

MASTERARBEIT | MASTER'S THESIS

Titel | Title

Spirituelle Langeweile: Eine empirische Untersuchung zu
Ursachen und Wirkungen von Langeweile bei Schweigeretreats

verfasst von | submitted by

Yannis Lukas Diamant BSc

angestrebter akademischer Grad | in partial fulfilment of the requirements for the degree of
Master of Science (MSc)

Wien | Vienna, 2024

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

UA 066 840

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

Masterstudium Psychologie

Betreut von | Supervisor:

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

Zusammenfassung

Schweigeretreats finden seit Jahrhunderten in verschiedenen religiösen und kulturellen Kontexten statt. Das Schweigen gilt dabei als bewährte Praxis, um je nach Tradition die Verbindung zu Gott oder zur eigenen spirituellen Tiefe zu stärken. In einer solchen Umgebung kann Langeweile eine besondere Rolle spielen, da die Teilnehmenden ohne externe Reize ihre Aufmerksamkeit nach innen richten. Diese Masterarbeit untersucht mögliche Ursachen und Auswirkungen von habitueller und situativer Langeweile während Schweigeretreats auf Basis der Kontroll-Wert-Theorie (KWT) nach Pekrun (2006). Die Theorie besagt, dass Langeweile entsteht, wenn die wahrgenommene Kontrolle entweder zu gering (Überforderung) oder zu hoch (Unterforderung) ist und dadurch als unangemessen empfunden wird. Zusätzlich trägt eine geringe Wertwahrnehmung zur Entstehung von Langeweile bei, wobei auch die Interaktion zwischen Kontroll- und Wertwahrnehmung von Bedeutung ist. Langeweile kann sich negativ auf die Motivation auswirken und eine zukünftige Vermeidungsmotivation für ähnliche Situationen fördern. Die Hypothesen dieser Arbeit umfassen: einen positiven Zusammenhang zwischen Langeweile und Unter- bzw. Überforderung (H1), einen negativen Zusammenhang zwischen Langeweile und Valenzwahrnehmung (H2) sowie die Moderation der Valenzwahrnehmung auf den Zusammenhang zwischen Kontrollwahrnehmung und Langeweile (H3). Zudem wurde geprüft, ob Langeweile negativ mit Motivation (H4), Regelmäßigkeit der Teilnahme (H5) und Spiritualität (H6) korreliert, während Spiritualität und regelmäßige Teilnahme positiv zusammenhängen (H7). Zur Überprüfung der Hypothesen wurden zwei quantitative Querschnittsstudien durchgeführt: Studie 1 untersucht die habituelle Langeweile mit einer Stichprobe von 375 Personen ($M = 29.5$, $SD = 13.71$, 68.3 % weiblich), von denen 72 Personen mindestens einmal an einem Schweigeretreat teilgenommen haben ($M = 45.17$, $SD = 16.93$, 56.9 % weiblich). Studie 2 analysiert die situative Langeweile aktueller Retreat-Teilnehmender ($N = 47$, $M = 46.15$, $SD = 12.81$, 54.3 % weiblich). Die Ergebnisse zeigen, dass sowohl eine geringe Wert- als auch eine unangemessene Kontrollwahrnehmung signifikant mit Langeweile korrelieren. Zudem steht Langeweile in Zusammenhang mit reduzierter Motivation. Ein Zusammenhang zwischen der Regelmäßigkeit der Retreat-Teilnahmen und Langeweile zeigte keinen signifikanten Effekt, während der negative Zusammenhang zwischen Spiritualität und Langeweile nur gering und sporadisch ausfiel. Der positive Zusammenhang zwischen Spiritualität und regelmäßiger Teilnahme wurde hingegen überwiegend bestätigt. Die Grundannahmen der KWT konnten auch im spirituellen Kontext der Schweigeretreats bestätigt werden, wodurch die Theorie als geeignet für die Erforschung von Langeweile in diesem Bereich gilt. Zukünftig wäre eine reliablere Skala zur Messung von

Spiritualität empfehlenswert. Diese Arbeit trägt dazu bei, das Phänomen der Langeweile im spirituellen Kontext besser zu verstehen und zeigt Ansätze für Retreatleiter*innen auf, um durch ein angemessenes Kontrollmaß und eine hohe Valenzwahrnehmung bei Teilnehmenden Langeweile zu reduzieren und eine positive Retreat-Erfahrung zu fördern.

Schlüsselwörter: Kontroll-Wert-Theorie, Langeweile, spirituelle Langeweile, Spiritualität, Schweigeretreat, Schweigen, Stille, Motivation

Abstract

Silent retreats have been practiced for centuries in various religious and cultural contexts. Silence is considered an established practice to deepen one's connection with God or their own spiritual core, depending on the tradition. In such settings, boredom can play a significant role as participants are deprived of external stimuli and are prompted to direct their attention inward. This master's thesis examines the potential causes and effects of habitual and situational boredom during silent retreats, based on the Control-Value Theory (CVT) by Pekrun (2006). According to the theory, boredom arises when the perceived level of control is either too low (overchallenge) or too high (underchallenge), making it feel inadequate. Additionally, low valence appraisals contribute to the emergence of boredom, and the interaction between valence and control appraisals also play a significant role. The hypotheses of this study include: a positive relationship between boredom and under- or overchallenge (H1), a negative relationship between boredom and valence perception (H2), and the moderation of valence perception on the relationship between control perception and boredom (H3). Furthermore, the study examines whether boredom is negatively correlated with motivation (H4), regular participation (H5), and spirituality (H6), while spirituality and regular participation are hypothesized to have a positive correlation (H7). To test these hypotheses, two quantitative cross-sectional studies were conducted. Study 1 explores habitual boredom with a sample of 375 participants ($M = 29.5$, $SD = 13.71$, 68.3% female), of whom 72 had attended at least one silent retreat ($M = 45.17$, $SD = 16.93$, 56.9% female). Study 2 analyzes situational boredom among current retreat participants ($N = 47$, $M = 46.15$, $SD = 12.81$, 54.3% female). The results indicate that both low valence appraisals and inadequate control appraisals are significantly correlated with boredom. Additionally, boredom is associated with reduced motivation. No significant effect was found between the frequency of retreat participation and boredom, while the negative relationship between spirituality and boredom was marginal and sporadic. However, the positive relationship between spirituality and regular participation was largely confirmed. The core assumptions of the CVT were confirmed within the spiritual context of silent retreats, demonstrating its applicability to the study of boredom in this setting. Future research would benefit from a more reliable scale to measure spirituality. This thesis contributes to a deeper understanding of boredom in spiritual contexts and offers suggestions for retreat facilitators to create conditions of balanced control and high value perception, helping to reduce boredom and foster a positive retreat experience.

Keywords: Control-Value Theory, boredom, spiritual boredom, spirituality, silent retreat, silence, stillness, motivation

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung	7
2 Theoretischer Hintergrund.....	9
2.1 Theoretische Grundlagen der Emotionsforschung.....	9
2.2 Theoretische Grundlagen der Langeweileforschung.....	11
2.2.1 Langeweile als Emotion	11
2.2.2 State- und Trait-Emotionen: Habituelle und situative Langeweile	13
2.3 Emotionen und die Kontroll-Wert-Theorie: Ein Überblick nach Pekrun (2006).....	14
2.3.1 Kontroll-Wert-Theorie der Emotionen	14
2.3.2 Ursachen von Emotionen	16
2.3.3 Wirkungen von Emotionen.....	18
2.4 Kontroll-Wert-Theorie der Langeweile.....	19
2.4.1 Ursachen von Langeweile	19
2.4.2 Auswirkungen von Langeweile	20
2.5 Spiritualität	22
2.5.1 Begriffsdefinition und Abgrenzung der Spiritualität	22
2.5.2 Arten und Kategorisierung spiritueller Erfahrungen	24
2.5.3 Spiritualität und Langeweile.....	24
2.6 Schweigeretreats als Spiritueller Kontext	26
2.6.1 Inhalte von Schweigeretreats.....	27
2.6.2 Motive der Teilnehmer*innen von Schweigeretreats	28
2.6.3 Gesundheitliche Aspekte von Schweigeretreats	29
2.6.4 Langeweile und Schweigeretreats	29
3 Fragestellungen und Hypothesen.....	32
4 Methodik	34
4.1 Die erste Studie „habituelle Langeweile“	34
4.1.1 Forschungsdesign und Studienablauf.....	34
4.1.2 Beschreibung der Stichprobe.....	35
4.1.3 Variablen und Materialien	36
4.1.3.1 Abfrage der Regelmäßigkeit bei Schweigeretreats.....	37
4.1.3.2 Kontext des Schweigeretreats.	37
4.1.3.3 Beweggründe für die Teilnahme.	37
4.1.3.4 Spiritualität.....	38
4.1.3.5 Langeweile.....	38
4.1.3.6 Motivation.....	39
4.1.3.7 Demotivation.....	39
4.1.3.8 Valenzwahrnehmung.....	40
4.1.3.9 Kontrollwahrnehmung	40
4.1.4 Statistische Verfahren	41
4.2 Die zweite Studie “situative Langeweile”	42
4.2.1 Untersuchungsdesign und Studiendurchführung.....	42
4.2.2 Beschreibung der Stichprobe.....	43
4.2.3 Variablen und Materialien	44

4.2.3.1 Abfrage der Praxis bei Schweigeretreats.....	44
4.2.3.2 Langeweile.....	44
4.2.3.3 Motivation.....	45
4.2.3.4 Valenzwahrnehmung.....	46
4.2.3.5 Kontrollwahrnehmung.....	46
4.2.3.6 Spiritualität.....	46
4.2.4 Statistische Verfahren.....	47
5 Ergebnisse.....	48
5.1 Ergebnisse der ersten Studie (habituelle Langeweile).....	48
5.1.1 Prüfung der Hypothesen.....	49
5.1.2 Diskussion.....	52
5.2 Ergebnisse der zweiten Studie (situative Langeweile).....	53
5.2.1 Prüfung der Hypothesen.....	55
5.2.2 Diskussion.....	57
6 Diskussion.....	59
6.1 Praxisbezogene Konsequenzen.....	64
6.2 Stärken und Limitationen.....	65
6.3 Perspektiven für zukünftige Forschung.....	67
7 Fazit.....	68
8 Literaturverzeichnis.....	69
9 Abbildungsverzeichnis.....	82
10 Tabellenverzeichnis.....	82
Anhang A.....	83
Anhang B.....	85

1 Einleitung

„I begged the Wise One to tell me the secret of the world. Gently, gently, he whispered, 'Be quiet, the secret cannot be spoken, It is wrapped in silence.'” - Rūmī (1999)

Der Retreat-Tourismus boomt, und Schweigeretreats erfreuen sich in vielen spirituellen und religiösen Traditionen wachsender Beliebtheit (Naidoo et al., 2018; Smith & Zhang, 2011). Auch im Bereich der mentalen und emotionalen Gesundheit spielt die Stille eine bedeutende Rolle, da sie zur Selbstreflexion und besseren emotionalen Verarbeitung beitragen kann. Daher nehmen sowohl die innere gedankliche als auch die äußere Stille in vielen psychotherapeutischen Ansätzen einen wichtigen Platz ein (Hill et al., 2003; Levitt & Morrill, 2023). Schweigeretreats sind spirituelle Praktiken, bei denen die Teilnehmenden freiwillig in Stille verweilen und auf Kommunikation verzichten (Mitchell, 1999). Ziel ist es, die Ablenkungen des Alltags hinter sich zu lassen, die Aufmerksamkeit nach innen zu richten und inneren Frieden sowie Klarheit zu fördern (Weed, 2023). Häufig finden diese Retreats an abgeschiedenen Orten statt und umfassen Meditation, Achtsamkeit und kontemplative Aktivitäten, die eine intensive Selbstreflexion und eine tiefere Verbindung zur eigenen Spiritualität ermöglichen (Naidoo et al., 2018; Wicks, 2023).

In einer zunehmend säkularisierten und individualisierten Gesellschaft tritt Spiritualität oft als persönlicher Weg neben traditionellen religiösen Praktiken auf (Körtner, 2009; Lipka & Gecewicz, 2017). Während Religion typischerweise mit institutionellen Glaubenssystemen und gemeinschaftlichen Ritualen verbunden ist, richtet sich Spiritualität stärker auf die individuelle Suche nach Transzendenz und Lebenssinn, die unabhängig von festen Glaubensstrukturen gestaltet werden kann (Gall et al., 2011; Meluch, 2022). Besonders in Praktiken wie Meditation, Achtsamkeit und Schweigeretreats finden Menschen Wege, um innere Ruhe zu erfahren, Stress zu bewältigen und persönliches Wachstum zu fördern (Smith & Zhang, 2011; Bucher, 2011). Doch auch in diesen stillen, reflektiven Umfeldern kann Langeweile auftreten, wenn Teilnehmende durch den Mangel an Ablenkungen gezwungen werden, sich intensiv mit sich selbst auseinanderzusetzen (Elpidorou, 2014; Strawn & Gioielli, 2020). Das Erleben von Langeweile könnte jedoch, statt eine rein negative Erfahrung zu sein, einen Anstoß für tiefere Selbstreflexion und spirituelle Einsicht bieten (MacDonald & Holland, 2002).

Langeweile ist eine vielschichtige Emotion, kann in verschiedenen Formen auftreten und qualitativ unterschiedlich erlebt werden (Goetz et al., 2014). Philosophisch betrachtet, wie etwa im Existenzialismus Heideggers, wird Langeweile als grundlegender Zustand menschlicher Existenz beschrieben, eine unangenehme Leere, in dem alle Dinge in eine

Gleichgültigkeit gehüllt erscheinen (Hansen, 2013). Im psychologischen Verständnis zeigt sich Langeweile als ein Mangel an Stimulation, der mit einem niedrigen Aktivierungsniveau und einer subjektiven Wahrnehmung von Zeitverlangsamung einhergeht (Ellsworth & Scherer, 2003; Pekrun et al., 2010). Obwohl Langeweile meist negativ empfunden wird, kann sie auch als Anstoß zu innerer Reflexion und Kreativität dienen, indem sie Menschen dazu motiviert, neue Aktivitäten oder Bedeutungen zu suchen (Elpidorou, 2014). So kann Langeweile, besonders in spirituellen Kontexten, zum Tor für tiefergehende Erfahrungen und persönliches Wachstum werden (MacDonald & Holland, 2002; Strawn & Gioielli, 2020).

Nach der Appraisal-Theorie, die kognitive Bewertungsprozesse als Grundlage emotionaler Reaktionen ansieht, entsteht Langeweile, wenn eine Situation subjektiv als uninteressant oder bedeutungslos bewertet wird. Emotionen sind demnach nicht direkt an die Situation selbst gebunden, sondern ergeben sich aus der individuellen Interpretation und Bewertung (Brandstätter et al., 2018; Frenzel et al., 2020). Die Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006) erweitert das Verständnis von Langeweile, indem sie diese als Reaktion auf eine unangemessene Kontrollwahrnehmung und eine geringe Wertwahrnehmung beschreibt. Unterforderung kann bei zu hoher Kontrolle, Überforderung bei zu niedriger Kontrolle auftreten – beide Zustände können Langeweile begünstigen. Ebenso kann die subjektive Bewertung einer Situation oder Tätigkeit als unwichtig zur Langeweile führen. Darüber hinaus spielt die Interaktion zwischen Kontroll- und Wertwahrnehmung eine Rolle bei der Entstehung von Langeweile (Pekrun, 2006; Goetz et al., 2019).

Diese Studie leistet einen wichtigen Beitrag, indem sie an vorhergehende Masterarbeiten zum neuen Forschungsfeld der spirituellen Langeweile anschließt und dieses Feld weiter etabliert. Zudem wird die Kontroll-Wert-Theorie (KWT) nach Pekrun (2006) erstmals im spirituellen Kontext von Schweigeretreats angewendet, um zu untersuchen, inwiefern sich ihre ursprünglich für Bildungs- und Leistungskontexte entwickelten theoretischen Annahmen auch in diesem Bereich bestätigen lassen. Hierfür werden in zwei quantitativen Querschnittsstudien mögliche Ursachen und Effekte von habitueller und situativer Langeweile bei Teilnehmenden an Schweigeretreats erforscht und analysiert, um das Verständnis für das Erleben von Langeweile, während Schweigeretreats und die zugrunde liegenden Einflussfaktoren zu erweitern.

2 Theoretischer Hintergrund

Im folgenden Abschnitt dieser Arbeit werden zunächst die theoretischen Grundlagen der Emotionsforschung erläutert, gefolgt von einer detaillierten Betrachtung der Langeweile als Emotion. Dabei wird zwischen *state*- und *trait*-Langeweile differenziert. Anschließend wird die Langeweile im Rahmen der Kontroll-Wert-Theorie nach Pekrun (2006) eingeordnet. Zudem wird der Begriff Spiritualität definiert und abgegrenzt, bevor das Konzept der spirituellen Langeweile näher beleuchtet wird. Abschließend werden Schweigeretreats als spezifischer Kontext für die Untersuchung spiritueller Langeweile ausführlich dargestellt.

2.1 Theoretische Grundlagen der Emotionsforschung

Menschen sind sowohl rationale als auch emotionale Wesen. Oftmals spielen Emotionen, in allen Bereichen unseres Lebens, eine viel größere Rolle, als wir uns eingestehen wollen. Deshalb ist es unerlässlich ein fundiertes Verständnis von Emotionen zu haben, um menschliches Leben und Handeln wirklich zu verstehen.

Bei Emotionen handelt es sich um kurzfristige Zustände, die Gefühle, kognitive Bewertungen, motivationale Handlungstendenzen, motorische Ausdrucksformen und physiologische Veränderungen umfassen (Shuman & Scherer, 2015). Sie können sowohl durch externale als auch durch internale Ereignisse ausgelöst werden und entstanden durch evolutionäre Anpassung sowie durch soziokulturelle Einflüsse (Shuman & Scherer, 2015).

Im Laufe der Entwicklung des psychologischen Verständnisses von Emotionen bildeten sich einige Theorien zu der Entstehung von Emotionen. Dabei stehen je nach Theorie kognitive, physiologische und Verhaltensaspekte/Handlungstendenzen von Emotionen im Fokus (Goffin & Viera, 2023). Beispielsweise ordnet die James-Lange-Theorie, die älteste Emotionstheorie, Emotionen als das Bewusstsein von physiologischen Körperveränderungen ein. Diese Theorie besagt, dass die physiologischen Reaktionen, wie Herzklopfen oder Schwitzen, die Grundlage für das emotionale Erleben bilden (Haye & Carballo, 2017).

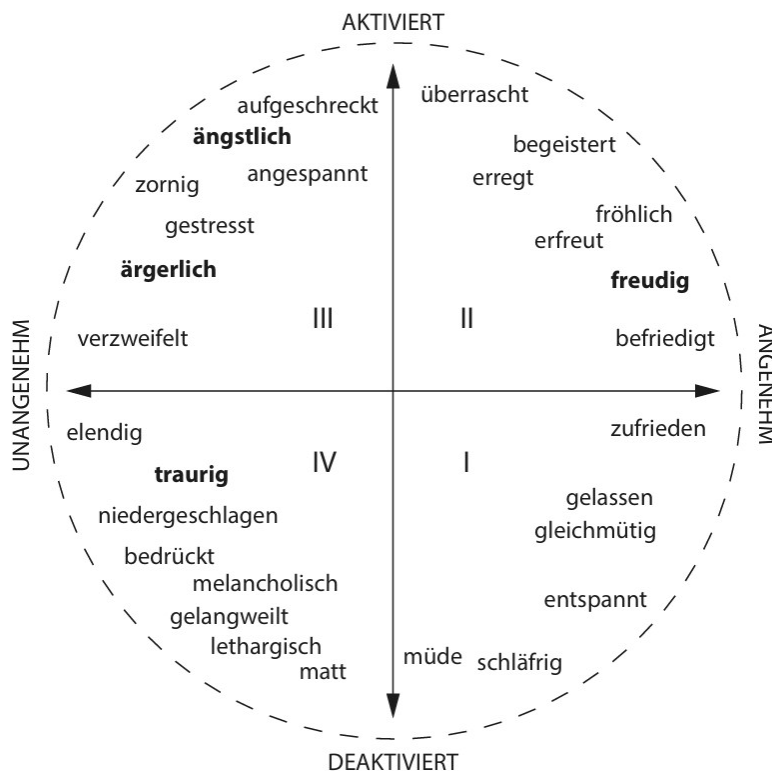
Die Appraisal-Theorie der Emotionen misst hingegen den kognitiven Bewertungen von Situationen bei der Hervorrufung von Emotionen eine große Bedeutung zu. Emotionen werden hierbei als ein Bewertungsprozess, der subjektiven Bedeutung eines Ereignisses, betrachtet (Jokinen & Silvennoinen, 2020). Nach dieser Theorie entstehen Emotionen somit nicht durch die Situation selbst, sondern viel mehr als Folge von unterschiedlichen kognitiven Bewertungsprozessen und Interpretationen der Situation (Frenzel et al., 2020). Lazarus definierte dabei einen zweistufigen Einschätzungsprozess: Zunächst wird eine Emotion als

positiv oder negativ beurteilt (primäre Einschätzung), anschließend werden die Anforderungen und Bewältigungsmöglichkeiten abgeschätzt (sekundäre Einschätzung) (Brandstätter et al., 2018). Beispielsweise wird eine Person, die eine Situation als bedrohlich wahrnimmt, wahrscheinlich Angst empfinden, während eine positive Interpretation derselben Situation zu Freude oder Zufriedenheit führen kann (Richard, 2005).

Das Circumplex-Modell des Affekts nach Russell (1980) klassifiziert Emotionen nach ihrer Ausrichtung in den zwei grundlegenden Dimensionen des Modells: Valenz und Erregung/Aktivierungsniveau. Emotionen können demnach in einem zweidimensionalen Raum abgebildet werden können. Die Valenz beschreibt, ob eine Emotion als angenehm oder unangenehm erlebt wird und das Aktivierungsniveau zeigt an, wie stark eine Emotion das Erregungsniveau beeinflusst (Pattisapu et al., 2024). Das Circumplex-Modell bildet einen elementaren Baustein der Kontroll-Wert-Theorie. In Abbildung 1 zeigt das Kreismodell eine Gliederung affektiver Zustände, in vier Quadranten, durch die zwei Dimensionen: Valenz und Erregung. Fett gedruckt sind die Basisemotionen: Freude, Angst, Ärger und Traurigkeit (Rosenthal, 2021).

Abbildung 1

Das Circumplex-Modell der Emotionen (Rosenthal, 2021, in Anlehnung an Barrett & Russell, 1999)



Jene, zuvor erwähnten, Basisemotionen kategorisierte Paul Ekman (1984), der Begründer der neurokulturellen Theorie der Emotionen, durch die Analyse von Gesichtsausdrücken, in sechs primäre Emotionen: Wut, Ekel, Angst, Freude, Traurigkeit und Überraschung. Diese Emotionen werden als universell erkennbar und biologisch verankert angesehen. Sie umfassen eine spezifische Mimik, Auslöser und Verhaltenstendenzen (Frenzel et al., 2020; Lindquist et al., 2014).

Das Komponenten-Prozess-Modell (CPM) (Ellsworth & Scherer, 2003) ist ein bedeutender Aspekt der Appraisal-Theorie der Emotion und beschreibt die Entstehung der Emotion als Reaktion auf bestimmte Ereignisse. Nach dem CPM sind Emotionen eine Abfolge von Veränderungen, die in fünf Funktionsbereichen des Organismus stattfinden: dem kognitiven System (Bewertung), dem autonomen System (Erregung), dem motorischen System (Ausdruck), dem motivationalen System (Handlungstendenzen) und dem Gefühlssystem (subjektive Erfahrung). Diese Komponenten werden in einer festgelegten Reihenfolge aktiviert, wobei die kognitive Komponente, also die Bewertung der Situation, zuerst abläuft. Dabei wird das Ereignis in Bezug auf die eigene Valenz hinsichtlich persönlicher Ziele und Wünsche beurteilt (Aue et al., 2007). Dieser Prozess kann auch unbewusst ablaufen und im Laufe der Zeit zur Habitualisierung von Bewertungen führen (Pekrun, 2006).

Pekrun (2006) entwickelte die Kontroll-Wert-Theorie der Emotionen, die im Folgenden näher erläutert wird und im Rahmen dieser Arbeit im Zusammenhang mit Langeweile während der Teilnahme an Schweigertrets untersucht wird.

2.2 Theoretische Grundlagen der Langeweileforschung

2.2.1 Langeweile als Emotion

„Langeweile ist eine Halbschwester der Verzweiflung.“ - Von Ebner-Eschenbach (2015)

Das Thema Langeweile erhielt in früheren Zeiten – von der Antike über das Mittelalter bis zur Neuzeit – nur begrenzte Aufmerksamkeit und wurde in verschiedenen Kulturen mit unterschiedlichen Begriffen wie Überdruß, Melancholie, Acedia, Ennui und Monotonie beschrieben (Stern, 2011). In der Philosophie des Existenzialismus hat Langeweile jedoch eine besondere Bedeutung als ein Grundgefühl der menschlichen Existenz. „Die tiefe Langeweile sei einem schweigenden Nebel vergleichbar, der alle Dinge in eine merkwürdige Gleichgültigkeit zusammenrücke.“ (S. 30), schrieb Heidegger (2007), der sich als einer der ersten Philosophen intensiv mit dem Thema der Langeweile auseinandersetzte (Hansen, 2013).

Dieses Zitat porträtiert die subjektive, meist als unangenehm empfundene Wahrnehmung von Langeweile, die im Verlauf dieser Arbeit noch eingehend thematisiert wird.

Allerdings kann Langeweile auch positiv betrachtet werden und als Zugang zu einer tieferen Dimension des Seins dienen. Wenn Langeweile richtig verstanden und angenommen wird, kann sie als ein wertvolles Element im Prozess der spirituellen Entwicklung und des persönlichen Wachstums dienen (Strawn & Gioielli, 2020).

Das Interesse an der Erforschung von Langeweile in der Psychologie und der empirischen Bildungsforschung ist seit den 1960er Jahren konstant. Besonders seit 2005 hat das wissenschaftliche Interesse an akademischer Langeweile jedoch stark zugenommen (Goetz et al., 2019). Die Forschung stützt sich dabei hauptsächlich auf Interviews und standardisierte Fragebögen, um die Erfahrungen und Wahrnehmungen von Schülern und Lehrern zu erfassen. Der Fokus liegt dabei insbesondere auf dem Bildungsbereich und der Untersuchung von Langeweile im Lern- und Leistungskontext (Goetz et al., 2019). Bisher konnte sich die Forschung auf keine allgemeingültige Definition von Langeweile als eigenständiger Emotion einigen. Diese Problematik erkannte bereits Hoche (1923) mit der Feststellung, dass Langeweile nicht in wenigen Worten zu definieren sei. Zudem lässt sie sich nicht den kulturübergreifenden Basisemotionen zuordnen, wie sie von Paul Ekman (1984) definiert wurden.

Das Komponenten-Prozess-Modell (CPM) der Emotionen (Ellsworth & Scherer, 2003) eignet sich sehr gut zur Charakterisierung von Langeweile. Wie im vorhergehenden Kapitel beschrieben, sind Emotionen nach dem CPM eine Abfolge von Veränderungen, die in fünf Funktionsbereichen des Organismus stattfinden. Bei Langeweile verlangsamt sich die subjektive Zeitwahrnehmung (kognitiv), sie wird oft mit einem niedrigen Erregungsniveau (physiologisch) erlebt und als unangenehm oder abstoßend empfunden (affektiv). Auch der Körperausdruck sowie Mimik und Stimme (expressiv) verändern sich, und Langeweile kann den Drang hervorrufen, die Situation zu verändern oder zu verlassen (motivational) (Goetz et al., 2019; Pekrun et al., 2010; Scherer & Moors, 2019). Diese Kombination charakteristischer Merkmale macht Langeweile zu einer einzigartigen Emotion und trägt dazu bei, sie differenzierter zu betrachten.

Die Emotion Langeweile lässt sich theoretisch auch im Circumplex-Modell des Affekts nach Russell (1980) einordnen. Dieses Modell bildet zudem einen wesentlichen Baustein der Kontroll-Wert-Theorie (Pekrun, 2006). Wie bereits erwähnt, basiert es auf der Annahme, dass Emotionen anhand von zwei grundlegenden Dimensionen beschrieben werden können: Valenz

und Aktivierungsniveau. Nach dem Circumplex-Modell liegt Langeweile nahe dem neutralen Punkt auf der Valenz-Dimension (weder klar angenehm noch unangenehm) und auf der Seite der niedrigen Aktivierung (geringes Erregungsniveau) (Goetz et al., 2014). Somit ist Langeweile mehr als ein bloßer Mangel an Interesse, das sich auf der Valenz-Dimension neutral darstellen ließe.

Abschließend lässt sich festhalten, dass das subjektive Empfinden von Langeweile variieren und in verschiedenen Formen auftreten kann. Sie ist daher mehr als nur das Fehlen positiver Emotionen oder Interesses. Ihre Natur bringt oftmals einen emotionalen Schmerz mit sich, der dazu führt, dass Betroffene die Situation verlassen möchten und dadurch eine Vermeidungsmotivation für zukünftige, ähnliche Situationen entwickeln (Goetz et al., 2014; Pekrun et al., 2010).

2.2.2 State- und Trait-Emotionen: Habituelle und situative Langeweile

Um Langeweile besser zu verstehen, lässt sie sich in zwei Typen unterteilen: situative und habituelle Langeweile. Situative Langeweile bezieht sich auf den *state*-Aspekt, also auf vorübergehende Momente der Langeweile, die in einer bestimmten Situation erlebt werden. Im Gegensatz dazu beschreibt habituelle Langeweile den *trait*-Aspekt, also eine beständige Neigung zur Langeweile (Fahlmann et al., 2013). So wäre beispielsweise die regelmäßige Langeweile im Religionsunterricht eine habituelle Langeweile, während Langeweile, die spezifisch bei einem einzelnen Gebet entsteht, als situative Langeweile eingestuft wird.

Habituelle Langeweile, auch als Neigung zur Langeweile bezeichnet, ist ein stabiles Persönlichkeitsmerkmal, das sich durch das Erleben von Langeweile in verschiedenen Situationen ausdrückt. Sie stellt eine chronische Form der Langeweile dar und umfasst negative Einstellungen, Erfahrungen und Desinteresse. Im Vergleich zur situativen Langeweile wurde habituelle Langeweile bisher intensiver wissenschaftlich untersucht (Masland et al., 2020; Vogel-Walcutt et al., 2012). Situative Langeweile hingegen ist eine vorübergehende, situationsbezogene emotionale Reaktion auf bestimmte Umstände (Weiss et al., 2022).

Forschungen zeigen, dass Menschen mit einer starken Neigung zur habituellen Langeweile häufiger zu maladaptiven Verhaltensweisen neigen, um ihre Langeweile zu bewältigen. Dies kann sich in verschiedenen Formen äußern, wie etwa Substanzmissbrauch, Glücksspiel oder anderen riskanten Verhaltensweisen (Bench & Lench, 2013). Zudem wird habituelle Langeweile mit negativen emotionalen Zuständen wie Angst und Depression in Verbindung gebracht. Forschungen deuten darauf hin, dass Personen mit hoher Langeweileanfälligkeit oft unzufrieden mit ihrem Leben sind und stärker unter

Hoffnungslosigkeit leiden (Biolcati et al., 2017; Mercer-Lynn et al., 2013). Die chronische Natur der habituellen Langeweile kann die Fähigkeit beeinträchtigen, sich aktiv und sinnvoll mit der Umwelt auseinanderzusetzen. Dies kann einen Kreislauf von Rückzug und weiterem emotionalem Stress auslösen und wird in der Forschung sogar mit einer erhöhten Sterblichkeit in Verbindung gebracht (Elpidorou & Freeman, 2019).

Auch wenn die meisten empirischen Befunde deutlich häufiger negative Wirkungen oder Zusammenhänge aufzeigen, hat habituelle Langeweile nicht ausschließlich negative Auswirkungen. Einer der positiven Aspekte ist ihr Potenzial, Kreativität und Selbstreflexion zu fördern. Elpidorou (2014) argumentiert, dass Langeweile Menschen dazu anregen kann, kreative Lösungen zu finden, um ihr Unbehagen zu verringern. Sie kann auch dazu motivieren, neue Aktivitäten, Interessen oder soziale Kontakte zu erkunden und so die kreative Leistung zu steigern und Resilienz aufzubauen (Elpidorou, 2014). Situative Langeweile hingegen kann sich, wie zuvor erwähnt, je nach Situation und Kontext schnell ändern und bezieht sich auf eine vorübergehende Langeweile, die durch spezifische Umstände oder Aktivitäten ausgelöst wird (Wang & Xu, 2021). Sie entsteht häufig durch einen Mangel an Engagement oder Herausforderung in einer bestimmten Tätigkeit. In der Folge fühlen sich die Betroffenen unerfüllt und suchen nach alternativen Reizen (Tilburg & Igou, 2011).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass situative und habituelle Langeweile unterschiedliche Konstrukte mit jeweils einzigartigen Merkmalen sind, die jedoch gemeinsame emotionale, kognitive und Verhaltensdimensionen aufweisen. Beide Formen der Langeweile sind durch Unzufriedenheit und Rückzugstendenzen gekennzeichnet, unterscheiden sich jedoch in ihrer zeitlichen und kontextuellen Ausprägung. Darüber hinaus können beide Arten der Langeweile als Signale für Veränderung und aktives Engagement interpretiert werden (Pekrun et al., 2010). Während situative Langeweile unmittelbare Maßnahmen zur Linderung von Unzufriedenheit ermöglicht, spiegelt habituelle Langeweile ein tiefer verwurzeltes Muster des Rückzugs wider, das Betroffene im Laufe der Zeit dazu anregen kann, sinnvollere oder inspirierendere Aktivitäten zu verfolgen (Bambrach et al., 2022; Elpidorou, 2014; Pekrun et al., 2010).

2.3 Emotionen und die Kontroll-Wert-Theorie: Ein Überblick nach Pekrun (2006)

2.3.1 Kontroll-Wert-Theorie der Emotionen

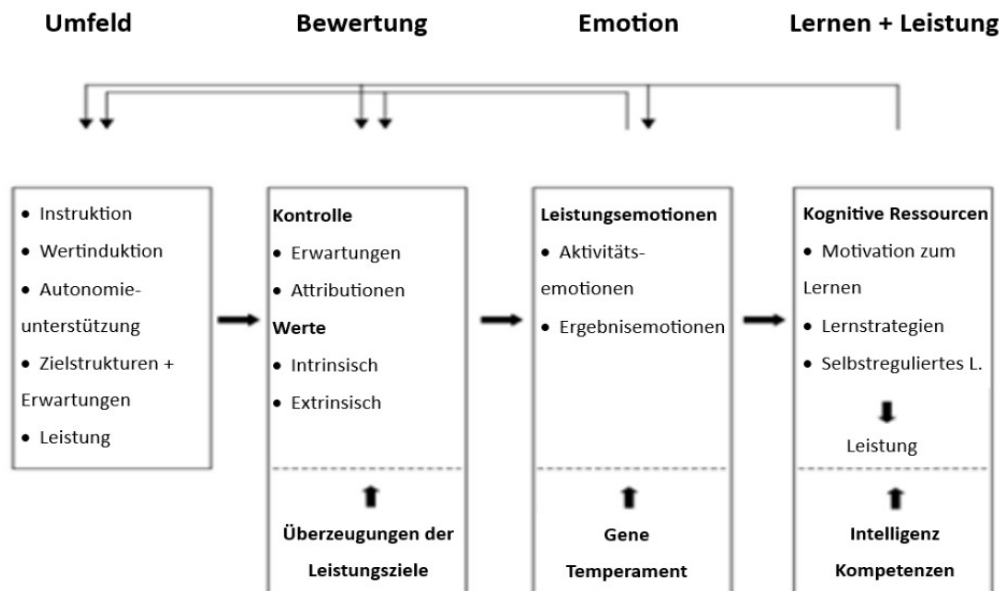
Die Kontroll-Wert-Theorie (KWT) der Emotionen wurde 2006 von Reinhard Pekrun formuliert. Sie bietet einen integrativen Rahmen zur Analyse von Emotionen und wurde

ursprünglich für den Leistungskontext, insbesondere den Bildungsbereich, entwickelt (Pekrun, 2006). Die sogenannten Leistungseemotionen sind Emotionen, die mit Leistungszielen oder -aktivitäten in Verbindung stehen und können nach der KWT in zwei Gruppen eingeteilt werden: Aktivitätsbezogene- und leistungsbezogene Emotionen. Bei Letzteren liegt der Fokus nicht auf der Aktivität, sondern am Ergebnis. Wie später noch ausführlicher beschrieben wird, lässt sich die Langeweile hierbei in die Gruppe der aktivitätsbezogenen Emotionen einordnen (Pekrun, 2006; 2018).

Die KWT orientiert sich an den Appraisal-Theorien der Emotionen und sieht die kognitiven Bewertungen von Situationen als Ausgangspunkte der Emotionen. Individuelle Unterschiede in der Wahrnehmung von Kontrolle und Wert, in Bezug auf eine Aufgabe oder Aktivität, können demnach die Art und Intensität der erlebten Emotionen beeinflussen (Götz et al., 2020). Auch generalisierte Überzeugungen gegenüber vergangenen und zukünftigen Leistungen und Aktivitäten, beeinflussen die Art und Weise, wie eine bestimmte Situation bewertet wird (Pekrun, 2006). Der Aspekt der Kontrolle bezieht sich auf die Wahrnehmung, ob eine Person die Fähigkeit besitzt, die Ergebnisse einer Handlung zu beeinflussen. Überforderung oder Unterforderung können auftreten, wenn die Kontrollwahrnehmung als unpassend empfunden wird. Der Wert hingegen beschreibt die persönliche Relevanz einer Aktivität (Pekrun, 2006). Weiters fanden Reinhard Pekrun und seine Kollegen heraus, dass positive Emotionen, wie Freude und Interesse, die Motivation und das Lernen fördern, während negative Emotionen, wie Langeweile und Angst, die Leistung beeinträchtigen können (Pekrun et al., 2010; 2010b).

Abbildung 2

Zentrale Elemente der Kontroll-Wert-Theorie der Emotionen im Lern- und Leistungskontext, angelehnt an Pekrun (2006)



2.3.2 Ursachen von Emotionen

Die KWT postuliert, dass Emotionen durch zwei zentrale Bewertungsprozesse entstehen: Die Kontrolle über die Situation und den Wert, den Individuen der jeweiligen Aufgabe beimessen (Pekrun, 2006). Die Kontrollwahrnehmung bezieht sich auf das subjektive Gefühl der Kontrolle, das Individuen über ihre Handlungen und deren Ergebnisse haben. Diese Wahrnehmung kann in zwei Hauptkategorien unterteilt werden:

1. Die Handlungskontrolle bezieht sich auf die Fähigkeit eines Individuums, die eigenen Handlungen zu steuern und zu beeinflussen. Wenn Menschen das Gefühl von Selbstwirksamkeit haben und erwarten, dass sie die Kontrolle über ihre Anstrengungen und Strategien besitzen, sind sie eher geneigt, positive Emotionen wie Freude oder Zufriedenheit zu empfinden (Pekrun, 2006; Pekrun et al., 2009). Umgekehrt kann ein Gefühl der Hilflosigkeit oder des Mangels an Kontrolle zu negativen Emotionen wie Angst oder Frustration führen (Lazarides & Raufelder, 2020; Pekrun, 2006).

2. Die Ergebniskontrolle bezieht sich auf die Wahrnehmung, dass die Resultate der eigenen Handlungen im Einflussbereich des Individuums liegen. Wenn

Personen erwarten, durch ihre Anstrengungen positive Ergebnisse zu erzielen und negative zu vermeiden, neigen sie dazu, positive Emotionen zu erleben. Ein Mangel an Ergebniskontrolle hingegen kann zu Enttäuschung und Resignation führen (Lazarides & Raufelder, 2020; Pekrun, 2006).

Pekrun (2006) erwähnt außerdem die Situation-Ergebnis-Erwartung. Diese bezieht sich auf die Wahrnehmung, dass äußere Faktoren die Ergebnisse bestimmen, ohne dass man selbst darauf Einfluss nehmen kann. Diese Erwartungen formen die allgemeine Haltung gegenüber einem möglichen Endergebnis, basierend auf der wahrgenommenen Kontrollierbarkeit und der eingeschätzten Wahrscheinlichkeit. Sie tragen somit zur Entstehung positiver oder negativer Emotionen bei (Pekrun, 2006).

Die Valenzwahrnehmung bezieht sich auf die Bedeutung oder den Nutzen, den Individuen einer bestimmten Aufgabe oder Situation beimessen und trägt, nach der KWT, ebenfalls zur Entstehung von Emotionen bei (Pekrun, 2006). Sie kann in zwei Hauptkategorien unterteilt werden:

1. Der intrinsische Wert bezieht sich auf die Freude und das Interesse, die eine Person an einer Aufgabe empfindet. Wenn eine Aufgabe als intrinsisch wertvoll wahrgenommen wird, sind Individuen motivierter und erleben positive Emotionen wie Begeisterung und Engagement. Ein hoher intrinsischer Wert führt oft zu einer tieferen Auseinandersetzung mit der Aufgabe und besseren Leistungen (Butz et al., 2015; Pekrun, 2006).

2. Der extrinsische Wert bezieht sich auf die externen Belohnungen oder Konsequenzen, die mit einer Aufgabe verbunden sind. Dies können beispielsweise Noten, Anerkennung oder soziale Bestätigung sein. Wenn Individuen den extrinsischen Wert einer Aufgabe hoch einschätzen, sind sie motiviert, auch wenn sie möglicherweise kein intrinsisches Interesse daran haben. Ein niedriger extrinsischer Wert kann jedoch zu Desinteresse und Langeweile führen (Butz et al., 2015; Pekrun, 2006).

Zudem ist zu beachten, dass die Wertwahrnehmung sowohl eine kategoriale Komponente (positive oder negative Wertigkeit der Situation oder des Ergebnisses) als auch eine dimensionale Komponente (wahrgenommene Wichtigkeit) umfasst (Frenzel et al., 2020). Die Kontroll-Wert-Theorie (KWT) postuliert, dass es einerseits unabhängige Zusammenhänge zwischen der Bewertung von Kontroll- und Wertwahrnehmung und der Entstehung bestimmter Emotionen gibt, andererseits aber auch Wechselwirkungen zwischen Kontroll- und Wertwahrnehmung, die die emotionalen Reaktionen weiter beeinflussen können (Götz et al.,

2010). Beispielsweise erleben Personen, die sowohl einen hohen Wert als auch eine hohe Kontrolle über eine Aufgabe wahrnehmen, tendenziell positive Emotionen wie Freude und Engagement. Im Gegensatz dazu kann eine Interaktion aus unpassender Kontrolle und niedrigem Wert zu stark empfundenen Gefühlen von Frustration und Langeweile führen. Dabei hängt die Stärke des Effekts einer Variable von der Ausprägung der jeweils anderen ab (Götz et al., 2010; Pekrun, 2006; Putwain et al., 2018).

2.3.3 Wirkungen von Emotionen

Die KWT von Pekrun (2006) beschreibt die Entstehung von Emotionen in Leistungssituationen sowie deren Wirkungen, insbesondere in Bezug auf verschiedene Arten von Emotionen, die in diesen Kontexten auftreten. Diese Emotionen können in drei Hauptkategorien unterteilt werden: Aktivitätsemotionen, prospektive Ergebnisemotionen und retrospektive Ergebnisemotionen. Jede dieser Kategorien hat spezifische Wirkungen auf das Lernen und die Leistung und bezieht sich in ihrem Erleben auf verschiedene Zeitformen: Gegenwart, Zukunft und Vergangenheit (Pekrun, 2006).

Aktivitätsemotionen sind die Emotionen, die während des Lernprozesses oder der Durchführung einer Aufgabe erlebt werden und für diese Studie besonders relevant sind. Diese Emotionen können sowohl positiv als auch negativ sein und haben direkten Einfluss auf die Motivation und das Engagement der Lernenden. Emotionen wie Freude, Interesse und Begeisterung fördern die intrinsische Motivation und das Engagement, während Emotionen wie Angst, Langeweile oder Frustration die Motivation verringern und zum Rückzug aus der Lernaktivität führen können (Butz et al., 2015; Eder et al., 2020; Pekrun, 2006).

In diesem Kontext können positive Emotionen die Aufmerksamkeit bündeln und ein Flow-Erlebnis fördern. Flow beschreibt einen Zustand des vollständigen Eintauchens in eine Aktivität, bei dem eine Person ganz in ihre Handlungen und Gedanken versinkt. Dieser Zustand geht mit einem Gefühl von Kontrolle, intensivem Bewusstsein und starkem Engagement für die Aufgabe einher (Csikszentmihalyi, 2014). Negative Emotionen hingegen können diesen Aufmerksamkeitsfokus stören, den Arbeits-Flow unterbrechen und folglich die Leistung beeinträchtigen (Pekrun et al., 2018).

Positive Emotionen können das Engagement für eine Situation fördern, während negative Emotionen zu einer Tendenz führen können, die emotionsauslösende Situation zukünftig zu vermeiden (Pekrun et al., 2018). Zusammenfassend lässt sich feststellen, dass Emotionen einen wesentlichen Einfluss auf die Motivation, die Auswahl von Lernstrategien,

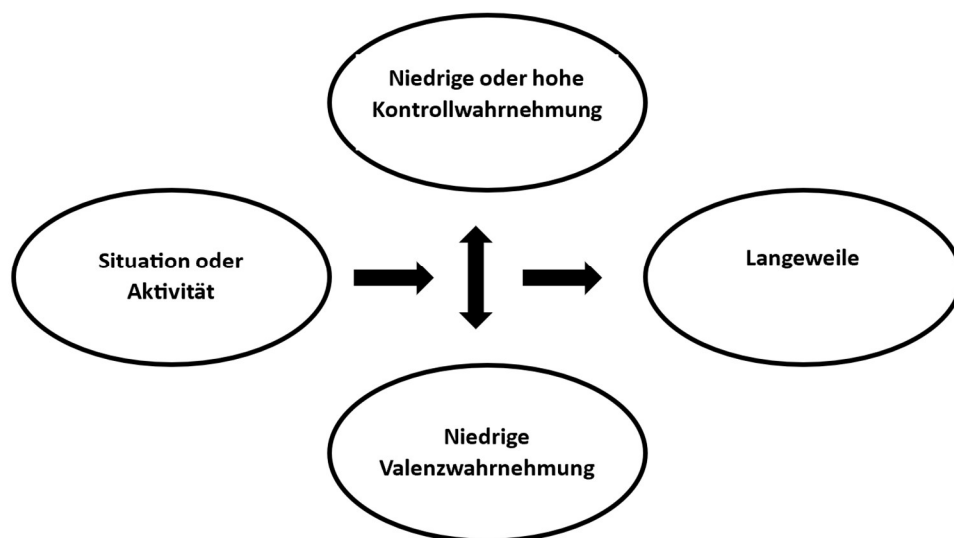
die Leistung und die Selbstregulation haben. Sie wirken sich dabei sowohl kurzfristig als auch langfristig auf das Lernen und die Leistung aus (Pekrun, 2006; Pekrun et al., 2018).

2.4 Kontroll-Wert-Theorie der Langeweile

Im Rahmen dieser Arbeit wird die Entstehung von Langeweile bei Schweigertrets anhand der Kontroll-Wert-Theorie nach Pekrun (2006) analysiert. Der folgende Abschnitt enthält eine Abbildung, die diesen Prozess vereinfacht darstellt.

Abbildung 3

Entstehung von Langeweile, durch die Valenz-, und Kontrollwahrnehmung, nach der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006)



2.4.1 Ursachen von Langeweile

Nach der Kontroll-Wert-Theorie (KWT) von Pekrun (2006) entsteht die Emotion der Langeweile, wenn eine Aktivität oder Situation subjektiv als wenig wertvoll wahrgenommen wird und die Kontrollwahrnehmung als unpassend empfunden wird. Hierbei spielt sowohl ein Gefühl der Überforderung (zu niedrige Kontrolle) als auch der Unterforderung (zu hohe Kontrolle) eine Rolle (Goetz et al., 2019). Wenn Personen den Eindruck haben, dass ihre Anstrengungen das Ergebnis nicht beeinflussen können, kann dies zu Langeweile führen (Pekrun, 2006). Die KWT legt nahe, dass eine passende Herausforderung erforderlich ist, um positive Emotionen zu fördern und Langeweile zu vermeiden. Dabei lässt sich ein kurvenförmiger Zusammenhang zwischen dem Schwierigkeitsgrad einer Aufgabe (Über- und Unterforderung) und dem Erleben von Langeweile feststellen (Goetz et al., 2019; Pekrun &

Goetz, 2024). Andere Emotionen, wie Angst oder Freude, weisen hingegen einen linearen Zusammenhang mit der wahrgenommenen Kontrolle auf (Pekrun & Goetz, 2024).

Ein weiterer entscheidender Faktor für die Entstehung von Langeweile ist die Valenzwahrnehmung einer Person in Bezug auf eine bestimmte Situation oder Aktivität. Langeweile entsteht häufig dann, wenn Individuen den Wert einer Aufgabe oder Situation als gering einschätzen. Aufgaben, die, als uninteressant oder irrelevant für persönliche Ziele wahrgenommen werden, rufen oft Langeweile hervor (Pekrun, 2006). Die KWT besagt, dass eine geringe Wertwahrnehmung in Kombination mit einer niedrigen oder sehr hohen Kontrollwahrnehmung besonders stark zu Langeweile führen kann (Pekrun, 2006; Pekrun et al., 2010). Ein besonderes Merkmal der Langeweile ist die Abnahme ihrer Intensität, wenn der wahrgenommene Wert einer Situation steigt (Frenzel et al., 2020; Goetz et al., 2019). Dabei lässt sich die Valenz in extrinsische und intrinsische Bewertung unterteilen: Eine niedrige extrinsische Wertschätzung bei Leistungsaufgaben fördert Langeweile eher als eine geringe intrinsische Wertwahrnehmung (Kögler & Göllner, 2018).

Für die Entstehung von Langeweile ist zudem die Wechselwirkung zwischen Wert- und Kontrollbewertungen entscheidend. Kögler und Göllner (2018) weisen darauf hin, dass eine angemessene Kontrollbewertung den negativen Einfluss einer niedrigen Wertwahrnehmung mindern kann. Umgekehrt kann eine unpassende Kontrollbewertung den subjektiv empfundenen Wert einer Aktivität verringern und somit das Auftreten von Langeweile begünstigen. Demnach könnte die Wertwahrnehmung einen moderierenden Einfluss auf die Beziehung zwischen Kontrollwahrnehmung und Langeweile ausüben (Kögler & Göllner, 2018).

Nach der Kontroll-Wert-Theorie (KWT) ist die Art und Weise, wie individuelle Kontrolle und der wahrgenommene Wert einer Aktivität oder einer Situation Langeweile hervorrufen, nicht stark vom jeweiligen Kontext abhängig. Die Theorie geht von einer relativen Universalität der Ursachen von Langeweile aus (Pekrun & Goetz, 2024). Daher lässt sich annehmen, dass die Zusammenhänge für die Ursachen der Entstehung von Langeweile im Kontext spiritueller Langeweile, wie etwa bei einem Schweigeretreat, ähnlich sein sollten wie im Lern- und Leistungskontext.

2.4.2 Auswirkungen von Langeweile

Langeweile kann vielfältige Auswirkungen haben und sich auf mehreren Ebenen zeigen. Nach der Theorie der relativen Universalität sollten diese unabhängig vom Kontext auftreten und auch in spirituellen Zusammenhängen wie Schweigeretreats vergleichbar sein

(Pekrun & Goetz, 2024). Häufig führt sie zu einer verringerten intrinsischen Motivation und beeinträchtigt somit die aktive Auseinandersetzung mit einer Aufgabe oder Situation. Dies kann dazu führen, dass Individuen weniger Anstrengung und Engagement zeigen, was letztlich die Leistung mindert (Götz et al., 2019; Pekrun, 2006). Auch Lernstrategien können durch Langeweile negativ beeinflusst werden: Gelangweilte Personen neigen zu oberflächlichem Lernen oder vermeiden Aufgaben ganz (Götz et al., 2019). Außerdem kann Langeweile eine Vermeidungsmotivation aufbauen, wodurch Betroffene bestrebt sind, die aktuelle Situation zu verlassen und ähnliche Situationen in Zukunft zu meiden (Pekrun, 2006). Darüber hinaus kann Langeweile die emotionale und kognitive Verarbeitung beeinträchtigen, was die Fähigkeit, die Aufmerksamkeit gezielt auf eine Aufgabe zu richten, schwächt (Götz et al., 2019; Pekrun et al., 2010).

Langeweile hat demnach nicht nur unmittelbare, situative Auswirkungen, sondern kann auch langfristige Effekte zeigen. Wiederholte Langeweileerfahrungen können die Einstellung gegenüber bestimmten Umständen dauerhaft negativ beeinflussen (Pekrun et al., 2010). So entwickeln Lernende, die häufig Langeweile verspüren, tendenziell eine Abneigung gegenüber bestimmten Lernaktivitäten, was sich langfristig negativ auf ihre akademische Laufbahn auswirken kann. Auch trägt habituelle Langeweile zum Aufbau einer Vermeidungsmotivation bei, sodass Betroffene bestimmte Verhaltensweisen oder Aktivitäten bewusst umgehen oder nicht konsequent verfolgen (Götz et al., 2019; Pekrun, 2006).

Die Unterscheidung zwischen habitueller und situativer Langeweile ist auch im Hinblick auf Verhalten, Gesundheit und Wohlbefinden relevant. So fanden Yakobi et al. (2021) heraus, dass beide Formen der Langeweile mit einer eingeschränkten Nutzung von Aufmerksamkeitsressourcen verbunden sind. Zudem zeigen Untersuchungen, dass habituelle Langeweile positiv mit kognitiven Ausfällen korreliert, während situative Langeweile die Aufmerksamkeitsleistung unmittelbar beeinträchtigen kann (Hunter & Eastwood, 2016).

Im Kontext der Corona-Pandemie wurde ebenfalls ein Anstieg von Langeweile verzeichnet, der sowohl die psychische Gesundheit als auch das Wohlbefinden beeinflusste. Studien von Weiss et al. (2022) zeigen, dass Menschen mit einer hohen Neigung zu habitueller Langeweile besonders anfällig für die negativen Auswirkungen der pandemischen Lockdowns waren. Ferner ist habitualisierte Langeweile mit einem Modus der Selbstregulation verbunden, der Veränderungen hemmt, während situative Langeweile vermehrt zu Verhaltensweisen wie Zögern und Grübeln führt (Bambrach et al., 2022).

2.5 Spiritualität

„Schauen und zugleich das Geschaute selbst sein, halten und gehalten werden. Das ist das Ziel: Wo der Geist in Ruhe verharrt, der lieben Ewigkeit vereint.“ - Meister Eckhart (2015)

In einer zunehmend säkularisierten und individualisierten Gesellschaft entwickelt sich Spiritualität häufig als individueller Weg, der neben traditionellen religiösen Praktiken besteht. Dieser Wandel zeigt sich im wachsenden Interesse an Praktiken wie Meditation, Achtsamkeit und Yoga sowie weniger bekannten Methoden wie Schweigeretreats (Geels, 2008; MacDonald, 2000; Naidoo et al., 2018). Die Untersuchung solcher Praktiken kann dazu beitragen, zu verstehen, wie Menschen ihre Spiritualität zur Stressbewältigung, zur Selbsterkenntnis und als Ressource für das Wohlbefinden nutzen (Smith & Zhang, 2011). Im Folgenden wird der Begriff der Spiritualität präzisiert, die Verbindung zwischen Spiritualität und Langeweile beleuchtet und auf den spirituellen Kontext von Schweigeretreats, wie er in dieser Studie untersucht wird, eingegangen.

2.5.1 Begriffsdefinition und Abgrenzung der Spiritualität

Die Begriffe "Spiritualität" und "Religion" werden im wissenschaftlichen Diskurs häufig verwendet, um unterschiedliche, aber oft überlappende Konzepte zu beschreiben (Körtner, 2009). Daher sind eine klare Abgrenzung und Definition dieser beiden Begriffe notwendig, um ihre jeweiligen Bedeutungen und Implikationen zu verstehen.

Spiritualität ist jedoch in den Sozialwissenschaften ein umstrittenes Konzept, da, aufgrund der Heterogenität der vielen verwendeten Definitionen von Spiritualität, eine einheitliche Erfassung des Konstruktes schwierig ist (Siegers, 2014). Der Begriff „Spiritualität“ findet Verwendung, um Formen des Glaubens zu bezeichnen, die nicht unter den Begriff der „Religiosität“ fallen, eine eindeutige Abgrenzung ist jedoch oftmals schwierig und fällt je nach Definition unterschiedlich aus (Siegers, 2014).

Gall et al. (2011) untersuchten Standpunkte von Personen zur Spiritualität und Religiosität und kamen zu dem Ergebnis, dass Spiritualität gemeinhin als ein integraler Bestandteil der eigenen Identität und der persönlichen Erfahrung des Transzendenten angesehen wird, wohingegen Religiosität als ein äußeres Instrument für den Zugang zur Spiritualität interpretiert wird. Die persönliche spirituelle Erfahrung kann jedoch je nach Mensch und Kultur stark variieren. Dieser Umstand spiegelt die Vielfalt der Definitionen und Interpretationen von Spiritualität wider (Gall et al., 2011). Bucher (2011) beschreibt, dass das menschliche Gehirn darauf ausgelegt ist, spirituelle Erfahrungen zu machen – insbesondere das

Gefühl, mit dem Sein und einer höheren Realität verbunden zu sein – und argumentiert, dass diese Empfindungen evolutionäre Vorteile mit sich brachten. Darüber hinaus kritisiert er psychologische Ansätze, die solche Erfahrungen außer Acht lassen, als stark reduktionistisch. Spiritualität beinhaltet somit den Glauben an eine Wirklichkeit jenseits der materiellen, sichtbaren Welt. In dieser Arbeit wird Spiritualität, in Anlehnung an Meluch (2022), als eine persönliche Erfahrung definiert, durch die Menschen das Transzendente und den Sinn in ihrem Leben suchen und entdecken.

Religion unterscheidet sich von Spiritualität, indem sie als ein organisiertes System von Glaubenssätzen verstanden wird, in dem strukturierte Praktiken und Rituale gemeinschaftlich von Gruppen praktiziert und bestimmte Lehren oder Doktrinen befolgt werden. Sie ist oftmals institutionell und kulturell geprägt und zielt weniger auf eine individuelle Verbindung mit dem Transzendenten ab (Bucher, 2011; Meluch, 2022). Interessanterweise weisen Studien darauf hin, dass Religiosität positiv mit Konformität als Persönlichkeitsmerkmal korreliert, wohingegen ein solcher Zusammenhang bei Spiritualität fehlt (Bucher, 2011). Dies lässt sich darauf zurückführen, dass Religion typischerweise strukturiert und institutionell gelebt wird, während Spiritualität individuell und flexibel ist. Menschen können dabei Praktiken verschiedener religiöser Traditionen in ihre eigene spirituelle Praxis integrieren oder persönliche Überzeugungen entwickeln, die unabhängig von einer spezifischen Religion sind. Während Religion oft Gemeinschaft und soziale Bindungen unter Gläubigen stärkt, stellt Spiritualität meist eine introspektive, persönliche Suche dar (Bucher, 2011; Körtner, 2009).

Religiosität korreliert häufig mit negativen Affekten und Neurotizismus, insbesondere wenn sie die Erbsünde und die inhärente Schuldhaftigkeit des Menschen betont. Dies kann die Anfälligkeit für psychische Probleme erhöhen (Bucher, 2011). Im Gegensatz dazu zeigt eine offene Spiritualität, die sich im Alltag durch Verbundenheit mit der Umwelt und den Mitmenschen ausdrückt, positive Effekte und kann das allgemeine Wohlbefinden fördern. Menschen, die sich als spirituell verstehen, sind oft toleranter und offener gegenüber Minderheiten und zeigen weniger Vorurteile (Bucher, 2011). Darüber hinaus kann Spiritualität auch positive Auswirkungen auf die physische und psychische Gesundheit haben. So können spirituelle Praktiken wie Achtsamkeitstraining zu einer signifikanten Reduktion gesundheitlicher Beschwerden, zu mehr Zuversicht und verbesserten Bewältigungsstrategien führen. Gelebte Spiritualität kann Stress abbauen und Symptome psychischer Erkrankungen wie Depressionen oder Angststörungen lindern (Bucher, 2011; Dorais et al., 2022).

2.5.2 Arten und Kategorisierung spiritueller Erfahrungen

Yaden und Newberg (2022) analysierten und klassifizierten verschiedene Formen von spirituellen Erfahrungen anhand umfangreicher Datenerhebungen von Menschen, die in ihrem Leben spirituelle Erfahrungen gemacht haben. Durch die Anwendung einer Faktorenanalyse ließen sich neun Dimensionen spiritueller Erfahrungen identifizieren, die die Vielfältigkeit spiritueller Erfahrungen verdeutlichen (Yaden & Newberg, 2022):

1. Numinose Erfahrung: Das Gefühl, die Gegenwart Gottes zu spüren.
2. Einheitsgefühl: Das Gefühl von Verbundenheit.
3. Offenbarungserlebnis: Stimmen hören oder innere Visionen sehen.
4. Synchronizitätserlebnis: Die persönliche Bedeutung in zufälligen Ereignissen erkennen.
5. Ästhetisches Naturerlebnis: Schönheit betrachten oder Ehrfurcht vor der natürlichen Welt empfinden.
6. Paranormale bekannte Erfahrung: Die Erfahrung machen, einen verstorbenen Freund oder Verwandten zu erleben.
7. Ästhetisches Kunst-Erlebnis: Sich von schöner oder herausragender Kunst oder einer Aufführung bewegt fühlen.
8. Selbstverlust-Erlebnis: Das Gefühl, als ob das eigene Selbstgefühl vorübergehend schwindet.
9. Paranormale unbekannte Erfahrung: Das Erleben, einen Geist oder ein anderes nicht-physisches Wesen zu sehen.

2.5.3 Spiritualität und Langeweile

„Wenn die Affen es dahin bringen könnten, Langeweile zu haben, so könnten sie Menschen werden.“ - Von Goethe (2013)

Langeweile ist ein emotionaler Zustand, der uns motivieren kann, neue Ziele zu verfolgen, wenn die aktuellen Aktivitäten als unbefriedigend oder bedeutungslos empfunden werden (Elpidorou, 2014). Sie kann eine Gelegenheit bieten, sich auf eine tiefere Reflexion über die eigenen Bedürfnisse, Wünsche und auf die individuelle Sinnsuche zu konzentrieren. Dies sind ebenfalls Aspekte, die zentral für das Konstrukt der Spiritualität sind (Elpidorou, 2014, MacDonald & Holland, 2002). Ein aktueller Trend zeigt, dass sich zunehmend mehr Menschen von organisierten Religionen abwenden und sich als „spirituell“ identifizieren, insbesondere in den USA, wo dies mehr als ein Viertel der Erwachsenen betrifft. Dabei werden persönliche Überzeugungen und die Verbindung zu sich selbst, anderen und der Natur

besonders geschätzt (Eise & Rawat, 2023; Lipka & Gecewicz, 2017). Manche Personen empfinden dennoch Langeweile bei spirituellen Aktivitäten (Strawn & Gioielli, 2020), was auf eine unansprechende Vermittlung der Inhalte, unpassendes Timing, Überforderung, fehlende Interaktion oder geringe Motivation zurückgeführt werden kann (Majid & Yanti, 2024). Einige dieser Faktoren werden in dieser Studie näher untersucht.

MacDonald und Holland (2002) untersuchten den Zusammenhang von Spiritualität und Langeweile und fanden heraus, dass ein Mangel an existentiellem Wohlbefinden mit einer höheren Neigung zu Langeweile in Verbindung steht. Wenn Spiritualität ein Gefühl von Sinn und Zweck vermittelt, dann kann sie dazu beitragen, das Auftreten von Langeweile zu reduzieren. Menschen mit einer ausgeprägten Spiritualität neigen üblicherweise weniger dazu, Langeweile zu empfinden (MacDonald & Holland, 2002). Verschiedene Dimensionen der Spiritualität können jedoch unterschiedliche Auswirkungen auf die Neigung zur Langeweile haben (MacDonald & Holland, 2002).

Auch Achtsamkeitspraktiken können dazu beitragen, das Empfinden von Langeweile zu reduzieren, indem sie es fördern das Engagement bei spirituellen Aktivitäten aufrechtzuerhalten (Petranker, 2018). Voraussetzung ist hierfür der Wille sich mit sich selbst zu beschäftigen und die Aufmerksamkeit, ohne Widerstand, auf das Innere lenken zu können (Castresana, 2022). Dahingehend haben sich auch Aufmerksamkeitstrainingsprogramme als wirksam erwiesen, um Langeweile zu reduzieren (Ng et al., 2024). Somit liegt es nahe, dass Menschen auch bei spirituellen Aktivitäten bessere Erfahrungen machen, wenn es ihnen gelingt ihre Aufmerksamkeit aufrecht zu erhalten und nicht abgelenkt zu werden.

Im Vorfeld dieser Arbeit, die die Ursachen und Auswirkungen von spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats untersucht, wurde dieses Phänomen bereits in verschiedenen spirituellen Kontexten erforscht, darunter in der Yoga-Praxis (Porics, 2022), bei der Meditation (Baumgartner, 2023), während Predigten im Gottesdienst (Würglauer, 2023) und beim Pilgern (Sonntag, 2024). In all diesen Studien diente die Kontroll-Wert-Theorie (KWT) von Pekrun (2006) als theoretischer Rahmen zur Untersuchung von sowohl habitueller (*trait*) als auch situativer (*state*) Langeweile. Insgesamt wurden, inklusive der vorliegenden Studie, zehn Untersuchungen mit über 1.200 Teilnehmer*innen durchgeführt. Die bisherigen Ergebnisse waren sehr konsistent und bestätigten die Annahmen der KWT in verschiedenen spirituellen Kontexten. Durchschnittlich berichteten die Teilnehmer*innen in allen Studien von niedrigen Werten in Bezug auf spirituelle Langeweile. Dabei zeigte sich fast durchgehend ein signifikanter positiver Zusammenhang zwischen spiritueller Langeweile und Überforderung,

mit einer Ausnahme bei Predigten (Würglauer, 2023), wo kein signifikanter Zusammenhang zwischen Überforderung und habitueller Langeweile festgestellt wurde. Der Zusammenhang zwischen der Unterforderung und der spirituellen Langeweile war jedoch über alle Studien hinweg signifikant positiv. Darüber hinaus wiesen alle Studien eine negative Korrelation zwischen spiritueller Langeweile und Valenzwahrnehmung auf. Auch der negative Zusammenhang zwischen Langeweile und der Motivation zur spirituellen Praxis wurde in allen Studien bestätigt, mit Ausnahme der habituellen Langeweile im Meditationskontext von Baumgartners Masterarbeit (2023), in der dieser Zusammenhang knapp nicht signifikant war (Baumgartner, 2023; Porics, 2022; Sonntag, 2024; Würglauer, 2023).

Prinzipiell kann festgehalten werden, dass spirituelle Langeweile auch als Lernemotion betrachtet werden kann und dass die Kontroll-Wert-Theorie (KWT) nach Pekrun (2006) in diesem Zusammenhang anwendbar ist. So kann beispielsweise die spirituelle Übung des Schweigens bei Schweigeretreats und die damit einhergehende innere (gedankliche) Stille als ein spiritueller Lernprozess verstanden werden. Weiters müssten die Ursachen und Auswirkungen spiritueller Langeweile, nach der Theorie der relativen Universalität, unabhängig vom Kontext auftreten und auch in spirituellen Zusammenhängen wie Schweigeretreats vergleichbar sein (Pekrun & Goetz, 2024).

2.6 Schweigeretreats als Spiritueller Kontext

„Silence is the language of God, all else is poor translation.“ - Rūmī (1999)

In zahlreichen spirituellen Traditionen dient das Schweigen als Mittel, um eine tiefere Verbindung zu den transzendenten Aspekten des Seins herzustellen. Wimmer (2019) beschreibt das Konzept der „seelenvollen Stille“ als einen Raum, der persönliches Wachstum, Schönheit und Weisheit fördert. Die Idee, dass durch äußere Stille und dem Schweigen eine innere Stille erreicht werden kann, die es ermöglicht, das wahre Wesen der Seele zu enthüllen und zu erforschen, ist nach Wimmer (2019) keineswegs neu.

Das Sanskrit-Wort „Mauna“ bezeichnet das Schweigen oder ein Schweigegelübde, das über eine bestimmte Zeit eingehalten wird und bereits seit Jahrhunderten in vielen spirituellen Traditionen praktiziert wird (Ebner, 2020). Ein Schweigegelübde ist eine spirituelle Praxis, bei der freiwillig für eine festgelegte Dauer – sei es für einige Stunden, Tage oder sogar Monate – auf das Sprechen verzichtet wird, um die spirituelle Verbindung zu vertiefen und innere Stille sowie Achtsamkeit zu fördern (Ebner, 2020; Mitchell, 1999).

Weed (2023) hebt die enge Verbindung zwischen Schweigen und innerer Stille im Hinduismus und in den Yogatraditionen hervor. Schweigen ermöglicht nonverbale und nicht-begriffliche Erfahrungen und fördert den Erwerb von intuitivem Wissen, das zu einem tieferen Verständnis der Realität und des Göttlichen führen kann – ein im Hinduismus essenzielles Mittel zur Erkenntnis. Mitchell (1999) untersuchte das Schweigen im Rahmen eines interreligiösen Dialogs mit Gelehrten in einem Benediktinerkloster in Asirvanam, Indien, und stellte fest, dass Schweigen sowohl in der christlichen als auch in der buddhistischen Tradition eine zentrale Rolle in der gelebten Spiritualität einnimmt. Insbesondere im klösterlichen Leben der christlichen Tradition hat das Schweigen eine hohe Bedeutung und wird als wesentlicher Bestandteil des spirituellen Wachstums betrachtet (Hendi, 2023; Laird, 2006). In Anlehnung an diese Traditionen ist es bei vielen modernen Meditationsretreats ebenfalls üblich, während der gesamten Dauer oder zumindest für einen Tag ein Schweigegelübde abzulegen, um den Fokus von äußeren Einflüssen auf die innere Welt zu lenken. Dies schafft eine vertiefte Gelegenheit zur Introspektion, Reflexion und Kontemplation (Mitchell, 1999; Naidoo et al., 2018).

2.6.1 Inhalte von Schweigeretreats

Teilnehmende von Schweigeretreats entscheiden sich freiwillig, eine festgelegte Zeitspanne in absoluter Stille zu verbringen. Dabei verzichten sie vollkommen auf verbale Kommunikation und oftmals wird jede andere Form der Interaktion ebenfalls vermieden (Geels, 2008). Häufig finden Schweigeretreats an Orten statt, die Introspektion und spirituelles Wachstum fördern, wie beispielsweise in Klöstern, Ashrams oder Meditationszentren in natürlicher Umgebung. Die Aktivitäten variieren je nach Tradition und umfassen typischerweise Meditation, Achtsamkeitspraxis, Gebet, Yoga und kontemplative Spaziergänge. Ziel dieser Retreats ist es, einen Raum für Selbstentdeckung, Reflexion und die Vertiefung der Verbindung zu sich selbst, zur spirituellen Praxis und zum gegenwärtigen Moment zu schaffen (Laird, 2006; Spirkina, 2023).

Im Christentum, besonders im Katholizismus und in kontemplativen Orden, werden Schweigeretreats angeboten, um die Beziehung zu Gott zu vertiefen und sich der Gebetsreflexion zu widmen. Diese Retreats beinhalten Phasen der Stille, Meditation, Schriftlesung und spirituelle Anleitung (Laird, 2006; Smith & Zhang, 2011). Schweigeretreats im christlichen Kontext beinhalten außerdem oft kontemplative Praktiken, Gebete und spirituelle Übungen, die auf eine vertiefte Spiritualität und die Verbindung zu Gott ausgerichtet sind (Smith & Zhang, 2011). Ein Vipassana-Retreat hingegen erstreckt sich über zehn Tage, wird ebenfalls in vollkommener Stille abgehalten und vermittelt spezielle

Meditationstechniken, die auf der achtsamen Beobachtung von Körperempfindungen basieren (Singhal & Sriram, 2023). Ziel ist es, tiefere Einsichten in die Funktionsweise des Geistes und das Wesen des Selbst zu gewinnen, ergänzt durch Vorträge der Retreatleiter*innen zu diesen Themen. Bei Vipassana-Retreats herrscht striktes Kommunikationsverbot sowie ein Verzicht auf elektronische Geräte und körperliche Aktivitäten außerhalb der Meditationseinheiten (Singhal & Sriram, 2023). Auch im Hinduismus sind Schweigeretreats verbreitet, bei denen die Teilnehmenden Meditation, Yoga, Gesang und Selbstreflexion praktizieren, um eine Verbindung zum inneren Selbst und zum Göttlichen herzustellen (Barua, 2016; Geels, 2008). Darüber hinaus erfreuen sich Schweigeretreats im Kontext von Achtsamkeit und New-Age-Praktiken großer Beliebtheit. Hier werden ebenfalls Meditation, Yoga und andere kontemplative Übungen praktiziert, die auf die Förderung von Selbstbewusstsein, Stressreduktion, Gesundheit und persönlichem Wachstum abzielen (Naidoo et al., 2018; Wicks, 2023).

In dieser Arbeit ist das Kriya-Yoga, ein spezielles Yoga-System, von besonderer Bedeutung, da ein Großteil der erhobenen Daten zur situativen Langeweile aus Schweigeretreats dieser Tradition stammt (Ahlund & Govindan, 2009). Im Rahmen der Kriya-Yoga-Tradition werden regelmäßig Schweigeretreats abgehalten, die eine intensive Yoga-Sadhana (spirituelle Disziplin) ermöglichen. Der Schwerpunkt liegt hierbei auf Körperstellungen, Atemtechniken und Meditation, ergänzt durch Vorträge zur Yoga-Philosophie, das innere Rezitieren von Mantren und durchgehendes Schweigen während der gesamten Retreat-Dauer (Ebner, 2023).

2.6.2 Motive der Teilnehmer*innen von Schweigeretreats

Die Motive für die Teilnahme an Schweigeretreats sind vielfältig und hängen oft von der individuellen Lebenssituation und dem jeweiligen spirituellen Kontext ab. Singhal und Sriram (2023) beschreiben sowohl intrinsische als auch extrinsische Motivationsfaktoren bei Teilnehmer*innen eines Vipassana-Retreats. Zu den intrinsischen Faktoren gehören das Interesse an neuen Erfahrungen, die Suche nach Antworten auf existenzielle Fragen, der Wunsch nach Rückzug von der Gesellschaft und technischen Geräten sowie die Entwicklung geistiger Kontrolle, um alltägliche Herausforderungen besser zu bewältigen. Extrinsische Motivationsfaktoren schließen Erfahrungen und Empfehlungen von nahestehenden Personen, wie der Familie und Freunden, das Gefühl der Erfolgsbewältigung und Zugehörigkeit sowie die soziale Bestätigung und Wertschätzung, bei Retreats teilzunehmen, ein (Singhal & Sriram, 2023). Bei einem Schweigeretreat eines Jesuitenordens, das sich auf spirituelle Übungen des

St. Ignatius fokussierte, berichteten Teilnehmer*innen über Motive wie das Bedürfnis nach Meditation und Vertiefung der eigenen Spiritualität, den Wunsch nach einer Auszeit von alltäglichen Verpflichtungen, die Suche nach Lösungen für persönliche Probleme sowie das Erleben ästhetischer Schönheit und Faszination durch die natürliche Umgebung, die Architektur und die Kunstwerke des Retreatzentrums (Smith & Zhang, 2011).

2.6.3 Gesundheitliche Aspekte von Schweigeretreats

Das Schweigen ermöglicht eine innere Pause vom ständigen in-Beziehung-Stehen mit anderen Menschen. Dieser non-reaktive Zustand kann sich zudem positiv auf die Gesundheit auswirken, da der Organismus die Möglichkeit erhält, Stress abzubauen und das allgemeine Wohlbefinden zu steigern. Weiters erlaubt es das Schweigen der Person, zur Ruhe zu kommen, sich zu entspannen und den Fokus auf Selbstfürsorge zu legen (Hill, 2018). Immer mehr Studien zeigen die potenziellen positiven Effekte von Achtsamkeitsübungen und Meditationsretreats, bei denen diese Praktiken intensiv über mehrere Tage hinweg angewendet werden (Gardi et al., 2021; Naidoo et al., 2018). Beispielsweise fanden Álvarez-López et al. (2022) heraus, dass die Teilnahme an Meditationsretreats, die Stille und Schweigen beinhalten, dabei helfen kann, Stress und Angst zu reduzieren. Praktiken wie Mitgefühl und liebevolle Güte, die oftmals bei solchen Retreats gelehrt werden, fördern positive zwischenmenschliche Beziehungen sowie ein besseres Selbstbild, während Achtsamkeitsübungen zu verbesserter Konzentration und einem gesünderen Umgang mit schwierigen Emotionen beitragen können (Álvarez-López et al., 2022). Auf körperlicher Ebene konnten einige Studien ebenfalls positive Effekte belegen. Es wurden Veränderungen in der Gehirnaktivität nachgewiesen, die mit einer höheren Stressbewältigung und emotionalen Stabilität in Verbindung stehen, sowie entzündungshemmende Effekte, die sich in einer Veränderung der Genexpression zeigten (Álvarez-López et al., 2022; Gardi et al., 2021; Naidoo et al., 2018). Epel et al. (2016) zeigten zudem, dass erfahrene Meditierende, insbesondere auf zellulärer Ebene, gesundheitlich stärker von Meditationsretreats profitieren als Einsteiger*innen.

2.6.4 Langeweile und Schweigeretreats

Der Zusammenhang zwischen Langeweile und Schweigeretreats wurde bisher noch nicht untersucht, und insbesondere die Kontroll-Wert-Theorie der Langeweile hat in diesem Kontext bislang keine Anwendung gefunden. Vereinzelt lassen sich jedoch Anekdoten über eigene Erfahrungen von Langeweile während Schweigeretreats finden.

So schildert Van Manen (2015) eindrucksvoll seine Erfahrung der Langeweile bei einem Schweigeretreat: „Ich bin sehr müde und gelangweilt, bleibe jedoch trotzdem sitzen, während

die Zeit vergeht. Die Zeit vergeht jedoch nicht, nichts bewegt sich ... nichts passiert. Die Zeit verlangsamt sich, zieht sich hin, oder während die Zeit voranschreitet, verlangsamen wir uns und schleppen uns dahin, während wir versuchen, auf das aufmerksam zu sein, was wie die banalsten aller banalen Dinge erscheinen mag: der Atem, die Bewegung eines Fußes, die Bewegung eines anderen, das Geräusch einer Tür, das Geräusch eines Hustens. Auf diese Weise wird meine achtsame Beschäftigung mit dem Hier und Jetzt durch meditative Disziplin erzwungen. Manchmal jedoch ist es die Qualität des Widerstands, die den auffälligsten Platz in meiner Aufmerksamkeit einnimmt. In solchen Momenten wird meine Teilnahme am Prozess fragwürdig — sogar in gewisser Weise unfreiwillig“ (S. 206). Wie dieser Selbstbericht illustriert, kann Langeweile während Schweigeretreats als stark aversiv empfunden werden, die innere Stille stören und weitere Einsichten blockieren.

Studien im Kontext der Corona-Lockdowns haben gezeigt, dass Langeweile in isolierten Umgebungen, wie sie auch in Retreats vorkommt, oft mit psychologischen Schwierigkeiten wie Angst und Depression assoziiert ist (Droit-Volet et al., 2020). Da sich die Teilnehmer*innen freiwillig darauf einlassen, auf alle Ablenkungen zu verzichten, die üblicherweise als Coping-Mechanismus gegen unangenehme Emotionen eingesetzt werden, wird die Konfrontation mit diesen latent unangenehmen Emotionen oft unausweichlich (Lindahl et al., 2017; Menezes et al., 2012). Da das Erleben von Langeweile auch von den Persönlichkeitseigenschaften einer Person, insbesondere ihrer Langweileneigung, abhängt, empfinden manche Personen potenziell langweilige Situationen wie Schweigeretreats als anstrengend, während andere sie als bereichernd erleben (Tutzer et al., 2021; Yan et al., 2021). Dahingehend fanden Ilies et al. (2019), dass die Auswirkungen von Langeweile auf das emotionale Wohlbefinden der Teilnehmer*innen während der Meditation nicht signifikant waren, was darauf hindeutet, dass auch langweilige Momente positive Effekte auf die psychische Gesundheit haben können. Wenn die Achtsamkeitsübungen und Meditationen trotz der anfänglichen Konfrontation mit latent unangenehmen Emotionen gewissenhaft ausgeführt werden, können die Teilnehmer*innen ihre emotionale Regulationsfähigkeit und Resilienz nachhaltig stärken (Menezes et al., 2012).

Bezogen auf die Kontroll-Wert-Theorie der Emotionen nach Pekrun wäre bei einem Schweigeretreat eine Handlungskontrollerwartung beispielsweise die Erwartung eines Teilnehmenden, das zu Beginn abgelegte Schweigegelübde über die gesamte Dauer einhalten zu können. Eine Handlungsergebniserwartung wäre hingegen, durch das Einhalten des Schweigens mehr innere Ruhe zu finden. Wie zuvor erwähnt, zählt Langeweile zu den

aktivitätsbezogenen Emotionen, weshalb sich diese Studie auf die Handlungskontrollerwartungen fokussiert (siehe 2.3.1 Kontroll-Wert-Theorie der Emotionen; Pekrun, 2006). Um die Kontrollkognitionen zu operationalisieren, kann der subjektive Grad der Herausforderung einer Situation oder Aktivität herangezogen werden; dabei kann ein über- oder unterfordernder Kontext zu dem Gefühl einer geringen Kontrolle über die Situation führen (Krannich et al., 2019). Auch die Valenzwahrnehmung der Situation oder Aufgabe spielt bei der Entstehung von Langeweile eine Rolle (Pekrun, 2006).

Im Kontext eines Schweigeretreats könnten Teilnehmer*innen einen intrinsischen Wert in der Erfahrung innerer Ruhe und des Friedens empfinden, die durch das Schweigen und die Meditation entstehen. Auch die Möglichkeit zur Selbstreflexion, persönlichen Entwicklung und spirituellen Wachstum, die durch die Stille und Abgeschiedenheit gefördert werden, lässt sich in die Kategorie des intrinsischen Wertes einordnen (Becker, 2018; Pekrun, 2006). Eine extrinsische Valenz könnte für Teilnehmer*innen beispielsweise durch die Anerkennung und Bewunderung anderer für ihre Teilnahme an einem Schweigeretreat entstehen. Auch die Möglichkeit, neue soziale Kontakte zu knüpfen, oder die Hoffnung auf eine verbesserte Gesundheit und ein gesteigertes Wohlbefinden bilden eine Ergebniserwartung und extrinsische Motivation (Becker, 2018). Der Valenzwahrnehmung wird eine große Bedeutung bei der Entstehung von Langeweile zugeschrieben (Pekrun, 2006). Betrachten Teilnehmer*innen das Schweigeretreat als ineffektiv, um die eigenen Ziele zu erreichen, oder sehen wenig Wert und Wichtigkeit darin, kann dies zu Langeweile führen. Wenn das Retreat beispielsweise primär aus extrinsischer Motivation begonnen wurde, um Anerkennung und Bewunderung von anderen zu erhalten, ist das Auftreten von Langeweile wahrscheinlicher als bei einer intrinsischen Wertbeimessung, da die subjektive Valenzwahrnehmung vermutlich geringer ausfällt (Becker, 2018; Pekrun, 2006).

Wie zuvor erwähnt, können Erfahrungen von Überforderung und Unterforderung im Rahmen einer unpassenden Kontrollwahrnehmung während eines Schweigeretreats erheblich zur Entstehung von Langeweile beitragen (Krannich et al., 2018). Überforderung kann beispielsweise auftreten, wenn die Teilnehmer*innen mit intensiven emotionalen oder psychologischen Herausforderungen konfrontiert werden, die sie nicht bewältigen können (Lindahl et al., 2017; Menezes et al., 2012). Zudem könnte das lange, stille Sitzen in einer Position sowie die oft fortgeschrittenen Yoga- oder Atemübungen für einige Menschen überfordernd wirken. Personen, die bereits häufiger an Schweigeretreats teilgenommen haben, könnten sich hingegen durch dieselben Aktivitäten unterfordert fühlen. Dazu gehören auch

Vorträge über spirituelle Themen, die einige fortgeschrittene Teilnehmer*innen bereits auswendig kennen. Generell kann man davon ausgehen, dass in einem Schweigeretreat, in dem die Aktivitäten oft stark reduziert sind, das Fehlen von stimulierenden Herausforderungen zu einem Gefühl der Unterforderung führen kann, das Langeweile begünstigt (Krannich et al., 2018; Pekrun, 2006). Dies trifft speziell auf Personen zu, die Schwierigkeiten haben, sich mit sich selbst auseinanderzusetzen, und prinzipiell Langeweile bei spirituellen Praktiken verspüren (Strawn & Gioielli, 2020).

Im Folgenden werden die Hypothesen und Ergebnisse der beiden Studien vorgestellt, die habituelle und situative Langeweile im Rahmen der Kontroll-Wert-Theorie nach Pekrun (2006) im Kontext von Schweigeretreats untersuchten.

3 Fragestellungen und Hypothesen

Die Hauptfragestellung dieser Arbeit reiht sich in die vorherigen Masterarbeiten zum Thema der spirituellen Langeweile ein und bezieht sich spezifisch auf den Kontext von Schweigeretreats. Die zu untersuchende Fragestellung lautete: „Was sind Ursachen und Wirkungen spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats?“ Die folgenden Hypothesen wurden jeweils für die erste Studie zur habituellen Langeweile und für die zweite Studie zur situativen Langeweile getestet. Sie thematisieren in erster Linie die Langeweile im Rahmen der Kontroll-Wert-Theorie und beziehen sich darüber hinaus auf die Motivation, die Regelmäßigkeit der Teilnahme sowie die Spiritualität der Teilnehmer*innen.

Ursachen spiritueller Langeweile – Kontroll-Wert-Theorie

H1: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen suboptimaler Kontrollwahrnehmung (Unter- und Überforderung) und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats.

H2: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der Valenzwahrnehmung und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats.

H3: Die Valenzwahrnehmung moderiert den Zusammenhang von Kontrollwahrnehmung und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats.

Pekrun (2006) formulierte in seiner Kontroll-Wert-Theorie, dass Langeweile erwartungsgemäß dann auftritt, wenn eine Person keinen oder einen geringen Wert in der Aufgabe sieht und gleichzeitig entweder eine überwältigend hohe oder eine mangelnde Kontrolle über diese hat. Die Kontrollwahrnehmung wurde in dieser Studie durch die Über-

und Unterforderung bei den einzelnen Aspekten von Schweigeretreats gemessen, und die Valenzwahrnehmung bezog sich auf die Wichtigkeit, die Teilnehmer*innen diesen Aspekten und den Schweigeretreats im Allgemeinen zuschreiben (Krannich et al., 2019). Kontroll- und Wertwahrnehmungen können das Auftreten von Langeweile beeinflussen und gleichzeitig auch gegenseitig aufeinander einwirken (Götz et al., 2020; Kögler & Göllner, 2018). Auch die dritte Hypothese reiht sich in die Hypothesen früherer Arbeiten zur spirituellen Langeweile ein und untersucht in diesem Zusammenhang die Valenzwahrnehmung als Moderator und die Kontrollwahrnehmung als Prädiktor.

Wirkungen spiritueller Langeweile – Motivation und Regelmäßigkeit

H4: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats und der Motivation an Schweigeretreats teilzunehmen.

H5: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der Anzahl an Teilnahmen bei Schweigeretreats und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats.

Empfundene Langeweile kann nachweislich negativ auf die Motivation wirken, sich zukünftig wieder in eine ähnliche Situation zu begeben (Pekrun, 2006). Im Rahmen dieser Masterarbeit geht es – ähnlich wie in der Arbeit zu Pilgerreisen (Sonntag, 2024) – nicht um eine regelmäßige Ausführung der spirituellen Praxis, wie in vorhergehenden Arbeiten zur Meditation (Baumgartner, 2023), Yoga-Praxis (Porics, 2022) und Gottesdiensten (Würglauer, 2023). Stattdessen liegt der Fokus dieser Studie auf der Anzahl der Teilnahmen an Schweigeretreats und deren Zusammenhang mit der erlebten spirituellen Langeweile. Aus der Annahme der Vermeidungsmotivation ergibt sich, dass eine häufigere Teilnahme an Schweigeretreats mit einer geringeren spirituellen Langeweile korrelieren sollte (Pekrun, 2006).

Spiritualität und Langeweile

H6: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen Spiritualität und spiritueller Langeweile.

H7: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Spiritualität und der Anzahl an Teilnahmen an einem Schweigeretreat.

Teilnehmer*innen von Schweigeretreats schätzen sich oft selbst als sehr spirituell ein und nehmen aufgrund spiritueller bzw. religiöser Praktiken teil. Diese Praktiken können je nach Tradition beispielsweise Meditation, das Studium heiliger Texte, Gebetspraktiken oder Schweigegelübde umfassen, um die eigene spirituelle Verbindung zu Gott oder zu etwas

Höherem als sich selbst zu vertiefen (Huszár, 2016; Smith & Zhang, 2011). Teilnehmer*innen berichten unter anderem von mystischen Einheitserfahrungen, dem Erwachen eines tiefen Mitgefühls, mehr Achtsamkeit in der Stille und einer tieferen Verbindung zu anderen Menschen (Huszár, 2016; Smith & Zhang, 2011). Religiosität kann Langeweile verringern, indem sie in religiösen Praktiken Sinnhaftigkeit vermittelt (Van Tilburg et al., 2019), und auch Spiritualität kann nachweislich eine geringere Langweileneigung vorhersagen (MacDonald & Holland, 2002). Aufbauend auf diesen Überlegungen wird der Zusammenhang zwischen Spiritualität und spiritueller Langeweile sowie der Zusammenhang zwischen Spiritualität und der Anzahl der Teilnahmen an einem Schweigeretreat analysiert.

4 Methodik

Im Rahmen dieser Masterarbeit wurden zwei quantitative Studien durchgeführt. Zunächst wurden Daten zur habituellen Langeweile erhoben; im weiteren Verlauf wurden Teilnehmer*innen nach absolvierten Schweigeretreats zu ihrer empfundenen situativen Langeweile befragt. Bei der Durchführung der beiden wissenschaftlichen Untersuchungen stand das Prinzip der Freiwilligkeit im Mittelpunkt, wobei die Teilnahme der Probanden ohne jegliche Aufwandsentschädigung erfolgte.

Ein zentraler ethischer Grundsatz, dem höchste Beachtung geschenkt wurde, war die Gewährleistung von Anonymität sowie die Einhaltung der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO). Dadurch wurde sichergestellt, dass die Privatsphäre und die Rechte der Teilnehmer*innen in jeder Phase der Studien umfassend respektiert wurden.

Die Hypothesen, die den Untersuchungen zugrunde lagen, wurden systematisch anhand der Daten beider Teilstudien getestet. Im ersten Teil der Darstellung werden die Forschungsmethoden und Ergebnisse jeder einzelnen Studie ausführlich erläutert und jeweils kurz diskutiert. Anschließend werden die Ergebnisse beider Studien in Bezug zueinander gesetzt, miteinander verglichen und abschließend nochmals diskutiert.

4.1 Die erste Studie „habituelle Langeweile“

4.1.1 Forschungsdesign und Studienablauf

In der ersten Teilstudie wurde die habituelle Langeweile von Personen, die schonmal an einem Schweigeretreat teilgenommen haben und von Personen, die noch nie an einem Schweigeretreat teilgenommen haben, erhoben. Für die jeweilige Datenerhebung wurde ein quantitativer Online-Fragebogen mittels SoSci-Survey (Leiner, 2024) erstellt. Gegebenenfalls

konnten spezifische Antworten im freien Antwortformat qualitativ ergänzt werden. Die jüngste Person war zum Zeitpunkt der Studie 17 Jahre alt und die älteste Person war mit 83 Jahren vertreten. Die gesammelten Daten wurden anonym erhoben und sind nicht auf die Teilnehmer*innen zurückzuführen. Außerdem wurden keine Dienstleistungen angeboten, deshalb ist es rechtlich zulässig die Daten von minderjährigen Teilnehmer*innen in die Studie einzubeziehen.

Die Teilnehmer*innen wurden über die Studo-Studenten-App, Facebook, den Bekanntenkreis, die Berufsvereinigung meiner Atemlehrer-Ausbildung und das Netzwerk meines Yogaver eins rekrutiert. Der Befragungszeitraum dieser Studie erstreckte sich vom 27.01.2024 bis zum 14.02.2024. Der Fragebogen wurde im Durchschnitt in 2.90 Minuten beantwortet (min. 0.45; max. 15.08; SD = 2.75).

4.1.2 Beschreibung der Stichprobe

Bei der ersten Studie, zur habituellen Langeweile, nahmen 380 Personen teil. Nach Abschluss der Studie wurden 5 Teilnehmer*innen als extreme Ausreißer, bei der Abfrage der Regelmäßigkeit der Teilnahmen, identifiziert und aus dem Datensatz entfernt. Die weitere Analyse wurde mit den verbleibenden 375 Datensätzen durchgeführt. In der nachfolgenden Tabelle sind die soziodemografischen Angaben bezüglich des Alters und des Geschlechts der Teilnehmer*innen aufgelistet, die zu Beginn des Fragebogens abgefragt wurden.

Tabelle 1

Soziodemografische Merkmale der Stichprobe in Studie 1

N= 375		
Geschlecht	<i>n</i>	<i>%</i>
weiblich	256	68.3%
männlich	109	29.1%
divers	10	2.7%
Alter	<i>M</i>	29.50
	<i>SD</i>	13.71
	<i>Min.</i>	17
	<i>Max.</i>	83

Weiters wurden die Teilnehmer*innen nach der Anzahl ihrer bisherigen Teilnahmen an Schweigeretreats befragt. 303 (80.8%) der insgesamt 375 Teilnehmer*innen gaben an noch nie an einem Schweigeretreat teilgenommen zu haben. 72 (19.2%) Personen gaben an schon mal bei einem Schweigeretreat gewesen zu sein. Davon waren 28 (7.5%) Personen bisher einmal bei einem Schweigeretreat und 44 Personen (11.7%) haben mehrmals teilgenommen. Im Anhang B befindet sich die deskriptive Statistik über die genaue Anzahl der bisherigen Teilnahmen an Schweigeretreats. In der nachfolgenden Tabelle (Tabelle 2) sind die soziodemografischen Merkmale der Gruppe von Teilnehmer*innen, die bereits mindestens einmal an einem Schweigeretreat teilgenommen haben, und der Gruppe von Teilnehmer*innen, die noch nie an einem Schweigeretreat teilgenommen haben, getrennt dargestellt. An diesem Punkt teilte sich der Fragebogen in zwei Pfade auf (siehe Tabelle 8 in Anhang B). Die beiden Gruppen unterscheiden sich erheblich in den Merkmalen Alter und Geschlecht.

Tabelle 2

*Beschreibung der Stichprobe anhand der bisherigen Teilnahmen an Schweigeretreats getrennt nach Schweiger*innen und Nicht-Schweiger*innen in Studie 1*

		Schweiger*innen		Nicht-Schweiger*innen	
		<i>N</i> =72		<i>N</i> = 303	
Geschlecht		<i>n</i>	%	<i>n</i>	%
	weiblich	41	56.9	215	71.0%
	männlich	29	40.3	80	26.4%
	divers	2	2.8	8	2.6%
Alter	<i>M</i>	45.17		25.78	
	<i>SD</i>	16.93		9.64	
	<i>Min.</i>	19		17	
	<i>Max.</i>	83		82	

4.1.3 Variablen und Materialien

Porics (2022) adaptierte ursprünglich die Skalen für Langeweile, Motivation und Spiritualität (Csala et al., 2021; Donati et al., 2021; Krannich et al., 2019; Umland-Sikkema et al., 2018) für den spirituellen Kontext der Yoga-Praxis. Diese Skalen wurden daraufhin übernommen und für die vorliegende Studie an den Kontext der Schweigeretreats angepasst,

in ähnlicher Weise wie in den vorhergehenden Arbeiten zur spirituellen Langeweile (Baumgartner, 2023; Porics, 2022; Würglauer, 2023). Bisher wurden keine Studien zur Langeweile bei Schweigeretreats im Kontext der Kontroll-Wert-Theorie durchgeführt. Die adaptierten Skalen von Porics (2022) wiesen durchschnittlich eine gute interne Konsistenz auf. Der niedrigste Wert der adaptierten Skalen in dieser Studie, der angepasste 3-Item Spiritual Well-Being Index (4-ISWBI; Fisher & Ng, 2017), zeigte einen Cronbach's-Alpha-Wert von 0.58. Den höchsten Wert wies die Bewertungsskala für Unterforderung mit einem Cronbach's-Alpha von 0.92 auf.

4.1.3.1 Abfrage der Regelmäßigkeit bei Schweigeretreats. Zu Beginn des Fragebogens wurden die demografischen Daten zu Alter und Geschlecht sowie deskriptive Angaben zur individuellen Erfahrung mit Schweigeretreats erhoben. Dazu wurden vier eigens konstruierte Items verwendet. Die Teilnehmer*innen sollten beispielsweise angeben, ob sie bereits an einem Schweigeretreat teilgenommen haben, und im Falle einer bejahenden Antwort, wie lange die letzte Teilnahme zurückliegt. Weiterhin wurden der Kontext des absolvierten Schweigeretreats und die Beweggründe, die zur Entscheidung geführt haben, ein Schweigeretreat zu absolvieren, abgefragt. Falls die Teilnehmer*innen angaben, noch nie an einem Schweigeretreat teilgenommen zu haben, wurde der Fragebogen mithilfe einer Filterfunktion entsprechend gekürzt. Dieser Filter hatte den Zweck, „Schweiger*innen“ und „Nicht-Schweiger*innen“ im weiteren Verlauf der Studie getrennt zu befragen. Eine weiterführende Frage zur Demotivation wurde ebenfalls ausgefiltert, wenn Teilnehmer*innen angaben, dass Langeweile kein Grund war, weshalb sie noch nie an einem Schweigeretreat teilgenommen haben. Genauere Informationen über die gemessenen Konstrukte und die Messmethoden folgen in den nächsten Abschnitten, und die vollständigen Fragebögen sind in Anhang B zu finden.

4.1.3.2 Kontext des Schweigeretreats. Von den 72 Teilnehmer*innen an Schweigeretreats gaben 43 (59.7%) an, in einem buddhistischen Kontext teilgenommen zu haben, 13 (18.1%) in einem christlichen Kontext, 10 (13.9%) in einem hinduistischen Kontext und 6 (8.3%) im Rahmen eines Mindfulness-, oder New-Age-Kontexts.

4.1.3.3 Beweggründe für die Teilnahme. Die Antwortmöglichkeiten zu den Beweggründen für die Teilnahme wurden speziell für diese Studie entwickelt und basieren auf den Motiven für die Teilnahme an Schweigeretreats nach Singhal und Sriram (2023) sowie Smith und Zhang (2011). Mehrfachnennungen waren ausdrücklich erlaubt. Die Frage lautete: „Welche Beweggründe haben am ehesten dazu geführt, dass Sie sich dazu entschieden haben,

an einem Schweigeretreat teilzunehmen?“ Die beiden meistgewählten Antwortmöglichkeiten waren: „Vertiefung der spirituellen Praxis“ und „Innere Ruhe finden, um über sich selbst und das Leben zu reflektieren.“ Eine detaillierte Verteilung der Antworten der 72 Teilnehmer*innen ist in Tabelle Anhang B zu finden.

4.1.3.4 Spiritualität. Im Folgenden wurde die subjektiv empfundene Spiritualität der Teilnehmer*innen abgefragt, primär mithilfe des 4-Item Spiritual Well-Being Index von Fisher und Ng (2017). Wie bereits in der Studie von Porics (2022) verringerte das Item zur eigenen Verbundenheit mit Gott oder etwas Göttlichem die interne Konsistenz der Skala signifikant (Cronbach's Alpha = .48) und wurde deshalb aus der Skala ausgeschlossen. Die verbleibenden 3 Items maßen die subjektive Wichtigkeit der Verbundenheit mit Mitmenschen, der Umwelt und sich selbst und ergaben eine etwas bessere, jedoch immer noch schlechte interne Konsistenz von Cronbach's Alpha = .58. Jedes Item konnte auf einer 5-Punkte-Likert-Skala zwischen, 1 = nicht wichtig, bis 5 = sehr wichtig, bewertet werden. Baumgartner (2023) entschied sich im Vorfeld, das Item „Verbundenheit mit Gott“ nicht zu erheben, und erreichte mit der 3-ISWBI-Skala eine unzureichende Reliabilität von Cronbach's Alpha = .43. In der vorliegenden Studie wurden hingegen alle Items der Skala erhoben, und das betreffende Item wurde nachträglich für die weitere statistische Analyse ausgeschlossen. Zusätzlich wurde ein weiteres Item verwendet, um die Spiritualität der Testpersonen zu messen. Dabei wurde abgefragt, wie sehr sich die Teilnehmer*innen als spirituelle Menschen einschätzen. Dieses Item konnte ebenfalls auf einer 5-Punkte-Likert-Skala beantwortet werden, von 1 = stimme überhaupt nicht zu, bis 5 = stimme voll und ganz zu. Ursprünglich wurde dieses Item von Umland-Sikkema et al. (2018) validiert. Beide Skalen zur Messung der Spiritualität der Teilnehmer*innen wurden zunächst von Porics (2022) ins Deutsche übersetzt.

4.1.3.5 Langeweile. Die habituelle Langeweile wurde in der ersten Studie im Kontext der Schweigeretreats gemessen. Zwölf Items wurden zur Beantwortung vorgegeben (ein Item zur kontextunabhängigen Langeweileanfälligkeit und elf Items zur spirituell-habituellen Langeweile). Die Teilnehmer*innen hatten die Auswahl auf einer 5-Punkte-Likert-Skala zwischen, 1 = stimme überhaupt nicht zu, bis 5 = stimme voll und ganz zu, zu entscheiden. Das Item zur Langeweileanfälligkeit lautete (Porics, 2022): „Ich neige dazu, mich üblicherweise schnell zu langweilen.“ Sieben der elf Items zur spirituell-habituellen Langeweile wurden von Porics (2022) übernommen und an den Kontext der Schweigeretreats angepasst. Porics (2022) hatte die Items ursprünglich von Daschmann et al. (2011) übernommen, die die Validität der Items im schulischen Lern- und Leistungskontext bestätigten. Die weiteren fünf Items der Skala

wurden eigens konstruiert, basierend auf den Hauptinhalten von Schweigeretreats nach Singhal und Sriram (2023) und Smith und Zhang (2011), und ebenfalls an den Kontext der Schweigeretreats angepasst, um die Korrelation mit der habituellen Langeweile weiter zu untersuchen. Zunächst wurde die habituelle Langeweile bei Schweigeretreats mit dem Item „Schweigeretreats langweilen mich üblicherweise“ abgefragt. Ein weiteres Item erfasste beispielsweise die Korrelation der *Trait*-Langeweile mit dem gleichbleibenden Ablauf bei Schweigeretreats: „Der gleichbleibende Ablauf bei Schweigeretreats langweilt mich üblicherweise.“ Die interne Konsistenz der Skala zur habituellen Langeweile zeigte einen guten Cronbach's Alpha Wert von 0.87. Abschließend hatten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, in einem offenen Antwortformat weitere, bisher nicht genannte, langweilige Aspekte bei Schweigeretreats zu ergänzen.

4.1.3.6 Motivation. Im weiteren Verlauf wurde die allgemeine Motivation zur Teilnahme an Schweigeretreats abgefragt. Dies geschah mithilfe von 13 Items und einer 5-Punkte-Likert-Skala, von 1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu. Die Items orientierten sich an den Motiven für die Teilnahme an Schweigeretreats nach Singhal und Sriram (2023) und Smith und Zhang (2011). Ein Beispielitem lautete: „Ich nahm bisher an Schweigeretreats teil, als Möglichkeit zur Introspektion und Reflektion über das eigene Leben.“ Anschließend konnten die Teilnehmer*innen im offenen Antwortformat weitere Motive ergänzen. In dieser Studie wurde, anders als in den vorhergehenden Masterarbeiten zu diversen spirituellen Kontexten, nicht die Start- und aktuelle Motivation der Teilnehmer*innen erhoben, sondern lediglich eine Skala zur allgemeinen Motivation zur Teilnahme an Schweigeretreats abgefragt. Dies liegt daran, dass in diesem Kontext – im Gegensatz zur Yoga- oder Meditationspraxis – keine regelmäßige Praxis angenommen wurde.

Die Intensität der allgemeinen Motivation wurde durch 5 Items erfasst, die ebenfalls auf einer 5-Punkte-Likert-Skala von 1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu gemessen wurden. Das Item „Ich bin üblicherweise motiviert, an Schweigeretreats teilzunehmen“ wurde von Porics (2022) adaptiert, und die vier weiteren Items wurden eigens konstruiert, um eine Skala für die weitere statistische Analyse zu erstellen. Ein Beispielitem lautete: „Ich nutze gerne meinen Urlaub, um an Schweigeretreats teilzunehmen.“ Die Skala zur Intensität der Motivation weist eine gute interne Konsistenz mit einem Cronbach's Alpha Wert von 0.90 auf.

4.1.3.7 Demotivation. Die Items der Skala zur Demotivation wurden so gefiltert, dass sie nur von Teilnehmer*innen beantwortet wurden, die noch nie an einem Schweigeretreat

teilgenommen haben. Es wurden 6 Items mit unterschiedlichen Gründen vorgegeben, warum die Testpersonen bisher nicht an einem Schweigeretreat teilgenommen haben. Die Items konnten mehrfach ausgewählt werden. Ein Beispielitem lautete: „Das lange, stille Sitzen bei Schweigeretreats langweilt mich.“ Zusätzlich wurde eine offene Eingabemöglichkeit bereitgestellt, bei der die Testpersonen freiwillig Gründe ergänzen konnten, die nicht in der ursprünglichen Demotivationsskala abgefragt wurden. Die am häufigsten genannten Gründe waren: kein Interesse daran, zu hohe Kosten des Retreats, bisher keine Beschäftigung mit dem Thema, keine Möglichkeit zur Teilnahme, keinen Sinn darin zu sehen und Angst davor zu haben. Beide Fragen wurden von Porics (2022) adaptiert und an den Kontext der Schweigeretreats angepasst. Falls eine Testperson angab, dass Langeweile der Grund dafür sei, noch nie an einem Schweigeretreat teilgenommen zu haben, wurde zusätzlich eine Skala zur Demotivation abgefragt. Dabei konnten 10 Items zu den Inhalten von Schweigeretreats, in Bezug auf Langeweile, auf einer 5-Punkte-Likert-Skala von 1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu ausgewählt werden. Die Skala zur Demotivation wurde auf interne Konsistenz geprüft und zeigte mit einem Cronbach's Alpha-Wert von 0.78 eine akzeptable Reliabilität. In einem weiteren Schritt wurde in diesem Fall auch die Kontroll- und Valenzwahrnehmung durch eine separate Skala mit 3 Items untersucht. Ein Beispielitem lautete: „Ich denke, Schweigeretreats sind mir nicht wichtig genug.“

4.1.3.8 Valenzwahrnehmung. Die wahrgenommene Valenz, die die subjektive Wichtigkeit von Schweigeretreats untersucht, wurde mithilfe von 13 eigens konstruierten Items gemessen, die an die Items von Porics (2022) sowie an die Hauptinhalte von Schweigeretreats nach Singhal und Sriram (2023) und Smith und Zhang (2011) angelehnt sind. Ursprünglich wurde die Skala zur Valenzwahrnehmung im Lern- und Leistungskontext angewendet (Götz et al., 2020). Die Items umfassen den subjektiven Wert der Tätigkeiten bei Schweigeretreats sowie den Wert der Gemeinschaft, der Leiter und des Ablaufs. Zu den Tätigkeiten wurde beispielsweise abgefragt: „Die Atemübungen bei Schweigeretreats sind mir wichtig.“ Auch der Wert der eigenen Leistung wurde in einem Item thematisiert: „Es ist mir wichtig, gut bei den Aktivitäten der Schweigeretreats zu sein.“ Die Items dieser Skala wurden ebenfalls auf einer 5-Punkte-Likert-Skala beantwortet. Die interne Konsistenz der Skala zur Valenzwahrnehmung weist einen guten Cronbach's Alpha-Wert von 0.85 auf.

4.1.3.9 Kontrollwahrnehmung. Das Ausmaß der Nicht-Passung der Kontrolle der Studienteilnehmer*innen wurde durch die Beantwortung von jeweils 10 parallelisierten Items zu erlebter Über- und Unterforderung erfasst. Dadurch wurde sichergestellt, dass die

Mittelwerte vergleichbar sind. Die Items wurden von Porics (2022) adaptiert und aus dem ursprünglichen Lern- und Leistungskontext (Daschmann et al., 2011; Krannich et al., 2019) an den Kontext der Schweigeretreats angepasst. Die Items dieser Skala bezogen sich auf die Inhalte von Schweigeretreats (Singhal & Sriram, 2023; Smith & Zhang, 2011). Ein Beispielitem zur Erfassung der Überforderung lautete: „Die Atemübungen überfordern mich üblicherweise.“ Das parallelisierte Item zur Unterforderung lautete: „Die Atemübungen unterfordern mich üblicherweise.“ Die Items konnten auf einer 5-Punkte-Likert-Skala von 1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu beantwortet werden. Die interne Konsistenz der Skala zur Kontrollwahrnehmung zeigte einen akzeptablen Cronbach's Alpha-Wert von 0.76 für die Überforderung und einen exzellenten Cronbach's Alpha-Wert von 0.92 für die Unterforderung.

4.1.4 Statistische Verfahren

Die Datenanalyse wurde mithilfe des Statistikprogramms SPSS (Version 29.0) durchgeführt. Ein Alphaniveau von 5 % bzw. ein Ergebnis von $p \leq 0.05$ wurde als statistisch signifikant betrachtet. Das Studiendesign deutet auf eine Unabhängigkeit der Daten hin, und gemäß dem zentralen Grenzwertsatz (Oberfeld & Franke, 2012) wurde angenommen, dass die Daten der jeweiligen Hypothesen normalverteilt sind, da die Stichprobengröße in allen Fällen über 30 Teilnehmer*innen lag. Zur Messung der Reliabilität der unterschiedlichen Skalen wurde die interne Konsistenz ermittelt, und der jeweilige Cronbach's Alpha-Wert wurde angegeben. Die Ergebnisse wurden unter Berücksichtigung ihrer Effektstärken gemäß Cohen (1988) berichtet.

Bei allen Hypothesen, außer der dritten Hypothese, handelte es sich um gerichtete Zusammenhangshypothesen. Zunächst wurden extreme Ausreißer identifiziert und aus dem Datensatz ausgeschlossen. Zudem wurde die Linearität der Zusammenhänge zwischen den Variablen überprüft, um die Voraussetzungen für die Pearson-Produkt-Moment-Korrelation zu gewährleisten. Alle Hypothesen zeigten lineare Zusammenhänge, mit Ausnahme der Hypothesen 5, 6 und 7. Für diese Hypothesen waren die Voraussetzungen nicht erfüllt, da die Selbsteinschätzung der Spiritualität und der Langeweileneigung auf ordinalen Skalen beruhte. Alle anderen Skalen waren intervallskaliert. Hypothesen 5, 6 und 7 wurden daher aufgrund der Verletzung der Voraussetzungen mit dem nicht-parametrischen Spearman-Korrelationsverfahren berechnet.

Hypothese 3, „Die Valenzwahrnehmung moderiert den Zusammenhang zwischen der Kontrollwahrnehmung und der Intensität von Langeweile während des Schweigeretreats“, wurde mittels einer Moderationsanalyse getestet. Die Moderation wurde konkret durch die

Methode HC0 (Huber-White) in PROCESS v3.5 von Hayes (2018) ermittelt. Die Bootstrapping-Methode, bekannt für ihre Fähigkeit, Auswirkungen von Verletzungen der Homoskedastizitätsannahme auf die Ergebnisse zu verringern, wurde ebenfalls angewendet (Hayes, 2018). Um Multikollinearität zu reduzieren und die Haupteffekte der Moderation besser interpretieren zu können, wurden die Prädiktoren vor der Analyse zentriert.

Auch bei allen weiteren Korrelationen der Variablen wurde die Linearität getestet. Sämtliche Korrelationen, die die Selbsteinschätzung betrafen, wurden aufgrund des ordinalen Skalenniveaus mit der Spearman-Korrelationsmethode berechnet. Ebenso wurden die folgenden Korrelationen, bei denen die Voraussetzung der Linearität nicht erfüllt war, mit der Spearman-Korrelationsmethode analysiert: Spirituell habituelle Langeweile x Regelmäßigkeit, Spirituell habituelle Langeweile x 3-ISWBI, Unterforderung x 3-ISWBI, Unterforderung x Motivation, Unterforderung x Regelmäßigkeit, Überforderung x 3-ISWBI, Überforderung x Motivation, Überforderung x Regelmäßigkeit, Motivation x 3-ISWBI, 3-ISWBI x Regelmäßigkeit, Regelmäßigkeit x Valenzwahrnehmung. Alle weiteren Korrelationen, die die Voraussetzungen der Linearität erfüllten, wurden standardmäßig mit dem Pearson-Korrelationsverfahren berechnet.

4.2 Die zweite Studie “situative Langeweile”

4.2.1 Untersuchungsdesign und Studiendurchführung

In der zweiten Fragebogenstudie wurde die situative, also aktuelle, Langeweile der Studienteilnehmer*innen während oder, idealerweise, unmittelbar nach der Durchführung des Schweigeretreats erfasst. Wie in der ersten Studie erfolgte die Datenerhebung durch die Beantwortung eines Online-Fragebogens auf der Plattform SoSciSurvey (Leiner, 2024). Ergänzend wurde in dieser Studie die Möglichkeit geboten, einen Papierfragebogen auszufüllen, da im Verlauf der Studie festgestellt wurde, dass die Teilnehmer*innen nach Schweigeretreats durchschnittlich wenig Lust hatten, ihr Mobiltelefon zu verwenden. Der Papierfragebogen, der von der Retreatleitung ausgeteilt wurde, trug zu einer höheren Motivation der Testpersonen bei, an der Befragung teilzunehmen. Es wurden nur Teilnehmer*innen befragt, die tatsächlich in zeitlicher Nähe an einem Schweigeretreat teilgenommen hatten und über 18 Jahre alt waren. Die Retreats fanden vor Ort, primär in verschiedenen Yogastudios und buddhistischen Vereinigungen, statt. Die Leiter*innen der Retreats wurden vor Beginn der Veranstaltungen genau instruiert, wie die Fragebögen von den Teilnehmer*innen auszufüllen sind. Personen, die bereits an der ersten Studie teilgenommen hatten, wurden von dieser Studie ausgeschlossen.

Die Datenerhebung fand im Zeitraum von März 2024 bis Juli 2024 statt. Die durchschnittliche Bearbeitungszeit für den Online-Fragebogen betrug 10.53 Minuten (min. 3.48; max. 18.23; SD = 3.90).

4.2.2 Beschreibung der Stichprobe

An der zweiten Studie zur situativen Langeweile nahmen insgesamt 81 Personen teil. Davon wurden 18 Personen ausgeschlossen, da sie in der Filterfrage zu Beginn angaben, sich bei keinem Schweigeretreat zu befinden. Zwei weitere Personen wurden ausgeschlossen, da sie ihr Schweigeretreat erst innerhalb der letzten fünf Stunden begonnen hatten. Neun Personen brachen den Fragebogen zu Beginn oder in der Mitte ab und gaben teilweise offensichtlich falsche Antworten an, weshalb sie ebenfalls aus dem Datensatz entfernt wurden. Zusätzlich wurden zwei weitere Personen ausgeschlossen, die zwar den Fragebogen vollständig ausfüllten, jedoch ein leicht erkennbares Antwortmuster aufwiesen. Schließlich wurden drei Teilnehmer*innen als extreme Ausreißer bei der Abfrage der Regelmäßigkeit der Teilnahmen identifiziert und aus dem Datensatz entfernt. Die weitere Analyse wurde mit den verbleibenden 47 Datensätzen durchgeführt. In der nachfolgenden Tabelle sind, wie bereits in der Studie zur habituellen Langeweile, die soziodemografischen Angaben zu Alter und Geschlecht der Teilnehmer*innen aufgeführt, die zu Beginn des Fragebogens abgefragt wurden.

Tabelle 3

Soziodemografische Merkmale der Stichprobe in Studie 2

N = 46		
Geschlecht	<i>n</i>	%
weiblich	25	54.3%
männlich	21	45.7%
divers	0	0%
Alter	<i>M</i>	46.15
	<i>SD</i>	12.81
	<i>Min.</i>	26
	<i>Max.</i>	69

Anmerkung. Eine Person hat das Alter und Geschlecht nicht angegeben.

4.2.3 Variablen und Materialien

Wie in der ersten Studie orientierten sich auch die Skalen und Variablen dieser Studie an den ursprünglich von Porics (2022) adaptierten Skalen, die an den Kontext der Schweigeretreats angepasst wurden. Der niedrigste Cronbach's Alpha-Wert der angepassten Skalen in dieser Studie wurde beim 3-Item Spiritual Well-Being Index (4-ISWBI; Fisher & Ng, 2017) mit 0.66 gemessen. Den höchsten Wert wies die Bewertungsskala für die Unterforderung mit einem Cronbach's Alpha von 0.91 auf.

4.2.3.1 Abfrage der Praxis bei Schweigeretreats. Zunächst wurde erfasst, ob und wie lange sich die teilnehmende Person bereits bei einem Schweigeretreat befindet. Dabei konnten die Teilnehmer*innen zwischen den folgenden Antwortmöglichkeiten wählen: „Ich befinde mich aktuell bei keinem Schweigeretreat“, „Ich habe das Schweigeretreat erst vor weniger als 5 Stunden begonnen“, „Ich nehme bereits seit mehr als 5 Stunden an einem Schweigeretreat teil“, „Ich habe das Schweigeretreat heute abgeschlossen“ und „Ich habe das Schweigeretreat innerhalb der letzten 7 Tage abgeschlossen“.

Mindestens 5 Stunden Schweigen wurde als Voraussetzung festgelegt, um aussagekräftige Berichte über die Erfahrungen bei einem Schweigeretreat, insbesondere in Bezug auf das Schweigen, zu gewährleisten. Dabei wurde auch auf Sadhana-Tage, eintägige Schweigeretreats, die häufig in Yogavereinen angeboten werden, Rücksicht genommen. Personen, die sich aktuell bei keinem Schweigeretreat befanden, wurden ausgefiltert und automatisch an die letzte Seite des Fragebogens weitergeleitet. Personen, die weniger als 5 Stunden an einem Schweigeretreat teilgenommen hatten, wurden zunächst miterfasst, später jedoch für die statistische Analyse ausgeschlossen.

Der Kontext und die Beweggründe, die zur Entscheidung geführt haben, ein Schweigeretreat zu absolvieren, wurden wie in der ersten Studie abgefragt. Zusätzlich wurde die Regelmäßigkeit der Teilnahme an Schweigeretreats erfasst. Personen, die angaben, noch nie zuvor an einem Schweigeretreat teilgenommen zu haben, wurden nicht zu ihrer spirituell-habituellen Langeweile und der allgemeinen Intensität befragt. Die genauen Daten der jeweiligen deskriptiven Statistik sind in Anhang B detailliert dargestellt.

4.2.3.2 Langeweile. Die Inhalte der Items zur spirituell-situativen Langeweile entsprachen denen der spirituell-habituellen Langeweile aus der ersten Studie, wurden jedoch an den Kontext des aktuell besuchten Schweigeretreats angepasst. Ein Beispielitem lautet: „Bei dem aktuellen oder abgeschlossenen Schweigeretreat langweilten mich die Vorträge zu spirituellen Themen.“ Die Items konnten erneut auf einer 5-Punkte-Likert-Skala bewertet

werden. Zusätzlich hatten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, in einem offenen Antwortformat weitere Aspekte anzugeben, die sie beim aktuellen Schweigeretreat langweilig fanden. Die Skala zur spirituell-situativen Langeweile wies eine gute interne Konsistenz mit einem Cronbach's Alpha-Wert von 0.83 auf.

Zusätzlich wurde in dieser Studie eine weitere Skala zur Langeweile abgefragt, um die spirituell-situative Langeweile zu validieren. Die ursprüngliche *Multidimensional State Boredom Scale* (MSBS-SF) (Fahlman et al., 2013) wurde von Hunter et al. (2016) gekürzt adaptiert und von Porics (2022) ins Deutsche übersetzt. Diese Skala wurde anschließend an den Kontext des aktuell besuchten Schweigeretreats angepasst und erzielte einen akzeptablen bis guten Cronbach's Alpha-Wert von 0.79. Die ursprüngliche gekürzte MSBS-Skala erreichte einen Cronbach's Alpha-Wert von 0.81 (Hunter et al., 2016). Die Teilnehmer*innen konnten ihre Antworten auf einer 5-Punkte-Likert-Skala geben, von 1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu. Ein Beispielitem der Skala bezog sich auf die Zeitwahrnehmung der Teilnehmer*innen: „Die Zeit verging langsamer als gewöhnlich.“

Abschließend wurde die Langweileneigung durch zwei weitere Items erfasst (Porics, 2022). Die spirituell-habituelle Langeweile wurde mit dem Item „Bei der Teilnahme an Schweigeretreats langweile ich mich üblicherweise.“ abgefragt, während die generelle Langweilleanfälligkeit mit dem Item „Ich neige dazu, mich üblicherweise schnell zu langweilen.“ erfasst wurde. Beide Items konnten auf einer 5-Punkte-Likert-Skala bewertet werden, von 1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu.

4.2.3.3 Motivation. Im weiteren Verlauf des Fragebogens wurde die Skala zur aktuellen Motivation für die Teilnahme am Schweigeretreat abgefragt. Dazu wurden, identisch wie in der ersten Studie, 13 Items, teilweise von Porics (2022) adaptiert und eigenkonstruiert, angelehnt an die Motive von Singhal und Sriram (2023) und Smith und Zhang (2011), an den Kontext des aktuellen Schweigeretreats angepasst. Die Items konnten auf einer 5-Punkte-Likert-Skala von 1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu, beurteilt werden. Zusätzlich hatten die Teilnehmer*innen die Möglichkeit, in einem offenen Antwortformat weitere Gründe anzugeben, die nicht in den vorgegebenen Antwortmöglichkeiten enthalten waren.

Anschließend wurde die allgemeine Intensität der Motivation zur Teilnahme an Schweigeretreats mit 5 eigens konstruierten Items erhoben. Ein Beispielitem lautete: „Wenn ich nicht an Schweigeretreats teilnehme, dann vermisse ich es.“ Diese Items wurden ebenfalls auf einer 5-Punkte-Likert-Skala bewertet und wiesen zusammen eine gute interne Konsistenz mit einem Cronbach's Alpha-Wert von 0.89 auf.

Zuletzt wurde im Rahmen der Motivation zur Teilnahme am aktuellen Schweigeretreat die aktuelle Intensität erfasst. Dies geschah mithilfe von 9 eigens konstruierten Items, wie beispielsweise: „Ich erachte meine Teilnahme an diesem Schweigeretreat als besonders wertvoll.“ Die Items wurden ebenfalls auf einer 5-Punkte-Likert-Skala beantwortet und zeigten eine akzeptable interne Konsistenz mit einem Cronbach's Alpha-Wert von 0.79.

4.2.3.4 Valenzwahrnehmung. Die Items der Skala der Valenzwahrnehmung, bezogen auf das aktuelle Schweigeretreat, entsprachen denjenigen aus der ersten Studie. Die Teilnehmer*innen konnten diese Items erneut auf einer 5-Punkte-Likert-Skala bewerten, von 1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu. Ein Beispielitem erfragte die Wichtigkeit des Sitzens während der Retreats: „Das lange, stille Sitzen beim Schweigeretreat war mir wichtig.“ Die Skala zeigte eine gute Reliabilität mit einem Cronbach's Alpha-Wert von 0.82.

4.2.3.5 Kontrollwahrnehmung. Wie in der ersten Studie wurde das Ausmaß der Nicht-Passung von Kontrolle erneut mit zwei parallelisierten Skalen zur Über- und Unterforderung gemessen. Die 10 Items blieben unverändert und wurden lediglich durch den Hinweis ergänzt, dass die Fragen sich auf das aktuell besuchte Schweigeretreat beziehen. Wie bei der Skala zur Valenzwahrnehmung konnten die Teilnehmer*innen die Items auf einer 5-Punkte-Likert-Skala bewerten, von 1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu. Ein Beispielitem lautete: „Das Schweigen und die dauerhafte Stille einzuhalten, überfordert mich.“

Die Skala zur Überforderung erreichte eine gute interne Konsistenz mit einem Cronbach's Alpha-Wert von 0.82, während die Skala zur Unterforderung mit einem Cronbach's Alpha-Wert von 0.91 eine exzellente interne Konsistenz aufwies.

4.2.3.6 Spiritualität. Wie in der ersten Studie wurde die Spiritualität zunächst durch die Selbsteinschätzung (Uwland-Sikkema et al., 2018), ins Deutsche übersetzt von Porics (2022), erfasst. Im weiteren Verlauf wurde ebenfalls der Spiritual Well-Being Index (4-ISWBI) nach Fisher und Ng (2017) erhoben. Die spirituelle Selbsteinschätzung „Ich schätze mich selbst als spirituellen Menschen ein.“ konnte auf einer 5-Punkte-Likert-Skala von 1 = stimme überhaupt nicht zu bis 5 = stimme voll und ganz zu bewertet werden.

Die Skala des Spiritual Well-Being Index umfasste vier Items, die die persönliche Verbundenheit mit Gott, den Mitmenschen, der Umwelt und sich selbst abfragten. Diese Items konnten auf einer 5-Punkte-Likert-Skala von „1 = nicht wichtig“ bis „5 = sehr wichtig“ beantwortet werden. Die Skala erreichte jedoch einen fragwürdigen Cronbach's Alpha-Wert von 0.61. Um die Reliabilität der Skala zu erhöhen, wurde – wie in der Studie zur habituellen

Langeweile – das Item „Verbundenheit mit Gott“ entfernt, und die weitere Analyse erfolgte mit der 3-ISWBI-Skala. Diese erzielte einen etwas besseren Cronbach's Alpha-Wert von 0.66."

4.2.4 Statistische Verfahren

Die Datenanalyse dieser Studie wurde ebenfalls mithilfe des Statistikprogramms SPSS (Version 29.0) durchgeführt. Ein Alphaniveau von 5 % sowie die Unabhängigkeit der Daten wurden aufgrund des Studiendesigns angenommen. Der Stichprobenumfang lag für alle Hypothesen bei mehr als 30 Teilnehmer*innen. Daraus wurde gemäß Oberfeld und Franke (2012) abgeleitet, dass die Daten normalverteilt sind.

Die Reliabilität der unterschiedlichen Skalen wurde durch die Berechnung der internen Konsistenz ermittelt, und die jeweiligen Cronbach's Alpha-Werte wurden angegeben. Die Resultate wurden unter Berücksichtigung ihrer Effektstärken gemäß Cohen (1988) berichtet. Wie in der ersten Studie waren alle Hypothesen, mit Ausnahme von Hypothese 3, gerichtete Zusammenhangshypothesen. Vor Beginn der Analyse wurden extreme Ausreißer aus den Daten entfernt.

Mit Ausnahme der Selbsteinschätzung der Spiritualität, der allgemeinen Langeweileneigung und der spirituell-habituellen Langeweile wiesen alle Variablen ein Intervallskalenniveau auf. Alle Hypothesen, mit Ausnahme von Hypothese 5, 6 und 7, zeigten lineare Zusammenhänge. Aufgrund der Verletzung der Voraussetzungen für die Pearson-Produkt-Moment-Korrelation wurden diese Hypothesen mithilfe der Spearman-Korrelation analysiert.

Hypothese 3 wurde – wie in der Studie zur habituellen Langeweile – durch eine Moderationsanalyse getestet, wobei die Methode HC0 (Huber-White) in PROCESS v3.5 von Andrew F. Hayes (2018) angewendet wurde. Die robuste Bootstrapping-Methode wurde genutzt, um mögliche Auswirkungen einer Verletzung der Homoskedastizitätsvoraussetzung auf die Ergebnisse zu minimieren (Hayes, 2018). Die Linearitätsvoraussetzung wurde zuvor überprüft. Um Multikollinearität zu reduzieren und die Haupteffekte der Moderation besser interpretieren zu können, wurden die Prädiktoren vor der Datenanalyse zentriert.

Bei allen weiteren Korrelationen der Variablen wurde, wie in Studie 1, ebenfalls die Linearität getestet. Die jeweiligen Effekte sind in Tabelle 5 ersichtlich. Sämtliche Korrelationen mit der Selbsteinschätzung der Spiritualität wurden aufgrund des ordinalen Skalenniveaus erneut mithilfe der Spearman-Korrelationsmethode berechnet. Gleiches galt für alle Korrelationen mit der Variable „Regelmäßigkeit“ sowie für die folgenden weiteren

Korrelationen, bei denen die Linearitätsvoraussetzung nicht erfüllt war: Unterforderung x 3-ISWBI, Unterforderung x Intensität der allgemeinen Motivation, Unterforderung x Valenzwahrnehmung, Unterforderung x Langeweile MSBS, Überforderung x 3-ISWBI, Überforderung x Intensität der allgemeinen Motivation, 3-ISWBI x Langeweile MSBS, 3-ISWBI x Spirituelle-situative Langeweile. Alle übrigen Korrelationen, die die Linearitätsvoraussetzung erfüllten, wurden standardmäßig mit dem Pearson-Korrelationsverfahren berechnet.

Nutzung unterstützender Werkzeuge für diese Arbeit

Ich möchte darauf hinweisen, dass ich für die Korrektur der Rechtschreibung, Grammatik und zur Verbesserung des Leseflusses dieser Arbeit ChatGPT verwendet habe. Darüber hinaus hat ChatGPT mich bei der Erstellung und Optimierung der Syntax in SPSS unterstützt. Zusätzlich habe ich die Internetseite SciSpace AI genutzt, um gezielt nach relevanter Literatur zu bestimmten Themen zu suchen. Beide Werkzeuge wurden ausschließlich unterstützend eingesetzt, ohne die inhaltliche Eigenständigkeit dieser Arbeit zu beeinträchtigen.

5 Ergebnisse

5.1 Ergebnisse der ersten Studie (habituelle Langeweile)

In der nachfolgenden Tabelle 4 sind die Interkorrelationen und deskriptiven Statistiken der für die Hypothesen relevanten Variablen dargestellt. Zur besseren Verständlichkeit wurden die Korrelationskoeffizienten gemäß der Effektstärkedefinition nach Cohen (1988) interpretiert. Eine schwache Korrelation liegt ab $|r| = .10$ vor, eine moderate ab $|r| = .30$ und eine starke ab $|r| = .50$.

Tabelle 4*Deskriptive Statistik und Interkorrelationen der ersten Studie*

Variable	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)
(1) Spirituell-habituelle Langeweile	-							
(2) ISWBI-3	-.16	-						
(3) Motivation	-.51**	.19	-					
(4) Valenz	-.55**	.35**	.70**	-				
(5) Überforderung	.47**	.03	-.28**	-.27**	-			
(6) Unterforderung	.34**	.08	-.18	-.32**	.37**	-		
(7) Regelmäßigkeit	-.16	.20**	.46**	.22*	-.34**	-.20	-	
(8) Selbsteinschätzung der Spiritualität	-.25*	.31**	.40**	.31**	-.13	.05	.31**	-
<i>M</i>	1.63	4.27	3.61	3.67	1.90	1.71	0.80	3.09
<i>SD</i>	0.61	0.65	0.96	0.72	0.53	0.79	2.61	1.33

Anmerkung. $N = 72$ für Spirituell-habituelle Langeweile, Überforderung, Unterforderung, Valenz und Motivation, $N = 375$ für 3-ISWBI (3-Item Spiritual Well-Being Index), Selbsteinschätzung der Spiritualität und Regelmäßigkeit. Das Antwortformat des 3-ISWBI verwendet eine 5-Punkte-Likert-Skala von 1 = „nicht wichtig“ bis 5 = „sehr wichtig“. Alle anderen Skalen nutzen eine 5-Punkte-Likert-Skala von 1 = „stimme überhaupt nicht zu“ bis 5 = „stimme voll und ganz zu“. Das Antwortformat für die Regelmäßigkeit ist die Anzahl der Teilnahmen an Schweigeretreats. ** Die Korrelation ist auf dem Niveau von .01 signifikant (einseitig). * Die Korrelation ist auf dem Niveau von .05 signifikant (einseitig).

5.1.1 Prüfung der Hypothesen

H1: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen suboptimaler Kontrollwahrnehmung (Unter- und Überforderung) und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats.

Aus der Korrelationsmatrix der Tabelle 4 lässt sich ableiten, dass diese Hypothese bestätigt werden kann. Die Korrelation zwischen Unterforderung und spirituell-habituellem Langeweile bei Schweigeretreats ($r = .34$, $p < .01$) sowie die Korrelation der Überforderung mit spirituell-habituellem Langeweile ($r = .47$, $p < .01$) waren beide signifikant positiv. Nach Cohen

(1988) können beide Effekte als moderat eingestuft werden, weshalb Hypothese 1 bestätigt wurde.

Um die einzelnen Aspekte der Schweigeretreats genauer zu betrachten, wurden in Tabelle 6 (Anhang A) ergänzend die Spearman-Korrelationen der spezifischen Items beider Kontrollwahrnehmungsskalen (Unter- und Überforderung) mit der spirituell-habituellen Langeweile dargestellt. Diese Tabelle unterstreicht die starke Korrelation der Kontrollwahrnehmung mit der spirituellen Langeweile. Bezogen auf die Überforderung zeigten alle Aspekte, mit Ausnahme der Gemeinschaft und der körperlichen Übungen, eine positive Korrelation mit der spirituellen Langeweile. Bei der Unterforderung ergab sich ein ähnliches Muster: Alle Aspekte korrelierten positiv, mit Ausnahme der Gemeinschaft sowie der Mantren und Gebete, die keinen signifikanten Effekt aufwiesen.

H2: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der Valenzwahrnehmung und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats.

Der negative Zusammenhang zwischen der Valenzwahrnehmung und der spirituell habituellen Langeweile ($r = -.55$, $p < .01$) zeigt nach Cohen (1988) einen großen Effekt. Somit konnte Hypothese 2 ebenfalls bestätigt werden.

Aus der Tabelle 6, im Anhang A, lässt sich ablesen, dass alle Items negativ mit der spirituellen Langeweile korrelierten. Lediglich die Aspekte der Gemeinschaft und die Wichtigkeit, gut bei den Aktivitäten des Schweigeretreats zu sein, korrelierten nicht.

H3: Die Valenzwahrnehmung moderiert den Zusammenhang von Kontrollwahrnehmung und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats.

Im Rahmen der Hypothese 3 wurde eine Moderationsanalyse mittels HC0 (Huber-White) in PROCESS v3.5 von Andrew F. Hayes (2018) berechnet. Das Gesamtmodell, bezogen auf die Überforderung, zeigte eine große Varianzaufklärung und war signifikant ($R^2 = 44.48\%$, $F(3, 68) = 13.50$, $p < .001$) (Cohen, 1988). Die Moderation der Valenzwahrnehmung auf den Zusammenhang zwischen Überforderung und spirituell-habituellem Langeweile war allerdings nicht signifikant ($\Delta R^2 = 0.03\%$, $F(1, 68) = 2.40$, $p = .13$, 95% CI. [.13, -.57]). Der Moderationseffekt der Valenzwahrnehmung auf den Zusammenhang von Unterforderung und Langeweile war ebenfalls nicht signifikant ($\Delta R^2 = 1.06\%$, $F(1, 68) = 0.83$, $p = .36$, 95% CI. [.36, -.38]). Das Gesamtmodell war jedoch ebenso, bezogen auf die Unterforderung, signifikant, mit einer großen Varianzaufklärung ($R^2 = 34.37\%$, $F(3, 68) = 9.34$, $p < .001$) (Cohen, 1988).

Die Gesamtmodelle erwiesen sich sowohl bei der Über- als auch bei der Unterforderung als signifikant. Allerdings zeigte sich kein Moderationseffekt der Valenzwahrnehmung auf die Beziehung zwischen Kontrollwahrnehmung und spirituell-habitueller Langeweile, deshalb konnte Hypothese 3 nur teilweise angenommen werden.

H4: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats und der Motivation an Schweigeretreats teilzunehmen.

Der negative Zusammenhang zwischen der Intensität der Motivation an Schweigeretreats teilzunehmen und der Intensität spirituell habitueller Langeweile ($r = -.51$, $p < .01$) zeigt nach Cohen (1988) einen großen Effekt. Somit konnte Hypothese 4 bestätigt werden.

H5: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der Anzahl an Teilnahmen bei Schweigeretreats und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats.

In Hypothese 5 wurde der Zusammenhang zwischen der Anzahl an besuchten Schweigeretreats, und der Intensität der spirituell-habituellen Langeweile untersucht. Hierbei konnte jedoch nur eine Tendenz und kein signifikanter Zusammenhang festgestellt werden ($r = -.16$, $p = .09$). Daher wurde Hypothese 5 verworfen.

H6: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen Spiritualität und spiritueller Langeweile.

Hypothese 6 untersuchte die Beziehung der Spiritualität und der spirituell-habituellen Langeweile. Dabei wurden zwei differenzierte Zusammenhänge untersucht. Die Korrelation zwischen dem 3-ISWBI und der spirituell-habituellen Langeweile zeigt eine negative Tendenz ($r = -.16$, $p = .09$), war jedoch nicht signifikant. Der negative Zusammenhang zwischen der spirituellen Selbsteinschätzung und der spirituell-habituellen Langeweile war hingegen signifikant ($r = -.25$, $p < .05$) und zeigte nach Cohen (1988) einen schwachen Effekt. Daher konnte Hypothese 6 teilweise bestätigt werden.

H7: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Spiritualität und der Anzahl an Teilnahmen an einem Schweigeretreat.

Die letzte Hypothese (H7) untersuchte die Beziehung zwischen Spiritualität und der Anzahl besuchter Schweigeretreats. Es zeigte sich ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen der Spiritualität, gemessen mit dem 3-ISWBI, und der Regelmäßigkeit ($r = .20$, $p < .01$). Auch der positive Zusammenhang zwischen der Selbsteinschätzung der Spiritualität und der Regelmäßigkeit ($r = .31$, $p < .01$) war deutlich. Nach Cohen (1988) wies der 3-ISWBI einen

schwachen Effekt und die Selbsteinschätzung einen moderaten Effekt auf. Somit konnte Hypothese 7 bestätigt werden.

5.1.2 Diskussion

In der ersten Studie zur spirituell-habituellen Langeweile konnten die Grundannahmen der Kontroll-Wert-Theorie nach Pekrun (2006), ursprünglich aus dem Lern- und Leistungskontext, auch im spirituellen Kontext von Schweigeretreats bestätigt werden. Eine als unpassend wahrgenommene Kontrolle (Über- oder Unterforderung) sowie eine niedrige Wertwahrnehmung führen demnach zu Langeweile.

Die Analyse der ersten Hypothese zeigte eine signifikant positive Korrelation zwischen einer unpassenden Kontrollwahrnehmung (Über- oder Unterforderung) und der Intensität der spirituellen Langeweile. Alle Items korrelierten signifikant positiv mit der Langeweile, mit Ausnahme der Aspekte „körperliche Übungen“ und „Gemeinschaft“ bei der Überforderung sowie „Mantren und Gebete“ und „Gemeinschaft“ bei der Unterforderung.

Im Rahmen der zweiten Hypothese wurde bestätigt, dass die Wertwahrnehmung einen signifikant negativen Zusammenhang mit der Intensität der spirituell-habituellen Langeweile aufweist. Alle Aspekte der Valenzskala, außer „Gemeinschaft“ und „Wichtigkeit, gut bei den einzelnen Aktivitäten der Schweigeretreats zu sein“, zeigten einen negativen Zusammenhang mit der Langeweile.

Die dritte Hypothese konnte hinsichtlich eines Moderationseffekts der Wertwahrnehmung auf den Zusammenhang zwischen Kontrollwahrnehmung (Über-, und Unterforderung) und spirituell-habituellem Langeweile nicht bestätigt werden. Die Interaktionsterme waren nicht signifikant, das Gesamtmodell beziehungsweise die Haupteffekte jedoch schon. Beide Faktoren zeigten eine eigenständige und direkte Korrelation mit dem Auftreten von Langeweile.

Die vierte Hypothese wurde ebenfalls bestätigt: Es bestand ein negativer Zusammenhang zwischen der Motivation zur Teilnahme an Schweigeretreats und der spirituell-habituellen Langeweile. Teilnehmer*innen verspürten weniger Langeweile, wenn sie eine hohe Motivation zur Teilnahme aufwiesen.

In der fünften Hypothese wurde jedoch nur eine negative Tendenz des Zusammenhangs festgestellt. Personen, die häufiger an Schweigeretreats teilnahmen, verspürten tendenziell weniger Langeweile. Diese Hypothese konnte jedoch nicht bestätigt werden. Generell wird

angenommen, dass Langeweile zur Vermeidung ähnlicher zukünftiger Situationen führt und die Motivation, sich weiterhin mit der Aktivität zu befassen, sinkt (Pekrun et al., 2010).

Die sechste Hypothese wurde teilweise bestätigt: Eine von zwei Messungen zeigte einen signifikant negativen Zusammenhang zwischen Spiritualität (Selbsteinschätzung) und spiritueller Langeweile. Bei der anderen Messung war eine deutliche Tendenz in diese Richtung erkennbar (3-ISWBI), sie fiel jedoch nicht signifikant aus. Personen, die sich selbst als spirituell einschätzten, empfanden demnach weniger Langeweile bei den Schweigeretreats. Es ist anzumerken, dass das Item „Verbundenheit mit Gott“ aus der ISWBI-Skala ausgeschlossen wurde, da es gering mit den anderen Items korrelierte und die Reliabilität der Skala maßgeblich verschlechterte. Dies könnte daran liegen, dass der Begriff „Gott“ in spirituellen Communities häufig mit institutioneller Religiosität assoziiert wird.

Die siebte Hypothese zeigte einen deutlich positiven Zusammenhang zwischen Spiritualität und der Anzahl an Teilnahmen an einem Schweigeretreat. Personen, die sich als spirituell betrachten, nahmen demnach häufiger an Schweigeretreats teil. Diese Ergebnisse passen zu bisherigen Forschungsergebnissen zum Zusammenhang zwischen Langeweile und Spiritualität (MacDonald & Holland, 2002; Van Tilburg et al., 2019).

Zusammenfassend lässt sich festhalten, dass in Studie 1 alle theoretischen Grundannahmen der Kontroll-Wert-Theorie zu den Ursachen und Auswirkungen von Langeweile im spirituellen Kontext von Schweigeretreats bestätigt werden konnten. Ergänzen Faktoren wie die Motivation der Teilnehmer*innen sowie deren Spiritualität und Regelmäßigkeit der Teilnahmen erweiterten das Bild um interessante Ergebnisse.

Im weiteren Verlauf werden die Ergebnisse der zweiten Studie zur situativen Langeweile bei Schweigeretreats dargestellt und diskutiert. Abschließend folgt eine gemeinsame Diskussion der Ergebnisse beider Studien.

5.2 Ergebnisse der zweiten Studie (situative Langeweile)

In der nachfolgenden Tabelle 5 sind erneut die Interkorrelationen und deskriptiven Statistiken der für die Hypothesen dieser Studie relevanten Variablen dargestellt. Zur besseren Verständlichkeit wurden die Korrelationskoeffizienten, wie bereits in der ersten Studie, gemäß der Effektstärkedefinition nach Cohen (1988) interpretiert. Eine schwache Korrelation liegt ab $|r| = .10$ vor, eine moderate ab $|r| = .30$ und eine starke ab $|r| = .50$.

Zur Validierung der Skala für spirituell-situative Langeweile wurde in dieser Studie zusätzlich die MSBS-SF-Skala zur Erfassung von Langeweile herangezogen. Zwischen den

beiden Skalen zeigte sich eine hohe positive Korrelation ($r = .72$, $p = .001$), die gemäß Cohen (1988) einen starken Effekt aufweist.

Tabelle 5

Deskriptive Statistik und Interkorrelationen der zweiten Studie

Variable	(1)	(2)	(3)	(4)	(5)	(6)	(7)	(8)	(9)	(10)
(1) Spirituell-situative Langeweile	-									
(2) ISWBI-3	-.06	-								
(3) Allgemeine Motivation Intensität	-.32*	.50**	-							
(4) Valenz	-.46**	.39**	.54**	-						
(5) Überforderung	.52**	-.13	-.20	-.37**	-					
(6) Unterforderung	.36**	-.05	-.11	-.35**	.51**	-				
(7) Regelmäßigkeit	.11	.28*	.25	.31*	-.09	.02	-			
(8) Selbsteinschätzung der Spiritualität	.01	.47**	.37*	-.10	-.13	-.13	.17	-		
(9) Aktuelle Motivation Intensität	-.43**	.51**	.50**	.64**	-.36**	-.33*	-.23	.14	-	
(10) MSBS-SF-Langeweile	.72**	.08	-.41**	-.39**	.42**	.39**	.12	.09	-.44**	-
<i>M</i>	1.50	4.55	3.85	4.00	1.58	1.52	3.85	4.48	4.26	2.03
<i>SD</i>	0.49	0.55	0.94	0.57	0.46	0.66	5.01	0.66	0.51	0.62

Anmerkung. N = 47, N = 46 für ISWBI-3 (3-Item Spiritual Well-Being Index) und die Selbsteinschätzung und N = 35 für die Intensität der allgemeinen Motivation (Mehrfachteilnehmer*innen von Schweigeretreats). Das Antwortformat des 3-ISWBI verwendet eine 5-Punkte-Likert-Skala von 1 = „nicht wichtig“ bis 5 = „sehr wichtig“. Alle anderen Skalen nutzen eine 5-Punkte-Likert-Skala von 1 = „stimme überhaupt nicht zu“ bis 5 = „stimme voll und ganz zu“. Das Antwortformat für die Regelmäßigkeit ist die Anzahl der Teilnahmen an Schweigeretreats. ** Die Korrelation ist auf dem Niveau von .01 signifikant (einseitig). * Die Korrelation ist auf dem Niveau von .05 signifikant (einseitig).

5.2.1 Prüfung der Hypothesen

H1: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen suboptimaler Kontrollwahrnehmung (Unter- und Überforderung) und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats.

Die aufgeschlüsselten Effekte der Tabelle 5 veranschaulichen, dass diese Hypothese bestätigt werden kann. Die Korrelation der Unterforderung mit spiritueller-situativer Langeweile bei Schweigeretreats ($r = .36, p < .01$) sowie die Korrelation der Überforderung mit spiritueller-situativer Langeweile ($r = .52, p < .01$) waren signifikant positiv. Nach Cohen (1988) können diese Effekte als moderat (Unterforderung x Langeweile) und stark (Überforderung x Langeweile) eingestuft werden, weshalb Hypothese 1 bestätigt wurde.

In Tabelle 7 (Anhang A) wurden ergänzend die Spearman-Korrelationen der spezifischen Items beider Skalen zur Kontrollwahrnehmung (Unter- und Überforderung) mit der spiritueller-situativen Langeweile dargestellt. Auch hier zeigten sich durchgehend signifikante Korrelationen zwischen Kontrollwahrnehmung und spiritueller Langeweile.

Bezogen auf die Überforderung korrelierten alle Aspekte – mit Ausnahme der Gemeinschaft – positiv mit der spirituellen Langeweile. Bei der Unterforderung zeigten hingegen nur die Aspekte „Gemeinschaft“, „striktter Zeitplan“, „Schweigen“ und „langes Sitzen“ keinen signifikanten Effekt.

H2: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der Valenzwahrnehmung und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats.

Hypothese 2 konnte ebenfalls angenommen werden, da der negative Zusammenhang zwischen der Valenzwahrnehmung und der spiritueller-situativen Langeweile ($r = -.46, p < .01$), nach Cohen (1988) einen moderaten Effekt aufwies.

Die Korrelationsmatrix der Tabelle 7 (Anhang A) zeigt, dass einige Items der Valenzskala negativ mit der spirituellen Langeweile korrelierten. Allerdings zeigten einige Aspekte keine signifikante Korrelation. Dazu gehören die Gemeinschaft, die Wichtigkeit, gut bei den Aktivitäten des Schweigeretreats zu sein, Schweigeretreats an sich, das Schweigen, der Leiter sowie ein hoher Stellenwert von Schweigeretreats.

H3: Die Valenzwahrnehmung moderiert den Zusammenhang von Kontrollwahrnehmung und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats.

Im Rahmen der Hypothese 3 wurde, wie in Studie 1, eine Moderationsanalyse mittels HC0 (Huber-White) in PROCESS v3.5 von Andrew F. Hayes (2018) durchgeführt. Die Analyse ergab, dass die Interaktion zwischen Unterforderung und Valenzwahrnehmung in keinem signifikanten Zusammenhang mit der Intensität der spirituell-situativen Langeweile steht. Das Gesamtmodell war in dieser Studie nicht signifikant ($R^2 = 32.51\%$, $F(3, 43) = 1.03$, $p = .39$). Der Moderationseffekt der Valenzwahrnehmung auf den Zusammenhang zwischen Unterforderung und spirituell-situativer Langeweile war ebenfalls nicht signifikant ($\Delta R^2 = 5.27\%$, $F(1, 43) = 0.52$, $p = .48$, 95% CI. [-.83, .39]).

Auch die Interaktion zwischen Überforderung und Valenzwahrnehmung zeigte keinen signifikanten Zusammenhang mit der Intensität der spirituell-situativen Langeweile. Das Gesamtmodell war jedoch signifikant und wies eine große Varianzaufklärung auf (Cohen, 1988) ($R^2 = 35.63\%$, $F(3, 43) = 8.30$, $p < .001$). Der Moderationseffekt der Valenzwahrnehmung auf den Zusammenhang zwischen Überforderung und Langeweile war allerdings ebenfalls nicht signifikant ($\Delta R^2 = 0.51\%$, $F(1, 43) = 0.29$, $p = .59$, 95% CI. [-.62, .36]).

Zusammenfassend erwies sich das Gesamtmodell im Rahmen der Überforderung als signifikant, jedoch nicht im Rahmen der Unterforderung. Es konnte kein Moderationseffekt der Valenzwahrnehmung auf den Zusammenhang zwischen Kontrollwahrnehmung und spirituell-situativer Langeweile nachgewiesen werden. Daher konnte Hypothese 3 nur teilweise angenommen werden.

H4: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats und der Motivation an Schweigeretreats teilzunehmen.

Der negative Zusammenhang zwischen der allgemeinen Intensität der Motivation an Schweigeretreats teilzunehmen und der Intensität spirituell-situativer Langeweile ($r = -.32$, $p < .05$) zeigt nach Cohen (1988) einen moderaten Effekt. Ebenfalls signifikant war der negative Zusammenhang zwischen der aktuellen Intensität der Motivation an Schweigeretreats teilzunehmen und der Intensität spirituell-situativer Langeweile ($r = -.43$, $p < .01$). Dieser zeigte nach Cohen (1988) ebenfalls einen moderaten Effekt. Hypothese 4 konnte somit bestätigt werden.

H5: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen der Anzahl an Teilnahmen bei Schweigeretreats und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats.

In Hypothese 5 wurde der Zusammenhang zwischen der Anzahl an besuchten Schweigeretreats und der Intensität der spirituell-situativen Langeweile analysiert. Es konnte

kein Zusammenhang festgestellt werden ($r = .11$, $p = .24$). Hypothese 5 wurde deshalb nicht angenommen.

H6: Es gibt einen negativen Zusammenhang zwischen Spiritualität und spiritueller Langeweile.

Hypothese 6 untersuchte die Beziehung der Spiritualität und spirituell-situativer Langeweile. Dabei wurden zwei unterschiedliche Zusammenhänge analysiert. Die Korrelation zwischen dem 3-ISWBI und der spirituell-situativen Langeweile ($r = -.06$, $p = .34$) war, ebenso wie die Korrelation zwischen der spirituellen Selbsteinschätzung und der spirituell-situativen Langeweile ($r = .01$, $p = .49$), nicht signifikant. Daher wurde Hypothese 6 verworfen.

H7: Es gibt einen positiven Zusammenhang zwischen Spiritualität und der Anzahl an Teilnahmen an einem Schweigeretreat.

In der letzten Hypothese (Hypothese 7) wurde die Beziehung zwischen Spiritualität und der Anzahl besuchter Schweigeretreats analysiert. Es zeigte sich ein signifikant positiver Zusammenhang zwischen Spiritualität, gemessen mit dem 3-ISWBI, und der Regelmäßigkeit ($r = .28$, $p < .05$). Der Zusammenhang zwischen der Selbsteinschätzung der Spiritualität und der Regelmäßigkeit ($r = .17$, $p = .12$) war hingegen nicht signifikant. Nach Cohen (1988) wies der Zusammenhang mit dem 3-ISWBI einen schwachen Effekt auf. Somit konnte Hypothese 7 teilweise bestätigt werden.

5.2.2 Diskussion

In der zweiten Studie zur spirituell-situativen Langeweile bei Schweigeretreats konnten die Grundannahmen der Kontroll-Wert-Theorie nach Pekrun (2006) ebenfalls bestätigt werden. Eine unpassende Kontrollwahrnehmung (Über- oder Unterforderung) korrelierte auch in dieser Studie im Rahmen von Hypothese 1 positiv mit der spirituell-situativen Langeweile. Es ist jedoch anzumerken, dass einige Items dieser Skalen nicht signifikant mit der Langeweile korrelierten. Dies betraf spezifisch den Aspekt der Gemeinschaft in der Überforderung sowie die Aspekte „Schweigen“, „langes Sitzen“, „Gemeinschaft“ und „striker Zeitplan“ in der Unterforderung. Eine unzureichende Reliabilität der jeweiligen Itemanalysen könnte einen Teil dazu beigetragen haben.

Die Valenzwahrnehmung (Hypothese 2) wies ebenfalls einen signifikant negativen Zusammenhang mit der spirituell-situativen Langeweile auf. Allerdings zeigte Tabelle 7 (Anhang A), dass einige Items der Valenzskala nicht mit der Langeweile korrelierten. Dies betraf die Aspekte „Gemeinschaft“, „Wichtigkeit, gut bei den Aktivitäten des Schweigeretreats

zu sein“, „Schweigeretreats an sich“, „Schweigen“, „Leiter“ sowie den „hohen Stellenwert von Schweigeretreats“. Wie bereits erwähnt, fügen sich auch die Ergebnisse dieser Studie in das Modell der Kontroll-Wert-Theorie ein. Die Annahme, dass eine unpassende Kontrollwahrnehmung und eine niedrige Wertwahrnehmung mit Langeweile zusammenhängen (Pekrun, 2006; Pekrun et al., 2010), konnte auch in dieser Studie bestätigt werden.

Im Rahmen der dritten Hypothese zeigte die Moderationsanalyse der Valenzwahrnehmung auf den Zusammenhang zwischen Unter- und Überforderung mit Langeweile ähnliche Ergebnisse wie in Studie 1. Das Gesamtmodell war im Kontext der Überforderung signifikant, jedoch nicht im Fall der Unterforderung. Ein Moderationseffekt der Valenzwahrnehmung auf die Beziehung zwischen Kontrollwahrnehmung und spirituell-situativer Langeweile konnte nicht festgestellt werden. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass die Haupteffekte unabhängig voneinander mit der Entstehung von Langeweile verbunden sind.

Hypothese 4 konnte ebenfalls bestätigt werden: Es bestand ein negativer Zusammenhang zwischen der Motivation zur Teilnahme an Schweigeretreats und der spirituell-situativen Langeweile. Dies galt für beide untersuchten Motivationsskalen. Sowohl die aktuelle als auch die allgemeine Intensität der Motivation korrelierten negativ mit der spirituell-situativen Langeweile. Intensiv erlebte Langeweile kann zum Auftreten von situationsspezifischer, zukünftiger Vermeidungsmotivation führen (Pekrun et al., 2010).

Im Rahmen von Hypothese 5 konnte jedoch kein Zusammenhang zwischen der Regelmäßigkeit bzw. der Anzahl besuchter Schweigeretreats und der spirituell-situativen Langeweile festgestellt werden. Dieses Ergebnis widerspricht der Annahme, dass Langeweile zur zukünftigen Vermeidung ähnlicher Situationen führt (Götz et al., 2014; Pekrun et al., 2010).

Hypothese 6 wurde verworfen, da beide Messungen (3-ISWBI-Skala und subjektive Selbsteinschätzung der Spiritualität) keinen signifikanten Zusammenhang zwischen Spiritualität und spirituell-situativer Langeweile aufwiesen. Es konnte daher im Rahmen dieser Studie nicht bestätigt werden, dass sich Personen, die sich als spirituell einschätzen, weniger Langeweile bei Schweigeretreats empfinden.

Hypothese 7 zeigte, dass die Regelmäßigkeit (Anzahl der besuchten Schweigeretreats) positiv mit der Spiritualität, gemessen durch die 3-ISWBI-Skala, korrelierte, jedoch nicht mit der spirituellen Selbsteinschätzung. Ähnlich wie die Studie zur habituellen Langeweile zeigte auch diese Studie, dass spirituelle Personen häufiger Schweigeretreats besuchen.

Zusammenfassend konnten in Studie 2 fast alle theoretischen Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie zu den Ursachen und Auswirkungen von Langeweile im spirituellen Kontext von Schweigeretreats bestätigt werden. Die Hypothesen 1, 2 und 4 wurden vollständig bestätigt, Hypothesen 3 und 7 teilweise angenommen, während Hypothesen 5 und 6 im Rahmen der zweiten Studie abgelehnt wurden.

6 Diskussion

Einleitung und Relevanz der Studie

Bisher gibt es in der wissenschaftlichen Forschung nur wenige Studien, die sich mit dem Zusammenhang von Langeweile und Stille beschäftigen. Auch der Kontext von Schweigeretreats wurde bislang wissenschaftlich kaum untersucht. Diese Studie reiht sich daher in die wenigen bisherigen Arbeiten zur Langeweile in verschiedenen spirituellen Kontexten ein und leistet einen Beitrag zur Erschließung eines neuen und spannenden Forschungsgebiets.

Anwendung der Kontroll-Wert-Theorie im spirituellen Kontext

Das Ziel der Studie war es, die Kontroll-Wert-Theorie (KWT) der Emotionen nach Pekrun (2006), die bereits im Bereich des Lernens und der Leistungsforschung ein umfassendes Verständnis der Ursachen und Auswirkungen von Langeweile ermöglicht hat, auf den spirituellen Kontext von Schweigeretreats anzuwenden und die entsprechenden theoretischen Zusammenhänge zu analysieren. Ein weiteres Ziel bestand darin zu überprüfen, ob sich die Kontroll-Wert-Theorie der Emotionen nach Pekrun (2006) auf diesen Kontext übertragen lässt und ob sie die Entstehung von Langeweile verlässlich vorhersagen kann.

Zusammenhänge von Kontrollwahrnehmung und Langeweile

Sowohl in der Studie der habituellen Langeweile als auch in der Studie der situativen Langeweile konnte die Kontroll-Wert-Theorie nach Pekrun (2006) im spirituellen Kontext eines Schweigeretreats größtenteils verifiziert werden. Beide Studien zeigten, dass eine unpassende Kontrollwahrnehmung (Über-, oder Unterforderung) positiv mit dem Entstehen von Langeweile korrelierte (H1). Somit lässt sich ein essenzieller Teil der KWT zu den Ursachen von Langeweile auch in dem spirituellen Kontext der Schweigeretreats anwenden (Krannich et al., 2019; Pekrun, 2006; 2024). Während die Überforderung einen moderaten Effekt auf die habituelle Langeweile zeigte und einen starken Effekt auf die situative Langeweile, waren die Effekte der Unterforderung in beiden Studien moderat. Die Überforderung zeigte jedoch in

beiden Studien einen deutlich höheren Effekt. Dies könnte in der Natur eines Schweigeretreats begründet sein. Denn die permanente Stille und der meditative Fokus können eine intensivere Selbstwahrnehmung und Reflexion über das eigene Unvermögen, beispielsweise konzentriert zu bleiben oder still zu sitzen, verstärken. Dies führt eher zu einem Gefühl der Überforderung als der Unterforderung. Auch die Analyse der einzelnen Items zeigte, dass in beiden Studien vorwiegend positive Korrelationen festgestellt wurden. Interessanterweise korrelierten eben jene Aspekte hoch in der Überforderung, bei denen das lange, stille Sitzen ein Hauptelement ist (Lange Sitzen, Meditation, Atemübungen und spirituelle Vorträge). Der Aspekt der Gemeinschaft hingegen war weder unter-, noch überfordernd. Dies könnte dadurch erklärt werden, dass bei Schweigeretreats generell wenig bis gar nicht miteinander kommuniziert wird und die Gemeinschaft eher kein Motiv ist, um bei einem Schweigeretreat teilzunehmen. Dies verdeutlichen auch die Ergebnisse zu der Befragung nach den Motiven in den beiden Studien dieser Arbeit (Anhang B). Die Aspekte der körperlichen Übungen, Meditation, Atemübungen und spirituellen Vorträgen zeigten jedoch in beiden Studien einen signifikanten Zusammenhang mit der Unterforderung. Eine mögliche Erklärung könnte die erlebte Monotonie sein, die zu einem Gefühl der Unterforderung in einer Situation führt.

Die Rolle der Valenzwahrnehmung bei spiritueller Langeweile

Ebenfalls konnte der zweite essenzielle Teil der Kontroll-Wert-Theorie der nach Pekrun (2006) im Kontext der Schweigeretreats bestätigt werden. Demnach tritt Langeweile häufiger auf, wenn der Situation oder Aufgabe kein oder wenig subjektiver Wert beigemessen wird (H2). Wenn jedoch die Teilnahme an Schweigeretreats als sehr wertvoll oder bedeutsam empfunden wird, dann tritt weniger Langeweile auf (Goetz et al., 2019; Pekrun, 2006). In beiden Studien dieser Arbeit konnte ein signifikant negativer Zusammenhang zwischen der Valenzwahrnehmung und spiritueller Langeweile bei Schweigeretreats festgestellt werden. Die habituelle Langeweile zeigte einen starken Effekt und die situative Langeweile einen moderaten Effekt an der oberen Grenze. Die einzelnen Items der Valenzwahrnehmung korrelierten durchgehend negativ signifikant mit der habituellen Langeweile, nur die Aspekte der Gemeinschaft und gut bei den Aktivitäten zu sein zeigten keinen Zusammenhang. Wie bereits erwähnt, steht der Aspekt der Gemeinschaft schon deswegen nicht im Vordergrund, da bei den meisten Schweigeretreats jedwede Kommunikation untersagt ist. Ebenfalls ist es nicht überraschend, dass der Leistungsgedanke, gut sein zu müssen bei den Aktivitäten bei Schweigeretreats, nicht stark ausgeprägt ist. Da viele Teilnehmer*innen daran teilnehmen, um zu innerer Ruhe zu finden und eben von jenem Leistungsdruck im Alltag, Abstand zu

bekommen. Im Rahmen der situativen Langeweile wiesen folgende Aspekte keinen signifikanten Zusammenhang auf: Schweigertreats, Schweigen, Gemeinschaft, Leiter, hoher Stellenwert und gut bei den Aktivitäten zu sein. Es zeigte sich jedoch in allen Aspekten eine negative Tendenz. Bei diesen Ergebnissen spielte vermutlich die, verglichen mit der Studie der habituellen Langeweile, kleine Stichprobe eine Rolle.

Interaktion von Kontroll- und Valenzwahrnehmung

Die Forschung in diesem Gebiet erwähnt auch die Möglichkeit einer gegenseitigen Beeinflussung der Valenzwahrnehmung und der Kontrollwahrnehmung, bezogen auf die Entstehung von Langeweile (Kögler & Göllner, 2018). Die Wahrnehmung des subjektiven Werts kann, in der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006), den Effekt der Kontrollwahrnehmung auf die Entstehung von Langeweile moderieren (Abuzant et al., 2023; Götz et al., 2020). Die Gesamtmodelle erwiesen sich sowohl bei der Über- als auch bei der Unterforderung, bei der habituellen Langeweile, als signifikant. Bei der situativen Langeweile war nur das Gesamtmodell der Überforderung signifikant. Es zeigte sich jedoch kein Moderationseffekt der Valenzwahrnehmung auf die Beziehung zwischen Kontrollwahrnehmung und spirituell-habituellem Langeweile, sowie der spirituell-situativen Langeweile, deshalb konnte Hypothese 3 nur teilweise angenommen werden. Dass das Gesamtmodell nur bei der Überforderung signifikant war, könnte darauf hindeuten, dass situative Langeweile besonders stark von intensiven, direkten Erlebnissen von Kontrollverlust oder Überforderung beeinflusst wird. Bei der Unterforderung könnte die Langeweile stärker durch langfristige, habituelle Muster geprägt sein, was erklären könnte, warum die Modelle für habituelle Langeweile signifikant waren. In einer Studie von Bieg (2013) wurde festgestellt, dass die Interaktionseffekte für Langeweile vor allem bei situativen Emotionen signifikant waren, was auf den dynamischen Einfluss von Kontroll- und Wertwahrnehmungen im Moment hinweist. Weiters könnten Erinnerungsverzerrungen bei *Trait*-Erhebungen eine Rolle spielen, da Erinnerungen bezogen auf die Langeweile möglicherweise verzerrt durch subjektive Überzeugungen sind (Bieg, 2013). In dieser Arbeit wurde jedoch in beiden Studien keine signifikante Moderation der Valenzwahrnehmung gefunden. Dies könnte möglicherweise auch an einer geringen Varianz in der Valenzwahrnehmung liegen. Denn wenn alle Teilnehmer*innen die Aktivitäten des Retreats als ähnlich wertvoll betrachten, gibt es weniger Unterschiede in der Valenzwahrnehmung. Dies macht es schwerer eine moderierende Wirkung zu finden. Die signifikanten Gesamtmodelle veranschaulichten jedoch die Bedeutung der Kontroll- und Valenzwahrnehmung als unabhängige Vorhersagevariablen der Langeweile.

Motivation und ihre Beziehung zur Langeweile

Die Motivation steht ebenfalls, in beiden Studien, in einem signifikant negativen Zusammenhang mit der Langeweile (H4). In der Studie zur habituellen Langeweile zeigte sich ein großer Effekt der allgemeinen Intensität der Motivation, während dieser bei der situativen Langeweile moderat war. Ebenfalls moderat war der Effekt der aktuellen Intensität der Motivation an Schweigeretreats teilzunehmen und der Intensität spirituell-situativer Langeweile. Die vorliegenden Ergebnisse stimmen mit bisherigen Forschungsergebnissen überein. Nach der Theorie sinken bei akut empfundener Langeweile die Bereitschaft und Motivation, sich weiterhin mit der jeweiligen Aufgabe zu beschäftigen. Gleichzeitig wird eine Vermeidungsmotivation ausgelöst, die dazu führen kann, dass Individuen dazu tendieren, die unangenehme Tätigkeit oder Situation in Zukunft zu meiden (Pekrun, 2006; Pekrun et al., 2010). In der Studie der situativen Langeweile war, ähnlich wie in der Arbeit von Sonntag (2024), der Effekt der aktuellen Motivation größer als jener der allgemeinen Motivation. Dies könnte daran liegen, dass während der Teilnahme an einem Schweigeretreat Emotionen intensiver erlebt werden, da der Fokus der Aufmerksamkeit während des Schweigens und der meditativen Übungen auf das innere Erleben gelenkt wird. Weiters kann die Motivation unmittelbar während der Aktivität besonders stark abnehmen, weil die Langeweile als direkte Folge einer Über- oder Unterforderung wahrgenommen wird. Bei habitueller Langeweile könnten hingegen Erinnerungsverzerrungen der subjektiven Überzeugungen eine größere Rolle spielen (Bieg, 2013).

Regelmäßigkeit der Retreat-Teilnahmen und Langeweile

In dieser Arbeit konnte jedoch kein Zusammenhang zwischen der Regelmäßigkeit (Anzahl der Besuche von Schweigeretreats) und der habituellen oder situativen Langeweile festgestellt werden (H5). In einer vorherigen Studie von Porics (2022), die im Yoga-Kontext durchgeführt wurde, war dieser Zusammenhang signifikant. In der vorliegenden Studie wurde die Regelmäßigkeit jedoch anders bewertet, da Schweigeretreats, im Gegensatz zu Yoga, keine spirituelle Praxis darstellen, die mehrmals in der Woche durchgeführt wird. Dieser Unterschied könnte dazu beigetragen haben, dass der Zusammenhang in dieser Untersuchung weniger deutlich ausfiel. Möglicherweise wird eine anfänglich aufgebaute Vermeidungsmotivation nach einiger Zeit wieder abgebaut, da die meisten Teilnehmer*innen Schweigeretreats nur alle paar Monate besuchen.

Zusammenhänge zwischen Spiritualität und Langeweile

Der negative Zusammenhang der Spiritualität und der Langeweile (H6) zeigte in dieser Arbeit nicht den erwarteten Effekt. Im Rahmen der ersten Studie war die Korrelation zwischen dem 3-ISWBI und der spirituell-habituellen Langeweile nicht signifikant. Der Zusammenhang zwischen der spirituellen Selbsteinschätzung und der spirituell-habituellen Langeweile zeigte jedoch einen schwachen negativen Effekt. Die Korrelationen zwischen dem 3-ISWBI und der spirituell-situativen Langeweile, sowie der spirituellen Selbsteinschätzung und der spirituell-situativen Langeweile, waren beide nicht signifikant. Die Skala des 3-ISWBI (ursprünglich 4-ISWBI) wurde aufgrund der verbesserten Reliabilität um ein Item verkürzt. Bei der Interpretation der Ergebnisse sollte bedacht werden, dass die Reliabilität der Skala trotzdem nicht akzeptabel war. Der angenommene negative Zusammenhang zwischen Spiritualität und Langeweile konnte größtenteils nicht bestätigt werden (MacDonald & Holland, 2002). Ein möglicher Faktor dafür könnte die geringe Varianz in den Ergebnissen zur Spiritualität sein, da überwiegend sehr hohe Werte angegeben wurden und die Standardabweichung der Items durchgehend sehr gering war. Die Selbsteinschätzung der Spiritualität korrelierte negativ mit der spirituell-habituellen Langeweile, aber nicht mit der spirituell-situativen Langeweile. Es ist zu beachten, dass bei der Selbsteinschätzung der Spiritualität und der spirituell-habituellen Langeweile eher persönliche Überzeugungen und Einstellungen erfasst wurden, im Gegensatz zu den aktuellen Emotionen, die bei der spirituell-situativen Langeweile im Fokus standen.

Zusammenhang zwischen Spiritualität und Retreat-Häufigkeit

Der positive Zusammenhang zwischen Spiritualität und der Anzahl der Teilnahmen an Schweigeretreats konnte jedoch überwiegend bestätigt werden (H7). Der Zusammenhang der Regelmäßigkeit war in der habituellen Bedingung sowohl mit der Spiritualität, gemessen mit dem 3-ISWBI, als auch mit der Selbsteinschätzung der Spiritualität signifikant positiv. Der Zusammenhang mit dem 3-ISWBI war etwas höher. Bezogen auf die situative Langeweile zeigte sich jedoch nur ein Zusammenhang zwischen der Spiritualität, gemessen mit dem 3-ISWBI, und der Regelmäßigkeit, nicht jedoch mit der Selbsteinschätzung der Spiritualität. Der stärkere Zusammenhang mit dem 3-ISWBI im Vergleich zur Selbsteinschätzung könnte darauf hinweisen, dass diese objektivere Messung besser mit der tatsächlichen Motivation zur regelmäßigen Teilnahme an Schweigeretreats korreliert. Das Item der Selbsteinschätzung der Spiritualität könnte anfälliger für subjektive Einflüsse sein und weniger genau langfristige spirituelle Überzeugungen erfassen. Der positive Zusammenhang zwischen Spiritualität und der regelmäßigen Teilnahme an Schweigeretreats deutet darauf hin, dass Menschen mit höherer Spiritualität häufiger teilnehmen, um ihre Praxis zu vertiefen und stärker in den Alltag zu

integrieren. Besonders auf der habituellen Ebene könnte dies zeigen, dass eine gefestigte spirituelle Orientierung regelmäßige Retreat-Besuche unterstützt.

Bedeutung der Ergebnisse im Kontext der Kontroll-Wert-Theorie

Abschließend lässt sich feststellen, dass die Ergebnisse beider Studien die grundlegenden theoretischen Annahmen der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006) zu den Ursachen und Auswirkungen von Langeweile auch im spirituellen Kontext von Schweigeretreats konsistent unterstützen. Darüber hinaus konnte in diesem Zusammenhang die Theorie der relativen Universalität der Ursachen von Langeweile (Pekrun & Goetz, 2024) ebenfalls nachgewiesen werden.

6.1 Praxisbezogene Konsequenzen

Die Ergebnisse dieser Arbeit sind besonders für Teilnehmer*innen interessant, die häufiger an Retreats teilnehmen und ihre spirituelle Praxis vertiefen möchten. Aber auch Retreatleiter*innen, die Retreats strukturieren und die Erfahrung für die Teilnehmenden bereichern möchten, können davon profitieren.

Veranstalter*innen könnten den Teilnehmenden mehr Kontrolle über bestimmte Aspekte des Retreats geben – beispielsweise durch flexiblere Zeitfenster für Meditation oder angeleitete Übungen, die auf das individuelle Erfahrungsniveau abgestimmt sind. Dadurch ließe sich, besonders für Anfänger*innen die Über- oder Unterforderung vermeiden und das Risiko für die Entstehung von Langeweile verringern. Dieser Ansatz ähnelt dem zentralen Konzept der Individualisierung im Bildungsbereich, bei dem Inhalte und Strukturen an die individuellen Bedürfnisse angepasst werden, um beispielsweise die Lernmotivation zu fördern und das Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten zu stärken (Fauser, 2009).

Da eine hohe Valenzwahrnehmung die Langeweile während einer Tätigkeit reduziert (Pekrun, 2006), könnten Retreatleiter*innen Wege finden, die Bedeutung und den Nutzen der spirituellen Praktiken für das tägliche Leben zu betonen. Das könnte durch Einführungsgespräche geschehen, in denen die geistigen und emotionalen Vorteile des Schweigens und der Meditation für das persönliche Wachstum erklärt werden. Denn ein gezieltes Verständnis der Praktiken könnte die Motivation und die innere Akzeptanz stärken, wodurch Langeweile vermieden wird.

Da sich gezeigt hat, dass eine tiefere Spiritualität mit einer geringeren Langeweile korreliert (MacDonald & Holland, 2002), könnten Schweigeretreats durch personalisierte spirituelle Inhalte bereichert werden. Beispielsweise könnten Retreatleiter*innen in den

Meditationen und Atemübungen die Teilnehmer*innen daran erinnern, sich auf ihre persönliche spirituelle Erfahrung und Verbundenheit zu fokussieren.

Zusätzlich könnten Techniken zur Emotionsregulation und Achtsamkeitspraktiken integriert werden, um den Teilnehmenden zu helfen, Langeweile als Teil des spirituellen Prozesses anzunehmen. Dies ließe sich beispielsweise durch kurze Achtsamkeitstrainings und Reflexionseinheiten umsetzen, die die Teilnehmenden darauf vorbereiten, mit möglichen Momenten der Langeweile konstruktiv umzugehen. Außerdem ist es hilfreich, die positiven Auswirkungen der Übungen regelmäßig hervorzuheben. So wird den Teilnehmenden der Nutzen ihrer Praxis bewusst gemacht und ihr Engagement gestärkt. Eine gründliche Vorbereitung und klare Informationen im Vorfeld über den Ablauf und die positiven Effekte könnten dazu beitragen, mögliche Vorbehalte abzubauen und die Motivation für eine Teilnahme zu erhöhen.

Teilnehmende können Langeweile mindern, indem sie Methoden wie Gedankenfokussierung und Akzeptanz anwenden und sich auf den gegenwärtigen Moment konzentrieren (Petranker, 2018). Retreatleiter*innen könnten dies aktiv durch klare Instruktionen und angeleitete Techniken zur Zentrierung unterstützen. Am Ende des Retreats kann ein gemeinsamer Abschluss das Gefühl von Verbundenheit und die Zufriedenheit stärken und die Retreat-Erfahrung positiv abrunden.

6.2 Stärken und Limitationen

Die vorliegende Arbeit weist mehrere Stärken auf, die ihren Beitrag zur Forschung über Schweigeretreats und Langeweile hervorheben. Eine wesentliche Stärke liegt in der Erweiterung der Kontroll-Wert-Theorie nach Pekrun (2006) auf einen bisher wenig erforschten spirituellen Kontext und im Beitrag zur Etablierung eines neuen Forschungsfeldes: der spirituellen Langeweile. Die Untersuchung von Kontroll- und Valenzwahrnehmungen im Umfeld von Schweigeretreats eröffnet einen neuen Forschungsschwerpunkt, der auch die Rolle von Motivation und Spiritualität bei der Entstehung von Langeweile beleuchtet und gesellschaftlich relevante Impulse liefert.

Ein weiterer wertvoller Aspekt der Studie ist die differenzierte Betrachtung von Langeweile und Spiritualität. Anstatt diese Variablen ausschließlich negativ zu interpretieren, untersucht die Studie auch, wie Langeweile im spirituellen Kontext positiv wirken kann. Beispielsweise etwa durch die Förderung von Achtsamkeit und Selbstreflexion. Dieser

erweiterte Blickwinkel unterstützt eine nuancierte Einordnung von Langeweile und liefert Retreatleiter*innen praktische Anregungen zur Gestaltung ihrer Angebote.

Die Studie zeichnet sich zudem durch den Einsatz von Skalen aus, die mehrheitlich eine hohe Reliabilität aufweisen und speziell für den Kontext angepasst oder entwickelt wurden. Diese Skalen bieten eine solide Grundlage für zukünftige Studien, die auf diesen Ergebnissen aufbauen möchten. Zudem wurde ein großer Teil der Daten, der Studie zur situativen Langeweile, mithilfe analoger Fragebögen direkt bei den Retreats erhoben, was potenzielle Verzerrungen durch digitale Erhebungsmethoden reduziert und zu einer umfassenderen Datenbasis beiträgt.

Dennoch bestehen methodische Limitationen, die die Interpretation und Übertragbarkeit der Ergebnisse einschränken. Da die verwendeten Skalen nicht vollständig testtheoretisch geprüft wurden, könnte die Validität beeinträchtigt sein. Weiters zeigte der 4-ISWBI nach Ausschluss eines Items immer noch eine fragwürdige Reliabilität. Weshalb die Ergebnisse dieser Skala ebenfalls mit Vorsicht zu interpretieren sind.

Die Nicht-Teilnehmenden an Schweigeretreats, in der ersten Studie, wurden vorwiegend digital und speziell in der Studenten-App Studo rekrutiert. Dadurch wurden hauptsächlich jüngere Menschen und Studierende angesprochen. Die deutlichen Unterschiede in der Altersverteilung zwischen Teilnehmenden und Nicht-Teilnehmenden an Schweigeretreats sowie die vorwiegend weiblichen Teilnehmer*innen (68.3%) in Studie 1, könnten zu Verzerrungen bei den Ergebnissen führen und die Generalisierbarkeit einschränken, da Alter und Geschlecht Auswirkungen auf die Wahrnehmung von Langeweile und die spirituellen Praktiken haben könnten. Mit N= 47 Teilnehmer*innen war die Stichprobengröße in der zweiten Studie gering. Dies könnte die Generalisierbarkeit der Ergebnisse ebenfalls einschränken.

Weiterhin ermöglicht das Querschnittsdesign keine kausalen Aussagen, da nur Selbsteinschätzungen zu einem bestimmten Zeitpunkt erfasst wurden. Zudem unterliegen diese stets der Gefahr von Verzerrungen durch soziale Erwünschtheit. Insbesondere in einem spirituellen Kontext wie dem der Schweigeretreats könnten Teilnehmende dazu neigen, auf Fragen so zu antworten, dass sie den Normen und Erwartungen ihres Umfelds entsprechen, welches häufig idealisierte Vorstellungen von Spiritualität und Erleuchtung hat. Außerdem könnten unterschiedliche Rahmenbedingungen in den verschiedenen Kontexten der Retreats die Ergebnisse beeinflussen, da Variationen im Setting zu abweichenden Erfahrungen und Motivationen führen können.

Insgesamt leistet die Studie einen wertvollen Beitrag zur Erforschung spiritueller Langeweile, eröffnet neue Perspektiven und bietet Ansatzpunkte für weiterführende Untersuchungen – insbesondere im Kontext des zunehmend populären „Retreattourismus“.

6.3 Perspektiven für zukünftige Forschung

Zukünftige Forschung könnte die Erkenntnisse dieser Studie vertiefen, indem die Kontroll-Wert-Theorie auf weitere spirituelle und religiöse Kontexte angewendet wird, um genauer zu untersuchen, wie Langeweile und Demotivation in unterschiedlichen Praktiken auftreten. Beispielsweise könnten beim religiösen Fasten die Auswirkungen reduzierter physischer Aktivitäten und veränderter Körperzustände auf das Erleben von Langeweile untersucht werden. Auch kontemplative Naturpraktiken wie Waldbaden oder Gehmeditationen bieten sich als interessante Forschungsfelder an. Darüber hinaus könnte in unserer zunehmend technologiebasierten Zeit Langeweile bei der Nutzung digitaler Spiritualitätsangebote, wie Meditations-Apps (z. B. Calm oder Headspace), untersucht werden. Schließlich wäre es auch spannend zu analysieren, wie Schüler*innen im Religions- oder Ethikunterricht religiöse oder spirituelle Inhalte wahrnehmen und wie durch Anpassungen von Inhalten oder Methoden Langeweile reduziert werden kann. Dabei könnte der Fokus darauf liegen, das kulturelle Verständnis von spirituellen Praktiken und Langeweile zu erweitern sowie Unterschiede in der Entstehung von Langeweile zu erforschen, um die Generalisierbarkeit der Erkenntnisse zur spirituellen Langeweile zu verbessern.

Zudem könnten Längsschnittstudien wertvolle Einblicke bieten, um kausale Schlüsse ziehen zu können. So ließe sich beispielsweise untersuchen, wie sich Langeweile und spirituelle Motivation über mehrere Retreat-Teilnahmen hinweg entwickeln und ob die Effekte von Kontroll- und Valenzwahrnehmungen langfristig stabil bleiben. Zusätzlich zu den Selbstberichten könnten zukünftig qualitative Interviews und Beobachtungsstudien integriert werden, um umfassendere Daten zur Langeweile zu gewinnen und die Validität der Ergebnisse zu erhöhen.

Da die Skala des 3-ISWBI aufgrund fraglicher Reliabilität kritisch betrachtet werden muss, könnte die Entwicklung und Validierung einer Skala zur Messung spiritueller Langeweile die Genauigkeit zukünftiger Forschung erhöhen und ein detaillierteres Verständnis des Zusammenhangs zwischen Spiritualität und Langeweile ermöglichen.

7 Fazit

Zusammenfassend liefert diese Arbeit neue Einblicke in die Entstehung und Dynamik von Langeweile im spirituellen Kontext von Schweigeretreats und erweitert die Anwendung der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006) auf einen bisher wenig erforschten Bereich. Die Untersuchung hat gezeigt, dass sowohl eine unpassende Kontroll- als auch eine niedrige Valenzwahrnehmung sowie eine geringe Motivation einen wesentlichen Einfluss auf die Entstehung von Langeweile haben und dass diese Faktoren auch in spirituellen Umfeldern bedeutend sind. Bezüglich der Spiritualität zeigte sich nur ein geringer Einfluss auf die habituelle Langeweile, und die Regelmäßigkeit (Anzahl der Teilnahmen) stand in dieser Studie in keinem Zusammenhang mit Langeweile. Um zuverlässigere Ergebnisse zu erhalten, wäre es sinnvoll, Spiritualität in zukünftigen Studien mit einer Skala höherer Reliabilität zu messen.

Die Ergebnisse legen nahe, dass Schweigeretreats sowohl Potenziale zur Förderung der spirituellen Entwicklung bieten als auch Herausforderungen in Form von Langeweile und Demotivation mit sich bringen können. Praktische Implikationen für Retreatleiter*innen umfassen die Gestaltung von Programmen, die Abwechslung und persönliche Kontrollmöglichkeiten bieten, um die Motivation der Teilnehmenden zu fördern. Die Arbeit eröffnet darüber hinaus Perspektiven für weiterführende Forschung in unterschiedlichen spirituellen Kontexten und legt die Grundlage für eine vertiefte Analyse der spirituellen Langeweile bei Schweigeretreats.

8 Literaturverzeichnis

- Abuzant, M., Daher, W. & Mahamid, F. (2023). Control–Value Appraisals and Achievement Emotions: A Moderation Analysis. *Psych*, 5(4), 1207–1223. <https://doi.org/10.3390/psych5040080>
- Ahlund, J. S. & Govindan, M. (2009). *Babaji's Kriya Yoga: Deepening Your Practice*.
- Álvarez-López, M. J., Conklin, Q. A., Cosín-Tomás, M., Shields, G. S., King, B. G., Zanesco, A. P., Kaliman, P. & Saron, C. D. (2022). Changes in the expression of inflammatory and epigenetic-modulatory genes after an intensive meditation retreat. *Comprehensive Psychoneuroendocrinology*, 11, 100152. <https://doi.org/10.1016/j.cpnec.2022.100152>
- Aue, T., Flykt, A. & Scherer, K. R. (2007). First evidence for differential and sequential efferent effects of stimulus relevance and goal conduciveness appraisal. *Biological Psychology*, 74(3), 347–357. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2006.09.001>
- Bambrah, V., Wyman, A., Friedman, E. & Eastwood, J. D. (2022). Examining the Longitudinal Associations between Adjustment Disorder Symptoms and Boredom during COVID-19. *Behavioral Sciences*, 12(9), 311. <https://doi.org/10.3390/bs12090311>
- Barrett, L. F. & Russell, J. A. (1999). The Structure of Current Affect. *Current Directions in Psychological Science*, 8(1), 10–14. <https://doi.org/10.1111/1467-8721.00003>
- Barua, A. (2016). The Silences of Ramana Maharshi. *Religions Of South Asia*, 9(2), 186–207. <https://doi.org/10.1558/rosa.v9i2.26921>
- Baumgartner, L. (2023). *Spiritual Boredom: An empirical study on causes and effects of boredom in meditation practice* (Masterarbeit, Universität Wien). [usearch.univie.ac.at. https://ubdata.univie.ac.at/AC16810131](https://ubdata.univie.ac.at/AC16810131)
- Becker, F. (2018). Intrinsische und extrinsische Motivation. In *Springer eBooks* (S. 141–152). https://doi.org/10.1007/978-3-662-57838-4_16
- Bench, S. & Lench, H. (2013). On the Function of Boredom. *Behavioral Sciences*, 3(3), 459–472. <https://doi.org/10.3390/bs3030459>

- Bieg, M. (2013). *Trait and State Academic Emotions: Two Sides of the Same Coin?* (Dissertation, Universität Konstanz). kops.uni-konstanz.de https://kops.uni-konstanz.de/bitstream/123456789/25394/1/Bieg_253941.pdf
- Biolcati, R., Mancini, G. & Trombini, E. (2017). Proneness to Boredom and Risk Behaviors During Adolescents' Free Time. *Psychological Reports*, 121(2), 303–323. <https://doi.org/10.1177/0033294117724447>
- Brandstätter, V., Schüler, J., Puca, R. M. & Lozo, L. (2018). Motivation und Emotion. In *Springer-Lehrbuch* (2. Aufl., S. 212-218). <https://doi.org/10.1007/978-3-662-56685-5>
- Bucher, A. A. (2011). Empirische Psychologie der Spiritualität. *Praktische Theologie*, 46(4). <https://doi.org/10.14315/prth-2011-46-4-203>
- Butz, N. T., Stupnisky, R. H. & Pekrun, R. (2015). Students' emotions for achievement and technology use in synchronous hybrid graduate programmes: a control-value approach. *Research in Learning Technology*, 23. <https://doi.org/10.3402/rlt.v23.26097>
- Castresana, J. S. (2022). Boredom as a Possible Point of Departure for Meditation: Silence, Attention and Access to Being in Pablo D'Ors. *Open Journal Of Philosophy*, 12(01), 21–28. <https://doi.org/10.4236/ojpp.2022.121002>
- Cohen, J. (1988). *Statistical power analysis for the behavioral sciences* (2.Auflage). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Csala, B., Springinsfeld, C. M., & Köteles, F. (2021). The Relationship Between Yoga and Spirituality: A Systematic Review of Empirical Research. *Frontiers in Psychology*, 12, 695939–695939. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.695939>
- Csikszentmihalyi, M. (2014). *Flow and the foundations of positive psychology*. Springer.
- Daschmann, E. C., Goetz, T., & Stupnisky, R. H. (2011). Testing the predictors of boredom at school: Development and validation of the precursors to boredom scales. *British Journal of Educational Psychology*, 81(3), 421–440. <https://doi.org/10.1348/000709910X526038>

- Donati, M. A., Borace, E., Franchi, E., & Primi, C. (2021). Using the Short Form of the MSBS to Assess State Boredom Among Adolescents: Psychometric Evidence by Applying Item Response Theory. *Assessment*, 28, 941. <https://doi.org/10.1177/1073191119864655>
- Dorais, S., Burgin, E. & Gutierrez, D. (2022). Spirituality and health. In *Elsevier eBooks* (S. 645–653). <https://doi.org/10.1016/b978-0-12-818872-9.00148-5>
- Droit-Volet, S., Gil, S., Martinelli, N., Andant, N., Clinchamps, M., Parreira, L., Rouffiac, K., Dambrun, M., Huguet, P., Dubuis, B., Pereira, B., Bouillon, J. & Dutheil, F. (2020). Time and Covid-19 stress in the lockdown situation: Time free, «Dying» of boredom and sadness. *PLoS ONE*, 15(8), e0236465. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0236465>
- Ebner, C. (2020, 31. März). *Mauna*. RAJA YOGA. <https://www.rajayoga.at/mauna/>
- Ebner, C. (2023). *Stille Retreats*. Raja Yoga. <https://www.rajayoga.at/yoga-retreats-oesterreich/>
- Eder, A. M., Gniewosz, B., Bach, A., Hofmann, F. & Katstaller, M. (2020). Preservice teachers' profiles of motivation for choosing teaching as a career and their effects on self-efficacy. *Zeitschrift für Bildungsforschung*, 10(3), 317–335. <https://doi.org/10.1007/s35834-020-00281-4>
- Eise, J. & Rawat, M. (2022). Spiritual but not religious seek unrestricted connection to selves, others, and earth: Formative research on the explosive growth of an 'inactive public' beyond the organization. *Public Relations Review*, 49(1), 102276. <https://doi.org/10.1016/j.pubrev.2022.102276>
- Ekman, P. (1984). Expression and the nature of Emotion. In Scherer, K., & Ekman, P. (Hrsg.). *Approaches to emotion* (1. Aufl., S. 319-343). Lawrence Erlbaum Associates. <https://doi.org/10.4324/9781315798806>
- Ellsworth, P. C., & Scherer, K. R. (2003). Appraisal processes in emotion. In R. J. Davidson, K. R. Scherer, & H. H. Goldsmith (Eds.), *Handbook of affective sciences* (pp. 572–595). Oxford University Press.
- Elpidorou, A. (2014). The bright side of boredom. *Frontiers in Psychology*, 5. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2014.01245>

- Elpidorou, A. & Freeman, L. (2019). Is profound boredom boredom? In *Springer eBooks* (S. 177–203). https://doi.org/10.1007/978-3-030-24639-6_8
- Epel, E. S., Puterman, E., Lin, J., Blackburn, E. H., Lum, P. Y., Beckmann, N. D., Zhu, J., Lee, E., Gilbert, A., Rissman, R. A., Tanzi, R. E. & Schadt, E. E. (2016). Meditation and vacation effects have an impact on disease-associated molecular phenotypes. *Translational Psychiatry*, 6(8), e880. <https://doi.org/10.1038/tp.2016.164>
- Fahlman, S. A., Mercer-Lynn, K. B., Flora, D. B., & Eastwood, J. D. (2013). Development and Validation of the Multidimensional State Boredom Scale. *Assessment*, 20(1), 68–85. <https://doi.org/10.1177/1073191111421303>
- Fausser, P. (2009). Individualisierung. In *VS Verlag für Sozialwissenschaften eBooks* (S. 149–153). https://doi.org/10.1007/978-3-531-91647-7_22
- Fisher, J. & Ng, D. (2017). Presenting a 4-Item Spiritual Well-Being Index (4-ISWBI). *Religions*, 8(9), 179. <https://doi.org/10.3390/rel8090179>
- Frenzel, A. C., Götz, T., & Pekrun, R. (2020). Emotionen. In E. Wild, J. Möller (Hrsg.), *Pädagogische Psychologie* (3. Aufl., S. 211-234). Springer Verlag. <https://doi.org/10.1007/978-3-662-61403-7>
- Gall, T. L., Malette, J. & Guirguis-Younger, M. (2011). Spirituality and Religiousness: A diversity of definitions. *Journal of Spirituality in Mental Health*, 13(3), 158–181. <https://doi.org/10.1080/19349637.2011.593404>
- Gardi, C., Fazia, T., Stringa, B. & Giommi, F. (2021). A short Mindfulness retreat can improve biological markers of stress and inflammation. *Psychoneuroendocrinology*, 135, 105579. <https://doi.org/10.1016/j.psyneuen.2021.105579>
- Geels, A. (2008). *Medvetandets stilla grund. Mystik och spiritualitet i världens religioner*. Studentlitteratur AB.
- Goetz, T., Frenzel, A. C., Hall, N. C., Nett, U. E., Pekrun, R., & Lipnevich, A. A. (2014). Types of boredom: An experience sampling approach. *Motivation and Emotion*, 38(3), 401-419. <https://doi.org/10.1007/s11031-013-9385-y>

- Goetz, T., Hall, N. C., Krannich, M., Renninger, K. A., & Hidi, S. E. (2019). Boredom. *The Cambridge Handbook of Motivation and Learning* (pp. 465–489). chapter, Cambridge: Cambridge University Press.
- Goffin, K. & Viera, G. (2023). Emotions in time: The temporal unity of emotion phenomenology. *Mind & Language*, 39(3), 348–363. <https://doi.org/10.1111/mila.12489>
- Götz, T., Frenzel, A. C., Stöger, H., & Hall, N. C. (2010). Antecedents of everyday positive emotions: An experience sampling analysis. *Motivation and Emotion*, 34(1), 49–62. <https://doi.org/10.1007/s11031-009-9152-2>
- Götz, T., Keller, M., Lüdtke, O., Nett, U. E. & Lipnevich, A. A. (2020). The dynamics of real-time classroom emotions: Appraisals mediate the relation between students' perceptions of teaching and their emotions. *Journal of Educational Psychology*, 112(6), 1243–1260. <https://doi.org/10.1037/edu0000415>
- Hansen, J. (2013). *Was ist Metaphysik?: Heideggers Position in seinem Frühwerk in Relation zu den philosophischen Anfängen der Metaphysik bei Vorsokratikern, Platon und Aristoteles*. GRIN Verlag.
- Haye, A. & Carballo, M. (2017). James's theory of emotion and affective turn in psychology /La teoría de las emociones de James y el giro afectivo en psicología. *Studies in Psychology Estudios De Psicología*, 38(1), 115–139. <https://doi.org/10.1080/02109395.2016.1268390>
- Hayes, A. F. (2018). *Introduction to Mediation, Moderation, and Conditional Process Analysis* (2. Aufl.). Guilford Press.
- Heidegger, M. (2007). *Was ist Metaphysik ?* Vittorio Klostermann.
- Hendi, H. (2023). The practice of silence for achieving spiritual perfection. *Dunamis: jurnal teologi dan pendidikan kristiani*, 7(2), 733–749. <https://doi.org/10.30648/dun.v7i2.821>
- Hill, J. (2018). In defence of inactivity: boredom, serenity, and rest in heaven. *Theologica*, 2(2), 3–26. <https://doi.org/10.14428/thl.v2i2.2103>
- Hill, C. E., Thompson, B. J. & Ladany, N. (2003). Therapist use of silence in therapy: A survey. *Journal Of Clinical Psychology*, 59(4), 513–524. <https://doi.org/10.1002/jclp.10155>

- Hoche, A. (1923). Langeweile. *Psychological research*, 3, 271. <https://doi.org/10.1007/BF00405543>
- Hunter, A. & Eastwood, J. D. (2016). Does state boredom cause failures of attention? Examining the relations between trait boredom, state boredom, and sustained attention. *Experimental Brain Research*, 236(9), 2483–2492. <https://doi.org/10.1007/s00221-016-4749-7>
- Hunter, J. A., Dyer, K. J., Cribbie, R. A., & Eastwood, J. D. (2016). Exploring the Utility of the Multidimensional State Boredom Scale. *European journal of psychological assessment: official organ of the European Association of Psychological Assessment*, 32, 250. <https://doi.org/10.1027/1015-5759/a000251>
- Huszár, O. (2016). The Role of Silence at the Retreats of a Buddhist Community. *KOME*, 4(2). <https://doi.org/10.17646/kome.2016.25>
- Ilies, I., Egan, H. & Mantzios, M. (2019). Comparing state anxiety and mindfulness between mindfulness and loving-kindness meditation whilst controlling for the effect of altruism and boredom. *Current Issues in Personality Psychology*, 7(2), 109–119. <https://doi.org/10.5114/cipp.2019.85412>
- Jokinen, J. P. P. & Silvennoinen, J. (2020). The Appraisal Theory of Emotion in Human–Computer Interaction. *Human-computer interaction series* (S. 27–39). https://doi.org/10.1007/978-3-030-53483-7_3
- Kögler, K., & Göllner, R. (2018). Control-value appraisals predicting students' boredom in accounting classes: A continuous-state-sampling approach. *Empirical Research in Vocational Education and Training*, 10(1), 1–16. <https://doi.org/10.1186/s40461-018-0065-8>
- Körtner, U. H. J. (2009). Spiritualität, Religion und Kultur auf der Intensivstation – wie verträgt sich das? *Wiener Klinische Wochenschrift*, 121(7–8), 230–235. <https://doi.org/10.1007/s00508-009-1159-x>
- Krannich, M., Goetz, T., Lipnevich, A. A., Bieg, M., Roos, A.-L., Becker, E. S., & Morger, V. (2019). Being over- or underchallenged in class: Effects on students' career aspirations via

- academic self-concept and boredom. *Learning and Individual Differences*, 69, 206–218. <https://doi.org/10.1016/j.lindif.2018.10.004>
- Laird, M. (2006). *Into the Silent Land: A Guide to the Christian Practice of Contemplation*. Oxford University Press.
- Lazarides, R. & Raufelder, D. (2020). Control-value theory in the context of teaching: does teaching quality moderate relations between academic self-concept and achievement emotions? *British Journal Of Educational Psychology*, 91(1), 127–147. <https://doi.org/10.1111/bjep.12352>
- Leiner, D. J. (2024). *SoSci Survey (Version 3.5.02)* [Computer software]. <https://www.soscisurvey.de>
- Levitt, H. M. & Morrill, Z. (2023). Silences in psychotherapy: An integrative meta-analytic research review. *Psychotherapy*, 60(3), 320–341. <https://doi.org/10.1037/pst0000480>
- Lindahl, J. R., Fisher, N. E., Cooper, D. J., Rosen, R. K. & Britton, W. B. (2017). The varieties of contemplative experience: A mixed-methods study of meditation-related challenges in Western Buddhists. *PLoS ONE*, 12(5), e0176239. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0176239>
- Lindquist, K. A., Gendron, M., Barrett, L. F. & Dickerson, B. C. (2014). Emotion perception, but not affect perception, is impaired with semantic memory loss. *Emotion*, 14(2), 375–387. <https://doi.org/10.1037/a0035293>
- Lipka, M., & Gecewicz, C. (2017). *More Americans now say they're spiritual but not religious*. Pew Research Center. <https://www.pewresearch.org/short-reads/2017/09/06/moreamericans-now-say-theyre-spiritual-but-not-religious/>
- MacDonald, D. A. (2000). Spirituality: Description, Measurement, and Relation to the Five Factor Model of Personality. *Journal of Personality*, 68(1), 153–197. <https://doi.org/10.1111/1467-6494.t01-1-00094>
- MacDonald, D. A. & Holland, D. (2002). Spirituality and boredom proneness. *Personality And Individual Differences*, 32(6), 1113–1119. [https://doi.org/10.1016/s0191-8869\(01\)00114-3](https://doi.org/10.1016/s0191-8869(01)00114-3)

- Majid, N. A. N. & Yanti, N. D. (2024). Strategi Guru PAI dalam Mengatasi Kejenuhan Belajar Santri (Studi Kasus Marhalah Tsanawiyah TMI Putri AL-Amien Prenduan). *JIMAD Jurnal Ilmiah Mutiara Pendidikan*, 2(1), 57–69. <https://doi.org/10.61404/jimad.v2i1.181>
- Masland, S. R., Shah, T. V. & Choi-Kain, L. W. (2020). Boredom in Borderline Personality Disorder: A Lost Criterion reconsidered. *Psychopathology*, 53(5–6), 239–253. <https://doi.org/10.1159/000511312>
- Meister, E. (2015). *Meister Eckhart - Textauswahl und Kommentar von Gerhard Wehr (Die Mystiker)* (2. Aufl.). Marix Verlag.
- Meluch, A. L. (2022). Spirituality. *The International Encyclopedia of Health Communication*, 1–5. <https://doi.org/10.1002/9781119678816.iehc0851>
- Menezes, C. B., Pereira, M. G. & Bizarro, L. (2012). Sitting and silent meditation as a strategy to study emotion regulation. *Psychology & Neuroscience*, 5(1), 27–36. <https://doi.org/10.3922/j.psns.2012.1.05>
- Mercer-Lynn, K. B., Hunter, J. A. & Eastwood, J. D. (2013). Is trait boredom redundant? *Journal Of Social And Clinical Psychology*, 32(8), 897–916. <https://doi.org/10.1521/jscp.2013.32.8.897>
- Mitchell, D. W. (1999). Word and silence in Buddhist and Christian traditions. *Buddhist–Christian Studies*, 19(1), 187–190. <https://doi.org/10.1353/bcs.1999.0026>
- Naidoo, D., Schembri, A. & Cohen, M. (2018). The health impact of residential retreats: a systematic review. *BMC Complementary And Alternative Medicine*, 18(1). <https://doi.org/10.1186/s12906-017-2078-4>
- Ng, H. C., Wong, W. L. & Chan, C. S. (2024). The effectiveness of an online attention training program in improving attention and reducing boredom. *Motivation And Emotion*, 48(5), 758–775. <https://doi.org/10.1007/s11031-024-10081-2>
- Oberfeld, D. & Franke, T. (2012). Evaluating the robustness of repeated measures analyses: The case of small sample sizes and nonnormal data. *Behavior Research Methods*, 45(3), 792–812. <https://doi.org/10.3758/s13428-012-0281-2>

- Pattisapu, C., Verbelen, T., Pitliya, R. J., Kiefer, A. B. & Albarracin, M. (2024). Free Energy in a Circumplex Model of Emotion. *arXiv (Cornell University)*. <https://doi.org/10.48550/arxiv.2407.02474>
- Pekrun, R. (2006). The Control-Value Theory of Achievement Emotions: Assumptions, Corollaries, and Implications for Educational Research and Practice. *Educational psychology review*, 18, 341. <https://doi.org/10.1007/s10648-006-9029-9>
- Pekrun, R. (2018). Control-value theory: A social-cognitive approach to achievement emotions. *Big theories revisited*, 2, 162-190.
- Pekrun, R. (2024). Control-Value Theory: From Achievement Emotion to a General Theory of Human Emotions. *Educational Psychology Review*, 36(3). <https://doi.org/10.1007/s10648-024-09909-7>
- Pekrun, R., & Goetz, T. (2024). How universal are academic emotions? A control-value theory perspective. In G. Hagenauer, R. Lazarides, & H. Järvenoja, *Motivation and emotion in learning and teaching across educational contexts: Theoretical and methodological perspectives and empirical insights*, pp. 85-99. Earli book series “New Perspective on Learning and Instruction”. New York: Routledge.
- Pekrun, R., Elliot, A. J. & Maier, M. A. (2009). Achievement goals and achievement emotions: Testing a model of their joint relations with academic performance. *Journal Of Educational Psychology*, 101(1), 115–135. <https://doi.org/10.1037/a0013383>
- Pekrun, R., Goetz, T., Daniels, L. M., Stupnisky, R. H. & Perry, R. P. (2010). Boredom in achievement settings: exploring control–value antecedents and performance outcomes of a neglected emotion. *Journal of Educational Psychology*, 102(3), 531–549. <https://doi.org/10.1037/a0019243>
- Pekrun, R., Goetz, T., Frenzel, A. C., Barchfeld, P. & Perry, R. P. (2010b). Measuring emotions in students’ learning and performance: The Achievement Emotions Questionnaire (AEQ). *Contemporary Educational Psychology*, 36(1), 36–48. <https://doi.org/10.1016/j.cedpsych.2010.10.002>
- Pekrun, R., Muis, K. R., Frenzel, A. C., & Goetz, T. (2018). Emotions at School. *Routledge*. <https://doi.org/10.4324/9781315187822>

- Petranker, R. (2018). *Sitting with It: Examining the Relationship Between Mindfulness, Sustained Attention, and Boredom* (master's thesis, York University). yorkspace.library.yorku.ca. <https://yorkspace.library.yorku.ca/items/9b3a398c-d07e-4c9d-a8e8-702bd6ad3280/full>
- Porics, C. (2022). *Spirituelle Langeweile: Eine empirische Untersuchung zu Ursachen und Wirkungen von Langeweile in der Yoga-Praxis* (Masterarbeit, Universität Wien). usearch.univie.ac.at. <https://ubdata.univie.ac.at/AC16570165>
- Putwain, D. W., Pekrun, R., Nicholson, L. J., Symes, W., Becker, S. & Marsh, H. W. (2018). Control-Value Appraisals, Enjoyment, and Boredom in Mathematics: A Longitudinal Latent Interaction Analysis. *American Educational Research Journal*, 55(6), 1339–1368. <https://doi.org/10.3102/0002831218786689>
- Richard, E. (2005). *Applying appraisal theories of emotion to the concept of emotional labor* (dissertation, Louisiana State University). repository.lsu.edu. https://doi.org/10.31390/gradschool_dissertations.2268
- Rosenthal, M. (2021). *Wohin wollen wir?* <https://doi.org/10.14512/9783962388867>
- Rūmī, J. A. (1999). *The essential Rumi*.
- Russell, J. A. (1980). A circumplex model of affect. *Journal of Personality and Social Psychology*, 39(6), 1161–1178. <https://doi.org/10.1037/h0077714>
- Scherer, K. R., & Moors, A., (2019). The emotion process: Event appraisal and component differentiation. *Annual Review of Psychology*, 70, 719–745
- Shuman, V. & Scherer, K. R. (2015). Emotions, Psychological Structure of. *Elsevier eBooks* (S. 526–533). <https://doi.org/10.1016/b978-0-08-097086-8.25007-1>
- Siegers, P. (2014). Spiritualität - sozialwissenschaftliche Perspektiven. *Analyse und Kritik*, 36(1), 5–30. <https://doi.org/10.1515/auk-2014-0102>
- Singhal, K. & Sriram, S. (2023) The Experiences of Attending Vipassana Meditation Retreat: A Qualitative Study. *IAPS Journal of Practice in Mental Health* 1(1), 13-26. DOI: 10.4103/IJPMH.IJPMH_7_23

- Smith, W. L. & Zhang, P. (2011). A spiritual getaway: the motivations, experiences, and benefits of a silent retreat. In *BRILL eBooks* (S. 1–24). <https://doi.org/10.1163/ej.9789004207271.i-360.7>
- Sonntag, B. (2024). *Spirituelle Langeweile: Eine empirische Untersuchung zu Ursachen und Wirkungen von Langeweile beim Pilgern* (Masterarbeit, Universität Wien). [usearch.univie.ac.at. https://ubdata.univie.ac.at/AC17236541](https://ubdata.univie.ac.at/AC17236541)
- Spirkina, A. K. (2023). The role of silence in the production of social order in meditation (on the example of vipassana). *RUDN Journal Of Sociology*, 23(2), 389–403. <https://doi.org/10.22363/2313-2272-2023-23-2-389-403>
- Stern, E. M. (2011). An awakening and complexity. In E. M. Stern (Ed.), *Psychotherapy and the bored patient* (pp. 5-16). Routledge
- Strawn, B. D. & Gioielli, C. D. (2020). Spiritual Practices Are Boring: a Psychoanalytic Understanding of Spiritual Ennui. *Pastoral Psychology*, 69(5–6), 509–522. <https://doi.org/10.1007/s11089-020-00926-1>
- Tutzer, F., Frajo-Apor, B., Pardeller, S., Plattner, B., Chernova, A., Haring, C., Holzner, B., Kemmler, G., Marksteiner, J., Miller, C., Schmidt, M., Sperner-Unterweger, B. & Hofer, A. (2021). The Impact of Resilience and Extraversion on Psychological Distress, Loneliness, and Boredom During the COVID-19 Pandemic: A Follow-Up Study Among the General Population of Tyrol, Austria. *Frontiers in Psychiatry*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2021.777527>
- Uwland-Sikkema, N. F., Visser, A., Westerhof, G. J., & Garssen, B. (2018). How Is Spirituality Part of People's Meaning System? *Psychology of religion and spirituality*, 10, 165. <https://doi.org/10.1037/rel0000172>
- Van Manen, M. (2015). *Writing in the Dark: Phenomenological Studies in Interpretive Inquiry*.
- Van Tilburg, W. A. & Igou, E. R. (2011). On boredom: Lack of challenge and meaning as distinct boredom experiences. *Motivation And Emotion*, 36(2), 181–194. <https://doi.org/10.1007/s11031-011-9234-9>

- Van Tilburg, W. A. P., Igou, E. R., Maher, P. J., Moynihan, A. B. & Martin, D. G. (2019). Bored like Hell: Religiosity reduces boredom and tempers the quest for meaning. *Emotion*, 19(2), 255–269. <https://doi.org/10.1037/emo0000439>
- Vogel-Walcutt, J. J., Fiorella, L., Carper, T., & Schatz, S. (2012). The definition, assessment, and mitigation of state boredom within educational settings: A comprehensive review. *Educational Psychology Review*, 24(1), 89–111. <https://doi.org/10.1007/s10648-011-9182-7>
- Von Ebner-Eschenbach, M. (2015). *Aphorismen*. BoD – Books on Demand.
- Von Goethe, J. W. (2013). *Maximen und reflexionen*. Createspace Independent Publishing Platform.
- Wang, H. & Xu, Y. (2021). Effects of different types of boredom on foreign language learning. *Theory and Practice in Language Studies*, 11(1), 51. <https://doi.org/10.17507/tpls.1101.06>
- Weed, L. E. (2023). Yoga, silence and ineffability in Hinduism. In *Comparative philosophy of religion* (S. 67–81). https://doi.org/10.1007/978-3-031-18013-2_6
- Weiss, E. R., Todman, M., Maple, E. & Bunn, R. R. (2022). Boredom in a Time of Uncertainty: State and Trait Boredom's Associations with Psychological Health during COVID-19. *Behavioral Sciences*, 12(8), 298. <https://doi.org/10.3390/bs12080298>
- Wicks, R. J. (2023). Solitude, Silence, and Mindfulness. In *Oxford University Press eBooks* (S. 123–146). <https://doi.org/10.1093/oso/9780197645512.003.0007>
- Wimmer, E. (2019). The phenomenal space of soulful silence. *Counseling and family therapy scholarship review*. <https://doi.org/10.53309/hanz8732>
- Würglauer, S. (2023). *Spirituelle Langeweile: eine empirische Untersuchung zu Ursachen und Wirkungen von Langeweile im katholischen Gottesdienst mit Fokus auf der Predigt* (Masterarbeit, Universität Wien). [usearch.univie.ac.at. https://ubdata.univie.ac.at/AC17048916](https://ubdata.univie.ac.at/AC17048916)
- Yaden, D. B. & Newberg, A. (2022). *The Varieties of Spiritual Experience: 21st Century Research and Perspectives*. Oxford University Press.

- Yakobi, O., Boylan, J. & Danckert, J. (2021). Behavioral and electroencephalographic evidence for reduced attentional control and performance monitoring in boredom. *Psychophysiology*, 58(6). <https://doi.org/10.1111/psyp.13816>
- Yan, L., Gan, Y., Ding, X., Wu, J. & Duan, H. (2020). The relationship between perceived stress and emotional distress during the COVID-19 outbreak: Effects of boredom proneness and coping style. *Journal Of Anxiety Disorders*, 77, 102328. <https://doi.org/10.1016/j.janxdis.2020.102328>

9 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1. Das Circumplex-Modell der Emotionen (Rosenthal, 2021, in Anlehnung an Barrett & Russell, 1999).....	10
Abbildung 2. Zentrale Elemente der Kontroll-Wert-Theorie der Emotionen im Lern- und Leistungskontext, angelehnt an Pekrun (2006)	17
Abbildung 3. Entstehung von Langeweile, durch die Valenz-, und Kontrollwahrnehmung, nach der Kontroll-Wert-Theorie von Pekrun (2006)	19

10 Tabellenverzeichnis

Tabelle 1. Soziodemografische Merkmale der Stichprobe in Studie 1	35
Tabelle 2. Beschreibung der Stichprobe anhand der bisherigen Teilnahmen an Schweigeretreats getrennt nach Schweiger*innen und Nicht-Schweiger*innen in Studie 1 ...	36
Tabelle 3. Soziodemografische Merkmale der Stichprobe in Studie 2	43
Tabelle 4. Deskriptive Statistik und Interkorrelationen der ersten Studie	49
Tabelle 5. Deskriptive Statistik und Interkorrelationen der zweiten Studie	54
Tabelle 6. Korrelation der spirituell-habituellen Langeweile mit den einzelnen Aspekten der Überforderung, Unterforderung und Valenz in Studie 1	83
Tabelle 7. Korrelation der spirituell-situativen Langeweile mit den einzelnen Aspekten der Überforderung, Unterforderung und Valenz in Studie 2	84
Tabelle 8. Pfadbeschreibung der Schweiger*innen und Nicht-Schweiger*innen in Studie 1	85

Anhang A

Tabelle 6

Korrelation der spirituell-habituellen Langeweile mit den einzelnen Aspekten der Überforderung, Unterforderung und Valenz in Studie 1

Korrelation mit spirituell-habitueLLer Langeweile			
Items	Überforderung	Unterforderung	Valenz
Schweigeretreats	.34**	.37**	-.37**
Schweigen	.20*	.40**	-.45**
Lange Sitzen	.37**	.21*	-.46**
Körperliche Übungen	.18	.25*	-.30**
Meditation	.40**	.34**	-.28**
Atemübungen	.24*	.37**	-.33**
Spirituelle Vorträge	.25*	.40**	-.35**
Mantren & Gebete	.31**	.19	-.46**
Gemeinschaft	-.02	.11	-.19
Leiter	-	-	-.40**
Gleichbleibender Ablauf	-	-	-.34**
Hoher Stellenwert	-	-	-.39**
Gut bei den Aktivitäten zu sein	-	-	-.06
Strikter Zeitplan	.43**	.31**	-

Anmerkung. ** Die Korrelation ist auf einem Signifikanzniveau von 0,01 (einseitig) signifikant. * Die Korrelation ist auf einem Signifikanzniveau von 0,05 (einseitig) signifikant. Eine schwache Korrelation liegt ab $|r| = .10$ vor, eine moderate ab $|r| = .30$ und eine starke ab $|r| = .50$ (Cohen, 1988). Die Skalen nutzen eine 5-Punkte-Likert-Skala von 1 = „stimme überhaupt nicht zu“ bis 5 = „stimme voll und ganz zu“.

Tabelle 7

Korrelation der spirituell-situativen Langeweile mit den einzelnen Aspekten der Überforderung, Unterforderung und Valenz in Studie 2

Korrelation mit spirituell-situativer Langeweile			
Items	Überforderung	Unterforderung	Valenz
Schweigeretreats	.41**	.26*	-.24
Schweigen	.34*	.14	-.13
Lange Sitzen	.46**	.16	-.41**
Körperliche Übungen	.35**	.39**	-.25*
Meditation	.37**	.42**	-.42**
Atemübungen	.35**	.42**	-.32*
Spirituelle Vorträge	.43**	.30*	-.39**
Mantren & Gebete	.32*	.32*	-.31*
Gemeinschaft	.13	.14	-.24
Leiter	-	-	-.12
Gleichbleibender Ablauf	-	-	-.30*
Hoher Stellenwert	-	-	-.17
Gut bei den Aktivitäten zu sein	-	-	-.19
Strikter Zeitplan	.31*	.06	-

Anmerkung. ** Die Korrelation ist auf einem Signifikanzniveau von 0,01 (einseitig) signifikant. * Die Korrelation ist auf einem Signifikanzniveau von 0,05 (einseitig) signifikant. Eine schwache Korrelation liegt ab $|r| = .10$ vor, eine moderate ab $|r| = .30$ und eine starke ab $|r| = .50$ (Cohen, 1988). Die Skalen nutzen eine 5-Punkte-Likert-Skala von 1 = „stimme überhaupt nicht zu“ bis 5 = „stimme voll und ganz zu“.

Anhang B

Studie 1: Codebook - Habituelle Langeweile bei Schweigeretreats

Tabelle 8

*Pfadbeschreibung der Schweiger*innen und Nicht- Schweiger*innen in Studie 1*

	Pfad 1:	Pfad 2:
	Ehemalige Teilnehmende an Schweigeretreats	Keine Teilnehmende an Schweigeretreats
Instruktion	X	X
Alter	X	X
Geschlecht	X	X
Regelmäßigkeit (Filter)	Antwort: 2, 3	Antwort: 1
Zeitlicher Abstand	X	
Beweggrund für die Teilnahme an Schweigeretreats	X	
Spiritueller Kontext des Schweigeretreats	X	
Selbsteinschätzung der Spiritualität	X	X
4-ISWBI (4-Item Spiritual Well-Being Index)	X	X
Langeweileanfälligkeit	X	X
Spirituell-Habituelle Langeweile	X	
Allgemeine Motivation	X	
Intensität	X	
Demotivation		X
Valenzwahrnehmung	X	
Kontrollwahrnehmung	X	
Abschluss	X	X

Anmerkung. Es werden nur 2 Gruppen untersucht (Personen, die schon einmal an Schweigeretreats teilgenommen haben und Personen, die noch nie teilgenommen haben), da die Teilnahme an Schweigeretreats gemeinhin keine spirituelle Praxis ist, die regelmäßig durchgeführt wird.

Instruktion

Herzlichen Dank für Ihre Bereitschaft, an meiner Studie teilzunehmen!

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, im Rahmen meiner Masterarbeit erforsche ich Emotionen im spirituellen Kontext. Insbesondere geht es hierbei um das Erleben von Langeweile während Schweigeretreats. Dabei spielt es keine Rolle, ob Sie bereits an einem Schweigeretreat teilgenommen haben oder nicht.

In diesem Fragebogen finden Sie Fragen zu Ihrer Person sowie Aussagen, die Sie hinsichtlich Ihrer eigenen Erfahrungen bewerten sollen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, da es hier um Ihre individuelle Einschätzung und Ihr persönliches Erleben geht. Bitte markieren Sie die Antwortmöglichkeit, die Ihrer persönlichen Situation am besten entspricht.

Damit diese Studie erfolgreich durchgeführt werden kann, ist es wichtig, dass Sie den Fragebogen vollständig ausfüllen. Allerdings steht es Ihnen jederzeit frei, den Fragebogen ohne Angabe von Gründen abubrechen. Alle gesammelten Daten werden anonymisiert, sodass sie nicht mit Ihrer Person in Verbindung gebracht werden können. Die Verarbeitung erfolgt gemäß den Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und unterliegt strenger Vertraulichkeit.

Das Ausfüllen des Fragebogens wird voraussichtlich etwa X Minuten in Anspruch nehmen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Wenn Sie bereit sind, an dieser Studie teilzunehmen, klicken Sie bitte auf "weiter".

Soziodemographische Daten

Alter

Kurzbezeichnung: SD01_02

Skalierung: Offenes Antwortformat: 17, 18, 19, ..., 83

Stichprobengröße: 375 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>
SD01_02	Bitte geben Sie Ihr Alter an (in Jahren)				
		29.50	13.71	17	83

Geschlecht

Kurzbezeichnung: SD02

Stichprobengröße: 375 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	<i>n</i>	<i>%</i>
SD02	Zu welchem Geschlecht fühlen Sie sich zugehörig?		
Skalierung:	1 = weiblich	256	68.3%
	2 = männlich	109	29.1%
	3 = divers	10	2.7%

Abfrage der besuchten Schweigeretreats

Regelmäßigkeit

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: RM01

Stichprobengröße: 375 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	<i>n</i>	<i>%</i>
RM01	Haben Sie schon einmal ein Schweigeretreat besucht?		
Skalierung:	1 = Nein, noch nie	303	80.8%
	2 = Ja, einmal	28	7.5%
RM01_03	3 = Ja, und zwar __ Mal	44	11.7%
	davon:		
	1	1	0.3%

2	9	2.4%
3	11	2.9%
4	1	0.3%
5	3	0.8%
6	2	0.5%
7	3	0.8%
8	3	0.8%
10	7	1.9%
15	1	0.3%
20	3	0.8%

Zeitlicher Abstand

Literatur: Eigenkonstruktion
Kurzbezeichnung: RM02
Stichprobengröße: 72 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	n	%
RM02	Wie lange liegt ihre letzte Teilnahme bei einem Schweigeretreat zurück?		
Skalierung:	1 = 0-6 Monate	27	37.5%
	2 = 7-12 Monate	8	11.1%
	3 = 1-3 Jahre	11	15.3%
	4 = 3-5 Jahre	8	11.1%
	5 = 5+ Jahre	18	25.0%

Beweggrund für die Teilnahme an Schweigeretreats

Literatur: Eigenkonstruktion (angelehnt an die Motive von Singhal und Sriram, 2023; Smith und Zhang, 2011)
Kurzbezeichnung: BG01
Stichprobengröße: 72 Teilnehmer*innen
Anmerkung: Mehrfachantwort möglich

Item	Itemformulierung	n	%
-------------	-------------------------	----------	----------

BG01	Welche Beweggründe haben am ehesten dazu geführt, dass Sie sich dazu entschieden haben, an einem Schweigeretreat teilzunehmen?		
BG01_01	Vertiefung der spirituellen Praxis	52	72.2%
BG01_02	Neugierde bezüglich neuer Erfahrungen	26	36.1%
BG01_03	Innere Ruhe finden, um über sich selbst und das Leben zu reflektieren	49	68.1%
BG01_04	Das Streben nach persönlichem Wachstum	34	47.2%
BG01_05	Suche nach Antworten, um persönliche Probleme oder existenzielle Krisen zu lösen	16	22.2%
BG01_06	Stressbewältigung und Erholung von den Anforderungen des täglichen Lebens	25	34.7%
BG01_07	<i>Detoxing</i> von Technologien (Smartphone, PC, Fernseher etc.)	21	29.2%

Kontext des Schweigeretreats

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: KO01

Stichprobengröße: 72 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	n	%
KO01	Welcher der folgenden Kontexte trifft am ehesten auf das/die von Ihnen besuchten Schweigeretreats zu?		
Skalierung:	1 = Buddhistischer Kontext (Zen, Vipassana und tibetischer Buddhismus...)	43	59.7%
	2 = Christlicher Kontext (kontemplative Orden oder Schweigen im Kloster...)	13	18.1%
	3 = Hinduistischer Kontext (im Besonderen die unterschiedlichen Yoga-Schulen)	10	13.9%
	4 = Mindfulness- oder new age- Kontext (Schamanismus, Wellness-Retreats, Energy Healing, diverse esoterische Schulen etc.)	6	8.3%

Spiritualität

Selbsteinschätzung

Literatur: Porics (2022); Umland-Sikkema et al. (2018)

Kurzbezeichnung: SP_01

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 375 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>
SP_01	Ich schätze mich selbst als spirituellen Menschen ein.	3.09	1.33

4-Item Spiritual Well-Being Index

Literatur: Fisher und Ng (2017); adaptiert von Porics (2022)

Kurzbezeichnung: ISWBI_3

Skalierung: 1 = nicht wichtig
2 = weniger wichtig
3 = teils-teils
4 = eher wichtig
5 = sehr wichtig

Stichprobengröße: 375 Teilnehmer*innen

Anmerkung: Aufgrund der höheren Reliabilität der Skala wurde im weiteren Verlauf die Skala 3-ISWBI mit den Items SP02_02, SP02_03 und SP02_04 verwendet, während das Item SP02_01 „Verbundenheit ... mit Gott (bzw. etwas Göttlichem)“ ausgeschlossen wurde.

Cronbachs Alpha = .48 (ISWBI_4)

Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r_{j(t-j)}</i>	<i>α ohne Item</i>
Wie wichtig ist Ihnen persönlich Ihre Verbundenheit...					
SP02_01	- mit Gott (bzw. etwas Göttlichem)	2.74	1.65	0.21	0.58
SP02_02	- mit Mitmenschen	4.26	0.87	0.27	0.42

SP02_03	- mit der Umwelt (bzw. der Natur)	3.99	1.00	0.41	0.29
SP02_04	- mit sich selbst	4.55	0.75	0.34	0.39

Langeweile

Langeweileanfälligkeit

Literatur: Porics (2022)

Kurzbezeichnung: LA01

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 375 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>
LA01	Ich neige dazu, mich üblicherweise schnell zu langweilen.	2.75	1.19

Spirituell-Habituelle Langeweile

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022); Singhal und Sriram (2023); Smith und Zhang (2011)

Kurzbezeichnung: Gesamt_SH_Langeweile

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 72 Teilnehmer*innen

Cronbachs Alpha = .87

Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r_{j(t-j)}</i>	<i>α ohne Item</i>
LA02_01	Schweigeretreats langweilen mich üblicherweise.	1.58	0.85	0.67	0.86

LA02_02	Beim Schweigen bei Schweigeretreats langweile ich mich üblicherweise.	1.39	0.72	0.45	0.87
LA02_03	Das lange, stille Sitzen bei Schweigeretreats langweilt mich üblicherweise.	1.83	0.98	0.61	0.86
LA02_04	Bei den körperlichen Übungen bei Schweigeretreats langweile ich mich üblicherweise.	1.46	0.79	0.57	0.86
LA02_05	Die Meditation bei Schweigeretreats langweilt mich üblicherweise.	1.60	0.87	0.68	0.86
LA02_06	Die Atemübungen bei Schweigeretreats langweilen mich üblicherweise.	1.47	0.73	0.54	0.87
LA02_07	Die Vorträge über spirituelle Themen bei Schweigeretreats langweilen mich üblicherweise.	1.85	1.16	0.59	0.86
LA02_08	Das Rezitieren von Mantren oder Gebeten bei Schweigeretreats langweilt mich üblicherweise.	2.03	1.24	0.66	0.86
LA02_09	In der Gemeinschaft bei Schweigeretreats langweile ich mich üblicherweise.	1.57	0.80	0.59	0.86
LA02_10	Der Leiter, die Leiterin des Schweigeretreats langweilt mich üblicherweise.	1.50	0.75	0.52	0.87
LA02_11	Der gleichbleibende Ablauf bei Schweigeretreats langweilt mich üblicherweise.	1.64	0.95	0.55	0.87

Zusatz: Langweile bei Schweigeretreats

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)

Kurzbezeichnung: LA03_01

Skalierung: Offenes Antwortformat

Frage: Bitte beantworten Sie folgende Frage nur, wenn keine der oben genannten Angaben auf Sie zutrifft oder Sie etwas ergänzen möchten. Sonst klicken Sie bitte auf weiter. „Andere Aspekte bei Schweigeretreats langweilen mich üblicherweise, nämlich __“

Motivation und Demotivation

Allgemeine Motivation

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Singhal und Sriram (2023);
Smith und Zhang (2011)

Kurzbezeichnung: MO01

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 72 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>
	Bitte beantworten Sie jede Frage, indem Sie einschätzen, warum Sie bisher an Schweigeretreats teilgenommen haben.		
MO01_01	Um die eigene Spiritualität zu vertiefen	4.04	1.20
MO01_02	Aus Neugier, um neue Erfahrungen zu sammeln	3.54	1.30
MO01_03	Aus dem Wunsch nach persönlichem Wachstum	4.00	1.14
MO01_04	Aus dem Wunsch heraus Techniken zu erlernen, um ein erfolgreiches Leben zu führen (Z.B.: Meditationstechniken, Atemtechniken etc.)	3.24	1.26
MO01_05	Um eine Auszeit von den täglichen Verpflichtungen zu haben	3.42	1.34
MO01_06	Aufgrund der Suche nach Lösungen von persönlichen Problemen	2.99	1.20
MO01_07	Wegen dem Erleben von ästhetischer Schönheit und Faszination (Bezogen auf die Natur in der Umgebung des Zentrums, Kunstwerke oder die Architektur des Zentrums)	2.42	1.12
MO01_08	Um Antworten auf existenzielle Krisen zu finden	2.58	1.23
MO01_09	Um einen Abstand von der Gesellschaft zu bekommen	3.35	1.26
MO01_10	Um einen Abstand von technischen Geräten zu bekommen	3.03	1.50

MO01_11	Als Stressbewältigung, um mit den Herausforderungen des täglichen Lebens umzugehen	3.17	1.25
MO01_12	Als Möglichkeit zur Introspektion und Reflektion über das eigene Leben	4.19	0.96
MO01_13	Um Erfahrungen mit der Gemeinschaft, Familie oder Freunden zu machen	2.47	1.34

Zusatz Allgemeine Motivation

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)

Kurzbezeichnung: MO02_01

Skalierung: Offenes Antwortformat

Frage: Beantworten Sie diese Frage nur, wenn Ihr Grund an einem Schweigeretreat teilzunehmen, noch nicht genannt wurde. Sonst klicken Sie bitte auf weiter. „Ich habe aus einem anderen Grund begonnen Schweigeretreats zu besuchen, nämlich __“

Intensität

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)

Kurzbezeichnung: Gesamt_Intensität_Motivation

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 72 Teilnehmer*innen

Cronbachs Alpha = .90					
Item	Itemformulierung	M	SD	$r_j(t-j)$	α ohne Item
MO03_01	Ich bin üblicherweise motiviert, an Schweigeretreats teilzunehmen.	3.96	0.97	0.80	0.87
MO03_02	Ich freue mich auf meine Teilnahme am nächsten Schweigeretreat.	3.96	1.09	0.83	0.86

MO03_03	Ich nutze gerne meinen Urlaub, um an Schweigeretreats teilzunehmen	3.53	1.23	0.67	0.90
MO03_04	Wenn ich nicht bei Schweigeretreats teilnehme, dann vermissen ich es.	2.81	1.30	0.67	0.90
MO03_05	Ich habe üblicherweise Lust, an Schweigeretreats teilzunehmen.	3.79	1.05	0.83	0.86

Demotivation

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)
Kurzbezeichnung: MO04
Stichprobengröße: 303 Teilnehmer*innen
Anmerkung: Mehrfachantworten möglich

Item	Itemformulierung	n	%
	Warum haben Sie noch nie an einem Schweigeretreat teilgenommen?		
MO04_01	Ich habe keine Zeit dafür.	48	15.8%
MO04_02	Ich kann mich nicht dazu motivieren.	35	11.6%
MO04_03	Ich finde Schweigeretreats zu langweilig.	37	12.2%
MO04_04	Ich weiß nicht genau, wo ich daran teilnehmen kann.	60	19.8%
MO04_05	Ich möchte nicht alleine an einem Schweigeretreat teilnehmen.	17	5.6%
MO04_06	Ich weiß nicht viel über Schweigeretreats.	217	71.6%

Zusatz Demotivation 1

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)
Kurzbezeichnung: MO05_01
Skalierung: Offenes Antwortformat
Frage: Beantworten Sie diese Frage nur, wenn Ihr Grund, noch nie an einem Schweigeretreat teilgenommen zu haben, noch nicht genannt wurde, oder Sie etwas ergänzen möchten. Sonst klicken Sie bitte auf weiter. „Ich habe aus einem anderen Grund noch nie an einem Schweigeretreat teilgenommen, nämlich: ____“

Zusatz Demotivation 2

Literatur:	Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)
Kurzbezeichnung:	Gesamt_Langeweile_Demotivation
Skalierung:	1 = stimme überhaupt nicht zu 2 = stimme eher nicht zu 3 = teils-teils 4 = stimme eher zu 5 = stimme voll und ganz zu
Stichprobengröße:	37 Teilnehmer*innen
Anmerkung:	Falls als Grund, noch nie bei einem Schweigeretreat gewesen zu sein (Demotivation), Antwort 3/ Langeweile angegeben wurde.

Cronbachs Alpha = .78					
Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r_{j(t-j)}</i>	<i>α ohne Item</i>
	Sie haben angegeben, dass Langeweile ein Grund dafür ist, dass sie noch nie bei einem Schweigeretreat waren. Bitte bewerten Sie folgende Aussagen auf ihr persönliches Zutreffen.				
MO06_01	Ich finde Schweigeretreats allgemein langweilig.	4.16	0.65	0.59	0.76
MO06_02	Das lange, stille Sitzen bei Schweigeretreats langweilt mich.	4.30	0.94	0.39	0.77
MO06_03	Die körperlichen Übungen bei Schweigeretreats langweilen mich.	2.81	1.13	0.65	0.74
MO06_04	Die Meditation bei Schweigeretreats langweilt mich.	3.43	1.26	0.58	0.75
MO06_05	Die Atemübungen bei Schweigeretreats langweilen mich.	3.00	1.23	0.36	0.78
MO06_06	Die Vorträge über spirituelle Themen bei Schweigeretreats langweilen mich.	4.00	1.25	0.29	0.79

MO06_07	Das Rezitieren von Mantren oder Gebeten bei Schweigeretreats langweilt mich.	4.27	0.96	0.34	0.78
MO06_08	In der Gemeinschaft bei den Schweigeretreats langweile ich mich.	2.95	1.39	0.40	0.77
MO06_09	Der Leiter, die Leiterin des Schweigeretreats langweilt mich.	2.89	1.10	0.43	0.77
MO06_10	Der gleichbleibende Ablauf bei Schweigeretreats langweilt mich.	3.70	1.08	0.62	0.74

Zusatz Demotivation 3

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)

Kurzbezeichnung: MO07

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 125 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>
MO07_01	Ich denke, Schweigeretreats würden mich überfordern.	2.35	1.12
MO07_02	Ich denke, Schweigeretreats würden mich unterfordern.	2.70	1.19
MO07_03	Ich denke, Schweigeretreats sind mir nicht wichtig genug.	3.94	1.16

Kontroll-Wert-Theorie

Valenzwahrnehmung

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)

Kurzbezeichnung: Gesamt_Valenzwahrnehmung

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 72 Teilnehmer*innen

Cronbachs Alpha = .85					
Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r_{j(t-j)}</i>	<i>α ohne Item</i>
KW01_01	Das Schweigen bei Schweigeretreats ist mir wichtig.	4.38	0.94	0.55	0.83
KW01_02	Das lange, stille Sitzen bei Schweigeretreats ist mir wichtig.	3.58	1.25	0.61	0.83
KW01_03	Die körperlichen Übungen bei Schweigeretreats sind mir wichtig.	3.76	1.17	0.50	0.84
KW01_04	Die Meditation bei Schweigeretreats ist mir wichtig.	4.54	0.87	0.63	0.83
KW01_05	Die Atemübungen bei Schweigeretreats sind mir wichtig.	3.82	1.29	0.51	0.84
KW01_06	Die Vorträge über spirituelle Themen bei Schweigeretreats sind mir wichtig.	3.54	1.37	0.52	0.84
KW01_07	Das Rezitieren von Mantras oder Gebeten bei Schweigeretreats ist mir wichtig.	3.19	1.41	0.50	0.84
KW01_08	Die Gemeinschaft bei Schweigeretreats ist mir wichtig.	3.49	1.31	0.33	0.85
KW01_09	Der Leiter, die Leiterin des Schweigeretreats ist mir wichtig.	3.76	1.11	0.57	0.83
KW01_10	Der gleichbleibende Ablauf bei Schweigeretreats ist mir wichtig.	3.60	1.12	0.45	0.84
KW01_11	Schweigeretreats sind mir wichtig.	3.92	1.11	0.59	0.83
KW01_12	Schweigeretreats haben einen hohen Stellenwert in meinem Leben.	3.32	1.36	0.52	0.84
KW01_13	Es ist mir wichtig, gut bei den Aktivitäten der Schweigeretreats zu sein.	2.78	1.31	0.36	0.85

Kontrollwahrnehmung Überforderung

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022), Singhal und Sriram (2023) und Smith und Zhang (2011)

Kurzbezeichnung: Gesamt_Überforderung

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
 2 = stimme eher nicht zu
 3 = teils-teils
 4 = stimme eher zu
 5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 72 Teilnehmer*innen

Cronbachs Alpha = .76

Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r_{j(t-j)}</i>	<i>α ohne Item</i>
KW02_01	Schweigeretreats überfordern mich üblicherweise.	2.10	0.86	0.55	0.73
KW02_02	Das Schweigen und die dauerhafte Stille einzuhalten, überfordern mich üblicherweise.	1.79	0.87	0.41	0.75
KW02_03	Den strikten Zeitplan einzuhalten überfordert mich üblicherweise.	1.83	0.93	0.46	0.74
KW02_04	Das lange Sitzen in einer Position überfordert mich üblicherweise.	2.67	1.20	0.38	0.76
KW02_05	Die körperlichen Übungen überfordern mich üblicherweise.	1.83	0.81	0.42	0.75
KW02_06	Die Meditationstechniken überfordern mich üblicherweise.	1.88	0.93	0.62	0.72
KW02_07	Die Atemübungen überfordern mich üblicherweise.	1.56	0.79	0.48	0.74
KW02_08	Die Vorträge zu spirituellen Themen überfordern mich üblicherweise.	1.69	0.97	0.43	0.74
KW02_09	Das Rezitieren von Mantren oder Gebeten bei Schweigeretreats überfordert mich üblicherweise.	1.85	1.00	0.38	0.75
KW02_10	Die Gemeinschaft bei Schweigeretreats überfordert mich üblicherweise.	1.85	0.97	0.22	0.77

Kontrollwahrnehmung Unterforderung

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022), Singhal und Sriram (2023) und Smith und Zhang (2011)

Kurzbezeichnung: Gesamt_Unterforderung

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 72 Teilnehmer*innen

Cronbachs Alpha = .92					
Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r_{j(t-j)}</i>	<i>α ohne Item</i>
KW03_01	Schweigeretreats unterfordern mich üblicherweise.	1.69	0.93	0.57	0.92
KW03_02	Das Schweigen und die dauerhafte Stille einzuhalten, unterfordern mich üblicherweise.	1.71	0.99	0.54	0.92
KW03_03	Den strikten Zeitplan einzuhalten unterfordert mich üblicherweise.	1.67	1.01	0.68	0.92
KW03_04	Das lange Sitzen in einer Position unterfordert mich üblicherweise.	1.71	1.11	0.71	0.91
KW03_05	Die körperlichen Übungen unterfordern mich üblicherweise.	1.83	1.06	0.77	0.91
KW03_06	Die Meditationstechniken unterfordern mich üblicherweise.	1.69	1.00	0.85	0.91
KW03_07	Die Atemübungen unterfordern mich üblicherweise.	1.74	1.08	0.77	0.91
KW03_08	Die Vorträge über spirituelle Themen unterfordern mich üblicherweise.	1.71	1.04	0.71	0.91

	Das Rezitieren von Mantren oder Gebeten				
KW03_09	bei Schweigeretreats unterfordert mich üblicherweise.	1.74	1.05	0.66	0.92
KW03_10	Die Gemeinschaft bei Schweigeretreats unterfordert mich üblicherweise.	1.63	1.00	0.77	0.91

Abschluss

Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Teilnahme!

Für eventuelle Fragen oder Interesse an den Ergebnissen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Sie können sich unter folgender Adresse melden: a...

Studie 2: Codebook - Situative Langeweile bei Schweigeretreats

Instruktion

Herzlichen Dank für Ihre Bereitschaft, an meiner Studie teilzunehmen!

Sehr geehrte Teilnehmerinnen und Teilnehmer, im Rahmen meiner Masterarbeit erforsche ich Emotionen im spirituellen Kontext. Insbesondere geht es hierbei um das Erleben von Langeweile während Schweigeretreats. Um an dieser Studie teilzunehmen ist es eine Voraussetzung, dass Sie aktuell an einem Schweigeretreat teilnehmen oder gerade eines abgeschlossen haben.

In diesem Fragebogen finden Sie Fragen zu Ihrer Person sowie Aussagen, die Sie hinsichtlich Ihrer eigenen Erfahrungen bewerten sollen. Es gibt keine richtigen oder falschen Antworten, da es hier um Ihre individuelle Einschätzung und Ihr persönliches Erleben geht. Bitte markieren Sie die Antwortmöglichkeit, die Ihrer persönlichen Situation am besten entspricht.

Damit diese Studie erfolgreich durchgeführt werden kann, ist es wichtig, dass Sie den Fragebogen vollständig ausfüllen. Allerdings steht es Ihnen jederzeit frei, den Fragebogen ohne Angabe von Gründen abubrechen. Alle gesammelten Daten werden anonymisiert, sodass sie nicht mit Ihrer Person in Verbindung gebracht werden können. Die Verarbeitung erfolgt gemäß den Bestimmungen der Datenschutz-Grundverordnung (DSGVO) und unterliegt strenger Vertraulichkeit.

Das Ausfüllen des Fragebogens wird voraussichtlich etwa X Minuten in Anspruch nehmen.

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Wenn Sie bereit sind, an dieser Studie teilzunehmen, klicken Sie bitte auf "weiter".

Abfrage der Praxis bei Schweigeretreats

Dauer

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: PR01

Stichprobengröße: 47 Teilnehmer*innen

Anmerkung: 5 Stunden schweigen wurde als Bedingung gewählt, um von den eigenen Erfahrungen bei einem Schweigeretreat, insbesondere dem Schweigen, berichten zu können. Bei einer Auswahl von Antwort 1 werden die Teilnehmer*innen ausgeschlossen.

Item	Itemformulierung	<i>n</i>	<i>%</i>
PR01	Wie lange befinden Sie sich schon bei einem Schweigeretreat?		
Skalierung:	1 = Ich befinde mich aktuell bei keinem Schweigeretreat.	0	0%
	2 = Ich habe das Schweigeretreat erst vor weniger als 5 Stunden begonnen.	0	0%
	3 = Ich nehme bereits seit mehr als 5 Stunden an einem Schweigeretreat teil.	2	4.2%
	4 = Ich habe das Schweigeretreat heute abgeschlossen.	31	66.0%
	5 = Ich habe das Schweigeretreat innerhalb der letzten 7 Tage abgeschlossen.	14	29.8%

Beweggrund für die Teilnahme an Schweigeretreats

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: BG01

Stichprobengröße: 47 Teilnehmer*innen

Anmerkung: Mehrfachantworten möglich

Item	Itemformulierung	<i>n</i>	<i>%</i>
-------------	-------------------------	-----------------	-----------------

Welche Beweggründe haben dazu geführt, dass Sie sich dazu entschieden haben, an einem Schweigeretreat teilzunehmen?			
BG01_01	Vertiefung der spirituellen Praxis	33	70.2%
BG01_02	Neugierde bezüglich neuer Erfahrungen	11	23.4%
BG01_03	Innere Ruhe finden, um über sich selbst und das Leben zu reflektieren	21	44.7%
BG01_04	Das Streben nach persönlichem Wachstum	20	42.6%
BG01_05	Suche nach Antworten, um persönliche Probleme oder existenzielle Krisen zu lösen	5	10.6%
BG01_06	Stressbewältigung und Erholung von den Anforderungen des täglichen Lebens	16	34.0%
BG01_07	Detoxing von Technologien (Smartphone, PC, Fernseher etc.)	17	36.2%

Kontext des Schweigeretreats

Literatur: Eigenkonstruktion

Kurzbezeichnung: KO01

Stichprobengröße: 47 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	n	%
KO01	Welcher der folgenden Kontexte trifft am ehesten auf das von Ihnen besuchte Schweigeretreat zu?		
Skalierung:	1 = Buddhistischer Kontext (Zen, Vipassana und tibetischer Buddhismus...)	13	27.7%
	2 = Christlicher Kontext (kontemplative Orden oder Schweigen im Kloster...)	0	0%
	3 = Hinduistischer Kontext (im Besonderen die unterschiedlichen Yoga-Schulen)	26	55.3%
	4 = Mindfulness- oder new age- Kontext (Schamanismus, Wellness-Retreats, Energy Healing, diverse esoterische Schulen etc.)	8	17%

Regelmäßigkeit

Literatur:	Eigenkonstruktion
Kurzbezeichnung:	RM01
Stichprobengröße:	47 Teilnehmer*innen
Anmerkung:	Wenn die Antwort 1 war, erfolgte keine Abfrage der spirituell-habituellen Langeweile und der allgemeinen Intensität.

Item	Itemformulierung	<i>n</i>	%
RM01	Waren Sie zuvor schon einmal bei einem Schweigeretreat?		
Skalierung:	1 = Nein, noch nie	12	25.5%
	2 = Ja, einmal	9	19.1%
RM01_03	3 = Ja, und zwar __ Mal	26	55.3%
	davon:		
	2	4	8.5%
	3	8	17.0%
	4	1	2.1%
	5	4	8.5%
	7	1	2.1%
	8	1	2.1%
	10	2	4.2%
	14	1	2.1%
	15	1	2.1%
	16	1	2.1%
	18	2	4.2%

Langeweile

Kurzform der Multidimensional State Boredom Scale (MSBS – SF)

Literatur:	Eigenkonstruktion; Fahlman et al. (2013); Donati et al. (2021); Hunter et al. (2016); Übersetzung nach Porics (2022)
Kurzbezeichnung:	Gesamt_Langeweile_MSBS
Skalierung:	1 = stimme überhaupt nicht zu 2 = stimme eher nicht zu 3 = teils-teils 4 = stimme eher zu

5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 47 Teilnehmer*innen

Cronbachs Alpha = .79

Item	Itemformulierung	M	SD	$r_j(t-j)$	α ohne Item
	Denken Sie an Ihr aktuelles, oder abgeschlossenes Schweigeretreat und geben Sie an wie Sie sich bisher bei dem Schweigeretreat gefühlt haben...				
LA01_01	Ich hatte das Gefühl, Dinge, die ich gemacht habe, hatten keinen Wert für mich.	1.47	0.78	0.52	0.77
LA01_02	Ich fühlte mich gelangweilt.	1.79	1.00	0.67	0.74
LA01_03	Ich verschwendete Zeit, die woanders besser verwendet werden konnte.	1.28	0.62	0.65	0.76
LA01_04	Ich wollte, dass etwas passiert, aber ich wusste nicht was.	1.91	1.21	0.46	0.78
LA01_05	Ich hatte das Gefühl herumzusitzen und auf etwas zu warten..	1.85	1.02	0.59	0.75
LA01_06	Ich war leicht abgelenkt.	2.38	0.90	0.37	0.79
LA01_07	Meine Gedanken wanderten herum.	3.15	0.75	0.59	0.76
LA01_08	Die Zeit verging langsamer als gewöhnlich.	2.45	1.23	0.36	0.80

Spirituell-Situative Langeweile

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022); Singhal und Sriram (2023); Smith und Zhang (2011)

Kurzbezeichnung: Gesamt_Situative_Langeweile

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 47 Teilnehmer*innen

Cronbachs Alpha = .83

Item	Itemformulierung	M	SD	$r_j(t-j)$	α ohne Item
	Bei dem aktuellen, oder abgeschlossenem Schweigeretreat...				
LA02_01	... langweilte ich mich.	1.81	0.85	0.62	0.80
LA02_02	... langweilte mich das Schweigen.	1.40	0.80	0.57	0.81
LA02_03	... langweilte mich das lange, stille Sitzen.	2.17	1.26	0.54	0.82
LA02_04	... langweilten mich die körperlichen Übungen.	1.28	0.62	0.20	0.83
LA02_05	... langweilten mich die Meditationen.	1.38	0.85	0.52	0.81
LA02_06	... langweilten mich die Atemübungen	1.23	0.56	0.53	0.81
LA02_07	... langweilten mich die Vorträge zu spirituellen Themen.	1.66	0.87	0.42	0.82
LA02_08	... langweilte mich das Rezitieren von Mantren oder Gebeten.	1.57	0.83	0.49	0.81
LA02_09	... langweilte mich die Gemeinschaft.	1.30	0.69	0.54	0.81
LA02_10	... langweilte mich die Leitung des Retreats	1.21	0.51	0.45	0.82
LA02_11	... langweilte mich der gleichbleibende Ablauf.	1.49	0.75	0.72	0.80

Zusatz: Langeweile bei Schweigeretreats

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)

Kurzbezeichnung: L003_01

Skalierung: Offenes Antwortformat

Frage: Bitte beantworten Sie folgende Frage nur, wenn keine der oben genannten Angaben auf Sie zutrifft oder Sie etwas ergänzen möchten. Sonst klicken Sie bitte auf weiter. „Andere Aspekte beim Schweigeretreat langweilten mich, nämlich __“

Spirituell-Habituelle Langeweile

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)

Kurzbezeichnung: LA04_01

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu

- 2 = stimme eher nicht zu
 3 = teils-teils
 4 = stimme eher zu
 5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 35 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>
LA04_01	Bei der Teilnahme an Schweigeretreats langweile ich mich üblicherweise.	1.57	0.88

Langeweileanfälligkeit

Literatur: Porics (2022)
 Kurzbezeichnung: LA05_01
 Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
 2 = stimme eher nicht zu
 3 = teils-teils
 4 = stimme eher zu
 5 = stimme voll und ganz zu
 Stichprobengröße: 47 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>
LA05_01	Ich neige dazu, mich üblicherweise schnell zu langweilen.	2.13	0.99

Motivation

Aktuelle Motivation

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Singhal und Sriram (2023);
 Smith und Zhang (2011)
 Kurzbezeichnung: MO01
 Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
 2 = stimme eher nicht zu
 3 = teils-teils
 4 = stimme eher zu
 5 = stimme voll und ganz zu
 Stichprobengröße: 47 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>
	Bitte beantworten Sie jede Frage, indem Sie einschätzen, warum Sie aktuell an einem Schweigeretreat teilgenommen haben.		
MO01_01	Um die eigene Spiritualität zu vertiefen	4.51	0.69
MO01_02	Aus Neugier, um neue Erfahrungen zu sammeln	3.09	1.49
MO01_03	Aus dem Wunsch nach persönlichem Wachstum	4.13	1.01
MO01_04	Aus dem Wunsch heraus Techniken zu erlernen, um ein erfolgreiches Leben zu führen (Z.B.: Meditationstechniken, Atemtechniken etc.)	3.72	1.30
MO01_05	Um eine Auszeit von den täglichen Verpflichtungen zu haben	3.60	1.36
MO01_06	Aufgrund der Suche nach Lösungen von persönlichen Problemen	2.62	1.05
MO01_07	Wegen dem Erleben von ästhetischer Schönheit und Faszination (Bezogen auf die Natur in der Umgebung des Zentrums, Kunstwerke oder die Architektur des Zentrums)	2.21	1.08
MO01_08	Um Antworten auf existenzielle Krisen zu finden	2.15	1.08
MO01_09	Um einen Abstand von der Gesellschaft zu bekommen	3.47	1.18
MO01_10	Um einen Abstand von technischen Geräten zu bekommen	3.32	1.39
MO01_11	Als Stressbewältigung, um mit den Herausforderungen des täglichen Lebens umzugehen	3.51	1.18
MO01_12	Als Möglichkeit zur Introspektion und Reflektion über das eigene Leben	4.13	1.17
MO01_13	Um Erfahrungen mit der Gemeinschaft, Familie oder Freunden zu machen	2.64	1.11

Zusatz: Motivation zur Teilnahme an Schweigeretreats

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)

Kurzbezeichnung: MO02_01

Skalierung: Offenes Antwortformat

Frage: Beantworten Sie diese Frage nur, wenn Ihr Grund zur Teilnahme an einem Schweigeretreat, noch nicht genannt wurde. Sonst

klicken Sie bitte auf weiter. „Ich nehme aus einem anderen Grund an Schweigeretreats teil, nämlich __“

Allgemeine Intensität

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)
 Kurzbezeichnung: Gesamt_Intensität_Allgemeine_Motivation
 Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
 2 = stimme eher nicht zu
 3 = teils-teils
 4 = stimme eher zu
 5 = stimme voll und ganz zu
 Stichprobengröße: 35 Teilnehmer*innen

Cronbachs Alpha = .89					
Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r_{j(t-j)}</i>	<i>α ohne Item</i>
MO03_01	Ich bin üblicherweise motiviert, an Schweigeretreats teilzunehmen.	4.26	0.85	0.73	0.88
MO03_02	Ich freue mich auf meine Teilnahme am nächsten Schweigeretreat.	4.34	1.06	0.74	0.87
MO03_03	Ich nutze gerne meinen Urlaub, um an Schweigeretreats teilzunehmen	3.77	1.11	0.80	0.85
MO03_04	Wenn ich nicht bei Schweigeretreats teilnehme, dann vermisse ich es.	2.89	1.39	0.67	0.89
MO03_05	Ich habe üblicherweise Lust, an Schweigeretreats teilzunehmen.	4.00	1.16	0.81	0.85

Aktuelle Intensität

Literatur: Eigenkonstruktion
 Kurzbezeichnung: Gesamt_Aktuelle_Intensität
 Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
 2 = stimme eher nicht zu
 3 = teils-teils
 4 = stimme eher zu

5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 47 Teilnehmer*innen

Cronbachs Alpha = .79					
Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r_{j(t-j)}</i>	<i>α ohne Item</i>
	Denken Sie an Ihr aktuelles, oder abgeschlossenes Schweigeretreat und geben Sie an, wie sie sich bisher gefühlt haben.				
MO04_01	An dem Schweigeretreat und dessen Aktivitäten teilzunehmen war sehr interessant für mich.	4.45	0.75	0.50	0.77
MO04_02	Ich war motiviert am Schweigeretreat und den Aktivitäten teilzunehmen.	4.60	0.68	0.45	0.78
MO04_03	Das Schweigeretreat und dessen Inhalte inspirierten mich.	4.45	0.83	0.66	0.75
MO04_04	Ich erachte meine Teilnahme an dem Schweigeretreat für besonders wertvoll.	4.47	0.72	0.64	0.75
MO04_05	Ich konnte das Beste aus dem Schweigeretreat für mich herausholen.	4.11	0.76	0.55	0.76
MO04_06	An dem Schweigeretreat erfolgreich teilgenommen zu haben macht mich ein wenig stolz.	3.04	1.20	0.29	0.82
MO04_07	Ich würde die Teilnahme an dem Schweigeretreat an mir wichtige Personen weiterempfehlen.	4.21	0.93	0.43	0.78
MO04_08	Ich bin mit meiner Teilnahme an dem Schweigeretreat zufrieden.	4.55	0.78	0.39	0.78
MO04_09	Das Schweigeretreat hat meine Erwartungen erfüllt.	4.47	0.80	0.60	0.76

Kontroll-Wert-Theorie

Valenzwahrnehmung

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022)

Kurzbezeichnung: Gesamt_Valenzwahrnehmung
 Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
 2 = stimme eher nicht zu
 3 = teils-teils
 4 = stimme eher zu
 5 = stimme voll und ganz zu
 Stichprobengröße: 47 Teilnehmer*innen

Cronbachs Alpha = .82					
Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r_{j(t-j)}</i>	<i>α ohne Item</i>
	Denken Sie an Ihr aktuelles, oder abgeschlossenes Schweigeretreat und geben Sie an, welche Aspekte Ihnen bisher wichtig waren.				
KW01_01	Das Schweigen bei Schweigeretreats war mir wichtig.	4.66	0.73	0.30	0.82
KW01_02	Das lange, stille Sitzen bei Schweigeretreats war mir wichtig.	3.57	1.33	0.49	0.81
KW01_03	Die körperlichen Übungen bei Schweigeretreats waren mir wichtig.	4.53	0.83	0.42	0.81
KW01_04	Die Meditation bei Schweigeretreats war mir wichtig.	4.77	0.63	0.42	0.81
KW01_05	Die Atemübungen bei Schweigeretreats waren mir wichtig.	4.60	0.80	0.40	0.81
KW01_06	Die Vorträge über spirituelle Themen bei Schweigeretreats waren mir wichtig.	4.13	0.99	0.30	0.82
KW01_07	Das Rezitieren von Mantras oder Gebeten bei Schweigeretreats waren mir wichtig.	3.68	1.14	0.61	0.80
KW01_08	Die Gemeinschaft bei Schweigeretreats war mir wichtig.	3.49	1.00	0.33	0.82
KW01_09	Der Leiter, die Leiterin des Schweigeretreats war mir wichtig.	4.28	0.83	0.53	0.81

KW01_10	Der gleichbleibende Ablauf bei Schweigeretreats war mir wichtig.	3.47	1.20	0.58	0.80
KW01_11	Schweigeretreats sind mir wichtig.	4.11	1.03	0.68	0.79
KW01_12	Schweigeretreats haben einen hohen Stellenwert in meinem Leben.	3.64	1.17	0.49	0.81
KW01_13	Es war mir wichtig, gut bei den Aktivitäten der Schweigeretreats zu sein.	3.04	1.14	0.47	0.81

Kontrollwahrnehmung Überforderung

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022), Singhal und Sriram (2023) und Smith und Zhang (2011)

Kurzbezeichnung: Gesamt_Überforderung

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 47 Teilnehmer*innen

Cronbachs Alpha = .82					
Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>rj(t-j)</i>	<i>α ohne Item</i>
KW02_01	Schweigeretreats überfordern mich.	1.70	0.81	0.51	0.81
KW02_02	Das Schweigen und die dauerhafte Stille einzuhalten, überfordern mich.	1.40	0.58	0.52	0.81
KW02_03	Den strikten Zeitplan einzuhalten überfordert mich.	1.51	0.86	0.45	0.81
KW02_04	Das lange Sitzen in einer Position überfordert mich.	2.89	1.22	0.45	0.83
KW02_05	Die körperlichen Übungen überfordern mich.	1.36	0.57	0.77	0.79
KW02_06	Die Meditationstechniken überfordern mich.	1.43	0.68	0.73	0.79
KW02_07	Die Atemübungen überfordern mich.	1.34	0.60	0.57	0.80

KW02_08	Die Vorträge zu spirituellen Themen überfordern mich.	1.34	0.64	0.53	0.81
KW02_09	Das Rezitieren von Mantren oder Gebeten bei Schweigeretreats überfordert mich.	1.40	0.61	0.51	0.81
KW02_10	Die Gemeinschaft bei Schweigeretreats überfordert mich.	1.43	0.68	0.33	0.82

Kontrollwahrnehmung Unterforderung

Literatur: Eigenkonstruktion; angelehnt an Porics (2022), Singhal und Sriram (2023) und Smith und Zhang (2011)

Kurzbezeichnung: Gesamt_Unterforderung

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 47 Teilnehmer*innen

Cronbachs Alpha = .91					
Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r_{j(t-j)}</i>	<i>α ohne Item</i>
KW03_01	Schweigeretreats unterfordern mich.	1.36	0.74	0.65	0.90
KW03_02	Das Schweigen und die dauerhafte Stille einzuhalten, unterfordern mich.	1.32	0.63	0.46	0.91
KW03_03	Den strikten Zeitplan einzuhalten unterfordert mich.	1.49	0.83	0.73	0.89
KW03_04	Das lange Sitzen in einer Position unterfordert mich.	1.43	0.88	0.48	0.91
KW03_05	Die körperlichen Übungen unterfordern mich.	1.79	1.10	0.77	0.89
KW03_06	Die Meditationstechniken unterfordern mich.	1.43	0.72	0.73	0.90
KW03_07	Die Atemübungen unterfordern mich.	1.64	1.07	0.84	0.88

KW03_08	Die Vorträge über spirituelle Themen unterfordern mich.	1.81	1.10	0.58	0.90
KW03_09	Das Rezitieren von Mantren oder Gebeten bei Schweigeretreats unterfordert mich.	1.60	0.97	0.69	0.90
KW03_10	Die Gemeinschaft bei Schweigeretreats unterfordert mich.	1.34	0.76	0.79	0.89

Spiritualität

Selbsteinschätzung

Literatur: Porics (2022); Umland-Sikkema et al. (2018)

Kurzbezeichnung: SP01_01

Skalierung: 1 = stimme überhaupt nicht zu
2 = stimme eher nicht zu
3 = teils-teils
4 = stimme eher zu
5 = stimme voll und ganz zu

Stichprobengröße: 46 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	M	SD
SP01_01	Ich schätze mich selbst als spirituellen Menschen ein.	4.48	0.66

4-Item Spiritual Well-Being Index

Literatur: Fisher und Ng (2017); adaptiert von Porics (2022)

Kurzbezeichnung: ISWBI_3

Skalierung: 1 = nicht wichtig
2 = weniger wichtig
3 = teils-teils
4 = eher wichtig
5 = sehr wichtig

Stichprobengröße: 46 Teilnehmer*innen

Anmerkung: Aufgrund der höheren Reliabilität der Skala wurde im weiteren Verlauf die Skala 3-ISWBI mit den Items SP02_02, SP02_03 und SP02_04 verwendet, während das Item SP02_01

„Verbundenheit ... mit Gott (bzw. etwas Göttlichem)“
ausgeschlossen wurde.

Cronbachs Alpha = .61 (ISWBI_4)					
Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>r_{j(t-j)}</i>	<i>α ohne Item</i>
Wie wichtig ist Ihnen persönlich Ihre Verbundenheit...					
SP02_01	- mit Gott (bzw. etwas Göttlichem)	4.15	1.28	0.43	0.66
SP02_02	- mit Mitmenschen	4.43	0.75	0.63	0.37
SP02_03	- mit der Umwelt (bzw. der Natur)	4.76	0.48	0.37	0.58
SP02_04	- mit sich selbst	4.85	0.42	0.44	0.57

Soziodemographische Angaben

Alter

Kurzbezeichnung: SD01_01

Skalierung: Offenes Antwortformat: 26, 27, 28, ..., 69

Stichprobengröße: 46 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	<i>M</i>	<i>SD</i>	<i>Min.</i>	<i>Max.</i>
SD01_01	Bitte geben Sie Ihr Alter an (in Jahren)				
		46.15	12.81	26	69

Geschlecht

Kurzbezeichnung: SD02

Stichprobengröße: 46 Teilnehmer*innen

Item	Itemformulierung	<i>n</i>	<i>%</i>
SD02	Zu welchem Geschlecht fühlen Sie sich zugehörig?		
Skalierung:	1 = weiblich	25	54.3%
	2 = männlich	21	45.7%
	3 = divers	0	0%

Abschluss

Ich danke Ihnen herzlich für Ihre Teilnahme!

Für eventuelle Fragen oder Interesse an den Ergebnissen stehe ich Ihnen gerne zur Verfügung. Sie können sich unter folgender Adresse melden: a...