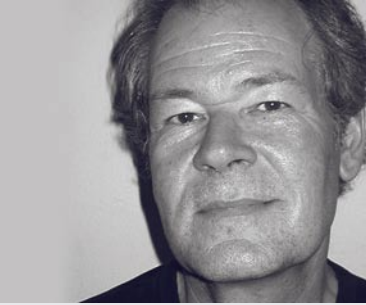


Ausgelangweilt sein



Von Peter Stalder

Während von Burnout geradezu inflationär die Rede ist, wird über das Gegenteil – das Boreout – selten gesprochen. Das mag daran liegen, dass Stress zum guten Ton gehört und einen höheren sozialen Unterhaltungswert besitzt als eingestandene Langeweile, die gesellschaftlich verpönt ist.

Die Schweizer Autoren Phi-

lippe Rothlin und Peter R. Werder haben das Phänomen „Boreout“ bereits vor einigen Jahren unter die Lupe genommen, dem Kind damit einen Namen gegeben und für einiges Aufsehen gesorgt. Mittlerweile wissen wir, dass chronische Unterforderung am Arbeitsplatz ebenfalls Stress verursachen und krank machen kann.

Zur Unterforderung gesellen sich Desinteresse und Langeweile. Betroffene sind zunächst bemüht, ihre Untätigkeit zu verbergen, um nicht aufzufallen und dadurch ihren Job nicht zu gefährden. Das Verschleiern kann paradoxerweise so weit gehen, dass Strategien entwickelt werden, um möglichst ausgelastet oder sogar gestresst zu wirken. Diese „Lüge“ trägt dazu bei, dass sich das Gefühl der Leere und der eigenen Bedeutungslosigkeit noch verstärkt. Der Teufelskreis schließt sich, wenn Mitarbeiter kein Feedback und keine Anerkennung für ihre Leistungen erhalten und ihr Zugehörigkeitsgefühl dem Unternehmen gegenüber verlieren. Indem sie immer mehr am Sinn ihres Tuns zweifeln, werden sie schließlich völlig antriebslos. Die möglichen Folgeerscheinungen von Unterforderung ähneln jenen der Überforderung: Müdigkeit, Gereiztheit und Zynismus, Selbstzweifel, sozialer Rückzug bis hin zu Depressionen.

Eine amerikanische Internetbefragung unter 10.000 amerikanischen Angestellten zeigte bereits vor fünf Jahren, dass ein Drittel der Befragten nicht ausreichend zu tun haben, um ihren Arbeitstag zu füllen.

Ein Boreout ist keinesfalls mit Faulheit gleichzusetzen. Wer darunter leidet, möchte arbeiten und wünscht sich Herausforderung und Anerkennung. Vielmehr wird ein vom Boreout Betroffener faul gemacht, etwa weil sein Vorgesetzter ihm keine oder nur Aufgaben überträgt, die weder seinen Interessen noch seinen Fähigkeiten entsprechen.

Fehlende Wertschätzung ist einer der häufigsten Stressfaktoren in der Arbeitswelt. Vorgesetzte nehmen sich zu wenig Zeit oder sind schlicht nicht in der Lage, auf die Bedürfnisse ihrer Mitarbeiter einzugehen, ihre Ambitionen ausreichend zu würdigen oder zu erkennen, ob die aktuelle Arbeitssituation eines Mitarbeiters im Widerspruch zu dessen Leistungsverständnis steht. Verlockend ist die Vorstellung, am Arbeitsplatz den ganzen Tag mit Nichtstun zu verbringen, nur auf den ersten Blick. Auf Dauer zur Untätigkeit verdammt zu sein, macht krank.