Der Boreout ist paradox

geschrieben von Iris Braunwalder | Juni 7, 2019

Stress am Arbeitsplatz gehört heute einfach dazu. Wer nicht gestresst ist, ist unwichtig. Deshalb wird Stress oft übertrieben dargestellt. Es gibt also einerseits die gestressten Arbeitnehmenden, welche vom Unternehmen ausgequetscht werden wie eine Zitrusfrucht. Und es gibt andererseits die Arbeitnehmenden, für die der Job keine Herausforderung bietet und die ihren Stress nur vorspielen.

Die Ansichten über Burnout- und Boreoutbetroffene sind dementsprechend geteilt:

- Burnout haben die Überforderten; sie erhalten das ganze Interesse der Bevölkerung.
- Boreout haben die Unterforderten; sie werden weniger beachtet, obwohl sie annähernd die gleichen Symptome aufzeigen. Dies wird oft im Sinne von Faulheit abgetan.

Die Vorstellung, es sei schön, bei der Arbeit nichts zu tun zu haben, ist ein Wunschtraum. Die Wahrheit ist, dass das Absitzen von Stunden, in denen man sich langweilt und einfach auf den Feierabend wartet, der blanke Horror ist.

Als Beispiel für permanente Unterforderung schildert der Schweizer Unternehmensberater und Buchautor Peter Werder eine typische Erlebniskette:

«Ein Bewerber erwartet von seinem neuen Job aufgrund der Ausschreibung und des Bewerbungsgesprächs eine Position als Projektleiter mit internationaler Erfahrung. Am Arbeitsplatz stellt sich jedoch heraus, dass er nicht die Projektleitung hat, sondern nur eine Unterabteilung leitet, und die internationale Erfahrung nicht zum Tragen kommt.»

E-Mails sortieren, Aktenstapel von rechts nach links räumen, wahllos in Dokumenten herumtippen, Geschäftigkeit vortäuschen,

ist harte Arbeit. So hart, dass sie auslaugen kann. Im schlimmsten Fall bis zum Boreout, dem Krankheitsbild der Unterforderten. Die Schwierigkeit für den Arbeitnehmer ist, zu realisieren, dass das der Grund sein kann, warum man am Abend müde und erschöpft ist, obwohl keine herausfordernde Arbeit verrichtet wurde.

Fehlende Anerkennung und Unterforderung

Der Begriff Boreout bezeichnet die Unzufriedenheit am Arbeitsplatz, hervorgerufen durch permanente Langeweile oder Monotonie. Die Ursache hierfür ist meist das fehlende Aufgehen in der eigenen Tätigkeit, durch ein ungeeignetes Arbeitsumfeld ohne Herausforderungen an die eigenen Fähigkeiten. Die dauerhafte Fehlbelastung bewirkt dieselben Anzeichen, wie beim Burnout.

Unterforderung entsteht durch zu belanglose und falsche Aufgaben. Diese Fehlbelastung kann so aussehen:

«Das ist, als müsste ein sehr guter Schachspieler immer nur Mühle und Dame spielen. Das Missverhältnis zwischen dem, was wer kann, und dem, was geleistet werden soll, ergibt in Kombination mit fehlender Anerkennung puren Stress.»

Der Boreout ist nicht gleich Faulheit

Innerhalb einer Arbeitsgruppe können auch gleichzeitig Burn- und Boreout auftreten. Wenn ein Teil der Gruppe sämtliche Arbeiten für sich selbst erledigen will und sich überfordert, fühlen sich die übrigen Gruppenmitglieder unterfordert.

Schlimmer noch: Boreout kann dazu führen, dass der betroffene Arbeitnehmer durch seine Lustlosigkeit und sein Desinteresse die einfachen Aufgaben nicht mehr zufriedenstellend erfüllt.

Der daraus resultierende Trugschluss: Ein Arbeitnehmer, der bereits bei der Erledigung einfacher Tätigkeiten Defizite aufweist, kann auch nicht in der Lage sein, kompliziertere

Aufgaben zu bewältigen.

Fazit

Wer einen Boreout hat, der möchte arbeiten, sucht Herausforderung und Anerkennung. Ein von Boreout Betroffener wird quasi «faul gemacht», zum Beispiel dadurch:

- *Unterforderung:* Der Arbeitnehmer möchte mehr leisten als von ihm gefordert wird.
- *Desinteresse:* Der Betroffene verliert jedes Interesse an seinen Aufgaben.
- *Langeweile:* Der Arbeitnehmer ist völlig rat- und lustlos, weil er nicht weiss, wie er mit der Situation umgehen soll. Fehlende Identifikation mit der Arbeit kann im Vordergrund stehen.

10 Fragen zum Erkennen eines Boreout

Wenn Sie vier oder mehr der zehn folgenden Fragen mit Ja beantworten, leiden Sie möglicherweise am Boreout-Syndrom oder sind auf dem Weg dahin.

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 – haben tatsächlich aber gar nichts zu tun?
4. Sind Sie am Abend müde und erschöpft – obwohl Sie gar 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, als Sie dies tun?

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 an Kollegen?
10. Interessiert Sie Ihre Arbeit nicht oder wenig?

Quelle: Philippe Rothlin, Peter Werder: Diagnose Boreout. Warum Unterforderung im Job krank macht, Redline Wirtschaftsverlag, 2007