

## Bore Out

Bore Out ist eine spezielle Form des Burn Out Syndroms. Die Symptome sind im Wesentlichen die gleichen, doch ist das Entstehungsmuster ein anderes. Während am Beginn von Burn Out die Begeisterung für eine Arbeit, eine Aufgabe, eine Sache steht, die wächst und den Menschen verzehrt, ist Bore Out durch das „Erlöschen der Flamme“ gekennzeichnet. Menschen im Bore Out langweilen sich „zu Tode“.

Oft handelt es sich bei diesen Menschen um ursprünglich engagierte Mitarbeiter, die im Laufe ihres Berufslebens demotiviert worden sind. Das kann auf verschiedene Arten geschehen sein: sie bekamen nicht die notwendigen Schulungen, sie wurden bei Beförderungen übergangen, sie wurden aus ihrer Sicht ungerecht behandelt, ihre Ideen und Arbeiten wurden niedergemacht. Irgendwann bekamen sie Aufgaben, die weit unter ihren intellektuellen Fähigkeiten liegen und deren Wichtigkeit fragwürdig ist.

Meist dümpeln sie dahin und langweilen sich, viele ergehen sich in Selbstmitleid und Kritik an allem und jedem. Eigentlich könnten und wüssten sie ja alles besser, aber sie werden ja nicht gefragt.

Schleichend macht sich ein Nebeneffekt bemerkbar: ihre ehemaligen Fähigkeiten gehen durch Mangel an Nutzung verloren. Selbst wenn sie wollten – sie könnten nicht mehr. In vielen Firmen und Verwaltungen klagt man über sie, besonders wenn man sie nicht kündigen kann, und vergisst dabei, dass man einen kräftigen Beitrag dazu geleistet hat, dass diese Menschen so geworden sind wie sie sind.

Unterforderung führt mit der Zeit zu den gleichen Symptomen wie Überforderung. Es zeigen sich immer mehr Krankheiten des Körpers und der Seele.

Hier kann man an mehreren Punkten ansetzen. Ein guter und gutmütiger Vorgesetzter könnte solche Mitarbeiter gezielt fördern und fordern. Ein Psychotherapeut könnte mit dem Mitarbeiter gemeinsam die verborgene Glut in ihm suchen und ihn dabei unterstützen, diese wieder zu entflammen.