

Boreout

Burnout

Krank aus Langeweile und Unterforderung

Gibt es Boreout?

Mitarbeiter mit Boreout leiden an Langeweile und Unterforderung im Job. Das kann in einer Hausarztpraxis nicht passieren, meinen Sie? Höchstens Burnout? Vielleicht, vielleicht aber auch nicht. Denn Boreout und Burnout passen zueinander wie Yin und Yang.

Als Boreout-Syndrom (von englisch boredom „Langeweile“) bezeichnet man einen Zustand ausgesprochener Unterforderung im Arbeitsleben. Der Begriff Boreout wurde von Peter Werder und Philippe Rothlin definiert, die 2007 erstmals ein Buch zu diesem Thema veröffentlichten. Sie schätzen, dass der gesamtwirtschaftliche Schaden durch Boreout in Deutschland über 250 Milliarden Euro beträgt. Boreout ist aber nicht nur schlecht für die Gesellschaft, sondern auch für die Betroffenen. Boreout ist ein individuelles Phänomen. Nicht alle Menschen sind in der gleichen

Situation unterfordert, desinteressiert oder gelangweilt. Nicht alle lieben die gleiche Tätigkeit. Deswegen ist die richtige Berufswahl ein entscheidender Faktor für die persönliche Zufriedenheit.

Das Verhältnis von Boreout und Burnout

Obwohl Boreout das Gegenteil des Burnout ist, stehen sie in einer engen Beziehung zueinander. Wer am Burnout leidet, ist gestresst, opfert sich für das Unternehmen und seine Arbeit auf und findet keinen Ausgleich mehr in seiner Freizeit. Boreout-Betroffene sind dagegen meilenweit davon entfernt, sich für das Unternehmen oder die

Arbeit zu verausgaben. Vielmehr wissen sie meistens gar nicht, was sie überhaupt tun sollen. Gemeinsam haben sie viele der Symptome, die sich aufgrund der unbefriedigenden Situation am Arbeitsplatz bemerkbar machen. Dazu gehören Niedergeschlagenheit, Depressionen, Antriebs- und Schlaflosigkeit, aber auch andere Symptome wie Tinnitus, Infektionsanfälligkeit, Magenbeschwerden, Kopfschmerzen und Schwindelgefühle.

Boreout und Burnout kann man deshalb als Bestandteile eines einzigen Systems betrachten. Nennen wir das System eine Arztpraxis, die eine bestimmte Menge an Arbeit zu erledigen hat. Einige im Team neigen dazu, mehr zu arbeiten, als sie eigentlich müssten. Das ist nicht unbedingt gut für sie, denn sie verausgaben sich mehr und haben weniger Kraft für andere Dinge. Damit nehmen sie ihren Kolleginnen und Kollegen aber auch Arbeit weg. Mit der Zeit verausgaben sie sich derart, dass sie beginnen, am Burnout zu leiden. Ihre Kollegen wiederum haben das Problem, dass immer weniger Arbeit übrig bleibt. Sie beginnen sich zu langweilen, sind unterfordert und desinteressiert.

Die frei gewordene Zeit nutzen sie für andere, private Dinge, an denen sie vorerst mehr Gefallen finden, wie im Internet surfen oder Anrufe erledigen. Gleichzeitig beginnen sie den Eindruck zu vermitteln, stets beschäftigt zu sein. Das Ziel ist, sich zusätzliche Arbeit möglichst vom Leibe zu halten. Denn diese neue freie Zeit gefällt ihnen, zumindest am Anfang. Die Arbeit wird wieder durch die gestressten Arbeitnehmer erledigt, die dadurch noch gestresster werden. Es entsteht ein Verlauf, der sich selbst am Leben erhält und immer extremer wird (s. Abb. S. 5).

Psychologen sehen drei Elemente, die beim Boreout eine Rolle spielen:

Die Unterforderung

Unterfordert ist man, wenn man das Gefühl hat, bei der Arbeit mehr leisten zu können, als das gerade der Fall ist. Die Unterforderung besteht aus zwei Elementen, einem quantitativen – zu

wenig Arbeit – und einem qualitativen: die falsche Arbeit.

Das Desinteresse

Unter Desinteresse verstehen wir ein Gefühl der Gleichgültigkeit gegenüber der Arbeit und dem Arbeitgeber. Die tägliche Arbeit ist für die Betroffenen irrelevant und hat für sie keinerlei Bedeutung. Weder die eigentlichen Aufgaben noch die Patienten, Kolleginnen oder Chefs interessieren sie.

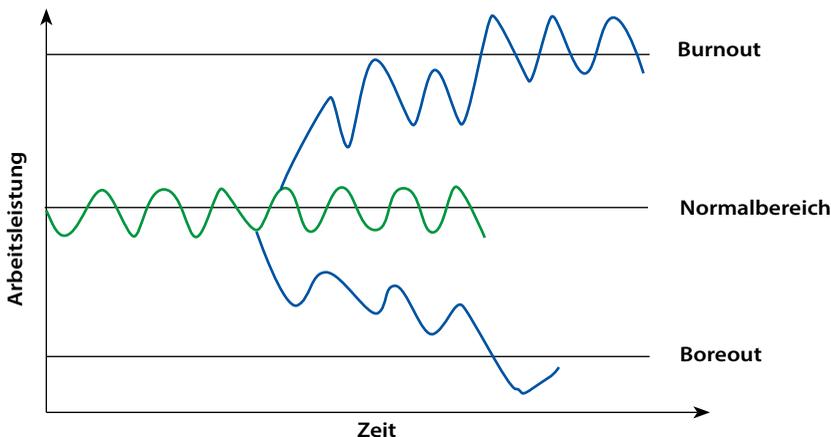
Die Langeweile

Mit der Langeweile verbindet sich ein Gefühl von leerer Zeit und Leerheit, man ist ohne Leidenschaft, ohne Beschäftigung. Unter Langeweile versteht man im Allgemeinen ein Gefühl der Lustlosigkeit oder des mangelnden Antriebs. Langeweile am Arbeitsplatz kann auch einen Zustand beschreiben, in dem man nicht weiß, was man tun soll, weil es nichts zu tun gibt. Die Arbeit ist bereits erledigt worden.

Die Stufen einer Boreout-Karriere

Am Anfang des Berufslebens sind die meisten Menschen motiviert und freuen sich auf die Arbeit. Die „Mär des süßen Nichtstuns“, wie die Psychologen das nennen, kommt ihnen nicht in den Sinn. Sie erwarten Stress und Herausforderungen. Das ist die klassische erste Stufe eines Berufslebens. Für viele von uns hält dieses Stadium ziemlich lange an, vielleicht sogar das ganz Berufsleben über. Andere stellen aber bald fest: So stressig, wie alle immer behaupten, ist die Arbeit gar nicht. Sie lernen, mit entsprechender Kommunikation ihren Arbeitsaufwand zu steuern, und versuchen, den Arbeitstag so zu gestalten, dass sie möglichst wenig bis gar nichts zu tun haben.

Das kann eine gewisse Zeit lang gut gehen. Nach einer Weile stellen sie nämlich fest, dass das Nichtstun alles andere als toll ist. Trotzdem erhalten sie den Zustand, sind unzufrieden und bleiben es auch. Sie sitzen in der Boreout-Falle, suchen aber nicht das Gespräch mit einem Vorgesetzten oder überlegen ernsthaft, die Stelle zu wechseln.



Der Einstieg in Boreout oder Burnout ist schleichend.

Elemente der Zufriedenheit

Wofür arbeiten Sie? Natürlich für Geld. Aber ist das alles? Idealerweise bekommen Sie nicht nur Geld für Ihre Arbeit, sondern finden persönliche Befriedigung (Element Sinn), sind ausgelastet und haben die Möglichkeit, Ihre Hobbys in der Freizeit intensiver zu pflegen und das verdiente Geld auch auszugeben (Element Zeit). Die Arbeitspsychologie beschreibt das als qualitativen Lohn. Er ist also nicht quantitativ über die Höhe des Einkommens definiert, sondern als gesamte Zufriedenheit mit dem Arbeitsplatz.

Der qualitative Lohn ist hoch, wenn der Arbeitnehmer mit allen drei Elementen – Sinn, Zeit, Geld – zufrieden ist. Er ist niedrig, wenn die Befriedigung unzureichend ist oder ein Missverhältnis zwischen den Bereichen besteht.

Ihr Ziel sollte sein, Ihren persönlichen, individuellen qualitativen Lohn zu maximieren. Aber tappen Sie nicht in die Falle und beginnen mit dem Element Geld. Keines der drei Elemente ist mehrheitlich erfüllend, jedes für sich alleine genommen bildet eine Minderheit. Das ist eine gute Richtschnur, um einem Boreout zuvorzukommen.

Boreout – bin ich gefährdet?

Dieser Selbsttest gibt Ihnen Auskunft darüber, ob Sie eine Neigung zum Boreout haben oder nicht. Beantworten Sie die Fragen mit Ja oder Nein.

Nr.	Frage	Antwort
1	Erledigen Sie private Dinge während der Arbeit?	
2	Fühlen Sie sich unterfordert oder gelangweilt?	
3	Tun Sie ab und zu so, als ob Sie arbeiten würden – tatsächlich haben Sie aber nichts zu tun?	
4	Sind Sie am Abend müde und erschöpft, obwohl Sie keinen Stress hatten?	
5	Sind Sie mit Ihrer Arbeit eher unglücklich?	
6	Vermissen Sie den Sinn in Ihrer Arbeit, die tiefere Bedeutung?	
7	Könnten Sie Ihre Arbeit eigentlich schneller erledigen?	
8	Würden Sie gerne etwas anderes arbeiten, scheuen sich aber vor dem Wechsel, weil Sie dabei zu wenig verdienen würden?	
9	Verschicken Sie während der Arbeit private E-Mails?	
10	Interessiert Sie Ihre Arbeit nicht oder wenig?	

Wenn Sie mehr als viermal ein Ja eingesetzt haben, leiden Sie am Boreout oder sind auf dem Weg dorthin. Quelle: Rothlin / Werder, Diagnose Boreout.