigartigkeit verwurzelten Möglichkeiten und besitzt die Fähigkeit das Leben zu besinnen.

Heidegger argumentiert, dass dieses Dasein nicht das Resultat einer freien Wahl ist, und zeigt sich in einer Eindeutigkeit. Er betont, dass wir unsere Möglichkeiten verwirklichen sollen, jedoch in der Lage sind, uns von unserem eigenen Dasein zurückzuziehen und abzuwenden. Man kann das Dasein jederzeit zulassen oder unterdrücken.

2.1.2 *Stimmungen und Gefühle*

Heidegger behauptet, dass wir die Langeweile missverstehen, und dies liegt daran, dass wir das Wesen der Stimmung verkennen (Heidegger, 1930/2010, S. 238). Er weist darauf hin, dass die Art und Weise, wie wir Emotionen interpretieren, keineswegs harmlos ist. „Eine Auffassung der Gefühle (...) entscheidet wesentlich mit über ihre Möglichkeit und Tragweite und Tiefe.“ (Heidegger, 1930/2010, S. 238)

Adaptive Emotionstheorien argumentieren, dass Emotionen durch bestimmte Umweltbedingungen verursacht werden und dazu dienen, Reaktionen auf diese Bedingungen hervorzurufen. Sie spiegeln den aktuellen Fortschritt in Richtung eines Ziels wider, um das Verhalten verändern zu können, wenn es notwendig ist (Lench & Levine, 2005). Diese Modelle geben jedoch nicht an, wann und warum Menschen von aktuellen Zielverfolgungen abweichen (Bench & Lench, 2013).

Das Komponentenprozessmodell der Emotionen ist eine Theorie, die besagt, dass Emotionen aus einer Vielzahl unterschiedlicher Komponenten oder Bestandteile bestehen. Es schlägt vor,

dass Emotionen das Ergebnis komplexer Prozesse sind, die in einer gegebenen Situation, einem Kontext und dem individuellen inneren Zustand stattfinden (Barrett et al, 2007).

Heidegger betrachtet flüchtig entstehende Emotionen leicht manipulierbar und wenig bedeutend. Er behauptet jedoch, dass es Grundstimmungen gibt, die unser Leben im Wesentlichen prägen. Diese Grundstimmungen beeinflussen, wie wir uns zu Dingen verhalten, *was wir wahrnehmen* und wie wir uns die meiste Zeit fühlen. Sie sind nicht manipulierbar, können jedoch verdeckt werden. Grundstimmungen sind nur deshalb möglich, weil das Individuum auf die zuvor beschriebene Weise vor dem wahren Selbst fliehen und sich vor ihm verschließen kann. Heidegger ist der Meinung, dass wir nicht ernst genug nehmen, dass eine Grundstimmung "aus dem Grunde des Wesens des Daseins aufsteigt" (Heidegger, 1930/2010, S. 238).

Es ist unmöglich, den Klang dieser Grundstimmungen dauerhaft zum Schweigen zu bringen; sie brechen von Zeit zu Zeit durch und fordern Aufmerksamkeit. Es lohnt sich nicht, vor unseren negativen Gefühlen davonzulaufen, da je länger wir in einem Zustand der Selbstvergessenheit leben, desto weniger können wir diese prägenden Grundstimmungen interpretieren und angemessen damit umgehen.

2.1.3 Die Langeweile als Grundstimmung

Die modernen theoretischen Arbeiten nehmen an, dass Langeweile eine diskrete Emotion ist (Van Tilburg, 2011-2013; Vodanovich, 2003/a-b). Ähnlich wie bei anderen diskreten Emotionen sollten die Auswirkungen von Langeweile dazu beitragen, die Bedingungen zu lösen, die Langeweile hervorrufen (Lench et al., 2011)

Im Gegensatz dazu wird von Heidegger angenommen, dass Langeweile kein isoliertes Gefühl ist, sondern eine Grundstimmung darstellt, die situationsabhängig verschiedene Erscheinungsformen annehmen kann. Dadurch können auch unterschiedliche Gefühle derselben Grundstimmung zugeordnet werden.

Er sieht in der Analyse der Langeweile sowohl einen philosophischen als auch einen individuellen Weg zur besseren Verständnis von Existenz und Selbst. Sie weist immer auf die Kluft hin zwischen dem, wie der Mensch in seiner individuellsten Form existieren und in dem Sein „zeitlichen“ möchte, und dem, wie er gezwungen ist, sein Leben aufgrund äußerer Umstände zu verbringen. Diese Kluft macht jedes Mal darauf aufmerksam, dass ein Bruch

entstanden ist, dass der Mensch, wie er gerade existiert, nicht im Einklang mit seinem wahren Selbst steht.

2.2 Allgemeine Merkmale der Langeweile

Psychologische Studien besagen eindeutig, dass Langeweile als eine negative affektive Erfahrung berichtet wird (Van Tilburg & Igou, 2012; Fahlman et al., 2009; Vodanovich et al., 1991). Der Fokus liegt oft darauf, dass die Person nicht in der Lage ist, sich in befriedigende Aktivitäten zu vertiefen: Langeweile ist „die unangenehme Erfahrung des Wollens, aber Nicht-Könnens, sich in befriedigender Aktivität zu engagieren“ (Eastwood et al., 2012, S. 482). Langeweile kann als ein *Versagen* bei der Konzentration auf die aktuelle Aufgabe gesehen (Smallwood et al., 2007).

Die Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006) unterscheidet zwischen Aktivitätsemotionen (die während einer Tätigkeit erlebt werden) und Ergebnisemotionen (die sich auf die Ergebnisse von Tätigkeiten beziehen, wie z.B. Stolz nach Erfolg oder Scham nach Misserfolg). Laut Pekrun (2006) ist Langeweile eine Art von Aktivitätsemotion. Sie entsteht aus der Bewertung von Kontrolle (wie gut man glaubt, die Aufgabe bewältigen zu können) und Wert (wie wichtig die Aufgabe für einen ist). Langeweile tritt auf, wenn die Anforderungen entweder zu niedrig oder zu hoch sind und somit die wahrgenommene Kontrolle über die Aufgabe beeinträchtigt wird.

Es werden zwei Aspekte der Langeweile getrennt untersucht. Einerseits wird die Neigung, Langeweile zu empfinden, zu den Eigenschaften gezählt (trait boredom), während andererseits die vorübergehende Empfindung von Langeweile als Zustand (state boredom) beschrieben wird (Bench & Lench, 2013). Gemäß den Arousal-Theorien ist Langeweile der unangenehme Zustand, der entsteht, wenn es nicht möglich ist, durch Interaktion mit der Umgebung ein optimales Erregungsniveau zu erreichen: die Umgebung bietet zu viel oder zu wenig Herausforderung und daher ermöglicht keine befriedigende Aktivität.

Obwohl sich die verschiedenen Theorien in einigen Aspekten unterscheiden, stimmen sie darin überein, dass die gelangweilte Person per Definition danach strebt, sich in befriedigende Aktivitäten zu vertiefen, aber unfähig dazu ist (Eastwood et al., 2012). Eastwood et al. (2012) schlagen vor, Langeweile in Bezug auf Aufmerksamkeit zu definieren. Bench und Lench (2013) sind der Meinung, dass Langeweile aus der Wahrnehmung resultiert, dass die aktuelle Situation nicht mehr stimulierend ist. Die erste Anzeichen des Auftretens von Langeweile kann das

Abschweifen der Gedanken (mind-wandering) sein, was bereits auf den Versuch hinweisen kann, ein neues Ziel zu finden (Bench & Lench, 2013, Eastwood et al., 2012).

Heidegger fasst folgendermaßen zusammen, was wir darunter verstehen, wenn wir etwas als langweilig empfinden: "Ohne weiteres nehmen wir >langweilig< in der Bedeutung von *schleppend*, *öde*, was nicht heißt: gleichgültig. (...) Schleppend besagt: es fesselt nicht; wir sind hingegeben, aber nicht hingenommen, sondern eben nur *hingehalten*. Öde besagt: es füllt uns nicht aus, wir sind *leer gelassen*. (...) Langweilige ist das *Hinhaltende und doch Leerlassende*." (Heidegger, 1930/2010, S.130)

Seine Definition besagt also, dass Langeweile auftritt, wenn etwas uns „bei sich hält“, aber uns trotzdem leer lässt. Diese zwei „Strukturmomente“ sind laut dem Autor wie in der Fuge ineinander verflochtene, untrennbare Merkmale: die „*Hingehaltenheit*“ (1) und die „*Leergelassenheit*“ (2). (Heidegger, 1930/2010, S. 161)

2.2.1 *Langeweile und „unsere“ Zeit*

Hartocollis (1972) betrachtete Langeweile als eine endlose Gegenwart. Er argumentierte, dass Langeweile "als Störung im Zeitgefühl" (S. 96) erlebt wird. Während Angst auf die Zukunft und Traurigkeit auf die Vergangenheit ausgerichtet sind, stellt Langeweile speziell einen Tadel der Gegenwart dar. Greenson (1953) schrieb auch, dass Langeweile mit "einem verzerrten Zeitgefühl, in dem die Zeit stillzustehen scheint" (S. 7) verbunden ist.

Bei der Analyse des Phänomens der Langeweile wies Heidegger ebenfalls darauf hin, dass das Gefühl besteht, die Zeit vergehe nicht entsprechend unseren Erwartungen. Die deutsche Sprache drückt sogar wortwörtlich aus, dass Lange-Weile sich immer auf die Zeit bezieht. Es gibt eine Störung im Ablauf der Zeit, und man strebt danach, die störende Zeit zu vertreiben. Wie man das jedoch macht, ist bei den verschiedenen Formen von Langeweile unterschiedlich. „*Zeitvertrieb*“ (3) wird also das wichtigste Merkmal, nach dem er die drei Arten der Langeweile differenziert. Im Folgenden werde ich die oben erwähnten drei grundlegenden Merkmale der Langeweile gemäß Heidegger etwas ausführlicher vorstellen.

2.2.2 *Hingehaltenheit*

Wenn jemanden etwas langweilt, dann beinhaltet das Phänomen Zwang. Etwas hält die Person fest, lässt sie nicht los. Die langsam verlaufende Zeit hält uns in der Langeweile gefangen; daher ist die Zeit hinderlich, belastend und lähmend.

Der Artikel von Eastwood et al. (2012) deutet ebenfalls darauf hin, dass Langeweile das Gefühl der Beschränkung beinhaltet und dass chronische Langeweile oft mit einem gestörten Gefühl der Handlungsfähigkeit einhergeht. Die Autoren betonen, dass das Gefühl der Beschränkung und der gestörten Handlungsfähigkeit zentral für das Erleben von Langeweile ist. Das heißt, man fühlt sich eingeschränkt, sodass der eigene Wille nicht ausgeführt werden kann. „Langeweile ist das Erlebnis, desengagiert und in einer endlos unbefriedigenden Gegenwart festzustecken“ (Eastwood et al., 2012). Die Unmöglichkeit der Flucht macht die Erfahrung subjektiv negativer und erhöht den Wunsch, alternative Ziele und Erfahrungen zu suchen (Bench & Lench, 2013).

2.2.3 Leergelassenheit

Wenn etwas uns kaltlässt, bedeutet das, dass es uns nichts bietet und wir nichts von ihm bekommen. Das Faktum, dass etwas uns leer lässt, beinhaltet ein Scheitern. Die Dinge erfüllen also nicht die Rolle, die wir erwarten würden.

Da Heidegger (zumindest nach Jean-Paul Sartre) auch als der Vater des Existenzialismus bezeichnet wird, ist es nicht überraschend, dass auch in der Psychologie die existenzialistischen Theorien jene sind, die bei der Definition von Langeweile Leere, Sinnlosigkeit und die Lähmung des Handelns hervorheben. Sie argumentieren, dass Langeweile durch einen Mangel an Lebensbedeutung oder Zweck verursacht wird. Langeweile tritt auf, wenn ein Individuum es aufgibt oder versäumt, Aktivitäten zu artikulieren und daran teilzunehmen, die mit seinen Werten übereinstimmen (Fahlman et al., 2009; Maddi, 1970).

2.2.4 Zeitvertrieb

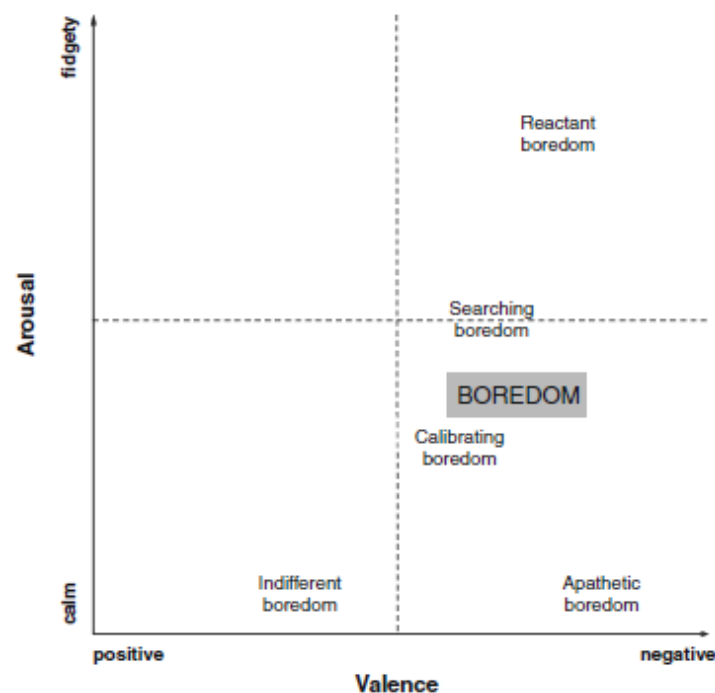
Wenn die Zeit uns behindert und aufhält, suchen wir nach Aktivitäten, bei denen die störende Hemmung der Zeit verschwindet und wir die Zeit vergessen. Man flieht vor der Langeweile und versucht, irgendeine Tätigkeit zu finden, nur um beschäftigt zu sein. Wir versuchen, uns mit irgendeiner Zeitvertreibung vor der Langeweile zu retten. Daher erkennen wir die Langeweile immer in dem Moment, in dem wir darauf reagieren.

Bei der Beschreibung verschiedener Arten von Langeweile können wir sie am besten beobachten, wenn wir untersuchen, wie wir die langweilende Zeit vertreiben.

2.3 Erscheinungsformen der Langeweile

Heidegger behauptet, dass Langeweile sich in drei verschiedenen Erscheinungsformen zeigen kann. Dies steht im Einklang mit empirischen Befunden, die zeigen, dass Langeweile unterschiedliche Qualitäten haben kann. Teilnehmer:innen berichten während langweiliger Phasen von Trägheit und einem „entmutigenden Mangel an Energie“ (z. B. Martin et al., 2006, S. 206). Gleichzeitig wird auch von Gefühlen der Unruhe und Reizbarkeit berichtet (Harris, 2000). Untersuchungen belegen, dass Langeweile sowohl mit abnehmender als auch mit zunehmender Erregung während Aufgaben verbunden sein kann (London et al., 1972). Diese Erkenntnisse stimmen mit der Theorie und qualitativen Befunden überein. Eastwood et al. (2012) vermuten daher, dass niedrige und hohe Erregungsniveaus während unterschiedlicher Phasen eines bestimmten Langeweile-Zustandes auftreten können, abhängig von der Art der Situation, die die Langeweile verursacht.

Die moderne Forschung hat bereits darauf hingewiesen, dass es verschiedene Arten von Langeweile geben könnte. Götz und Frenzel (2006) nutzten einen phänomenologischen Ansatz, als sie Interviews mit Schüler:innen führten und sie bat, zu beschreiben, wie sie Langeweile erleben. Es wurden vier Formen der schulischen Langeweile identifiziert (indifferente, kalibrierende, zielsuchende, reaktante), und in Götz et al. (2014) wurde eine weitere Erscheinungsform (apathische) eingeführt.



1. Abbildung Fünf Arten von Langeweile entlang der Valenz- und Erregungsdimensionen (Götz et al., 2014)

Auf der Abbildung 1 ist ersichtlich, dass die beiden Skalen, entlang derer die verschiedenen Langweiletiketten platziert wurden, den emotionalen Zustand (zwischen ruhig und nervös) sowie das Ausmaß der persönlichen Verbundenheit mit der Aktivität darstellen. In der ersten Form (indifferente Langeweile) besteht zwar Interesse, jedoch versetzt die Aktivität die betreffende Person nicht in Aufregung. Die kalibrierende, die suchende und die reagierende Langeweile scheinen Phasen eines Prozesses zu sein, bei dem mit zunehmender Entfremdung eine zunehmende Aufregung einhergeht. Während bei der kalibrierenden Langeweile die Person noch ruhig ist, ist sie bei der suchenden Langeweile bereits gespannter, aber noch nicht nervös, während sie bei der reagierenden Langeweile sehr aufgeregt ist. Götz et al. (2019) fassen folgenderweise zusammen: während der kalibrierenden Langeweile eine gewisse Unsicherheit bei der Person herrscht, ob sie die Situation ändern sollte, wird bei der suchenden Langeweile bereits aktiv nach Veränderungsmöglichkeiten oder einem Ausweg gesucht. Im Falle der reaktiven Langeweile zeigt sich eine hohe Unruhe, und die Person ist nur daran interessiert, die Situation für andere Alternativen zu verlassen. Bei der fünften Art von Langeweile erregt die Aktivität die Person überhaupt nicht.

Schauen wir uns nun an, welche möglichen Erscheinungsformen von Langeweile Heidegger beschrieben hat, und wie dies mit den Ergebnissen von Götz und seinen Kolleg:innen in Einklang gebracht werden kann.

2.3.1 Die erste Art von Langeweile: gelangweilt werden von etwas

Ein klassisches Beispiel, das auch von Heidegger verwendet wird, ist das Warten auf einen Zug am Bahnhof. Während des Wartens erleben wir eine innere Unruhe, weil wir nichts finden, das unsere Aufmerksamkeit fesselt oder uns das Gefühl gibt, unsere Zeit sinnvoll zu verbringen. In solchen Momenten wird die Langeweile durch äußere Umstände verursacht. Es gibt eine gewisse Zwischenzeit, die uns „hinhält und aufhält“. (Heidegger 1930/2010, § 23/c)

Hingehaltenheit. Man geht zum Bahnhof, um in den Zug einzusteigen, aber solange man nicht einsteigen kann, wird man daran gehindert, weiterzukommen. Diese erzwungene Untätigkeit verstärkt das Gefühl der Langeweile.

Leergelassenheit: In dieser Form löst die Unzufriedenheit, die durch das Gefühl der Leergelassenheit verursacht wird, Wut aus. Dieses Gefühl ist mit dem Empfinden verbunden, Zeit zu verschwenden, anstatt produktiven Aktivitäten nachgehen zu können. Es ärgert uns,

wenn wir nichts tun können, das uns erfüllt. Der Ärger ist ein wichtiger Hinweis für diese Art der Langeweile, da diese Emotion ausschließlich in dieser Form auftritt.

Zeitvertrieb. In unserer Ungeduld gehen wir auf und ab, schauen regelmäßig auf die Uhr und würden gerne die Zeit beschleunigen, um die unangenehme Empfindung der Langeweile zu vertreiben. In Heideggers Zeit betrachteten die Menschen in andere Personen genauer, traten auf Steine oder einen Pfosten. Heutzutage greifen wir auf unsere elektronischen Geräte zurück, um uns abzulenken und die Zeit zu vertreiben.

2.3.2 Die zweite Form der Langeweile: sich langweilen bei etwas

Die zweite Form der Langeweile (Heidegger 1930/2010, 3. Kapitel) erfordert weitere Erläuterungen. Heidegger führt als Beispiel eine Einladung zum Abendessen an, zu der wir hingehen, die trotz ihrer Angenehmheit langweilig ist. Es gibt viel Zeit, die mit oberflächlicher Unterhaltung verbracht wird, aber die Höflichkeit verlangt, zuzuhören. Man sagt oder fragt dabei nichts, was einen tief berührt, obwohl man zur Einladung aus freiem Willen gegangen ist.

Hier tritt die Langeweile in dem Sinne auf, dass ich nichts tue, was mir wichtig ist und in dem ich mich mit großer Freude vertiefe. Es handelt sich um eine freigewählte Beschäftigung, die jedoch einen nicht erfüllt. Heutzutage sind diese Abendessen nicht so sehr in der Mode, wir verbringen unsere Abende eher vor dem Bildschirm. Ich halte das ziellose Scrollen auf dem Telefon daher für ein treffenderes Beispiel in unserer modernen Welt. Deshalb wurde in der Studie diese Tätigkeit als Beispiel für die zweite Art der Langeweile verwendet.

Der Wunsch besteht, abzuschalten. Wenn wir nichts tun wollen, wollen wir eigentlich eine Pause machen.

In der leeren Unterhaltung, die nach Heidegger die zweite Form der Langeweile ist, ist man nicht präsent, er tritt aus. In Heideggers Interpretation erfüllt uns also unser aufgegebenes und leeres Selbst nicht, beim bloßen Dabeisein langweilen wir uns, und erleben eine Art von Gleichgültigkeit. Menschen, die viel Stress im Leben erleben, wollen diese Ausschaltung viel mehr, als die, die im Alltagsleben die Möglichkeit haben (erkennen, schaffen), in ihrem Leben selbstidentisch da zu sein. Menschen in der zweiten Art streben nach Freizeit, um diese mit erfüllenden Aktivitäten zu verbringen, nicht nur zum bloßen Ausschalten. (Studie dazu?)

Hingehaltenheit. In der zweiten Form drückt uns die Zeit nicht zusammen, daher könnten wir denken, dass sie uns nicht festhält. Die Hingehaltenheit geschieht jetzt nicht von außen und drückt uns nicht nieder. Es kommt von innen und betrifft nicht eine spezifische Tätigkeit.

Heutzutage gehören meiner Meinung nach zahlreiche ziellose Online-Aktivitäten wie Gaming, das Durchscrollen von Newsfeeds, das Betrachten von Instagram-Fotos und kurze Videos zu dieser Gruppe. Sie verleihen uns keine neue Energie; sie bieten lediglich die Möglichkeit, nicht bei uns selbst sein zu müssen. Wenn wir darüber nachdenken, wie viel Zeit wir mit diesen Tätigkeiten verschwenden können, wie sie uns in ihren Bann ziehen und festhalten, lässt sich die von Heidegger beschriebene Hingehaltenheit sehr gut nachvollziehen.

Leergelassenheit. Die Leergelassenheit ist bei dieser Form weniger auffällig, da man keine erfüllende Beschäftigung sucht: "man spielt mit, lässt sich mitnehmen". (Heidegger 1930/2010, S. 177.) Wir verlassen unser wahres Selbst aus freiem Willen und wir geben uns bewusst der Leere hin. Wir erlauben uns die leere Zeit, die wir als "Freizeit" bezeichnen. Diese Tätigkeiten (die keine richtige Freizeitsaktivitäten sind) wählen wir zwar frei, aber sie erfrischen uns nicht, sie lassen uns leer.

Zeitvertrieb. Heidegger zufolge ist die Zeitvertrieb hier in der zweiten Form verborgen. Die Vertreibung der Zeit manifestiert sich hier nicht in einzelnen Aktivitäten, sondern *in der gesamten träge verbrachten Zeit*. Seiner Meinung nach ist der gesamte Abend, *die Einladung selbst, ist ein Zeitvertrieb*.

Während Menschen in der ersten Form keine Zeit verschwenden möchten, geben sie sich in der zweiten Form vollständig und bewusst der bewussten Zeitverschwendung hin. In der ersten Form fühlen wir uns viel verlorener, es ist ärgerlich, unsere Zeit mit banalen Dingen verschwenden zu müssen, während wir dies in der zweiten Form mit einer gewissem Gelassenheit tun.

2.3.3 Die dritte Form, die tiefe Langeweile: es ist einem langweilig

Die tiefe Langeweile unterscheidet sich von gewöhnlichen Langweilerfahrungen. Sie richtet sich nicht auf bestimmte Situationen oder Ereignisse; es handelt sich um eine affektive Atmosphäre, die auf die Welt als Ganzes gerichtet ist. (Aho, 2020) Wie Heidegger diesen Zustand beschreibt, ähnelt er sehr stark der Gefühlswelt, die Menschen mit Depression beschreiben: alles ist egal, nichts interessiert einen, nichts erfüllt einen (Heidegger 1930/2010, 4. Kapitel).

Csikszentmihályi (1978) fand heraus, dass Teilnehmer:innen, die daran gehindert waren, in Aktivitäten einzutauchen, gereizt, depressiv wurden und einen Rückgang der Kreativität erlebten. Er betont, dass diese negativen Affekte, wenn sie unbeachtet bleiben, letztendlich zu

Psychopathologie führen können. Moderne Forschung hat gezeigt, dass eine Korrelation zwischen Langeweile und psychischen Gesundheitssymptomen wie Depression und Angst besteht (Goldberg et al., 2011) und Langeweile negativ mit einem Lebenszweckgefühl korreliert (Fahlman et al., 2009; van Tilburg & Igou, 2011).

In der Psychologie wurde früher zwischen den Zuständen der Apathie und der Langeweile unterschieden. Apathie wird durch das Gefühl des völligen Scheiterns oder der Hilflosigkeit hervorgerufen und ist gekennzeichnet durch einen Mangel an Motivation sowie das Versäumnis, nach Alternativen zu suchen (Bench & Lench, 2013). Die Studie von Goldberg et al. (2011) bestätigt ebenfalls, dass Apathie und Langeweile als separate Konstrukte betrachtet werden sollten. Allerdings weisen Bench & Lench (2013) darauf hin, dass es gemischte Forschungsergebnisse gibt, die vermutlich auf eine unzureichende Unterscheidung zwischen Apathie (einem Zustand geringer Erregung) und Langeweile zurückzuführen sind.

Heidegger sieht keine Unterschiede zwischen diesen Zuständen; im Gegenteil, er beschreibt den Zustand, in dem man sich gescheitert fühlt und das Leben wenig Sinn zu haben scheint, als die grundlegendste Art: die tiefe Langeweile. So wird die Apathie nur als eine viel tiefere Form der Langeweile betrachtet, die *alles* umfasst. Heidegger spricht über das Versagen des funktionierenden Wesens, das nicht in der Lage ist, die Möglichkeiten des wahren Selbst zu verwirklichen. Der Mensch scheitert nicht nur in einer bestimmten Aufgabe, sondern *im Ganzen*. Das Versagen hängt mit den „brachliegenden Möglichkeiten“ zusammen, es zeigt darauf hin und hält uns bei ihnen (Heidegger 1930/2010, 4. Kapitel).

Sowohl die Hingehaltenheit, als auch die Leergelassenheit treten hier besonders intensiv auf und beschreiben die tiefe Langeweile sehr treffend.

Hingehaltenheit. Der Zustand ergreift einen, lässt nicht los und bedrängt einen.

Leergelassenheit. Das Dasein, mit dessen Hilfe die Person in der Lage wäre, ihr Leben mit Inhalt zu füllen, ist vorübergehend unzugänglich. Die Person erlebt eine *innere Leere*.

Zeitvertrieb. Obwohl es den Menschen schwerfällt, nichts zu tun, scheint es trotzdem so, dass der Zeitvertrieb hier fehlt, und zwar deshalb, weil man *keine Macht* über die tiefste Form der Langeweile hat. Es gibt keine Möglichkeit zu handeln, sich loszulassen oder aufzugeben, daher *scheitert man auch in Bezug auf diese Möglichkeiten*. Die tiefe Langeweile ruft unsere innerste Freiheit hervor, und gegenüber diesem Klang ist unser oberflächliches Selbst machtlos.

Anhand dessen sieht Heidegger die Langeweile als eine Fehlmeldung; sie warnt davor, dass man nicht dort ist, wo man sein sollte, und dass man nicht das tut, was seine Essenz erfordert, und somit seine Hauptaufgabe, sein Leben zu besinnen, überhaupt nicht erfüllt. Die drängende Natur der Langeweile lenkt unsere Aufmerksamkeit darauf, dass unsere Zeit begrenzt ist. Sie stellt somit eine Bedrohung dar, und obwohl dies eine beängstigende Erfahrung sein kann, bietet sie auch die Möglichkeit persönlichen Wachstums.

Bench & Lench argumentieren auch dafür, dass Langeweile eine funktionale Bedeutung hat, wodurch plötzlich Möglichkeiten wahrgenommen werden, die sonst übersehen worden wären. Sie steigert die innere Motivation, um nach Alternativen zu suchen (Bench & Lench, 2013). Vodanovich zeigt auch darauf hin, dass Langeweile eine Gelegenheit bietet, alternative Ziele zu verfolgen (Vodanovich, 2003/a).

Die Studien von Van Tilburg und Igou haben bestätigt, dass Langeweile die Verfolgung von Aktivitäten fördert, die die Wahrnehmung von Sinn erhöhen. Die Teilnehmer:innen gaben an, den Wunsch zu verspüren, etwas mit einem Zweck zu tun (Van Tilburg & Igou, 2012).

Die Suche nach Sinn ist als grundlegender Aspekt des menschlichen Lebens angesehen (Heine et al., 2006). Nach dieser Perspektive resultiert Langeweile aus einer bedeutungslosen Situation (Barbalet, 1999) und erzeugt den Drang, nach sinnvolleren Aktivitäten zu suchen (Bench & Lench, 2013). Maddi (1970) schlug vor, dass es eine Art von Störung namens "existenzielle Krankheit oder Neurose" geben könnte, die er als "einen festen, kontinuierlichen Zustand von Sinnlosigkeit, Apathie und Ziellosigkeit" beschreibt. Dieser Zustand ist gekennzeichnet durch ein „generelles Fehlen von Emotionen, sei es angenehm oder unangenehm, mit Ausnahme von Langeweile" (S. 140).

2.3.4 Zusammenfassung

Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass bei Heidegger die Langeweile nicht ein Gefühl, sondern ein Zustand ist, der drei verschiedene Tiefen (Erscheinungsformen) aufweist. Die drei Typen manifestieren sich in verschiedenen Situationen und gehen mit unterschiedlichen Gefühlen einher.

1. Gelangweilt werden von etwas: etwas Äußerliches ruft Langeweile hervor.
2. Sich langweilen bei etwas: bei einer freiwilligen Beschäftigung langweilt man sich.
3. Es ist einem langweilig: in leerer Zeit und Raum kann man sich keine Tätigkeit vorstellen, die einen bewegt.

In der ersten Form suchen wir nach Aktivitäten, um die Langeweile zu übertönen. In der zweiten Form ignorieren wir sie einfach, wollen nichts davon hören. In der dritten Form jedoch werden wir gezwungen, ihre Stimme zu hören. Wir sind „zum Hören gezwungen“ (Heidegger 1930/2010, S. 205). Nachdem ich die von Heidegger beschriebenen Zustände sorgfältig analysiert habe, wagte ich, eine Tabelle zu erstellen, die die unterschiedlichen Empfindungswelten der drei verschiedenen Arten von Langeweile miteinander vergleicht.

	1. Form	2. Form	3. Form
Gefühle	<i>Ärger</i>	Gelassenheit	Melancholie
Zeitverschwendung	starke Wahrnehmung der Zeitverschwendung, und es stört auch sehr	Zeitverschwendung wird nur leicht wahrgenommen, und stört einen nicht	man fühlt (oder fürchtet), dass er sein ganzes Leben verschwendet
das Gefühl, wie viel Zeit man hat	Das Gefühl, dass man zu wenig Zeit hat, um sich mit der Sache zu beschäftigen.	Das Gefühl, dass man viel Zeit hat (die gegenwärtige Zeit ist "freie" Zeit)	Die gesamte Lebenszeit lastet auf einem
eigene Absichtlichkeit	Das Gefühl, dass die eigene Zeit gestohlen wird	man von seiner eigenen Zeit ein Stück freiwillig spendet	man weiß nicht, was er mit seiner Lebenszeit anfangen soll
Nervosität	von äußeren Faktoren genervt sein	<i>das Vergnügen der Leichtigkeit</i>	Gleichgültigkeit
Frage nach Sinn	die Sinnlosigkeit der Situation stört einen	man sucht in der Tätigkeit nicht nach Sinn	sieht keinen Sinn in irgendetwas, sogar in seinem ganzen Leben
Bezug auf andere Tätigkeiten	man hat das Gefühl, dass er viel zu tun hätte	man genießt es, nichts tun zu müssen	man hat keine Lust für irgendeine Aktivität
Wille	man weiß, was er will, aber etwas hält ihn zurück (wird verzögert)	man will nichts	man weiß es nicht, was er will
Scheiterungsaspekt	hat bestimmte Erwartungen, die scheitern	hat keine Erwartungen, die scheitern könnten	Das ganze Leben u. sich selbst scheint gescheitert zu sein

1. Tabelle Zusammenfassende Beschreibung der drei Arten der Langeweile

2.3.5 Vergleich mit Götz & Frenzel (2006) und Götz et al. (2014, 2019):

Nach Heideggers Kategorien entspricht reaktante Langeweile der ersten Form der Langeweile. Hierbei handelt es sich um eine Form der Langeweile, die mit starken negativen Emotionen wie Frustration und Ärger verbunden ist. Die zweiten Art der Langeweile könnte ich mit der indifferenten Langeweile verbinden. Diese Form ist geprägt von Unentschlossenheit. Personen fühlen sich weder besonders unwohl noch besonders angenehm und sind einfach in einem Zustand der Gleichgültigkeit. „Phänomenologisch dürfte indifferente Langeweile Ähnlichkeit mit Entspannungszuständen haben.“ (Götz & Frenzel, 2006, S. 152) Heideggers tiefe Langeweile (dritte Erscheinungsform) verweist eindeutig auf apathische Langeweile (Götz et al. (2014, 2019)) in ihrer extremsten Form. Diese Form ist durch ein Gefühl der Leere gekennzeichnet, und lässt den Betroffenen kaum los.

2.3.6 Das Flow-Erlebnis als Gegenpol:

In Heideggers Interpretation gibt es zwei verschiedenen Weisen, wie wir uns zu den Dingen verhalten. Entweder lassen wir sie einfach liegen, oder wir arbeiten mit ihnen bzw. bearbeiten sie. Im ersten Fall sind die Dinge erreichbar, aber sie lassen uns leer, weil sie uns nicht bewegen.

Der zweite Fall ist durch Vielfalt, Zielgerichtetheit und Inhalt gekennzeichnet. In solchen Momenten ziehen uns die Dinge in ihren Bann, und wir können völlig in sie eintauchen. Wenn man sich in etwas vertieft, ist es so, als ob es einen in Besitz nimmt, die Kontrolle über einen übernimmt, und man löst sich auf. Wenn wir aktiv sind, gibt es nur das, was gerade geschieht.

In diesem zweiten Fall können wir von Erfüllung (nach Heidegger: „*Ausgefülltheit*“) sprechen. "Ausgefülltheit = Entschlossenheit unseres ganzen Daseins" (Heidegger, 1930/2010, S. 180). In solchen Momenten empfindet man sowohl das Leben als auch sich selbst als bedeutungsvoll, und unsere Tätigkeit bestimmt uns so, „daß unser Sein und Nichtsein davon abhängt" (Heidegger, 1930/2010, S. 180). Laut ihm ist der Zustand, in dem *unser Dasein zur Sprache kommt*, und wir genießen ihn sehr. Man sieht seine Möglichkeiten, weiß genau, was man tun sollte, und fühlt sich viel authentischer als sonst.

Dies entspricht dem Zustand, den der ungarisch-amerikanische Psychologieprofessor Mihály Csíkszentmihályi viel später, im Jahr 1990, als "Flow-Erlebnis" bezeichnete (Csíkszentmihályi, 1990). Der von ihm beschriebene „Flow“ ist ein Zustand völliger Vertiefung und Konzentration in einer Tätigkeit. Dabei erleben Individuen ein hohes Maß an Motivation und Zufriedenheit, da die Anforderungen der Aufgabe perfekt mit den eigenen Fähigkeiten übereinstimmen.

Typische Merkmale des Flow-Zustands sind das Gefühl der Kontrolle, eine klare Zielsetzung, sofortiges Feedback und das Verlustgefühl der Zeitwahrnehmung.

Heidegger zufolge kann jemand, der in einem solchen Moment völlig selbstidentisch ist, sich nicht gleichzeitig langweilen. Das "Langeweile-Erlebnis" würde ich nicht als das einzige Gegenteil des Flow-Erlebnisses definieren, aber die beiden Zustände treten nie gleichzeitig auf (man kann also davon ausgehen, dass das eine das andere ausschließt).

Langeweile	Flow-Erlebnis
die Gefühle enthalten einen starken Hinweis auf die Zeit	Verlust des Zeitgefühls
sich von seinem wahren Selbst entfremdet fühlen	das Gefühl der Selbstidentität
Unentschlossenheit	klares Ziel; man erlöst sich in der Tätigkeit
man findet sich nicht wirklich	man ist seiner Einzigartigkeit bewusst und erlebt sie gerne
Gefühl der Sinnlosigkeit	die Tätigkeit findet man sinnvoll und wichtig
Gefühl des Scheiterns, des Versagens	Erfolgsgefühl
Interesse fehlt	große Interesse und Spannung
Passivität	lebendige Aktivität

2. Tabelle Die Langeweile und das Flow-Erlebnis

3. Fragestellungen und Hypothesen

3.1 Forschungsfrage

Das Ziel dieser Studie bestand darin, ein vertieftes Verständnis der Rolle der Langeweile im menschlichen Leben zu gewinnen. Die zentrale Forschungsfrage war, ob Menschen tatsächlich drei verschiedene Modalitäten der Langeweile erleben und ob diese Modalitäten mit Heideggers theoretischer Beschreibung übereinstimmen. Um diese Frage zu beantworten, wurde Heideggers Theorie mittels einer modernen psychologischen Methode empirisch überprüft.

3.2 Formulierung und Verifizierung der Hypothesen

3.2.1 Unterschiede zwischen den drei Arten von Langeweile (Fragen 1 bis 9)

H1. Das Erleben von Langeweile tritt in drei verschiedenen Formen auf, wobei je nach Situation die von Heidegger beschriebenen emotionale Zustände charakteristisch sind.

Die ersten 9 Fragen bezogen sich auf die in der ersten Tabelle zusammengefassten Unterschiede. Die Aspekte sind die folgenden: 1. Gefühle, 2. Zeitverschwendung, 3. das Gefühl, wie viel Zeit man hat, 4. eigene Absichtlichkeit, 5. Nervosität, 6. Frage nach Sinn, 7. Bezug auf andere Tätigkeiten, 8. Wille, 9. Scheiterungsaspekt. Als mögliche Antworten habe ich den drei verschiedenen Langeweile-Formen entsprechende Möglichkeiten (siehe 1. Tabelle) angegeben. Die erste Antwortmöglichkeit entsprach immer der ersten, die zweite der zweiten und die dritte der dritten Art von Langeweile (den Teilnehmer:innen in zufälliger Reihenfolge angezeigt).

Diese Hypothese ist bestätigt, wenn die Teilnehmer:innen in den drei Situationen signifikant unterschiedliche Antworten auf die Fragen 1-9 geben und die Mehrheit der Teilnehmer:innen den einzelnen Situationen die von Heidegger beschriebenen Emotionen zuordnet. Das heißt, dass sie hauptsächlich die erste Antwortmöglichkeit für die erste Situation, die zweite für die zweite und die dritte für die dritte wählen. Sollte es auffällige Abweichungen bei einer der Fragen geben, müssen diese separat thematisiert werden.

- H1a. In den drei unterschiedlichen Situationen geben die Teilnehmer:innen auf die Fragen 1-9 signifikant unterschiedliche Antworten.
- H1b. Die erste Form von Langeweile wird tatsächlich durch das von Heidegger beschriebene Gefühlsspektrum charakterisiert.
- H1c. Die zweite Form von Langeweile wird tatsächlich durch das von Heidegger beschriebene Gefühlsspektrum charakterisiert.
- H1d. Die dritte Form von Langeweile wird tatsächlich durch das von Heidegger beschriebene Gefühlsspektrum charakterisiert.

3.2.2 Gemeinsamkeiten in den Gefühlswelten, die in den drei Situationen erlebt werden (Fragen 10-13)

H2. In den Situationen 1 bis 3 handelt es sich um immer tiefere Formen der Langeweile.

Hierfür wurde die heideggersche Definition von Langeweile verwendet. Die Versuchspersonen (VPn) wurden gebeten, auf einer Skala von 1 bis 5 zu bewerten, wie sehr sie sich in den beschriebenen Situationen hingehalten bzw. leer fühlten. Die Hypothese ist bestätigt, wenn die zwei Strukturmomente (Hingehaltenheit und Leergelassenheit) miteinander korrelieren und die Teilnehmer:innen in den Situationen 1 bis 3 zunehmend von diesen Gefühlen berichten.

- H2a. Die beiden Strukturmomente korrelieren in allen drei Situationen miteinander.
- H2b: In den Situationen 1 bis 3 fühlen sich die Versuchspersonen zunehmend hingehalten.
- H2c: In den Situationen 1 bis 3 fühlen sich die Versuchspersonen zunehmend leer gelassen.

H3. In allen drei Situationen ist der Zeitbezug ein wichtiger Aspekt.

Die Hypothese ist bestätigt, wenn in allen drei Situationen die gegebenen Werte auf die Frage 12 signifikant von der Normalverteilung abweichen. Das heißt, dass die Teilnehmer:innen auf einer Skala von 1 bis 5 angeben, dass sie die Zeit eher beschleunigen (erste Situation), oder vertreiben (zweite Situation) möchten bzw. in der dritten Situation, dass die Zeit ihnen ein belastendes Gefühl verursacht. In dieser letzten Situation (Stimmung) wurde es so formuliert, weil nach der Theorie angenommen wird, dass die Person in diesem Zustand keine Möglichkeit findet, die Zeit zu vertreiben.

H4: Die Versuchspersonen berichten, dass sie in den Situationen Langeweile empfinden.

H4a. Die Versuchspersonen berichten, dass sie in Situation 1 Langeweile empfinden.

H4b. Die Versuchspersonen berichten, dass sie in Situation 2 Langeweile empfinden.

H4c. Die Versuchspersonen berichten, dass sie in Situation 3 Langeweile empfinden.

4. Methodik

4.1 Untersuchungsdesign und Durchführung

Die Online-Befragung wurde mittels SoSci-Survey (Leiner, 2019) in drei Sprachen erstellt: Deutsch, Englisch und Ungarisch. Die Teilnehmer:innen wurden über Facebook und Telegram rekrutiert und erhielten den veröffentlichten Link, um die Befragung ausfüllen zu können.

Der Ansatz war phänomenologisch, und der Fragebogen basierte auf den drei heideggerianischen Situationen. Diese wurden den Versuchspersonen in folgender Form beschrieben:

- **I. Situation**

Stell dir vor, dass du am Bahnhof bist, irgendwohin eilst, aber dein Zug Verspätung hat. Du kannst dich nicht anderweitig beschäftigen (es gibt keine Sehenswürdigkeiten am Bahnhof, keinen Imbiss, dein Telefon ist leer usw.). **Wie fühlst du dich in dieser Situation?**

- **II. Situation**

Denke jetzt an die Abende, an denen du auf deinem Handy die Newsfeeds durchscrollst, Fotos auf Instagram ansiehst oder Kurzvideos auf Facebook oder TikTok schaust. **Welche Aussagen treffen bei solchen Tätigkeiten auf dich zu?**

- **III. Situation**

Denke an eine Phase, in der du dich niedergeschlagen gefühlt hast. Versuche dich einmal wieder in diesen Zustand hineinzusetzen. **Welche Aussagen würdest du als treffend für diesen Zustand empfinden?**

Der Erhebungszeitraum erstreckte sich vom 12. Februar 2024 bis zum 12. März 2024. Die durchschnittliche Bearbeitungszeit betrug 8 Minuten (Minimum 3,5; Maximum 15; Standardabweichung = 2,5).

4.1.1 Unterschiede zwischen den drei Arten von Langeweile (Fragen 1 bis 9)

Es wurden insgesamt neun Fragen formuliert, die jeweils drei Antwortmöglichkeiten boten. Die erste Antwortmöglichkeit entsprach immer der ersten, die zweite der zweiten und die dritte der dritten Art von Langeweile (siehe 1. Tabelle). Die Antwortmöglichkeiten wurden für die Teilnehmer:innen immer in zufälliger Reihenfolge angezeigt.

1. ☐ Ich fühle mich antriebslos. ☐ Ich ärgere mich über meine verlorene Zeit. ☐ Ich empfinde Gelassenheit.	S102 ◻ Gefühle
2. ☐ Ich fühle mich, als ob ich meine ganze Lebenszeit verschwenden würde. ☐ Es stört mich nicht, dass ich Zeit verschwende. ☐ Es stört mich, dass ich Zeit verschwende.	S103 ◻ Zeitverschwendung
3. ☐ Ich habe das Gefühl, dass ich etwas freie Zeit habe, die ich damit verbringen kann. ☐ Ich fühle, dass die gesamte Dauer meines Lebens schwer auf meinen Schultern lastet. ☐ Ich habe das Gefühl, dass ich dafür keine Zeit habe.	S104 ◻ das Gefühl, wie viel Zeit man hat
4. ☐ Ich habe das Gefühl, dass mir meine Zeit gestohlen wird. ☐ Ich weiß nicht, was ich mit meiner Zeit anfangen soll. ☐ Ich widme freiwillig meine Zeit dafür.	S105 ◻ eigene Absichtlichkeit
5. ☐ In dieser Situation ist mir alles egal. ☐ In der beschriebenen Situation genieße ich die Leichtigkeit. ☐ Diese Situation nervt mich.	S106 ◻ Nervosität
6. ☐ Ich finde keinen Sinn in meinem Leben. ☐ In dieser Situation verspüre ich keinen Wunsch nach sinnvollen Aktivitäten. ☐ Die Sinnlosigkeit der Situation frustriert mich.	S107 ◻ Frage nach Sinn
7. ☐ Ich genieße es, nichts tun zu müssen. ☐ Ich habe keine Lust auf irgendeine Tätigkeit. ☐ Ich habe das Gefühl, dass ich viel zu tun hätte.	S108 ◻ Bezug auf andere Tätigkeiten
8. ☐ Ich will nichts tun. ☐ Ich weiß nicht, was ich tun will. ☐ Ich weiß, was ich tun will, aber ich werde dabei aufgehalten.	S109 ◻ Wille
9. ☐ Ich habe keine Pläne oder Erwartungen hinsichtlich der Situation. ☐ Ich habe das Gefühl, dass ich im Leben scheitere. ☐ Ich hatte einen Plan oder eine Erwartung hinsichtlich der Situation, der/die aber gescheitert ist.	S110 ◻ Scheitungsaspekt

2. Abbildung Fragen nach den Unterschieden

4.1.2 Allgemeine Merkmale der Langeweile: Fragen 10 - 13

Die Versuchspersonen (VPn) wurden gebeten, auf einer Skala 1 bis 5 bewerten, wie sehr sie sich in den beschriebenen Situation...

Frage 10: hingehalten finden.

Frage 11: leer gelassen fühlen.

Frage 12: wie intensiv der Zeitbezug ist.

Frage 13: ob sie selber von Langeweile berichten. (Den Versuchspersonen war nicht bewusst, dass die Studie das Phänomen der Langeweile untersuchen sollte.)

Was denkst du allgemein über diese Situation? (auf einer Skala von 1 bis 5)

10. Diese Situation

☐ hält die Person gefangen. (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ ist leicht zu entkommen. (5)

11. In dieser Situation

☐ fühlt man sich im Stich gelassen. (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ erfüllt die Bahn die Erwartungen. (5)

12. In dieser Situation

☐ will man die Zeit beschleunigen. (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ nimmt man die Zeit nicht wahr. (5)

13. In einer solchen Situation

☐ wird man gelangweilt. (1) ☐ (2) ☐ (3) ☐ (4) ☐ wird man nicht gelangweilt. (5)

S111 Hingehaltenheit

S112 Leergelassenheit

S113 Zeitbezug

S114 Langeweile-Begriff

Aktiv: Aktivälj

3. Abbildung: Fragen nach den Gemeinsamkeiten

4.1.3 Ablauf

Zuerst lasen die VPn die erste Situation und beantworteten alle dreizehn Fragen. Danach lasen sie die zweite Situation und beantworteten dieselben Fragen (10 bis 13 leicht angepasst, um den Kontext sinnvoll zu machen). Schließlich lasen die Teilnehmer:innen die dritte Situation und beantworteten erneut dieselben 13 Fragen (mit entsprechenden kontextuellen Anpassungen bei den Fragen 10 bis 13).

Heidegger beschreibt die dritte Art der Langeweile als umfassend. Es bestand die Gefahr, dass Personen in diesem Zustand immer jene Antwortmöglichkeiten auswählen, die zur dritten Art der Langeweile gehören, unabhängig von der Situation. Deswegen wurde die Geriatriische

Depressionsskala (Yesavage et al., 1983) verwendet, um Teilnehmer:innen auszuschließen, die zum Zeitpunkt des Ausfüllens unter einer depressiven Störung leiden konnten.

Geriatrische Depressionsskala (GDS)

Kreuzen Sie die entsprechende Antwort an.

1.	Sind Sie grundsätzlich mit Ihrem Leben zufrieden?	Ja [0]	☐	Nein [1]	☐
2.	Haben Sie viele von Ihren Tätigkeiten und Interessen aufgegeben?	Ja [1]	☐	Nein [0]	☐
3.	Haben Sie das Gefühl, Ihr Leben sei leer?	Ja [1]	☐	Nein [0]	☐
4.	Ist Ihnen oft langweilig?	Ja [1]	☐	Nein [0]	☐
5.	Sind Sie die meiste Zeit guter Laune?	Ja [0]	☐	Nein [1]	☐
6.	Befürchten Sie, dass Ihnen etwas Schlechtes zustossen wird?	Ja [1]	☐	Nein [0]	☐
7.	Fühlen Sie sich die meiste Zeit glücklich?	Ja [0]	☐	Nein [1]	☐
8.	Fühlen Sie sich oft hilflos?	Ja [1]	☐	Nein [0]	☐
9.	Sind Sie lieber zu Hause, statt auszugehen und etwas zu unternehmen?	Ja [1]	☐	Nein [0]	☐
10.	Glauben Sie, dass Sie mit dem Gedächtnis mehr Schwierigkeiten haben als andere Leute?	Ja [1]	☐	Nein [0]	☐
11.	Finden Sie, es sei schön, jetzt zu leben?	Ja [0]	☐	Nein [1]	☐
12.	Kommen Sie sich in Ihrem jetzigen Zustand ziemlich wertlos vor?	Ja [1]	☐	Nein [0]	☐
13.	Fühlen Sie sich voller Energie?	Ja [0]	☐	Nein [1]	☐
14.	Finden Sie, dass Ihre Situation hoffnungslos ist?	Ja [1]	☐	Nein [0]	☐
15.	Glauben Sie, die meisten anderen Leute haben es besser wie Sie?	Ja [1]	☐	Nein [0]	☐

Total Punkte:

0 – 5 Punkte: normal

5 – 10 Punkte: leichte bis mässige Depression

11 – 15 Punkte: schwere Depression

4. Abbildung Geriatrische Depressionsskala (GDS)

4.2 Stichprobenbeschreibung

Insgesamt wurden 217 online abgeschlossene Tests erfasst, von denen 15 Fälle aufgrund des Verdachts auf schwere Depression ausgeschlossen wurden.

Punkte auf der Depressionsskala (GDS)	Häufigkeit	%
0 – 5 Punkte: normal	165	76,0 %
5 – 10 Punkte: leichte bis mässige Depression	37	17,1 %
11 – 15 Punkte: schwere Depression	15	6,9 %
Gesamt	217	100,0 %

3. Tabelle Ergebnisse der GDS

Nach der Angabe der GDS-Skala gehören Personen mit einem Wert ab 11 Punkten zur dritten Gruppe, die an einer schweren Depression leiden könnten.

Unter Berücksichtigung der Zeit, die die Versuchspersonen benötigten, um den Test auszufüllen, ergab sich ein Mittelwert von 472,79 Sekunden (ca. 7-8 Minuten). Eine Teilnehmerin oder ein Teilnehmer, die bzw. der den Test in nur 83 Sekunden abgeschlossen hatte, wurde ebenfalls ausgeschlossen. Somit standen 201 gültige Fälle zur Auswertung zur Verfügung.

4.2.1 Demografische Daten

Die demografischen Daten der Stichprobe zeigen, dass 6,5% der Teilnehmer:innen den Test auf Deutsch, 6,5% auf Englisch und 87,1% auf Ungarisch ausgefüllt haben. Bezüglich des Geschlechtsverhältnisses gaben 62,7% der Teilnehmer:innen an, weiblich zu sein, 36,8% männlich und 0,5% divers.

Hinsichtlich des Bildungsabschlusses verteilten sich die Teilnehmer:innen, wie folgt: 1% hatte die Pflichtschule abgeschlossen, 8% hatten eine Lehre abgeschlossen, 10,9% hatten einen Abschluss einer AHS/BHS und 80,1% hatten einen Universitätsabschluss.

Das Alter der Teilnehmer:innen variierte zwischen 17 und 80 Jahren, wobei das Medianalter bei 42,5 Jahren lag und der Mittelwert bei 45,7 Jahren.

N = 201		%
weiblich		62,7 %
männlich		36,8 %
divers		0,5 %
		M (SD)
		45,7 (14,6)
Alter (in Jahren)	<u>Min.</u>	<u>Max.</u>
	17	80
Sprache		
Deutsch		6,5 %
Englisch		6,5 %
Ungarisch		87,1 %
Bildungsabschluss		
Pflichtschule		1 %
Lehre		8 %
AHS/BHS		10,9 %
Universität		80,1 %

4. Tabelle Stichprobenbeschreibung anhand soziodemografischer Merkmale

5. Ergebnisse

Die Analyse der Daten wurde mit dem Statistikprogramm SPSS 29 (IBM Corp., 2023) durchgeführt.

5.1 Teil 1: Unterschiede zwischen den drei Arten von Langeweile (Fragen 1 bis 9)

H1a. *In den drei unterschiedlichen Situationen geben die Teilnehmer:innen auf die Fragen 1-9 signifikant unterschiedliche Antworten.*

Durch die Varianzanalyse mit Messwiederholungen (Repeated Measures ANOVA) wurde festgestellt, dass es signifikante Unterschiede in den Antworten der Teilnehmer:innen in den drei Situationen gibt (siehe 5. Tabelle). Dies basiert auf den ersten neun Fragen (Anhang A, I. Situation, Fragen 1 bis 9).

Quelle	Maß	Situation	Typ III Quadratsumme	df	Mittel der Quadrate	F	Sig.	Partielles Eta- Quadrat	Dezentr. Parameter	Beobachtete Trennschärfe ^a
Situation	Gefühle	Linear	136,209	1	136,209	354,752	<,001	,639	354,752	1,000
		Quadratisch	1,463	1	1,463	4,653	,032	,023	4,653	,574
	Zeitverschwendung	Linear	37,634	1	37,634	75,370	<,001	,274	75,370	1,000
		Quadratisch	,007	1	,007	,021	,886	,000	,021	,052
	Zeitthat	Linear	70,209	1	70,209	146,588	<,001	,423	146,588	1,000
		Quadratisch	,401	1	,401	1,479	,225	,007	1,479	,228
	Absicht	Linear	30,649	1	30,649	46,491	<,001	,189	46,491	1,000
		Quadratisch	,240	1	,240	,685	,409	,003	,685	,131
	Nervösität	Linear	3,980	1	3,980	4,883	,028	,024	4,883	,595
		Quadratisch	7,964	1	7,964	15,558	<,001	,072	15,558	,975
	Sinn	Linear	30,649	1	30,649	89,031	<,001	,308	89,031	1,000
		Quadratisch	5,991	1	5,991	24,365	<,001	,109	24,365	,998
	Tätigkeiten	Linear	80,597	1	80,597	144,695	<,001	,420	144,695	1,000
		Quadratisch	,650	1	,650	1,500	,222	,007	1,500	,230
	Wille	Linear	54,488	1	54,488	135,352	<,001	,404	135,352	1,000
		Quadratisch	4,789	1	4,789	15,735	<,001	,073	15,735	,977
	Scheiterung	Linear	29,015	1	29,015	60,457	<,001	,232	60,457	1,000
		Quadratisch	7,642	1	7,642	38,185	<,001	,160	38,185	1,000

5. Tabelle Signifikanztests der inneren Subjektkontraste in unterschiedlichen Situationen

Im 5. Tabelle ist ersichtlich, dass die Teilnehmer:innen in den folgenden Aspekten die unterschiedlichsten Antworten gegeben haben: Sinn, Wille, Scheiterungsaspekt (sowohl der lineare als auch der quadratische Innersubjektkontrast haben eine Signifikanz unter 0,001). Das heißt, die Antworten der Teilnehmer:innen unterscheiden sich nicht nur entlang eines einfachen aufsteigenden oder absteigenden Trends, sondern auch auf komplexere Weise. Bei den Gefühlen ist der Unterschied in den Antworten auf die Situationen ebenfalls signifikant, obwohl der quadratische Wert schwächer ist (0,032), aber dennoch innerhalb des 0,05-Intervalls liegt.

Bei „Zeitverschwendung“, „Das Gefühl, wie viel Zeit man hat“, „Absichtlichkeit“ und „Bezug auf andere Tätigkeiten“ sind die Unterschiede linear signifikant (alle sind unter 0,001), aber

quadratisch nicht (0,886; 0,225; 0,409; 0,222). Die beobachteten Muster sind daher einfach und linear. Bei der Nervosität ist es genau umgekehrt: während die lineare Signifikanz nicht so stark ist (0,028), ist die quadratische umso stärker ($<0,001$). Beide liegen jedoch noch im Bereich der Signifikanz.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass in allen Aspekten signifikante Unterschiede in den gegebenen Antworten für die drei verschiedenen Situationen bestehen. **Die Hypothese H1a** wurde damit bestätigt.

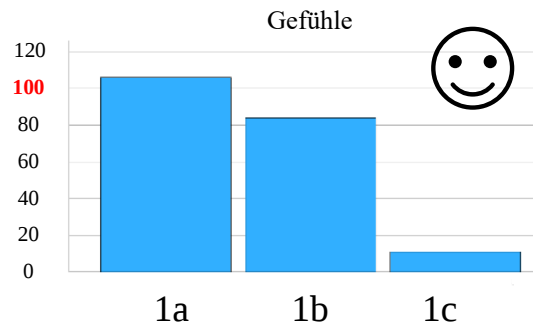
H1b bis d

In der 7. Abbildung sind die Häufigkeiten der Antworten auf die Fragen 1-9 dargestellt. Die Abbildung folgt den Kategorien, die ich in der 1. Tabelle beschrieben habe. Die Teilnehmer:innen haben dieselben Fragen für alle drei Situationen beantwortet. In der ersten Spalte sind die neun Aspekte der Unterschiede mit den jeweiligen drei Antwortmöglichkeiten aufgeführt. Die zweite Spalte zeigt die für die erste Situation ausgewählten Antworten, die dritte Spalte die Antworten für die zweite Situation und die vierte Spalte die für die dritte Situation. Nach den Hypothesen wird erwartet, dass die Teilnehmer:innen in der ersten Situation eher die Möglichkeit "a" wählen, in der zweiten die Möglichkeit "b" und in der dritten die Möglichkeit "c". Dies würde der heideggerischen Beschreibung entsprechen. Ein lächelndes Gesicht zeigt an, wo dies tatsächlich der Fall ist, Abweichungen sind rot angekreist.

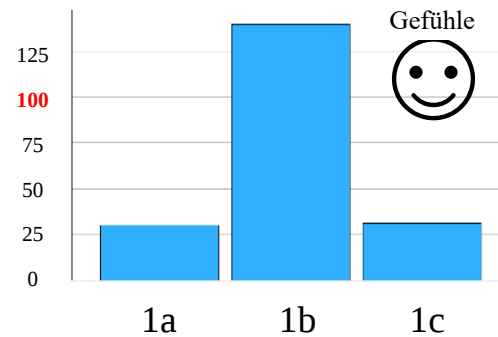
Gefühle

- 1a) Ich ärgere mich über meine verlorene Zeit.
1b) Ich empfinde Gelassenheit.
1c) Ich fühle mich antriebslos.

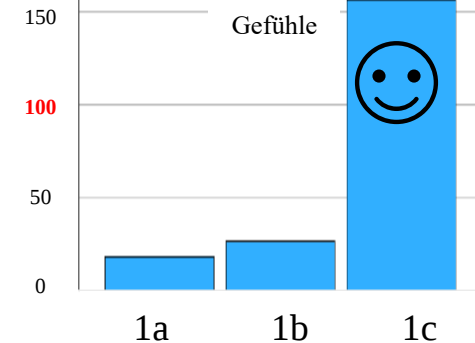
1. Situation



2. Situation

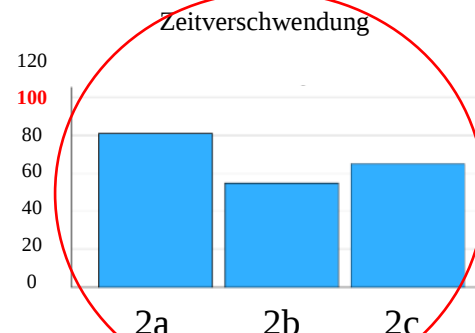
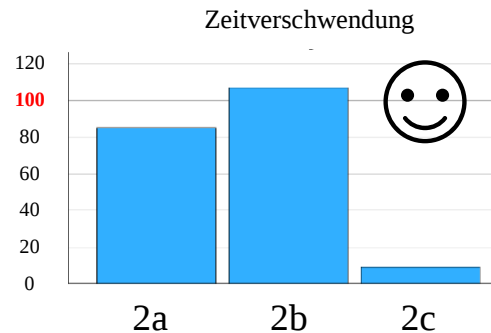
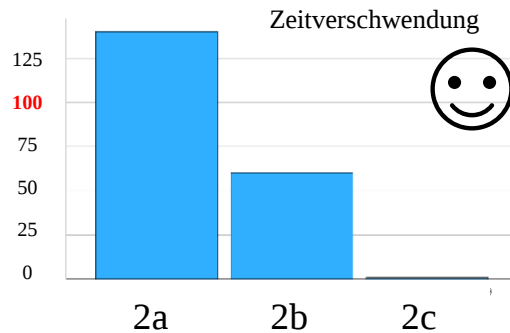


3. Situation



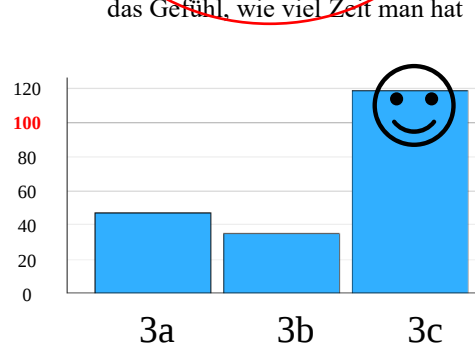
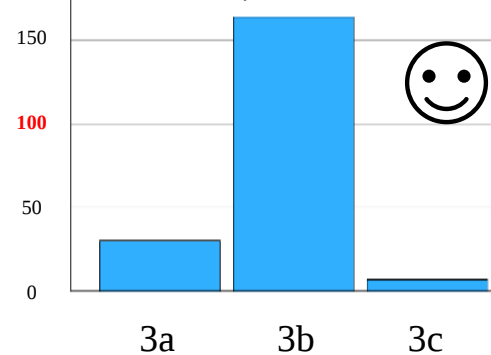
Zeitverschw.

- 2a) Es stört mich, dass ich Zeit verschwende.
2b) Es stört mich nicht, dass ich Zeit verschwende.
2c) Ich fühle mich, als ob ich meine ganze Lebenszeit verschwenden würde.



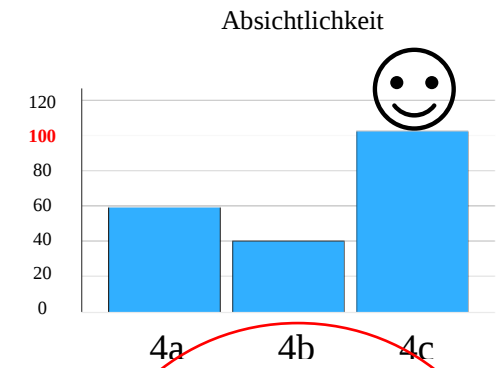
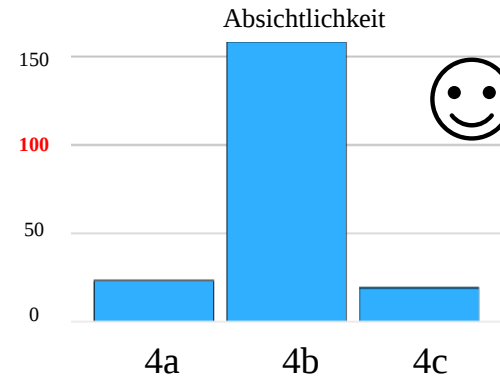
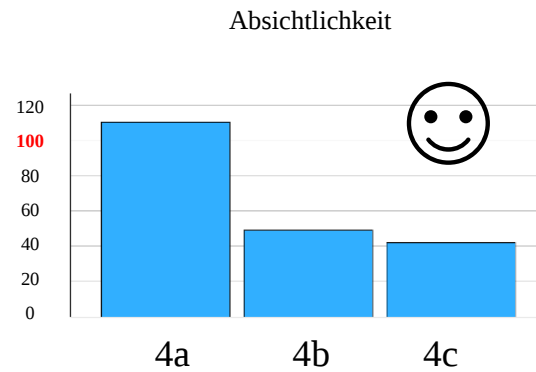
das Gefühl, wie viel Zeit man hat

- 3a) Ich habe das Gefühl, dass ich dafür keine Zeit habe.
3b) Ich habe das Gefühl, dass ich etwas freie Zeit habe, die ich damit verbringen kann.
3c) Ich fühle, dass die gesamte Dauer meines Lebens schwer auf meinen Schultern lastet.



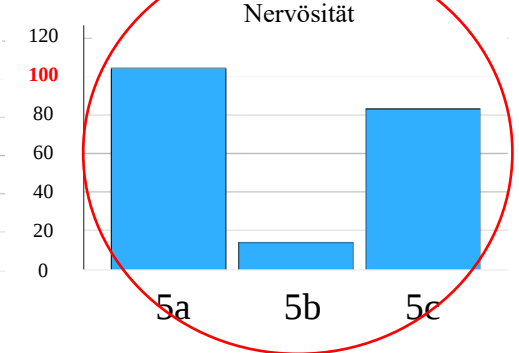
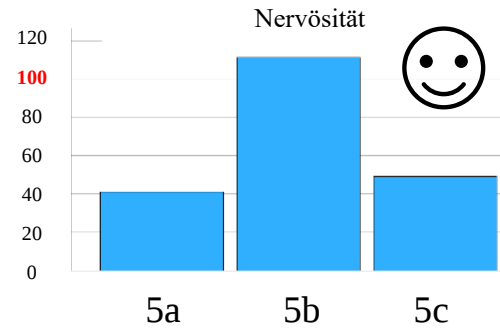
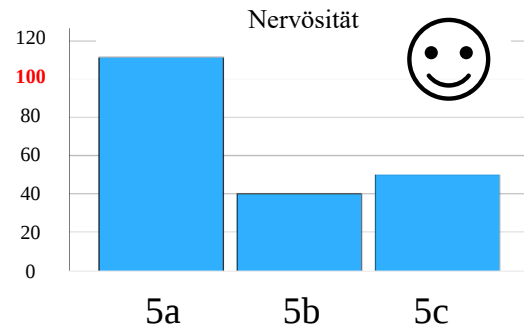
Absichtlichkeit

- 4a) Ich habe das Gefühl, dass mir meine Zeit gestohlen wird.
 4b) Ich widme freiwillig meine Zeit dafür.
 4c) Ich weiß nicht, was ich mit meiner Zeit anfangen soll.



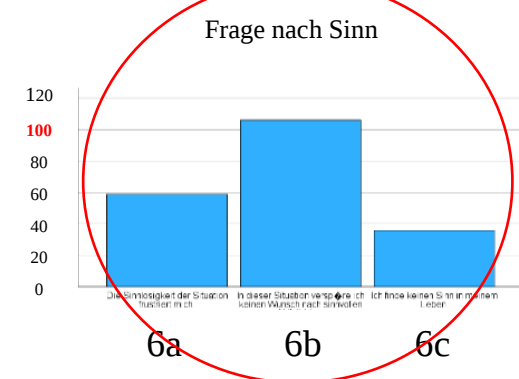
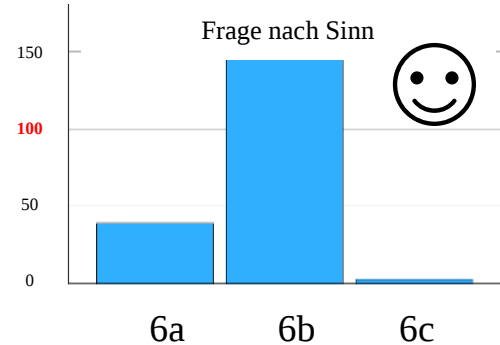
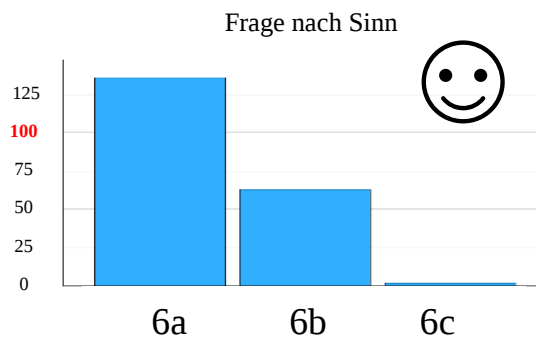
Nervösität

- 5a) Diese Situation nervt mich.
 5b) In der beschriebenen Situation genieße ich die Leichtigkeit.
 5c) In dieser Situation ist mir alles egal.



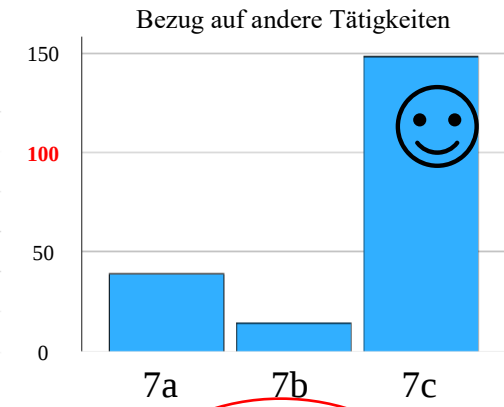
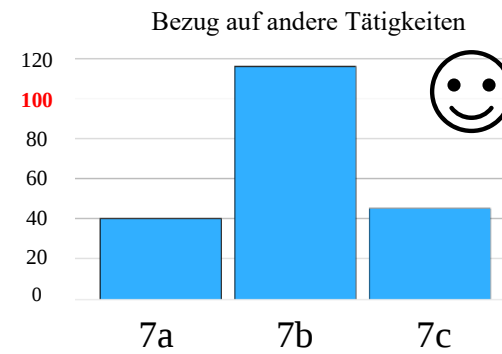
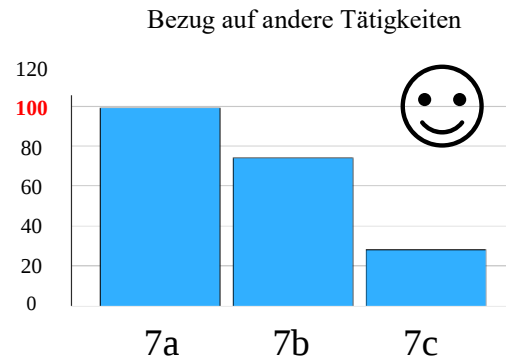
Frage nach Sinn

- 6a) Die Sinnlosigkeit der Situation frustriert mich.
 6b) In dieser Situation verspüre ich keinen Wunsch nach sinnvollen Aktivitäten.
 6c) Ich finde keinen Sinn in meinem Leben.



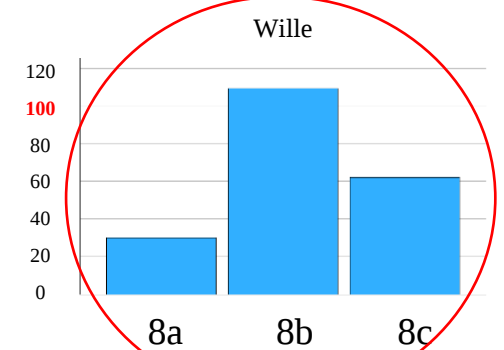
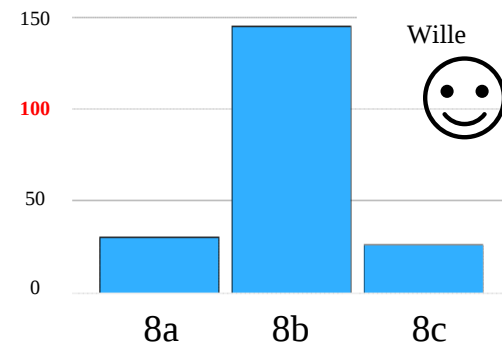
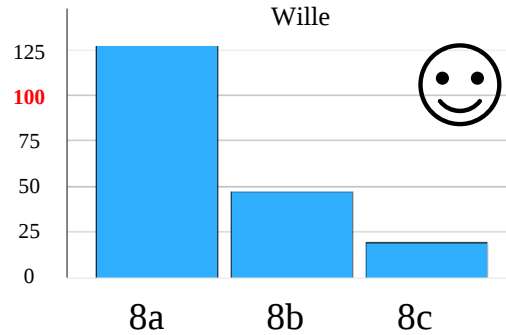
Bezug auf andere Tätigkeiten

7a) Ich habe das Gefühl, dass ich viel zu tun hätte.
 7b) Ich genieße es, nichts tun zu müssen.
 7c) Ich habe keine Lust auf irgendeine Tätigkeit.



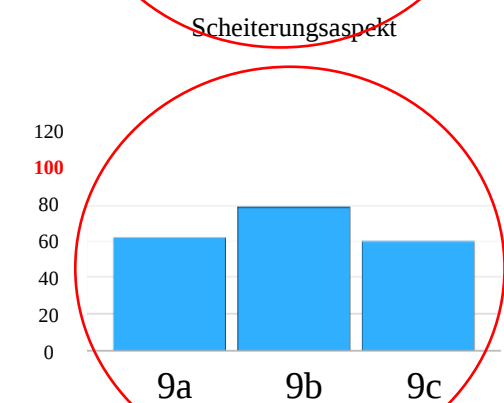
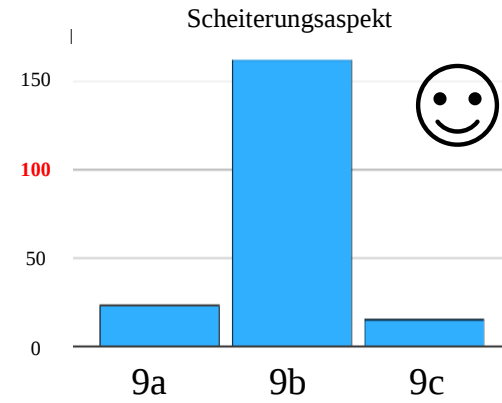
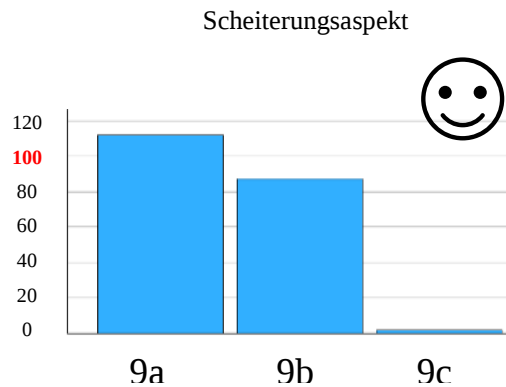
Wille

8a) Ich weiß, was ich tun will, aber ich werde dabei aufgehalten.
 8b) Ich will nichts tun.
 8c) Ich weiß nicht, was ich tun will.



Scheitungsaspekt

9a) Ich hatte einen Plan oder eine Erwartung hinsichtlich der Situation, der/die aber gescheitert ist.
 9b) Ich habe keine Pläne oder Erwartungen hinsichtlich der Situation.
 9c) Ich habe das Gefühl, dass ich im Leben scheitere.



5. Abbildung Häufigkeitsverteilungen

H1b. Die erste Form von Langeweile wird tatsächlich durch das von Heidegger beschriebene Gefühlsspektrum charakterisiert.

Die erste Form von Langeweile zeigt eine starke Übereinstimmung mit den von Heidegger beschriebenen emotionalen Zuständen. Eine bemerkenswerte Diskrepanz betrifft nur das Empfinden, wie viel Zeit man zur Verfügung hat. Die Hälfte der Befragten gab an, dass sie das Gefühl haben, keine Zeit zu haben, um auf den verspäteten Zug zu warten, während die andere Hälfte die erzwungene Wartezeit als Freizeit empfand. Dies ist sehr interessant, und ich habe überprüft, wie stark dieser Punkt mit den heideggerischen Strukturmomenten der Langeweile (Hingehaltenheit und Leergelassenheit) korreliert und festgestellt, dass es sich darauf zurückführen lässt.

		Korrelationen			
		das Gefühl, wie viel Zeit man hat	Hingehalt enheit	Leergelassenh eit	Depressions Skala
das Gefühl, wie viel Zeit man hat	Pearson-Korrelation	1	,321**	,241**	-,008
	Sig. (2-seitig)		<,001	<,001	,907
Hingehaltenheit	Pearson-Korrelation	,321**	1	,525**	-,065
	Sig. (2-seitig)	<,001		<,001	,358
Leergelassenheit	Pearson-Korrelation	,241**	,525**	1	-,004
	Sig. (2-seitig)	<,001	<,001		,959
Depressions Skala	Pearson-Korrelation	-,008	-,065	-,004	1
	Sig. (2-seitig)	,907	,358	,959	

** Die Korrelation ist auf dem Niveau von 0,01 (2-seitig) signifikant.

6. Tabelle Korrelation zwischen „Gefühl, wie viel Zeit man hat“ und den Strukturmomenten

Diejenigen, die in der ersten Situation höhere Werte für Hingehaltenheit und Leergelassenheit angaben, fühlten sich eher in Zeitnot. Im Gegensatz dazu erlebten Personen, die das Warten als freie Zeit betrachteten, ein Gefühl ausreichender zeitlicher Verfügbarkeit. Die anderen Ergebnisse stimmen überein und können die Hypothese **bestätigen**.

H1c. Die erste Form von Langeweile wird tatsächlich durch das von Heidegger beschriebene Gefühlsspektrum charakterisiert.

Die zweite Form von Langeweile stimmt weitgehend mit den von Heidegger beschriebenen Emotionen in allen Aspekten überein (siehe 7. Abbildung). Die Daten **bestätigen** diese Hypothese.

H1d. *Die erste Form von Langeweile wird tatsächlich durch das von Heidegger beschriebene Gefühlsspektrum charakterisiert.*

Die dritte Form von Langeweile zeigt zwar einige Übereinstimmungen mit Heideggers Beschreibungen, jedoch nicht bei allen Fragen. Diese Hypothese wird eindeutig **nicht bestätigt**.

Es wurden auch paarweise Analysen durchgeführt. Die 5. Tabelle vergleicht die in der ersten, zweiten und dritten Situation gegebenen Antworten. Es ist ersichtlich, dass die in der ersten Situation gegebenen Antworten in Bezug auf Gefühle signifikant von den in der zweiten Situation gewählten Optionen ($< 0,001$) und auch von den in der dritten Situation gewählten Möglichkeiten ($< 0,001$) abweichen. Die in der zweiten und dritten Situation hervorgehobenen Emotionen unterscheiden sich ebenfalls signifikant voneinander ($< 0,001$). Dies gilt auch für die „Zeitverschwendung“ und für den Aspekt „das Gefühl, wie viel Zeit man hat“.

In Bezug auf die Absichtlichkeit ist der Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Situation signifikant ($< 0,001$), während der Unterschied zwischen der zweiten und der dritten Situation einen etwas höheren Wert aufweist (0,02), aber immer noch innerhalb des Grenzwerts liegt. Bei der Untersuchung der Nervosität zeigt sich, dass der Unterschied zwischen der ersten und der zweiten Situation signifikant ist ($< 0,001$), während der Unterschied zwischen der zweiten und der dritten Situation nicht signifikant ist (0,211). Zwischen der ersten und dritten Situation ist der Unterschied ebenfalls nicht signifikant (0,085). Das zeigt, dass die Verteilung der Antworten auf die Nervositätsfragen in der dritten Situation zu den beiden anderen Situationen zu ähnliche Antworten geliefert hat.

Bei den Antworten zur Sinnhaftigkeit/Sinnlosigkeit ist der Unterschied zwischen der ersten und zweiten sowie zwischen der ersten und dritten Situation signifikant (beide $< 0,001$). Aber es gibt keinen signifikanten Unterschied zwischen der zweiten und dritten Situation (0,782): Die Antworten auf die zweite und dritte Situation sind sich zu ähnlich. Bei dem Bezug auf anderen Tätigkeiten und dem Willen gibt es signifikante Unterschiede zwischen den in den verschiedenen Situationen gegebenen Antworten ($< 0,001$; bzw. 0,06).

Im Hinblick auf den Aspekt des Scheitungsgefühls unterscheiden sich die in der ersten und zweiten bzw. dritten Situation gegebenen Antworten signifikant voneinander (beide $< 0,001$), während die Antworten zwischen der zweiten und der dritten Situation wiederum zu ähnlich sind (1,000). Angesichts all dessen entsteht der Eindruck, dass auf die dritte Situation oft jene Antworten gewählt wurden, die theoretisch für die zweite Situation charakteristisch wären.

Paarweise Vergleiche

Maß	(I) Situation	(J) Situation	Mittelwertdifferenz (I-J)	Std.-Fehler	Sig. ^b	95% Konfidenzintervall für Differenz ^b	
						Untergrenze	Obergrenze
Gefühle	1	2	-,478 [*]	,056	<,001	-,614	-,341
		3	-,1164 [*]	,062	<,001	-,1313	-,1015
	2	1	,478 [*]	,056	<,001	,341	,614
		3	-,687 [*]	,058	<,001	-,828	-,545
	3	1	1,164 [*]	,062	<,001	1,015	1,313
		2	,687 [*]	,058	<,001	,545	,828
Zeitverschwendung	1	2	-,313 [*]	,051	<,001	-,436	-,191
		3	-,612 [*]	,070	<,001	-,782	-,442
	2	1	,313 [*]	,051	<,001	,191	,436
		3	-,299 [*]	,073	<,001	-,474	-,123
	3	1	,612 [*]	,070	<,001	,442	,782
		2	,299 [*]	,073	<,001	,123	,474
Zeithat	1	2	-,363 [*]	,047	<,001	-,476	-,250
		3	-,836 [*]	,069	<,001	-1,002	-,669
	2	1	,363 [*]	,047	<,001	,250	,476
		3	-,473 [*]	,065	<,001	-,630	-,316
	3	1	,836 [*]	,069	<,001	,669	1,002
		2	,473 [*]	,065	<,001	,316	,630
Absicht	1	2	-,318 [*]	,063	<,001	-,471	-,166
		3	-,552 [*]	,081	<,001	-,748	-,357
	2	1	,318 [*]	,063	<,001	,166	,471
		3	-,234 [*]	,067	,002	-,396	-,071
	3	1	,552 [*]	,081	<,001	,357	,748
		2	,234 [*]	,067	,002	,071	,396
Nervösität	1	2	-,343 [*]	,074	<,001	-,521	-,166
		3	-,199	,090	,085	-,416	,018
	2	1	,343 [*]	,074	<,001	,166	,521
		3	,144	,079	,211	-,047	,336
	3	1	,199	,090	,085	-,018	,416
		2	-,144	,079	,211	-,336	,047
Sinn	1	2	-,488 [*]	,046	<,001	-,598	-,377
		3	-,552 [*]	,059	<,001	-,694	-,411
	2	1	,488 [*]	,046	<,001	,377	,598
		3	-,065	,057	,782	-,203	,074
	3	1	,552 [*]	,059	<,001	,411	,694
		2	,065	,057	,782	-,074	,203
Tätigkeiten	1	2	-,378 [*]	,064	<,001	-,532	-,224
		3	-,896 [*]	,074	<,001	-1,075	-,716
	2	1	,378 [*]	,064	<,001	,224	,532
		3	-,517 [*]	,072	<,001	-,691	-,344
	3	1	,896 [*]	,074	<,001	,716	1,075
		2	,517 [*]	,072	<,001	,344	,691
Wille	1	2	-,557 [*]	,057	<,001	-,695	-,419
		3	-,736 [*]	,063	<,001	-,889	-,584
	2	1	,557 [*]	,057	<,001	,419	,695
		3	-,179 [*]	,057	,006	-,317	-,041
	3	1	,736 [*]	,063	<,001	,584	,889
		2	,179 [*]	,057	,006	,041	,317
Scheiterung	1	2	-,507 [*]	,047	<,001	-,621	-,394
		3	-,537 [*]	,069	<,001	-,704	-,370
	2	1	,507 [*]	,047	<,001	,394	,621
		3	-,030	,056	1,000	-,166	,106
	3	1	,537 [*]	,069	<,001	,370	,704
		2	,030	,056	1,000	-,106	,166

Basiert auf geschätzten Randmitteln

*. Die Mittelwertdifferenz ist in Stufe ,05 signifikant.

b. Anpassung für Mehrfachvergleiche: Bonferroni.

7. Tabelle Paarweise Vergleiche

5.2 Teil 2: Gemeinsamkeiten in den Gefühlswelten, die in den drei Situationen erlebt werden (Fragen 10 bis 13)

H2. In den Situationen 1 bis 3 handelt es sich um immer tiefere Formen der Langeweile.

H2a. Die beiden Strukturmomente korrelieren in allen drei Situationen miteinander.

		Korrelationen					
		Sit. 1 Hingehaltenheit	Sit. 1 Leergelassenheit	Sit. 2 Hingehaltenheit	Sit. 2 Leergelassenheit	Sit. 3 Hingehaltenheit	Sit. 3 Leergelassenheit
Sit. 1 Hingehaltenheit	Pearson-Korrelation	1	.525**				
	Sig. (2-seitig)		<,001				
Sit. 1 Leergelassenheit	Pearson-Korrelation	.525**	1				
	Sig. (2-seitig)	<,001					
Sit. 2 Hingehaltenheit	Pearson-Korrelation			1	.305**		
	Sig. (2-seitig)				<,001		
Sit. 2 Leergelassenheit	Pearson-Korrelation			.305**	1		
	Sig. (2-seitig)			<,001			
Sit. 3 Hingehaltenheit	Pearson-Korrelation					1	.669**
	Sig. (2-seitig)						<,001
Sit. 3 Leergelassenheit	Pearson-Korrelation					.669**	1
	Sig. (2-seitig)					<,001	

8. Tabelle Korrelation zwischen Hingehaltenheit und Leergelassenheit

Die Korrelationen sind in allen drei Situationen auf dem Niveau von 0,01 **signifikant**.

H2b: In den Situationen 1 bis 3 fühlen sich die Versuchspersonen zunehmend hingehalten.

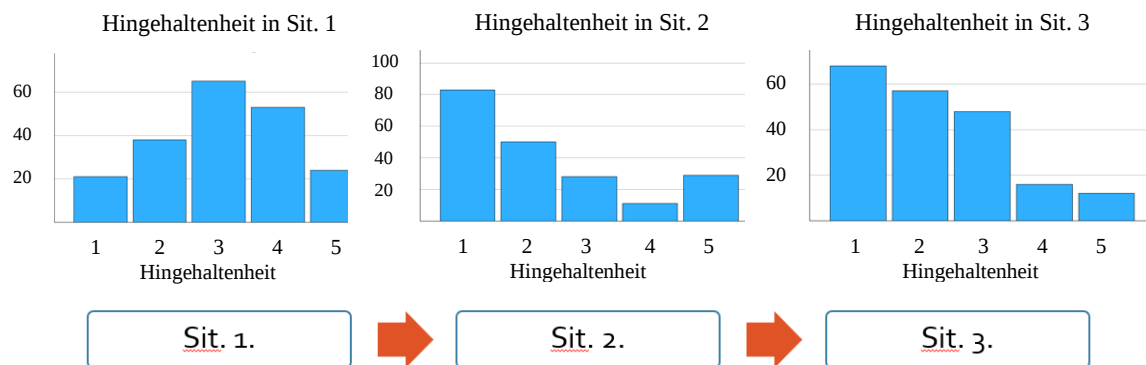
Bezüglich des Gefühls der Hingehaltenheit bewerteten die Teilnehmer:innen auf einer Skala von eins bis fünf, wie sehr sie sich in der jeweiligen Situation gefangen fühlten. Eins bedeutete das intensivste Gefühl. In der 7. Tabelle steht S111_new für die Antworten auf die erste Situation, S211_new zeigt das in der zweiten Situation erlebte Gefühl der Gefangenschaft und S311_new das in der dritten Situation erlebte Hingehaltenheit.

Es ist ersichtlich, dass der Durchschnitt in der zweiten Situation (2,2687) im Vergleich zur ersten Situation (3,1045) deutlich niedriger ist. Der Median lag in der ersten Situation bei 3, in der zweiten und dritten Situation bei 2. Diese Daten lassen darauf schließen, dass die Hingehaltenheit in der zweiten Situation deutlich intensiver ist als in der ersten. Der Durchschnitt der dritten Situation (2,2388) ist nicht viel niedriger als der Mittelwert der Antworten auf die zweite Situation (2,2687), aber die Standardabweichung ist in der dritten Situation geringer; die angegebenen Antworten lagen also näher am Durchschnittswert. Daraus ergibt sich, dass das Gefühl der Gefangenschaft in der dritten Situation doch etwas stärker ausgeprägt wurde als in der zweiten.

Deskriptive Statistik

		Statistik	Standard Fehler
S111_new	Mittelwert	3,1045	,08177
	95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	2,9432
		Obergrenze	3,2657
	5% getrimmtes Mittel	3,1161	
	Median	3,0000	
	Varianz	1,344	
	Standard Abweichung	1,15932	
	Minimum	1,00	
	Maximum	5,00	
	Spannweite	4,00	
	Interquartilbereich	2,00	
	Schiefe	-,147	,172
	Kurtosis	-,728	,341
S211_new	Mittelwert	2,2687	,09994
	95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	2,0716
		Obergrenze	2,4657
	5% getrimmtes Mittel	2,1874	
	Median	2,0000	
	Varianz	2,007	
	Standard Abweichung	1,41685	
	Minimum	1,00	
	Maximum	5,00	
	Spannweite	4,00	
	Interquartilbereich	2,00	
	Schiefe	,867	,172
	Kurtosis	-,570	,341
S311_new	Mittelwert	2,2388	,08294
	95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	2,0753
		Obergrenze	2,4024
	5% getrimmtes Mittel	2,1542	
	Median	2,0000	
	Varianz	1,383	
	Standard Abweichung	1,17588	
	Minimum	1,00	
	Maximum	5,00	
	Spannweite	4,00	
	Interquartilbereich	2,00	
	Schiefe	,718	,172
	Kurtosis	-,275	,341

Auch in der 8. Abbildung kann man sehen, dass sowohl die Mittelwerte als auch die Verteilung zunehmend in Richtung der niedrigeren Werte verschoben sind.



6. Abbildung Hingehaltenheit

Die Hypothese ist **bestätigt**.

H2c: *In den Situationen 1 bis 3 fühlen sich die Versuchspersonen zunehmend leer gelassen.*

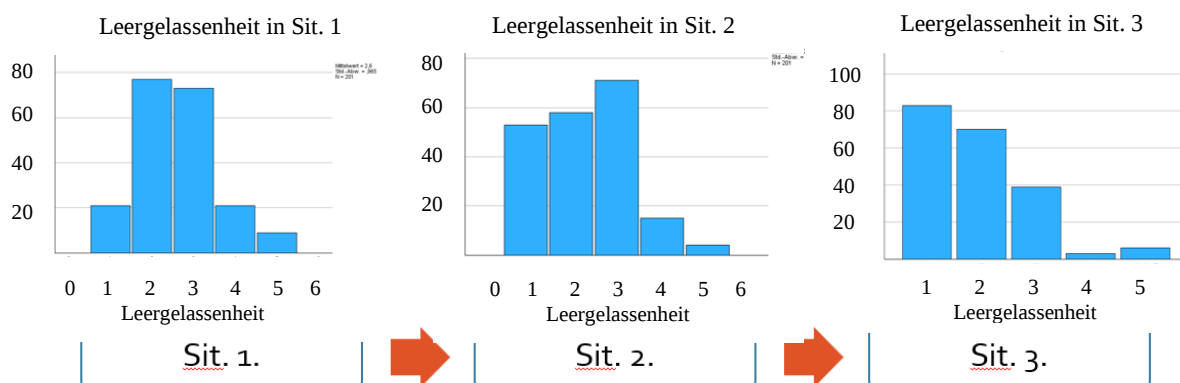
Die Teilnehmer:innen bewerteten auf einer Skala von eins bis fünf auch, wie leer sie sich in der jeweiligen Situation gelassen fühlten (1:lässt einen leer/im Stich; 5:erfüllend). Die 8. Tabelle zeigt die Antworten auf die drei Situationen. Im ersten Fall betrug der Mittelwert 2,60, im zweiten 2,30 und im dritten 1,90, was auf einen signifikanten Rückgang hinweist. Auch der Median nimmt ab: In der ersten Situation lag er bei 3, in der zweiten und dritten bei 2. Die Standardabweichung zeigte in allen drei Fällen ähnliche Werte: 0,965 in der ersten, 1,005 in der zweiten und 0,964 in der dritten Situation.

Deskriptive Statistik

			Statistik	Standard Fehler
Leergelassenheit	Mittelwert		2,60	,068
	95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	2,47	
		Obergrenze	2,74	
	5% getrimmtes Mittel		2,56	
	Median		3,00	
	Varianz		,931	
	Standard Abweichung		,965	
	Minimum		1	
	Maximum		5	
	Spannweite		4	
	Interquartilbereich		1	
	Schiefe		,467	,172
	Kurtosis		,095	,341
Leergelassenheit	Mittelwert		2,30	,071
	95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	2,16	
		Obergrenze	2,44	
	5% getrimmtes Mittel		2,25	
	Median		2,00	
	Varianz		1,010	
	Standard Abweichung		1,005	
	Minimum		1	
	Maximum		5	
	Spannweite		4	
	Interquartilbereich		2	
	Schiefe		,297	,172
	Kurtosis		-,487	,341
Leergelassenheit	Mittelwert		1,90	,068
	95% Konfidenzintervall des Mittelwerts	Untergrenze	1,77	
		Obergrenze	2,03	
	5% getrimmtes Mittel		1,81	
	Median		2,00	
	Varianz		,930	
	Standard Abweichung		,964	
	Minimum		1	
	Maximum		5	
	Spannweite		4	
	Interquartilbereich		1	
	Schiefe		1,113	,172
	Kurtosis		1,265	,341

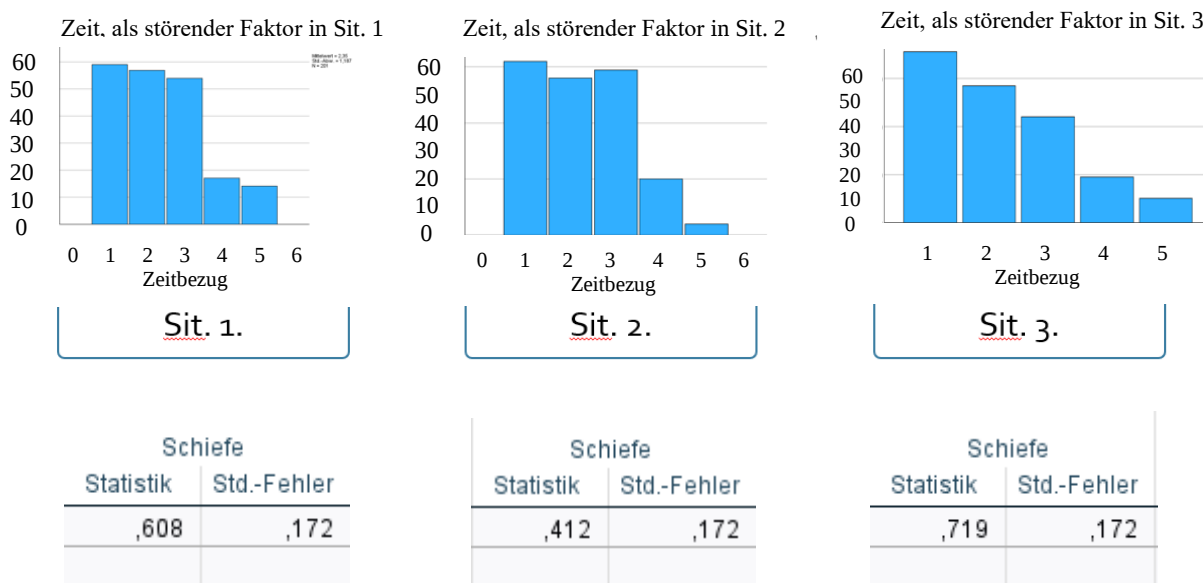
10. Tabelle Leergelassenheit

Die 9. Abbildung zeigt auch, dass sowohl die Mittelwerte als auch die Verteilung zunehmend in Richtung der niedrigeren Werte verschoben sind. Die Hypothese ist **bestätigt**.



7. Abbildung Leergelassenheit

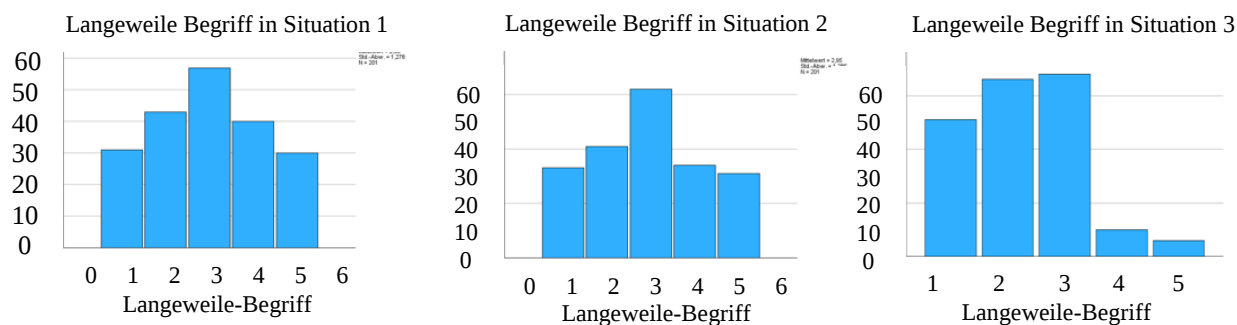
H3. In allen drei Situationen ist der Zeitbezug ein wichtiger Aspekt.



8. Abbildung Zeitbezug

Die Verteilungen ist in Richtung des niedrigeren Wertes verschoben (1: man will die Zeit beschleunigen, vertreiben, sie ist belastend; 5: die Zeit nimmt man gar nicht wahr, sie hat keine Bedeutung) Die Hypothese ist **bestätigt**.

H4: Die Versuchspersonen berichten, dass sie in den Situationen Langeweile empfinden.



9. Abbildung Begriff Langeweile

In den Situationen 1 und 2 haben die Ergebnisse eine Normalverteilung gezeigt; **die Hypothesen H4a und H4b sind nicht bestätigt**. In Situation 3 ist die Verteilung in Richtung des niedrigen Wertes verschoben (Schiefe 0,474); die Annahme **H4c ist bestätigt**.

5.3 Dynamische Analyse der beobachtbaren Tendenzen

In der 9. Tabelle sind alle Mittelwerte der Antworten pro Frage dargestellt. Bei den ersten 9 Fragen kennzeichnen die Zahlen 1, 2 und 3 lediglich die drei Antwortmöglichkeiten und keine Skala; bei den Fragen 10 bis 13 gaben die Testteilnehmer:innen ihre Antworten auf einer Skala von 1 bis 5 ab. Hier hat der Mittelwert eine größere statistische Bedeutung.

Die erhaltenen Ergebnisse sind ziemlich komplex. Ich habe eine Methode ausprobiert, die sich von der klassischen Statistik entfernt und die Stärke der Ergebnisse plastisch darstellt. Für die Variablen mit den Werten 1 bis 3 habe ich einen Bereich von 0,5 festgelegt, um zu unterscheiden, ab wann das Ergebnis "nah" zu den heideggerischen Vorstellungen ist. Die Wahl des 0,5-Bereichs war intuitiv und dient lediglich dazu, eine Grenze zu ziehen. Die in diesem Abschnitt beschriebenen Ergebnisse sind statistisch nicht fundiert, heben jedoch hervor, welche Punkte der heideggerischen Beschreibung näher kommen und welche weiter davon entfernt sind. Dementsprechend gelten die folgenden Ergebnisse NICHT als Bestätigung der Hypothesen, sie dienen nur als einen plastischen, zusammenfassenden Blick auf die Ergebnisse.

Ich habe die Ergebnisse, die die Theorie „stützen“, anhand der folgenden Richtwerte farblich hervorgehoben.

5.3.1 *Erster Teil (bei den diskreten Variablen):*

- 1) Der erwartete Mittelwert liegt in der ersten Situation nahe bei 1, in der zweiten bei 2 und in der dritten nahe bei 3. Wird ein Bereich von 0,5 Breite festgelegt, bedeutet dies, dass in der ersten Situation Mittelwerte unter 1,5, in der zweiten Situation Mittelwerte zwischen 1,75 und 2,15 und in der dritten Situation Mittelwerte über 2,5 als stützend für die Theorie angesehen werden können.
- 2) Zusätzlich wird eine Standardabweichung unter 0,5 als weitere Bestätigung gezählt.
- 3) Der Modus ist in dieser Untersuchung äußerst wichtig. Der Wert von 1 in der ersten Situation, 2 in der zweiten und 3 in der dritten Situation unterstützt ebenfalls die Theorie.
- 4) Außerdem habe ich Abweichungen vom "gewünschten" Modus (1, 2 oder 3 je nach Situation) untersucht: Abweichungen unter 0,5 wurden als zusätzliche Verstärkungen angesehen.

5.3.2 *Zweiter Teil (Gemeinsamkeiten auf der Skala 1 bis 5)*

Für die Skala von 1 bis 5 habe ich die folgenden Werte als Richtwerte festgelegt.

- 1) Ein Mittelwert unter 2,5. Da es sich hier um eine Skala von 1 bis 5 handelt, liegt der Durchschnitt bei einer Normalverteilung ungefähr bei 3. Zieht man den bisher verwendeten Grenzwert von 0,5 ab, ergibt sich, dass bei einem Wert unter 2,5 davon auszugehen ist, dass die Teilnehmer:innen eher niedrigere Werte gewählt haben und die Häufigkeitskurve in Richtung der niedrigeren Werte verschoben ist.
- 2) Bei einem Mittelwert unter 2,5 ist eine Standardabweichung unter 1 gilt als eine weitere Verstärkung. Da die möglichen Antworten nun zwischen 1 und 5 liegen, habe ich den für den Bereich von 1 bis 3 verwendeten Grenzwert der Standardabweichung (0,5) verdoppelt.
- 3) Der gewünschte Modus ist überall 1.
- 4) Eine maximale Abweichung von 1,5 von dem gewünschten Modus 1 wurde ebenfalls als stützend angesehen. Diesen Richtwert habe ich wieder intuitiv gewählt. Die Ergebnisse zeigen, dass die durchschnittliche Abweichung vom erwarteten Wert 1 von der ersten bis zur dritten Situation immer geringer wird. Um diese Änderung auch bei der Auswertung aufzeigen zu können, hat sich gezeigt, dass der Grenzwert von 1,5 diese Änderung gut veranschaulichen kann: in der ersten Situation liegt nämlich nur ein Wert unter 1,5, in der zweiten Situation bereits drei und in der dritten Situation liegen alle Abweichungen unter diesem Wert. Daher zeigt dieser Richtwert die Tendenz gut auf.

Durch die Farbmarkierungen kann der Leser bzw. die Leserin somit ein anschauliches Bild davon erhalten, welche Fragen *in welchem Maße* die von Heidegger aufgestellte Theorie in den verschiedenen Situationen bestätigen.

	Situation 1					Situation 2					Situation 3				
		Std.-	Std. -		durchsch.		Std.-	Std. -		durchsch.		Std.-	Std. -		durchsch.
Diskrete Antworten: 1, 2 oder 3	Mittelwert	abw.	Fehler	Modus	absolute Abweich.	Mittelwert	abw.	Fehler	Modus	absolute Abweich.	Mittelwert	abw.	Fehler	Modus	absolute Abweich.
Hauptemotion	1,53	0,60	0,042	1	0,5274	2,00	0,55	0,039	2	0,3035	2,69	0,63	0,044	3	0,3085
Zeitverschwendung	1,31	0,47	0,033	1	0,3085	1,62	0,57	0,040	2	0,4677	1,92	0,85	0,060	1	1,0796
wie viel Zeit haben	1,52	0,51	0,036	2	0,5224	1,89	0,42	0,029	2	0,1841	2,36	0,84	0,059	3	0,6418
Absichtlichkeit	1,66	0,80	0,057	1	0,6617	1,98	0,46	0,032	2	0,2090	2,21	0,87	0,061	3	0,7861
Nervösität	1,70	0,84	0,060	1	0,6965	2,04	0,67	0,047	2	0,4478	1,90	0,96	0,068	1	1,1045
Frage nach Sinn	1,33	0,49	0,035	1	0,3333	1,82	0,42	0,030	2	0,2090	1,89	0,68	0,048	2	1,1144
Bezug auf andere Tätigkeiten	1,65	0,71	0,050	1	0,6468	2,02	0,65	0,046	2	0,4229	2,54	0,80	0,056	3	0,4577
Wille	1,42	0,66	0,047	1	0,4229	1,98	0,53	0,037	2	0,2786	2,16	0,66	0,046	2	0,8408
Scheiterungsaspekt	1,45	0,52	0,037	1	0,4527	1,96	0,43	0,031	2	0,1891	1,99	0,78	0,055	2	1,0100
Skala 1 bis 5															
Hingehaltenheit	3,10	1,16	0,082	3	2,1045	2,27	1,42	0,100	1	1,2687	2,24	1,18	0,083	1	1,2388
Leergelassenheit	2,60	0,96	0,068	2	1,6020	2,30	1,01	0,071	3	1,2985	1,90	0,96	0,068	1	0,9005
Zeitbezug	2,35	1,19	0,084	1	1,3532	2,24	1,06	0,075	1	1,2438	2,20	1,17	0,082	1	1,2040
Begriff Langeweile	2,98	1,28	0,090	3	1,9751	2,95	1,29	0,091	3	1,9453	2,27	1,00	0,070	3	1,2736

11. Tabelle Mittelwerte, Modus und Abweichungen

Anhand der Ergebnisse habe ich die Schärfe der Antworten verdeutlicht und die Antwortmöglichkeiten entsprechend gefärbt, je nachdem, wie viele statistische Merkmale „gute“ (d. h. der heideggerischen Theorie zutreffende) Werte bei der Auswertung geliefert haben. Die Farben sind folgendermaßen zu verstehen:

keine „guten“
Werte geliefert

nur der Modus
„stimmt“

zwei überzeugende Werte
(Mittelwert/Modus und
Abweichung von Modus)

sowohl Mittelwert als auch Modus
und Abweichung von Modus liefern
signifikante Ergebnisse

Mittelwert, Modus und
beide Abweichungen sind
überzeugend

	1. Form	2. Form	3. Form
Gefühle	Ärger	Gelassenheit	Melancholie
Zeitverschwendung	starke Wahrnehmung der Zeitverschwendung, und es stört auch sehr	die Zeitverschwendung wird nur leicht wahrgenommen, und stört einen nicht	man fühlt (oder fürchtet), dass er sein ganzes Leben verschwendet
das Gefühl, wie viel Zeit man hat	Das Gefühl, dass man wenig Zeit hat, um sich mit der bestimmten Sache zu beschäftigen.	Das Gefühl, dass man viel Zeit hat (die gegenwärtige Zeit ist "freie" Zeit)	Die gesamte Lebenszeit lastet auf einem
eigene Absichtlichkeit	Das Gefühl, dass die eigene Zeit gestohlen wird	Das Gefühl, dass man von seiner eigenen Zeit ein Stück freiwillig spendet	man weiß nicht, was er mit seiner Lebenszeit anfangen soll
Nervösität	von äußeren Faktoren genervt sein	das Vergnügen der Leichtigkeit	Gleichgültigkeit
Frage nach Sinn	die Sinnlosigkeit der Situation stört einen	man sucht in der Tätigkeit nicht nach Sinn	sucht, aber sieht keinen Sinn in irgendetwas, sogar in seinem ganzen Leben
Bezug auf andere Tätigkeiten	man hat das Gefühl, dass er viel zu tun hätte	man genießt es, nichts tun zu müssen	man hat keine Lust für irgendeine Aktivität
Wille	man weiß, was er will, aber etwas hält ihn zurück (wird verzögert)	man will (das N) nichts	man weiß es nicht, was er will
Scheiterungsaspekt	hat bestimmte Erwartungen, die scheitern	hat keine Erwartungen, die scheitern könnten	Das ganze Leben oder sich selbst (zusammengefasst: das <i>eigene</i> Leben) scheint gescheitert zu sein
	Hingehaltenheit	Hingehaltenheit	Hingehaltenheit
	Leergelassenheit	Leergelassenheit	Leergelassenheit
	Zeitbezug	Zeitbezug	Zeitbezug
	Begriff Langeweile	Begriff Langeweile	Begriff Langeweile

12. Tabelle Dynamische Analyse

6. Diskussion

6.1 Zusammenfassung der Auswertung

Aus der Auswertung können folgende Schlussfolgerungen gezogen werden:

6.1.1 Unterschiede zwischen den drei Arten von Langeweile

In den drei heideggerischen Beispielen beschreiben die Teilnehmer:innen tatsächlich unterschiedliche Erlebnisse in Bezug auf die neun hervorgehobenen Aspekte. Heideggers Beschreibung der ersten Art von Langeweile passt ziemlich gut zu den Erfahrungen, die wir beim Warten auf einen verspäteten Zug machen. Die stärksten Merkmale sind die ausgeprägte Wahrnehmung der Zeitverschwendung und die empfundene Sinnlosigkeit der Situation. Weitere bedeutende Aspekte sind das Gefühl der Verzögerung, gescheiterte Erwartungen und der starke Bezug zur eigenen Zeitlichkeit.

Die Charakteristika der zweiten Art von Langeweile beschreiben äußerst gut, wie wir uns langweilen, wenn wir ziellos durch unser Telefon scrollen. Die wichtigsten Aspekte sind das Gefühl, über genug „freie“ Zeit zu verfügen, von der man freiwillig einen Teil spendet. In dieser Tätigkeit sucht man nicht nach Sinn; es gibt keine Erwartungen, die enttäuscht werden könnten. Hervorstechend sind das Gefühl der Gelassenheit, das Vergnügen der Leichtigkeit und das Genießen der Untätigkeit. Diese prägnanten Formulierungen können bei der Entwicklung weiterer Fragebögen sehr hilfreich sein.

Ein wichtiges Ergebnis ist, dass die Teilnehmer:innen bestätigten, sich von der Tätigkeit gefangen zu fühlen – ein interessantes Phänomen des ziellosen Handygebrauchs, das durch weitere Studien im Zusammenhang mit den Strukturmomenten der Langeweile (Hingehaltenheit und Leergelassenheit) besser verstanden werden könnte.

Die Beschreibung der dritten Form der Langeweile passte laut den Antworten nicht vollständig zur Situation. Eher zeigte sich hier die heideggerische Fuge von Hingehaltenheit und Leergelassenheit. Besonders das Gefühl der inneren Leere war sehr markant. Wichtig waren hier das Gefühl der Melancholie, die Lustlosigkeit gegenüber jeglicher Aktivität und die festhaltende Art der Stimmung. Diese Merkmale ähneln den Symptomen einer depressiven Störung. Es wäre sinnvoll, die tiefste Form von Langeweile mit Apathie und Depression zu vergleichen oder eine passende Trennung zwischen ihnen zu finden.

Interessanterweise stimmten einige Antworten zur niedergeschlagenen Stimmung eher mit den Empfindungen beim ziellosen Scrollen durch das Telefon überein. Es scheint, dass es einen Zusammenhang zwischen Niedergeschlagenheit und ziellosem Telefongebrauch geben könnte – dies wäre auch ein Thema für eine andere Studie.

6.1.2 Gemeinsamkeiten in den Gefühlswelten, die in den drei Situationen erlebt werden

Die Zunahme der Tiefe der Langeweile gemäß Heideggers Definition von Situation 1 bis 3 wurde nachgewiesen. Die Hingehaltenheit und Leergelassenheit korrelieren tatsächlich miteinander. Es scheint, als wären das Gefühl der Hingehaltenheit und der Leere zwei Seiten derselben Medaille, die in den drei beschriebenen Situationen zunehmend nachweisbar sind. Die Zeit spielt in allen drei Situationen tatsächlich eine wichtige Rolle.

Bemerkenswert ist, dass der Begriff der Langeweile im alltäglichen Sprachgebrauch nur in der dritten Situation, bei der Niedergeschlagenheit, eindeutig identifiziert werden konnte. In den ersten beiden Situationen wird das Gefühl nicht direkt als Langeweile wahrgenommen. Dies könnte darauf hinweisen, dass die Langeweile weniger intensiv oder weniger bewusst wahrgenommen wird, solange das Gefühl von Gefangenschaft und innerer Leere nicht dominierend ist. Es kann sein, dass das Gefühl des Ärgers bzw. der Gemütlichkeit das tiefere Gefühl der Langeweile überlagert oder dass das Umfeld, obwohl es nicht vollständig zufriedenstellend ist, dennoch genug Ablenkung bietet, um das Gefühl der Langeweile zu mindern.

Ein weiterer Aspekt, der berücksichtigt werden sollte, ist die individuelle Unterschiedlichkeit in der Wahrnehmung und Benennung von Emotionen. Manche Menschen sind möglicherweise sensibler für die Nuancen ihrer emotionalen Zustände und können Langeweile auch in weniger intensiven Formen erkennen. Viele Menschen glauben möglicherweise, dass Langeweile nur dann existiert, wenn sie intensiv und stark ausgeprägt ist, und sind sich nicht bewusst, dass es verschiedene Grade und Formen von Langeweile gibt, die unterschiedlich erlebt und benannt werden können. Daher erkennen und benennen sie Langeweile nur in ihrer ausgeprägtesten Form.

6.2 Stärken und Schwächen der Studie

Die größte Schwäche dieser Studie liegt vermutlich in der eigenständigen Erstellung des Fragebogens. Sowohl bei der von mir angefertigten Zusammenfassung als auch bei der alltagstauglicheren Übersetzung der Beschreibungen sowie bei der Übertragung vom Deutschen ins Ungarische bzw. Englische könnten Missverständnisse oder Ungenauigkeiten aufgetreten sein. Es wäre daher ratsam, den Fragebogen in Zusammenarbeit mit Kolleg:innen, die den Text ebenfalls gelesen haben, oder sogar mit auf Heidegger spezialisierten Professor:innen neu zu erstellen.

Nichtsdestotrotz zeigt die Studie auf, dass die kontinentale Philosophie wertvolle Erkenntnisse bietet, die durch die analytische Psychologie in eine adäquate, mit statistischen Methoden testbare Form überführt werden können. Dies eröffnet der psychologischen Forschung neue Perspektiven und ermöglicht tiefere Einblicke.

7. Ausblick auf den schulischen Kontext

Die Langeweile stellt heutzutage eine der größten Herausforderungen in der schulischen Praxis dar. Götz und Frenzel (2006) weisen darauf hin, dass das Thema kaum erforscht ist, obwohl es zahlreiche negative Folgen mit sich bringt. Zu den negativen Auswirkungen von Langeweile gehört die unzureichende Ausschöpfung kognitiver und metakognitiver Ressourcen sowie psychosoziale und physiologische Probleme wie Schulabbruch, Fehlzeiten, deviantes Verhalten und geringe Leistungen (Götz & Frenzel, 2006, 2010). Das Ziel, Langeweile zu reduzieren, bedeutet daher nicht nur, die Schule zu einem angenehmeren Ort zu machen.

Im schulischen Kontext können Über- und Unterforderung als Hauptursachen angesehen werden, aber auch monotone oder nicht ausreichend stimulierende Unterrichtsmethoden tragen dazu bei (Götz & Frenzel, 2010). Laut Pekrun (2006) kann Langeweile entstehen, wenn die Anforderungen die Fähigkeiten der Person übersteigen oder wenn die Tätigkeit zu einfach ist und keine ausreichende Herausforderung darstellt. Um Langeweile zu vermeiden, sollten Lernmaterialien und Aufgaben so gestaltet werden, dass sie den Fähigkeiten der Schüler:innen entsprechen und ausreichende Herausforderungen bieten, um ihr Interesse und ihre Motivation aufrechtzuerhalten.

Erdős zufolge hat jeder Mensch eine individuelle Aktionsmenge, die in einer Rangfolge festlegt, welche Aktionsformen seine Aufmerksamkeit fesseln (z.B. Sprechen, Bewegung, motorische Tätigkeiten, visuelle Beobachtung, abstraktes Denken usw.). Diese Reihenfolge ist von Person zu Person unterschiedlich und verändert sich im Laufe des Lebens. Er nimmt an, dass Menschen ein qualitatives Aktionsbedürfnis haben und innerhalb ihrer Möglichkeiten immer das für sie höherwertige auswählen (Erdős, 2000, Seite 22). Dies lässt sich besonders gut in der Mittelschule beobachten, wo es in den ersten beiden Klassenstufen noch einfacher ist, die Aufmerksamkeit mit dem Unterrichtsstoff zu fesseln. Mit Beginn der Pubertät jedoch werden die von den Peers gebotenen Möglichkeiten und die Gestaltung sozialer Beziehungen stets als "wertvollere" Tätigkeit angesehen als schulische Aufgaben. Dadurch schweift ihre Aufmerksamkeit viel leichter ab, und sie konzentrieren sich eher darauf, ihre Rolle im sozialen Netzwerk zu gestalten. Das sind Tatsachen, die jede Lehrperson aus der Praxis kennt, die jedoch oft nicht genügend ernst genommen werden. Die kurzfristigen Auswirkungen von Langeweile wie Störungen im Unterricht und die langfristigen Folgen wie schlechtere Leistungen und verkürzte Ausbildungswege werden häufig unterschätzt.

Heidegger zeigt auf, dass es bei der Erscheinung von Langeweile darum geht, unsere Lebenszeit sinnvoll zu füllen. Dies ist eine ganz andere Herangehensweise zur Langeweile, als diese nur als eine Art des Jammerns oder als ein beiläufiges Nebengefühl zu interpretieren. Unsere Lebenszeit ist begrenzt, und während heutige Gesellschaften immer mehr äußere Freiheit erreicht haben, ist es an der Zeit, dass wir auch die Frage der inneren Freiheit ernsthaft in Betracht ziehen. *Der Mensch hat das Recht*, zu entscheiden, womit er seine begrenzte Lebenszeit verbringt, und Kinder sind nicht einfach nur kleine Erwachsene, denen man die Grundlagen aller Wissenschaften auflisten und eintrichtern kann oder soll.

Erdős geht auch darauf ein, dass es ein quantitatives Aktionsbedürfnis gibt, das der Mensch um jeden Preis zu befriedigen versucht, *selbst auf Kosten des rationalen Verstandes* und gesellschaftlicher Normen. Ein langfristig unbefriedigtes quantitatives Aktionsbedürfnis kann zu Lebensüberdruß und Depression führen (Erdős, 2000, Seite 23).

Nach Heideggers Interpretation bedeutet das Aufzwingen bestimmter Tätigkeiten trotz Langeweile, dass man gezwungen wird, sich von seinem wahren Selbst zu entfernen. Langfristig kann dies dazu führen, dass man so lange von seinem „Dasein“ getrennt ist, dass man nicht mehr in der Lage ist, sich wieder mit ihm zu verbinden. Heutzutage, wenn man eine gute Ausbildung anstrebt, verbringt man durchschnittlich 15 Jahre in der Bildung...

Auch wenn es Teile des öffentlichen Bildungssystems gibt, die verpflichtend sein müssen, um eine allgemein gebildete Gemeinschaft zu schaffen (ohne die sogar unsere Demokratie gefährdet wäre), sollten regelmäßig Abschnitte, Zeiträume, Unterrichtsstunden oder Wochen in die Bildungsprogramme integriert werden, in denen die Kinder selbstständig nach ihrer eigenen Neugierde lernen können – unabhängig von den jeweiligen Bildungsstandards. Dies könnte dazu beitragen, dass die Kinder den Kontakt zu ihrem eigenen Leben aufrechterhalten und in der Schule nicht in eine Lebenspassivität verfallen.

Es ist bedenklich, dass tiefe Langeweile ähnliche Symptome wie die depressive Störung zeigt, die immer mehr Personen in der Gesellschaft betrifft. Es kann sein, dass die Schule mit 8-10 Stunden täglich und über einen sehr langen Zeitraum (ca. 15 Jahre) – selbst bei den besten Absichten – eine bedeutende Ursache dafür ist. Dem entgegenzuwirken, sollte in der Bildung mehr Raum und Zeit angeboten werden, damit die Kinder ihr wahres Selbst erleben können.

Nicht nur die zentral festgelegten Bildungsstandards, sondern auch die starre Zeitregelung können die Schule sehr eintönig gestalten. „Nur diejenigen Dinge können uns leer und dennoch bei sich behalten, die mit der Zeit verknüpft sind“ (Heidegger 1930/2010, S. 159). Wenn Kinder

nicht von einem Thema fasziniert sind, dürfen sie es nicht verlassen, und bei Themen, die sie interessieren könnten, wird ihnen keine Gelegenheit gegeben, länger zu verweilen. Daher scheint der Stundenplan an sich ein sehr wichtiges Problem zu sein. Die Zeit ist in der Schule ein ständig störender Faktor, der sowohl die Lehrpersonen (weil sie den Stoff „durchziehen“ müssen) als auch die Schüler:innen stresst, die aufgrund ihrer Individualität immer zu schnell oder zu langsam im Vergleich zum jeweiligen durchschnittlichen Klassentempo sind.

Eine alternative Möglichkeit ist die Verteilung von selbstorganisierten Arbeitsplänen, mit denen einige Schulen aus alternativem pädagogischem Hintergrund arbeiten. Hier bekommen die Kinder eine Liste der zu erledigenden Aufgaben und einen Abgabetermin und können sich ihre Zeit frei einteilen. Ein Angebot von Pflicht- und Zusatzaufgaben ermöglicht es, dass diejenigen, die ein Thema schneller bearbeiten können oder sich mehr für das Fach oder Thema interessieren, mehr erledigen können, ohne auf die anderen warten zu müssen. Diese Methode kann zudem durch Wahlmöglichkeiten nach Lerntypen erweitert werden.

8. Literaturverzeichnis

Hauptwerk:

Heidegger, M. (1930/2010). *Die Grundbegriffe der Metaphysik. Welt – Endlichkeit – Einsamkeit*, Frankfurt am Main: Vittorio Kostermann GmbH, 89-238.

Heidegger, M. (1930/1996). *The Fundamental Concepts of Metaphysics: World, Finitude, Solitude*. Bloomington: Indiana University Press

Weitere Lektüre:

Aho, K. (2020). Heidegger on Melancholia, Deep Boredom, and the Inability-to-Be, *Philosophy, psychiatry & psychology*, 27 (3), 215-217.

Barbalet, J. M. (1999). Boredom and social meaning, *The British Journal of Sociology*, 50 (4), 631-646.

Barrett, L. F., Mesquita, B., Ochsner, K. N., & Gross, J. J. (2007). The Experience of Emotion. *Annual Review of Psychology*, 58, 373–403.

Bench, S. W. & Lench, H. C. (2013). On the function of boredom. *Behavioral Sciences*, 3 (3), 459-472.

Conrad, P. (1997). It's boring: Notes on the meanings of boredom in everyday life. *Qualitative Sociology*, 20, 465-475.

Csikszentmihályi, M. (1978). Attention and the wholistic approach to behavior. In: K. S. Poppe & J. L. Singer (Hrsg.), *The stream of consciousness*, New York: Basic Books, 335-358

Csikszentmihályi, M. (1990). *Flow: The Psychology of Optimal Experience*, New York: Harper & Row

Eastwood, J. D., Frischen, A., Fenske, M. J., & Smilek, D. (2012). The unengaged mind: Defining boredom in terms of attention. *Perspectives on Psychological Science*, 7 (5), 482-495.

Erdős, G. (2000). *Akció. A teljes szívvel végzett tevékenység*. [Aktion. Die mit vollem Herzen ausgeführte Tätigkeit.] Budapest: SHL Hungary Kft.

- Fahlman S. A., Mercer, K. B., Gaskovski, P., Eastwood, A. E. & Eastwood, J. D. (2009). Does a lack of life meaning cause boredom?: Results from psychometric, longitudinal, and experimental analyses, *Journal of Social and Clinical Psychology*, 28 (3), 307-340.
- Goldberg, Y. K., Eastwood, J. D., Guardia, J. L. & Danckert, J. (2011). Boredom: An emotional experience distinct from apathy, anhedonia, or depression. *Journal of Social and Clinical Psychology*, 30 (6), 647-666.
- Götz, T. & Frenzel, A. C. (2006). Phänomenologie schulischer Langeweile. *Zeitschrift für Entwicklungspsychologie und Pädagogische Psychologie*, 38(4), 149-153.
- Götz, T. & Frenzel, A. C. (2010). Über- und Unterforderungslangeweile im Mathematikunterricht. *Empirische Pädagogik*, 24(2), 113-134.
- Götz, T., Frenzel, A. C., Hall, N. C., Nett, U., Pekrun, R. & Lipnevich, A. (2014). Types of boredom: An experience sampling approach, *Motivation and Emotion*, 38, 401-419.
- Götz, T., Hall, N. C. & Krannich, M. (2019). Boredom. In K. A. Renninger & S. E. Hidi (Hrsg.), *The Cambridge Handbook on Motivation and Learning*, Cambridge: Cambridge University Press, 465-486.
- Greenson, R. R. (1953). On boredom, *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 1, 7-21.
- Harris, M. B. (2000). Correlates and characteristics of boredom proneness and boredom. *Journal of Applied Social Psychology*, 30 (3), 576-598.
- Hartocollis, P. (1972). Time as a dimension of affects. *Journal of the American Psychoanalytic Association*, 20, 92-108.
- Heidegger, M. (1927/2006). *Sein und Zeit*. 19. Auflage. Tübingen: Max Niemeyer Verlag
- Heidegger, M (1940/2006). *Zollikoner Seminare*. 3. Auflage. Frankfurt am Main: Vittorio Klostermann
- Heine, S. J., Proulx, T. & Vohs, K. D. (2006). The meaning maintenance model: On the coherence of social motivations, *Personality and social psychology review*, 10, 88-110.
- IBM
- Leiner, D. J. (2019). SoSci Survey (Version 3.5.01) [Computer software]
<https://www.soscisurvey.de>

- Lench, H. C., Flores, S. A. & Bench, S. W. (2011). Discrete emotions predict changes in cognition, judgment, experience, behavior, and physiology: A meta-analysis of experimental emotion elicitation, *Psychological Bulletin*, 137 (5), 834-855.
- Lench, H. C. & Levine, L. J. (2005). Effects of fear on risk and control judgements and memory: Implications for health promotion messages. *Cognition Emotion*, 56, 1049-1069.
- London, H., Schubert, D. S. & Washburn, D. (1972). Increase of autonomic arousal by boredom. *Journal of Abnormal Psychology*, 80 (1), 29-36.
- Maddi, S. R. (1970). The search for meaning. In: W. J. Arnold & M. M. Page. *The Nebraska symposium on motivation*. Lincoln: University of Nebraska Press, 134-183.
- Martin, M., Sadlo, G. & Stew, G. (2006). The phenomenon of boredom. *Qualitative Research in Psychology*, 3 (3), 193-211.
- Pekrun, R. (2006). The control-value theory of achievement emotions: Assumptions, corollaries, and implications for educational research and practice. *Educational Psychology Review*, 18(4), 315-41.
- Smallwood, J., O'Connor, R. C., Sudbery, M. V. & Obonsawin, M. (2007). Mind-wandering and dysphoria. *Cognition and Emotion*, 21 (4), 816-842.
- van Tilburg, W. A. P. & Igou, E. R. (2011). On boredom and social identity: A pragmatic meaning-regulation approach. *Perspectives on Psychological Science*, 37, 1679-1691.
- van Tilburg, W. A. P. & Igou, E. R. (2012). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation and Emotion*, 36, 181-194.
- van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R. & Sedikides, C. (2013). In search of meaningfulness: Nostalgia as an antidote to boredom. *Emotion*, 13, 450-461.
- Vodanovich, S. J. (2003/a). On the possible benefits of boredom: A neglected area in personality research. *Psychology and Education Journal* 40 (3), 28-33.
- Vodanovich, S. J. (2003/b). Psychometric measures of boredom: A review of the literature. *The Journal of Psychology*, 137 (6), 569-595.
- Vodanovich, S. J., Verner, K. M. & Gilbride, T. V. (1991). Boredom proneness: Its relationship to positive and negative affect, *Psychological Reports*, 69, 1139-1146.

Yesavage, J. A., Brink, T. L., Rose, T. L., Lum, O., Huang, V., Adey, M. & Leirer, V. O. (1983). Development and validation of a geriatric depression screening scale: A preliminary report. *Journal of Psychiatric Research* 17(1), 37-49.

Anhang A

Der Fragenbogen – Deutsch

I. Situation:

Stell dir vor, dass du am Bahnhof bist, irgendwohin eilst, aber dein Zug Verspätung hat. Du kannst dich nicht anderweitig beschäftigen (es gibt keine Sehenswürdigkeiten am Bahnhof, keinen Imbiss, dein Telefon ist leer usw.). Wie fühlst du dich in dieser Situation?

1. ☐ Ich ärgere mich über meine verlorene Zeit.
 ☐ Ich empfinde Gelassenheit.
 ☐ Ich fühle mich antriebslos.

2. ☐ Es stört mich, dass ich Zeit verschwende.
 ☐ Es stört mich nicht, dass ich Zeit verschwende.
 ☐ Ich fühle mich, als ob ich meine ganze Lebenszeit verschwenden würde.

3. ☐ Ich habe das Gefühl, dass ich dafür keine Zeit habe.
 ☐ Ich habe das Gefühl, dass ich etwas freie Zeit habe, die ich damit verbringen kann.
 ☐ Ich fühle, dass die gesamte Dauer meines Lebens schwer auf meinen Schultern lastet.

4. ☐ Ich habe das Gefühl, dass mir meine Zeit gestohlen wird.
 ☐ Ich widme freiwillig meine Zeit dafür.
 ☐ Ich weiß nicht, was ich mit meiner Zeit anfangen soll.

5. ☐ Diese Situation nervt mich.
 ☐ In der beschriebenen Situation genieße ich die Leichtigkeit.
 ☐ In dieser Situation ist mir alles egal.

6. ☐ Die Sinnlosigkeit der Situation frustriert mich.
 ☐ In dieser Situation verspüre ich keinen Wunsch nach sinnvollen Aktivitäten.
 ☐ Ich finde keinen Sinn in meinem Leben.

7. ☐ Ich habe das Gefühl, dass ich viel zu tun hätte.
 ☐ Ich genieße es, nichts tun zu müssen.
 ☐ Ich habe keine Lust auf irgendeine Tätigkeit.

8. ☐ Ich weiß, was ich tun will, aber ich werde dabei aufgehalten.
 ☐ Ich will nichts tun.
 ☐ Ich weiß nicht, was ich tun will.

9. ☐ Ich hatte einen Plan oder eine Erwartung hinsichtlich der Situation, der/die aber gescheitert ist.
☐ Ich habe keine Pläne oder Erwartungen hinsichtlich der Situation.
☐ Ich habe das Gefühl, dass ich im Leben scheitere.

Was denkst du allgemein über diese Situation? (auf einer Skala von 1 bis 5)

10. Diese Situation 1 2 3 4 5
hält die Person gefangen. ○ ○ ○ ○ ○ ist leicht zu entkommen.

11. In dieser Situation

fühlt man sich im Stich gelassen. ○ ○ ○ ○ ○ erfüllt die Bahn die Erwartungen.

12. In dieser Situation

will man die Zeit beschleunigen. ○ ○ ○ ○ ○ nimmt man die Zeit nicht wahr.

13. In einer solchen Situation

wird man gelangweilt. ○ ○ ○ ○ ○ wird man nicht gelangweilt.

II. Situation

Denke jetzt an die Abende, an denen du auf deinem Handy die Newsfeeds durchscrollst, Fotos auf Instagram ansiehst oder Kurzvideos auf Facebook oder TikTok schaust. Welche Aussagen treffen bei solchen Tätigkeiten auf dich zu?

1-9 sind dieselben Fragen

Was denkst du im Allgemeinen über diese Aktivität? (Auf einer Skala von 1 bis 5)

10. Es ist leicht, 1 2 3 4 5
sich in dieser Aktivität zu ○ ○ ○ ○ ○ diese Aktivität zu beenden.
verfangen.

11. Dies ist eine

leere Aktivität. ○ ○ ○ ○ ○ erfüllende Aktivität.

12. Diese Aktivität dient dazu, die Zeit

zu vertreiben. ○ ○ ○ ○ ○ mit etwas Wertvollem zu verbringen.

13. Bei dieser Aktivität

langweilt man sich eigentlich.

○ ○ ○ ○ ○

kommt keine Langeweile auf.

III. Situation

Denke an eine Phase, in der du dich niedergeschlagen gefühlt hast. Versuche dich einmal wieder in diesen Zustand hineinzusetzen. Welche Aussagen würdest du als treffend für diesen Zustand empfinden?

1-9 sind dieselben Fragen

Was denkst du im Allgemeinen über diese Stimmung? (Auf einer Skala von 1 bis 5)

10. Diese Stimmung	1	2	3	4	5	
hält einen fest.		○	○	○	○	○ zu überwinden ist leicht.

11. In dieser Stimmung fühlt sich man

leer.

	☐	☐	☐	☐	☐	erfüllt.
--	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	-----------------------	----------

12. Die Lebenszeit (Vergangenheit und Zukunft)

verursacht in dieser Stimmung ein ☐ ☐ ☐ ☐ ☐ hat keine Bedeutung in dieser belastendes Gefühl. Stimmung.

13. In dieser Stimmung

ist einem alles langweilig ○ ○ ○ ○ findet man viele Dinge interessant.

○

Anhang B

Liste der Abbildungen

1. Abbildung Fünf Arten von Langeweile entlang der Valenz- und Erregungsdimensionen (Götz et al., 2014).....	13
2. Abbildung Fragen nach den Unterschieden	26
3. Abbildung: Fragen nach den Gemeinsamkeiten	27
4. Abbildung Geriatriische Depressionsskala (GDS).....	28
5. Abbildung Häufigkeitsverteilungen	35
6. Abbildung Hingehaltenheit	41
7. Abbildung Leergelassenheit	43
8. Abbildung Zeitbezug.....	43
9. Abbildung Begriff Langeweile.....	44

Liste der Tabellen

1. Tabelle Zusammenfassende Beschreibung der drei Arten der Langeweile	19
2. Tabelle Die Langeweile und das Flow-Erlebnis	21
3. Tabelle Ergebnisse der GDS	29
4. Tabelle Stichprobenbeschreibung anhand soziodemografischer Merkmale	30
5. Tabelle Signifikanztests der inneren Subjektkontraste in unterschiedlichen Situationen....	31
6. Tabelle Korrelation zwischen „Gefühl, wie viel Zeit man hat“ und den Strukturmomenten	36
7. Tabelle Paarweise Vergleiche	38
8. Tabelle Korrelation zwischen Hingehaltenheit und Leergelassenheit	39
9. Tabelle Hingehaltenheit	40
10. Tabelle Leergelassenheit	42
11. Tabelle Mittelwerte, Modus und Abweichungen	47
12. Tabelle Dynamische Analyse.....	48