



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 04. September 2015

## Boreout-Syndrom

Das Burnout-Syndrom entsteht aus starker - meist beruflicher – Überforderung. Beim Boreout-Syndrom geht es um das Gegenteil. Der Arbeitsalltag der Betroffenen ist von Desinteresse, Unterforderung und Langeweile geprägt. Schon das Aufstehen fällt schwer. Lustlosigkeit, Antriebsschwäche und bleierne Müdigkeit wollen den ganzen Tag nicht weichen. Das Wissen, das man im Beruf nichts wirklich Sinnvolles zu tun, keine richtige Aufgabe, kein persönliches Ziel hat, ständig unterfordert ist, verursachen ähnliche Probleme wie Überforderung und Stress.

Es ist problematisch, den wahren Ursachen ins Auge zu blicken. Zu realisieren, dass der Arbeitsplatz anscheinend überflüssig ist und damit die eigene Person, ist kaum zu ertragen. Die paradoxe Angst den – eigentlich überflüssigen - Arbeitsplatz zu verlieren, lässt Betroffene Strategien entwickeln, überfordert und gestresst zu erscheinen um zu zeigen wie ausgelastet sie sind.

Aufgrund dieser scheinbaren Überforderung bekommen Sie immer weniger Aufgaben zugeteilt. Diese Negativspirale geht weiter. Das Gefühl der eigenen Bedeutungslosigkeit und des Selbstwertverlustes mündet im Hinterfragen der eigenen Existenz und dem Rückzug aus dem sozialen Umfeld. Die tieferen Ursachen für diese Entwicklungen sind vielfältig. Eine falsche Berufswahl, das Missachten der eigenen Talente, zu wenig Anerkennung im Beruf – ideell wie finanziell - können diese Symptome auslösen. Der Arbeitsalltag nimmt den Großteil unserer Lebenszeit ein. Daher sollte Arbeit für uns Sinn machen, interessant sein und fordernd. Etwa ein Drittel der Beschäftigten

in Dienstleistungsbereichen - die am häufigsten betroffen sind - geben an, sie seien unterfordert und könnten mehr leisten. Führungskräfte sollten also ihre Mitarbeiter optimal fordern. Kombiniert mit einem guten Betriebsklima resultieren daraus zufriedene, glückliche Arbeitnehmer, die Sinn in ihrer Arbeit sehen.

Dieses moderne Krankheitssymptom hat also eigentlich nichts mit Langeweile zu tun. Eher mit einer Missachtung der eigenen Bedürfnisse im Arbeitsleben und der immer größeren Missachtung der menschlichen Fähigkeiten im Arbeitsprozess, die immer mehr von Maschinen und Computern abgelöst werden.

Wenn Patienten mit dieser Lebenskrise zu mir kommen besteht der erste Schritt darin, die individuellen Wünsche und Bedürfnisse für einen erfüllenden Arbeitsplatz heraus zu arbeiten. In Gesprächen mit dem Arbeitgeber sollte geklärt werden, ob der Arbeitsplatz sinnvoll angepasst werden kann. Meist reagieren Vorgesetzte erfreut, wenn Sie realisieren, dass Mitarbeiter ein größeres Potential haben als bisher vermutet. Zeigt sich aber keine Perspektive ist eine berufliche Veränderung – wenn nötig auch inhaltlich – wichtig oder sogar unausweichlich. Solche Veränderungen machen oft zunächst Angst. Aber solch ein Verlassen der Komfort-Zone bedeutet immer Bewegung. Und Bewegung ist ein Zeichen von Lebendigkeit – das Gegenteil von Boreout.

Ihre 