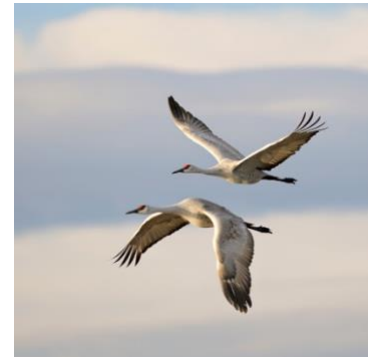




Glück ist Entscheidung

Newsletter Jahrgang 2, Ausgabe Nr. 5, Februar 2023



Der Künstler der Langeweile: Jan Vermeer

Sein offener Blick fürs Detail im Alltag: Motive ohne jeden Glamour – und tief beeindruckend

Persönliche Anrede,

Du glaubst nicht, Langeweile kann tief beeindruckend sein? Sie kann! Und die Betrachtungsweise an der Seite von Johannes Vermeer kann ihr ein paar weitere, sehr schöne, erhebende, und in der Malerei des 17. Jahrhunderts auch noch ungewohnte Eindrücke hinzufügen.

Diese Ausgabe des Newsletter wollte ich ohnehin dem vielschichtigen Thema der Langeweile mit seinen diametral auseinanderstrebenden Richtungen widmen. Aber jetzt nutze ich herzlich gern zusätzlich die sich mir unverhofft aus Anlass der Vermeer-Ausstellung bietende Verbindung zur klassischen Kunst (*Hinweis und Termin ganz am Ende*).



Die Goldwägerin,
1664, Ausschnitt
*Siehe Anhang und den
Termin ganz am Schluss*

Künstler der Langeweile? Kurzer Blick auf sein Leben: Er wurde 43 Jahre alt und lebte in und um seinen Geburtsort Delft. Er verließ seine Heimat nicht, man schätzte ihn, doch er lebte zurückgezogen, beobachtend, malend. Es heißt übrigens, er habe für die Skizzen seiner lebensnahen, so völlig alltäglichen Vorgänge eine Camera Obscura benutzt. Diese Alltäglichkeit war für die damalige Zeit sehr ungewöhnlich. Heute haben wir sowas ständig auf Instagram und Konsorten. Er aber dachte sich alles Gestalterische selbst aus: Die Personen und deren Kleidung, die Räume und ihre Einrichtung und Dekoration, die Handlungen und was dazu gebraucht wurde. Er war immer innen, aber immer auch außen in seiner unfassbaren künstlerischen Finesse mit dem Licht von dort zu gestalten. Er scheint

ganz bei sich gewesen zu sein: mit seiner aufnehmenden Fantasie in seinem Inneren und nach außen in deren detailreicher Umsetzung.

Ja, mehr war nicht. Er malte keine „Portraits“ berühmter Leute oder prunkvolle Stadtansichten, wodurch er sicher schon zu Lebzeiten einige Beachtung gefunden hätte. Aber nein. Er und seine Werke waren mit seinem Tod so gut wie vergessen.

Außen Langeweile, innen Leben, Bewegung, Handlung. Wer von uns könnte sowas heute?

Könnte man da nicht sagen, er entschied sich für sein Glück und lebte es.?



Junge Dame mit
Perlenhalsband vor
dem Spiegel,
1663/64, Ausschnitt
*Siehe Anhang und den Termin
ganz am Schluss*

Doch jetzt zu unserer eigenen Langen Weile und was man damit so machen kann.

Was alles kann mit Langeweile in Zusammenhang gebracht werden? Sie hat mit Sicherheit einen deutlichen Hang zum Negativen. Viele der dabei auftauchenden begrifflichen Details reichen in die Psychotherapie hinein, doch so weit wollen wir hier überhaupt nicht gehen!

Langeweile ist etwas, was man vorgibt, nicht zu haben. Denn dann würde man als unbeschäftigt, nichts leistend, für nichts verantwortlich, zu nichts verpflichtet – nichts tuend erscheinen. Manchmal oder manchem fehlt für die angemahnten Eingeschalteten einfach die Motivation, aber das ist relativ selten.

Häufig tritt Langeweile gleichzeitig auf mit Überbeschäftigung. Wenn mal kurz das Dröhnen aufhört, eine kleine unvorhergesehene Pause eintritt, fällt man in ein kleineres oder auch größeres Loch. Ratlos innehalten, um sich blicken, was ist denn nun los? Ah, na wie gut, es geht ja schon weiter.

Kennst Du das? Was war das denn? Da war jemand einen Moment (oder einen Tag oder eine Woche oder auch nur eine paar Stunde) auf sich allein gestellt. Ohne „Anleitung“, ohne Skript ohne Struktur – ohne aktuelle Verpflichtung. An so etwas ist man bei dem heutigen Tempo und seinen Anforderungen oft gar nicht mehr gewöhnt. Erinnerung an die ersten

Urlaubstage branden auf. Vielleicht kennst Du es daher? So ähnlich kann sich auch die erste völlig ungewohnte Zeit anfühlen, wenn das offizielle Arbeitsleben (zu einem weit vorausschaubaren Zeitpunkt) beendet ist. Es gibt viele solcher Situationen und das Gefühl, das dann als Langeweile auftaucht, ist einfach scheußlich. Man könnte über die eigenen Füße stolpern. Man fühlt sich so ungebraucht. Man sucht unbedingt Abhilfe – oft in der falschen Richtung – zum Beispiel ist der Kühlschrank plötzlich magnetisch oder die Minibar.

Bäh. Einfach ekelhaft. Falls es Dir mal so geht: Der erste Schritt aus dieser Art Unwohlsein ist, dass es Dir bewusst wird. Besser: Dass Du es Dir bewusst *machst*! Dass Dir ganz klar wird, dass da gerade etwas abläuft, das Dir nicht gefällt und das Dich in eine eigentlich ungewollte Ecke treibt.

Halt inne! Geh nicht irgendwohin, wohin Du gar nicht willst. Sei mal ganz kurz schlauer als Dein Unterbewusstsein. Das will eigentlich auch, dass dieser Zustand sofort aufhört, deshalb treibt es Dich dahin, wo es schon öfter „schön war“. Es will Dich beschützen und greift kurzerhand auf Bekanntes zurück. Schokoladeneis, die Serie im TV, eine der hübschen Funktionen Deines Handys, ein kleines Gläschen ... andere Vorschläge? Es gibt Hunderte.

Mach dir dann wenigstens das erst mal klar. Dann kannst Du ja immer noch entscheiden. Doch das wäre dann der erste Schritt gewesen - .

Dein Unterbewusstsein will Dir nichts Böses, ganz im Gegenteil. Und es ist stark! Für Dich! Doch es kann nur mit dem agieren, das es kennt – was die Erfahrung es gelehrt hat. Macht es Klick?

Das war eine der richtig blöden Varianten der Langeweile. Und es gibt mehr von der Sorte.

Aber es gibt auch eine andere Seite. Zu der kommen wir jetzt! Von der hast Du nämlich wirklich etwas, das Dir gut tut.



Wahrscheinlich ist das auch eine junge Dame. Von heute und nicht gemalt. So lässt sich heute zum Beispiel „Langeweile“ in die kreative Richtung lenken.

Es gab noch in diesem Jahrhundert ein paar Jahre lang die Einrichtung einer BORING CONFERENCE in London (ich glaube die letzte fand 2012 statt, bitte um Korrektur, wenn Du es genauer herausbekommst, siehe auch den Anhang dazu). Sinn und Zweck war das Feiern des Leerlaufs – unschön und unpassend als Langeweile bezeichnet. Damit aber nicht die unangenehmen Symptome der Langeweile auftreten, war für reichlich Unterhaltung gesorgt. Und zwar in der Art, als dass man einmal auf nicht ganz so wichtige Dinge ganz genau hinschaut (siehe J.V. oben). Und das war dann wieder so unterhaltend und komisch, dass Langeweile keine Chance hatte. Jeder konnte sich mit einem Thema beteiligen. Das ergab dann Überschriften wie z.B. „Wie es ist, Farbe beim Trocknen zuzusehen.“ Oder ein Referat über die „Frühstücksauswahl amerikanischer Kettenrestaurants“. Es muss wirklich komisch gewesen sein, man hat sich köstlich amüsiert. Und man war einmal eine Weile lang nicht erreichbar, nicht verpflichtet. Es war gut gefüllter Leerlauf.

Mal abgesehen von solchen Veranstaltungen: **Langeweile lässt sich bestens mit Kreativität verbinden.** Es gibt einen regelrechten Zusammenhang. Wenn Du kreativ sein möchtest (oder musst) brauchst Du einen aufgeräumten, besser noch leeren Raum im Hirn. Du wirst nicht in den sogenannten Flow kommen können, wenn alle Nase lang jemand etwas von Dir will, wenn neben Dir ein Starfighter startet, oder wenn Du gerade dann kreativ sein müsstest, wenn Dein Baby Hunger hat. Man sagt Frauen das Talent nach, mehrere Dinge gleichzeitig tun zu können, aber das stimmt so nicht. Man kann „Salami-Taktik“ üben, sodass es so aussieht wie Multitasking. Dabei kannst Du vielleicht noch einige Gedanken andeuten – und für später aufheben. Doch wenn Du wirklich kreativ sein möchtest, brauchst Du keine Unterbrechungen, Du brauchst eine einigermaßen angenehme Umgebung, Ruhe und ... ZEIT!

Langeweile bedeutet auch SICHERHEIT. Wenn Dir langweilig sein kann, brauchst Du nicht aufzupassen, ob ein Säbelzahniger um die Ecke kommt. Oder das Finanzamt. Dann kannst Du Deine Gedanken nachhängen – oder nachhängen ohne Gedanken. Freilauf. Erholung. Die möglicherweise durch Langeweile erzeugte Unruhe sucht aber nach Zerstreuung. Der Ansatz zu Kreativität. Aber pass auf Dein Unterbewusstsein und die Richtung, in die es Dich zieht, auf... siehe oben.

Schauen wir nochmal zurück: **Langeweile war über Jahrtausende ganz sicher ein Privileg der Eliten.** So sah es wenigstens in der Überlieferung aus und auch auf Bildern und Statuen. Doch man muss es sich auch heute noch leisten können, Dinge zu delegieren, sich nicht um jedes Krümelchen kümmern zu müssen, und – Freizeit zu haben. Diese dann öfter schon mal wieder in Stress aus, aber das kannst Du ja beeinflussen. Gönn Dir in Deiner Freizeit auch Zeiten, in denen Du einfach nur atmest. Nichts geplant ist, Zeit einfach geschehen kann. Und genieße und bestätige Dir, dass es richtig ist, mal nichts zu tun und erteile Dir selbst die Erlaubnis dazu.

Zum Beispiel, wenn Du im Stau stehst. Klar ist das doof und meist auch ärgerlich. Aber Du kriegst den Stau halt nicht weg, wenn Du drin bist. Also mach was draus. Es ist Zeit, in der Du nichts zu tun hast. Es sei denn Du hörst einen ganz wichtigen Podcast, aber dann hast Du auch keinen Leerlauf!

Ein bisschen müssen wir doch noch Acht geben mit dem Genuss der Langeweile. Das kann nämlich auch überschnappen. Dann, wenn Dir nichts mehr einfällt, was Du mit Deinem Leerlauf, mit Deiner sogenannten Langen Weile anfangen könntest. Wenn die Langeweile in Überdross ausartet, hoffe ich für dich, dass Du das bemerkst. Und schleunigst für Abhilfe sorgst. Es gibt da eine Rutsche nach unten, da willst Du nicht hin. Die Leere, die Du nicht mehr nutzen oder auffüllen kannst, sollte allerhöchsten einmal sehr kurzfristig unter besonderer Belastung geduldet werden und es muss für Abhilfe gesorgt werden.

So, jetzt hat sich der kleine Kreis fast geschlossen. Wir sind wieder bei der nicht so schönen Seite der Langeweile gelandet, und zwar von der anderen Seite her kommend.

Falls Du es brauchst, ich möchte Dich nur ein wenig zum Weiterarbeiten anregen. Ansonsten genieße Deine Zeit und den Leerlauf darin.

Für heute in herzlichster Verbundenheit



P.S.: Was auch leicht während der Langen Weile passiert ist das Grübeln. Beobachte bitte Deine Gedanken, sie sind ein Ergebnis der Fürsorge Deines Unterbewusstseins. Lies' vielleicht nochmal kurz oben nach. Und ich möchte Dir dazu sagen: Nicht alles, was Du denkst, besonders beim Grübeln, solltest Du Dir zu sehr Herzen nehmen. Nimm Dir Zeit, sprich mit Vertrauten darüber und überlege einfach nochmal. Sehr oft hilft das schon.

PPS.: Bitte nimm Dir, für den Fall, dass es erforderlich sein sollte, das PS oben zu Herzen.

Anhang zum heutigen Newsletter (Nr. 5):

- **Die Vermeer-Abbildungen (sie dienen lediglich der Demonstration) sind per Handy dem Band „Vermeer, Das vollständige Werk“, Karl Schütz, Verlag TASCHEN, entnommen.** Fast alle Vermeers findest Du in sehr viel besserer Qualität im Netz – oder fahr nach Amsterdam (siehe letztes Bild ganz am Schluss) 😊. Oder hast Du selbst einen schönen Bildband? Bestens zur Kontemplation geeignet!
- **Zwei meiner Blog-Artikel für Dich, wenn diese Langeweile Dich interessiert hat:**
<https://evelynrittmeyer.com/ueberforderung-langeweile/>
<https://evelynrittmeyer.com/mit-dir-allein-sein/>
- <https://www.sueddeutsche.de/leben/boring-conference-in-london-her-mit-der-langeweile-1.1538382> Lesezeit 7 Minuten, lohnt sich 😊
- **Feedback einer Leserin auf den NL Nr. 4:** Was Hannah Arendt über Glück sagt: „*Glücklich sind wir nur, wenn wir handeln*“



Auch ´ne andere Perspektive: Die fünfte Krallen vorn ist so überhaupt nicht zu sehen.
(*Sorry, ohne Katze geht´s nicht*)

Bist Du auf Social Media unterwegs? Dann verlink Dich gerne mit mir!



! Alternative: Wenn Du schnell und ganz persönlich eine Antwort von mir bekommen möchtest, schreib mir einfach eine Mail: erc@evelynrittmeyer.com oder eine WhatsApp (**0172 850 17 21**). Ich lese *jede* Mail und *jede* WhatsApp und antworte a.s.a.p. 😊. Auf Social Media bin ich zurzeit nicht sehr aktiv.



- Du bekommst diese Post, weil Du Dich mit Deiner E-Mail-Adresse in unsere Mailing-Liste eingetragen hast. Einigen wenigen Mail-Inhaber*innen sind wir hier einen kleinen Schritt entgegen gekommen, weil wir uns schon so lange kennen.
- Der Newsletter und seine Themen gefallen Dir? Dann leite ihn doch weiter an Freunde, die von den Inhalten vielleicht auch profitieren könnten.
- Dieser Newsletter wurde an Dich weitergeleitet? Dann melde Dich [hier](#) für unsere Mailing-Liste an und Du bekommst künftig Deine eigene Ausgabe von „Glück ist Entscheidung“.
- Dieser Newsletter landet später auch in unserem Newsletter-Archiv. Mal reinschauen? Hier: [Newsletter-Archiv](#)



Impressum

erc energy resource coaching
Evelyn Rittmeyer
Am Vogelgesang 1
65817 Eppstein
Deutschland

Mail: erc@evelynrittmeier.com
Tel.: 06198 - 509 422

