

Wenig zu tun, fast kein Stress, viel Langeweile und eine chronische Unterforderung. Das sind Faktoren, die zu einem Bore-out führen können. Ist dies das Gegenteil vom Burn-out? Wer ist gefährdet? Vista hat sich mit einer Psychiaterin unterhalten. **Dr. med. Markus Meier**

# Bore-out-Syndrom

## Mehr als nur viel Langeweile

Bild: zvg



### Interview mit:

**Dr. med. Melitta Breznik,**  
Leitende Ärztin Abteilung für  
individuelle Psychotherapie,  
Klinik Schützen Rheinfelden

Jahrelang am Bürotisch sitzen, sinnlos im Internet surfen und die Minuten zählen, bis endlich Feierabend ist. Jeden Tag Stress, das eigene Nichtstun zu kaschieren. Ist das nicht ungesund? Den Begriff dazu, «Bore-out», gibt es noch nicht lange, denn das Bore-out-Syndrom ist bei Fachleuten umstritten. Es wird erst erforscht – irgendwie ähnlich wie damals, als das Burn-out-Syndrom seinen Weg in die Psychiatrie fand. Peter Werder und Philippe Rothlin, zwei Schweizer Unternehmensberater, prägten den Begriff «Bore-out», als sie 2007 ein Buch darüber schrieben. Sie berichten darin von Arbeitnehmern, die aus Unterforderung am Arbeitsplatz oder vor lauter Langeweile (boredom) krank wurden. Vista hat eine erfahrene Psychiaterin über dieses «neue» Syndrom befragt.

### Wie umstritten ist das Bore-out-Syndrom?

In der Fachwelt ist das Bore-out-Syndrom nicht wirklich akzeptiert. Es firmiert wie das Burn-out-Syndrom, das, wenn man so möchte, der grössere und bekanntere Bruder des Bore-outs ist, nicht als anerkannte Diagnose. Die Krankenkassen

würden die Übernahme der Behandlungskosten nicht berücksichtigen, wenn man sie danach fragt. Es wird jedoch von einigen Personen als wichtig erachtet, dieser Erscheinung zu mehr Bekanntheit zu verhelfen, um damit auch eine differenzierte Prävention und Behandlung zu fördern.

### Wie viele Patienten kommen pro Jahr zu Ihnen in die Klinik, die ein Bore-out haben?

Darüber lassen sich nur Schätzungen anstellen, denn das Bore-out-Syndrom wird nicht als solches diagnostiziert. Das Syndrom existiert hauptsächlich in den Medien und wird dort beschrieben und diskutiert. Jedoch im klinischen Alltag widmet man dieser Krankheitsbezeichnung keinerlei Aufmerksamkeit.

### Welche Symptome sind auffällig?

Die Patienten leiden oftmals an denselben Symptomen wie Burn-out-Patienten: Schlafschwierigkeiten, Müdigkeit, Erschöpfung, depressive Verstimmungen, Antriebslosigkeit, bis hin zu diffusen Schmerzzuständen, Tinnitus, Herzrhythmusstörungen, unklaren Schwindelzuständen oder Verdauungsstörungen. Grundlage für die Entstehung dieser Symptome ist der Stress, der sich aufbaut, wenn sich die Person am Arbeitsplatz langweilt und unterbeschäftigt ist. Der Patient hält dies jedoch oft vor dem Arbeitgeber geheim – aus Angst, den Arbeitsplatz zu verlieren. Dies geschieht vor allem in Zeiten wirtschaftlicher Rezession, wenn es schwieriger wird, den Arbeitsplatz zu wechseln.

### Fällt die Unterscheidung zum Burn-out-Syndrom schwer?

Ein Bore-out-Syndrom ist sehr schwierig zu diagnostizieren, denn der oder die Patientin leiden oft an Schamgefühlen und unter Selbstwertverlust. Wer gibt denn gerne zu, dass er sich am Arbeitsplatz langweilt und sich deplatziert fühlt. Die Symptome entstehen dann, wenn der Arbeitnehmer ins Stadium der Resignation geraten ist. Denn erst durch eine längere Stresssituation-Dauer können sich die oben genannten Symptome überhaupt entwickeln. Ein Burn-out zeigt dieselben



Grosse Langeweile und dauernde Unterforderung am Arbeitsplatz können krank machen. Es stresst auf Dauer, wenn man so tun muss, wie wenn ein riesiger Berg von Arbeit zu bewältigen wäre.

Symptome. Um eine Unterscheidung zu treffen, ist eine genaue Patientenbefragung in Bezug auf die Verhältnisse am Arbeitsplatz notwendig. Nur mit einer solchen Anamnese kann eine Fachperson die Ursache finden und letztendlich die Antwort darauf, ob ein Zuviel oder Zuwenig an Arbeitsbelastung zum Stressfolgsyndrom geführt hat.

#### Welche Therapien sind sinnvoll?

Es empfiehlt sich eine psychotherapeutische Behandlung, in der es darum geht, die Zusammenhänge und Hintergründe für die Symptome zu ergründen, zu verstehen und Verhaltensänderungen herbeizuführen. Zusätzlich ist es sinnvoll, Entspannungsmethoden einzusetzen oder «Mindfulness-Based Stress Reduction», das heisst ein Achtsamkeitstraining. Ebenfalls hilfreich sind künstlerische Behandlungen wie Musiktherapie, Maltherapie oder Tanztherapie und meditative Bewegungsformen wie Qigong oder Tai-Chi, um die Seele wieder ins Schwingen zu bringen. Aber auch ausreichend Bewegung, Sport, sowie körpertherapeutische Ansätze im weiteren Sinne können die Therapie ergänzen. Die Art und Zusammensetzung der Behandlung hängt von den Beschwerden des Patienten ab sowie von seinen individuellen Fähigkeiten und Ressourcen. Denn letzteres sind auch die Wege, über die man einen therapeutischen Zugang findet.

#### Welche Massnahmen empfehlen Sie am Arbeitsplatz?

Wenn möglich sollte der Arbeitgeber in der Endphase des therapeutischen Prozesses in dessen weiteren Verlauf miteinbezogen werden. Man bietet dem Patienten an, Gespräche gemeinsam mit dem Arbeitgeber zu führen, um zum Beispiel die Möglichkeit eines Stellenwechsels in der Firma intern zu diskutieren – an einen Arbeitsplatz, der den Fähigkeiten des Arbeitnehmers besser entspricht. Aber es ist auch denkbar, dem Patienten einen Coach zur Seite zu stellen, mit dessen

Fortsetzung auf Seite 16

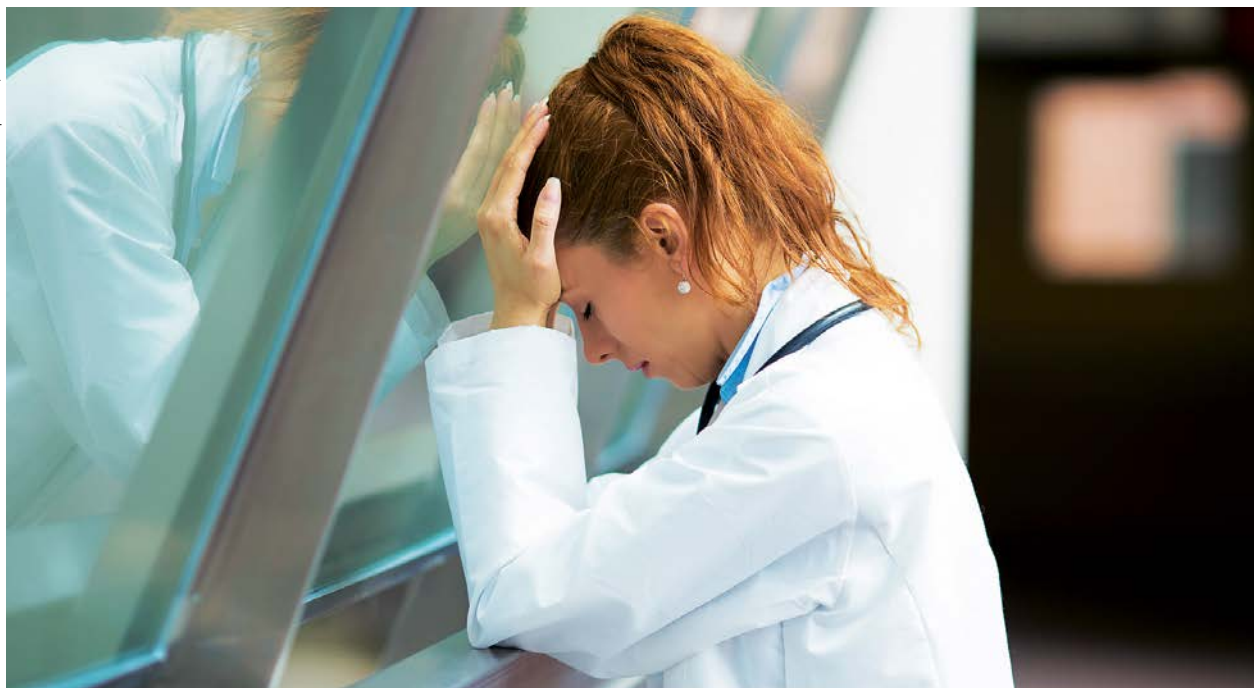


KLINIK SCHÜTZEN  
Rheinfelden

Aufmerksam  
und kompetent.

**Klinik Schützen Rheinfelden**  
**Psychosomatik | Psychiatrie |**  
**Psychotherapie**

Bahnhofstr. 19, CH - 4310 Rheinfelden  
Telefon 061 836 26 26  
info@klinikschoetzen.ch  
www.klinikschoetzen.ch



Arzt- und Pflegeberufe sind alles andere als langweilig. Die Arbeitsbelastung ist sehr hoch. Deshalb sind auch Pflegefachpersonen und Ärzte Burn-out-gefährdet.

Beratung er einen langsamen Wechsel betriebsintern, aber auch eine Kündigung der unbefriedigenden und belastenden Stelle vorbereiten kann. Warum die Kündigung nicht bereits vorher erfolgt ist, bevor es zur Schädigung der Gesundheit kam, ist jedoch Gegenstand der Psychotherapie und kann einen längeren therapeutischen Prozess beinhalten.

#### Wie können Arbeitgeber erkennen, dass ein Mitarbeiter gefährdet ist, ein Bore-out zu entwickeln?

Ein geeignetes Instrument ist sicherlich das jährliche Mitarbeitergespräch. Die Sensibilität der Führungspersonen und der Personalverantwortlichen in Bezug auf die Übereinstimmung von Stellenanforderungen einerseits und Fähigkeiten sowie Ausbildungsstand des Arbeitnehmers andererseits sind Voraussetzung. Häufige Kurzkrankenstände, insbesondere solche, die eine Wochenendenverlängerung nach sich ziehen, sollten zu denken geben. Wenn jemand innerlich gekündigt hat, kann das auch bedeuten, dass er kaum mehr motivierbar ist, sich auf Neuerungen am Arbeitsplatz einzulassen und diese umzusetzen.

#### Welche Betriebe sind prädestiniert?

Ein Bore-out entsteht am ehesten in Dienstleistungsunternehmen und Verwaltungen, in denen digitale Neuerungen und Ablaufverbesserungen von Prozessen, Arbeiten überflüssig gemacht haben oder wo sinnentleerte Abläufe vermehrt den Arbeitsalltag bestimmen. Mit solchen Abläufen kann sich der Arbeitnehmer nicht mehr identifizieren und erfährt durch seinen Arbeitseinsatz keine Bestätigung und Befriedigung. Hier sollte ein genaues Augenmerk darauf gelegt werden, den Arbeitsplatz wieder durch spannende Tätigkeiten aufzuwerten.

#### Weiterführende Links

[www.gesundheitsfoerderung.ch](http://www.gesundheitsfoerderung.ch)  
[www.zadz.ch/krankheiten/test](http://www.zadz.ch/krankheiten/test) (Burn-out-Test)  
[www.klinikschuetzen.ch](http://www.klinikschuetzen.ch)  
[www.boreout.com](http://www.boreout.com)

#### Burn-out-Syndrom

Burn-out kommt aus dem englischen Sprachraum und bedeutet ausgebrannt. Darunter versteht man einen Zustand von tiefer emotionaler, geistiger und auch körperlicher Erschöpfung. Im bekannten «Klinischen Wörterbuch» Pschyrembel wird das Burn-out-Syndrom so beschrieben: «Zustand emotionaler Erschöpfung, reduzierter Leistungsfähigkeit und eventuell Depersonalisation infolge einer Diskrepanz zwischen Erwartung und Realität bei Personen, die Arbeit mit oder am Menschen ausführen; Endzustand eines Prozesses von idealistischer Begeisterung über Desillusionierung, Frustration und Apathie.»

Etwas anders formuliert steht es im Buch «Medizinische Psychologie – Medizinische Soziologie»: «Das Burn-out-Syndrom ist ein schleichend beginnender oder abrupt einsetzender Erschöpfungszustand körperlicher, geistiger oder gefühlsmässiger Art in Beruf, Freizeit, Partnerschaft und Familie, der durch lang andauernde Überforderung entstanden ist und sich oft mit Aversion, Fluchtgedanken, Zynismus, Negativismus, Gereiztheit und Schuldgefühlen zeigt.»

#### Resultate unserer Leserumfrage

85% der Teilnehmenden sind der Meinung, dass Stress kein Muss und nicht zwingend ein Zeichen harter Arbeit ist. Alle spannenden Resultate jetzt auf [www.vistaonline.ch/umfrage](http://www.vistaonline.ch/umfrage).

