



Bore-out – Wenn das Leben leer wird

Die unterschätzte Erschöpfung durch Unterforderung und Sinnverlust

Von Mag.^a Romana Walcher, Kärnten

Während das Burn-out Syndrom weitläufig bekannt und mittlerweile, als Krankheit klassifiziert ist, ist sein stilles Gegenstück das Bore-out zumeist unbekannt. Nicht nur hinsichtlich des Bekanntheitsgrades unterscheiden sich die beiden, auch bezüglich der Auswirkungen wird das Bore-out oftmals verharmlost. Das scheinbare „Nichts tun“ ist ein unterschätztes Risiko für die mentale Gesundheit. Ist man vom Bore-out Syndrom betroffen, so erlebt man einen dauerhaft reizlosen, strukturarmen oder sinnentleerten Alltag.

Was ist Bore-out?

Der Begriff stammt aus dem Englischen (to bore – sich langweilen) und beschreibt einen Zustand der chronischen Unterforderung, Langeweile und fehlender Sinnhaftigkeit. Sowohl im beruflichen Kontext als auch im Privatleben fehlt es an fordernden Aufgaben und Herausforderungen. Routine, soziale Isolation und/oder ein Mangel an Stimulation bestimmen den Alltag.

Welche Lebensbereiche sind vom Bore-out betroffen?

Im Berufsleben äußert sich ein Bore-out durch monotone Tätigkeiten, geringe Verantwortung und/oder das Gefühl der Nutzlosigkeit seiner Arbeit und seines gesamten Wirkens. Ebenso verhält es sich im Privatbereich. Menschen im Ruhestand, Eltern in der Familienpause, Arbeitssuchende, betreuungs- oder pflegebedürftige Personen, Kinder und Jugendliche, vereinsamte Menschen, aber auch Menschen mit einem stark routinierten Alltag kann das Bore-out treffen.

Die Demotivation, Frustration und innere Leere führen zu ernsthaften psychischen Beschwerden und können auch auf körperlicher Ebene wirken. Chronische Erschöpfung und Müdigkeit, Schlaflosigkeit, Überreizbarkeit, Kopf- und Magenschmerzen und Übelkeit sind einige physischen Reaktionen. Die Symptome sind jenen des Burn-outs sehr ähnlich.

Scham und Rückzug statt Hilfe: Wenn Bore-out isoliert

Gerade in Phasen des Bore-out zeigt sich, wie essenziell soziale Kontakte für unser Wohlbefinden sind. Nicht selten ist das Bore-out mit Scham behaftet. Dieses Gefühl ist teilweise so intensiv, dass auch die letzten, sozialen Kontakte unterbunden werden. Offenheit und Ehrlichkeit werden unmöglich, Gespräche verstummen. Hilfe zu suchen, erscheint als unüberwindbare Hürde.

In unserer leistungsorientierten Gesellschaft gilt Stillstand oft als Makel. Statt strukturelle Ursachen zu hinterfragen, wird die Verantwortung häufig fälschlicherweise den Betroffenen selbst zugeschrieben. Betroffene übernehmen diese Sicht, fühlen sich schuldig und schämen sich, während sie sich immer mehr aus dem gesellschaftlichen Leben zurückziehen. Das



scheinbar „ruhige“ Leben wird zur Qual. Ein Gefühl der Leere stellt sich ein, Motivation und Freude können nicht mehr empfunden werden.

Menschen, die schon längere Zeit vom Bore-out Syndrom betroffen sind, tendieren eher dazu sich zu bestrafen, anstatt sich Gutes zu tun. Sie empfinden tiefe Unzufriedenheit mit sich selbst – und erleben durch ausbleibende Rückmeldungen von außen zusätzlich eine schmerzhafte Bestätigung ihres Selbstbilds.



Gerade weil es so schwerfällt, sich mitzuteilen und das Ausmaß des Problems häufig verharmlost wird, versuchen viele Betroffene, einfach durchzuhalten. Die Zeit wird mit Ablenkungen überbrückt – nicht selten bis hin zu süchtig machenden Verhaltensweisen.

Die konstante Unterforderung unterstützt den Wunsch, der Realität zu entfliehen. Besonders Menschen, die sich wertlos und nutzlos fühlen, suchen die Erfüllung in Ersatzbefriedigungen. Diese bieten zwar eine momentane Erleichterung, verändern aber nichts an der tieferliegenden Problematik. Eine temporäre Bedürfnisbefriedigung spendet Trost.

Vor allem die digitale Sucht ist ein weitverbreitetes Phänomen: die permanente Nutzung von Internet/Smartphones, Onlinespielen, Online-Shopping usw.

Der Weg zurück...

- ...zu dir
- ...zu Ehrlichkeit und Offenheit
- ...zu Freude und Lebendigkeit
- ...zu verbindenden Beziehungen
- ...zu einem erfüllten Leben

Oft scheint dieser Weg unerreichbar. Doch mit rechtzeitiger Unterstützung, einer gezielten Herangehensweise und einem wertschätzenden, selbstfürsorglichen Blick kann Schritt für Schritt wieder ein stimmiges, inneres Gleichgewicht entstehen.

Löst sich der innere Schleier erst ein wenig, wird die scheinbar lähmende Phase der Entschleunigung mitunter als Geschenk erkennbar – eine Chance zur Neuorientierung. Es entsteht Raum, sich selbst wieder zu begegnen, innezuhalten, zu reflektieren, Neues zu wagen und sich selbst Gutes zu tun.

Mögen alle, die sich nun – wenn auch nur ein wenig – angesprochen fühlen, den Mut finden sich zu zeigen und der Thematik mit Ernsthaftigkeit und Mitgefühl begegnen.

Im Falle von resultierten Erkrankungen, ist in jedem Fall eine ärztliche Abklärung und Behandlung erforderlich!

Autorin:

Mag.^a Romana Walcher ist Kommunikationswissenschaftlerin, zertifizierte Mediatorin, Diplom-Lebensberaterin / Psychosoziale Beraterin, Achtsamkeits- und Entspannungstrainerin und Klangpraktikerin. Sie lebt und arbeitet in Klagenfurt. Zu ihren Beratungsschwerpunkten zählen Kommunikations- und Konfliktberatung, Bore-out-Thematiken und Stressreduktion.

Mehr Informationen dazu: www.klangweise.at

Fotos: © Romana Walcher / KI