

Unterfordert und gelangweilt: Boreout

Géraldine May*

In meinem letzten Artikel habe ich Ihnen das Thema des Burnout-Syndroms nähergebracht. Heute möchte ich Ihnen das Boreout-Syndrom, das Gegenstück zum Burnout-Syndrom, näherbringen.

Öfters als man denkt

Das Boreout-Syndrom ist in seiner Definition noch relativ jung, beschreibt aber ein Phänomen, das leider öfter vorkommt, als man denkt: Unterforderung und Langeweile am Arbeitsplatz. Gleich wie die Tatsache, dass übermässige, langandauernde Belastungen zu Müdigkeit, Lustlosigkeit und Frustration bis hin zu Anzeichen einer krankhaften Depression führen können, geschieht etwas sehr Ähnliches bei konträrer Ausgangslage.

Wir alle streben und sehnen uns nach einer Aufgabe, einer Tätigkeit, die uns erfüllt, befriedigt und uns auch das Gefühl gibt, ein wichtiges Glied in einer Kette zu sein. Bleibt uns dies verwehrt (quantitative oder qualitative Unterforderung am Arbeitsplatz), führt dies auf längere Zeit gesehen zu Desinteresse an der Arbeit oder dem Unternehmen, für

welches wir tätig sind, zu Lustlosigkeit, etwas in Angriff zu nehmen, oder auch zu Verzweiflung.

Auch wenn das Nachfolgende paradox erscheint und niemand gerne dazu steht oder darüber spricht, verfügen Menschen, die unter dem Boreout-Syndrom leiden, über ausgeklügelte Strategien, den Schein der «Auslastung» zu wahren. Die Strategien sind klassisch: a) sich von weiterer/n Arbeit / Aufgaben fernhalten, b) darauf bedacht sein, genügend freie Zeit zu haben und c) den Job nicht zu verlieren. – Das Problematische für die betroffene Person ist die Tatsache, dass diese Strategien so viel Energie in Anspruch nehmen, dass die Kraft zur Veränderung fehlt. – Gute Ratschläge, wie «Du könntest doch...» oder «Mach doch mal...», fallen auf fruchtlosen Boden.

Notizen machen

Bevor Sie etwas gegen «diesen Zustand» unternehmen können, ist es wichtig, wieder mehr Ressourcen im Alltag zu integrieren, sich etwas Gutes zu tun und Abstand zu nehmen. Versuchen Sie, sich in dieser Zeit Notizen darüber zu machen, was Ihnen wirklich Freude bereitet, was Sie gerne machen würden und

was Ihnen beruflich fehlt. Klarheit über die eigenen Gedanken, Bedenken, aber auch Hoffnungen helfen, wieder Fuss zu fassen. Fragen, wie etwa «Was will ich im Leben wirklich?», geben die Gelegenheit, sich an die Dinge zurückzubedenken, welche einmal wichtig waren. Der Schlüssel zur Bewältigung eines Boreouts liegt nicht im Druck von aussen, sondern in der Erkenntnis von innen.

Diese Informationen stellen bei längerem Krankheitsverlauf keinen Ersatz für professionelle Beratungen oder Behandlungen durch Therapeuten, Ärzte oder Apotheker dar. Die Einnahme von klassischen Medikamenten wird durch die obgenannten Tipps nicht ausgeschlossen.

* Géraldine May ist Körpertherapeutin und Naturheilpraktikerin, ärztl. geprüfte Masseurin, Phytotherapeutin und Ernährungsberaterin. Sie hat Ihre Praxis an der Ottilienstrasse 17 in 8003 Zürich. Als Publizistin schreibt sie einmal im Monat zu Themen rund um Mensch und Körper.

Weiterführende Informationen finden Sie unter www.geraldine-may.ch.