

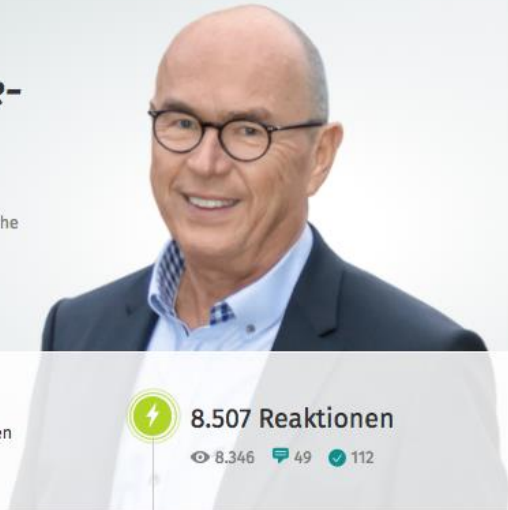
## Hände weg von Handy und Laptop – Wie sehr brauchen wir Langeweile?

Unsere Arbeit ist heute fordernder und schneller denn je. Ein Meeting jagt das nächste. Wie viel Stress tut uns gut und wie viel Pausen brauchen wir? Die Meinungen von Experten gehen auseinander.

# Wir brauchen mehr Langeweile am Arbeitsplatz

Dr. Christian Peter Dogs

ärztl. Direktor, psychosomat. Klinik, Max-Grundig-Klinik Bühlerhöhe



- Unser Gehirn ist den ganzen Tag einer Reizüberflutung ausgesetzt
- Wir haben verlernt, uns zu langweilen, und flüchten uns lieber in Aktivitäten
- Ich ging selbst auf einen Burn-out zu und verschrieb mir Langeweile



8.507 Reaktionen

👁️ 8.346 💬 49 🟢 112

Unsere Arbeit ist heute fordernder und schneller denn je. Über den ganzen Tag hinweg sind wir einer irren Reizüberflutung ausgesetzt. Ein Meeting jagt das nächste. Zwischendurch blinkt unser Handy auf, und im Minutentakt gehen Mails ein. Wer da privat nicht gegensteuert, wird krank. Unser Gehirn ist tagsüber unentwegt auf Sendung. Es braucht Pausen. Schauen Sie sich im Zug oder im Bus mal um: Überall gucken die Menschen auf ihr Smartphone. Warum nicht mal aus dem Fenster? Diesen Moment Langeweile könnte unser überreiztes Gehirn ganz gut gebrauchen.

Langeweile ist für mich der Zustand, in dem sich der Geist leert. Ein Moment völliger Reizabschirmung. Nichts tun. Gedanken und Gefühle kommen und gehen lassen. Und hier beginnt für viele schon das Problem. Kommt ein Moment der Ruhe, tauchen zwangsläufig Ängste und Gefühle auf, mit denen wir uns auseinandersetzen müssen. Wir flüchten uns dann lieber in Aktivitäten, um sie von uns wegzuschieben. Sinnfragen zum Beispiel: Warum mache ich diesen Job? Ist mein Leben so, wie ich es leben möchte? Es ist einfacher, sich mit seinem Instagram-Feed auseinanderzusetzen als mit diesen Fragen. Nur wer sich gut langweilt, kommt auch bei sich an und kann glücklich sein.

### Canceln Sie Meetings, um zehn Minuten aus dem Fenster zu schauen

Ein anderer Punkt ist, dass Langeweile in unserer Gesellschaft verpönt ist – besonders bei der Arbeit. Sich zu langweilen wird mit Faulheit gleichgesetzt. Dabei ist derjenige viel kreativer und gesünder, der sich auch mal zehn Minuten Zeit nimmt, um aus dem Fenster zu schauen. Das zeigen zwar noch keine Studien, dagegen aber meine Erfahrungen als Therapeut. Den Managern, die ich behandle, gebe ich immer eine Hausaufgabe mit: Obwohl ihre Tage voll von Terminen sind, dürfen sie die Langeweile nicht nur auf den Feierabend verteilen. Manchmal bleibt ihnen so nichts anderes übrig, als Termine abzusagen. Sie glauben nicht, wie schwierig es ist, in einem Büro zu sitzen, aus dem Fenster zu schauen und gleichzeitig zu wissen, dass nebenan das Meeting läuft. Aber es lohnt sich. Probieren Sie es selbst aus: Sagen Sie einen Termin ab, um einfach mal zehn Minuten aus dem Fenster zu schauen. Sie werden sehen, wie entspannt und frisch sie in das nächste Meeting gehen.

Genau wie unser Körper arbeitet auch unser Gehirn. Machen wir Sport, erholen wir uns anschließend. Nicht ohne Grund legen Leistungssportler Regenerationsphasen ein. Nur: Unserem Gehirn geben wir keine Möglichkeit, sich zu erholen. Im Schnitt sollten wir uns pro Monat ein bis zwei Stunden lang langweilen. Das geht einfacher, als Sie denken: Wenn Sie von der Arbeit nach Hause kommen, setzen Sie sich erst mal hin und schauen aus dem Fenster. Sie können mit zehn Minuten anfangen. Das hält kaum jemand durch. Dann gehen Sie zu Ihrem Partner und kommunizieren – oder rufen einen Freund an. Ich selbst fühlte mich lange Zeit „überladen“. Ich fuhr zwischen Kliniken und Workshops hin und her. Ich setzte die Langweilelektionen damals als Prophylaxe für mich ein – und das tue ich noch heute. Schon Mozart schrieb 1770 in sein Tagebuch: „Gar nichts erlebt. Auch schön.“

#### ALLE DEBATTENBEITRÄGE:

” Wir brauchen mehr Langeweile am Arbeitsplatz

Dr. Christian Peter Dogs

👁️ 8.507 Reaktionen



” Ohne Stress werden wir unglücklich

Urs Willmann

👁️ 4.188 Reaktionen



#### ALLE DEBATTENBEITRÄGE:

” Wir brauchen mehr Langeweile am Arbeitsplatz

Dr. Christian Peter Dogs

👁️ 8.507 Reaktionen








” Ohne Stress werden wir unglücklich

Urs Willmann

👁️ 4.188 Reaktionen



 Merken  Empfehlen  Senden  Empfehlen  Twittern



© Max-Grundig-Klinik

### Dr. Christian Peter Dogs

ärztl. Direktor, psychosomat. Klinik, Max-Grundig-Klinik Bühlerhöhe

Der Facharzt für Psychiatrie und Psychosomatik ist ärztlicher Direktor der psychosomatischen Klinik in der Max-Grundig-Klinik Bühlerhöhe. Zuvor war Dogs unter anderem als Oberarzt der psychosomatischen Burghof-Klinik in Rinteln und als Chefarzt der Klinik Wollmarshöhe in Bodnegg tätig. 1994 baute er die Panorama Fachklinik für psychosomatische Medizin in Scheidegg mit auf und führte diese bis 2016. Sein Buch, der „Spiegel“-Bestseller „Gefühle sind keine Krankheit“, erschien im September 2017.



[Weniger anzeigen](#)