



# Deutsch Aktuell

Top-Thema – Manuskript

---

## Auch Langeweile kann krank machen

**Es ist bekannt, dass zu viel Arbeit Menschen krank machen kann. Aber man kann auch gesundheitliche Probleme bekommen, wenn die Tage zu leer werden. Menschen, die damit nicht umgehen können, droht das Boreout-Syndrom.**

Normalerweise sind unsere Tage vollgepackt mit Arbeit und Freizeit, mit Einkäufen, Sport und vielleicht mit Kinderbetreuung. Doch in Corona-Zeiten erleben viele von uns eine Art **Entschleunigung**. **Homeoffice** statt Büro, Couch statt Kino, Balkon statt Tennisplatz, Freunde und Familie anrufen, anstatt sie zu treffen.

Es bleibt oft mehr Zeit zum Nachdenken oder einfach um zur Ruhe zu kommen – was eigentlich gesund wäre. Aber es gibt Menschen, die **damit nicht umgehen** können, vor allem, wenn sie es täglich in ihrem Beruf erleben. Das **Boreout-Syndrom** ist der jüngere Bruder des **Burnouts**. Das Burnout-Syndrom ist eine Folge von Stress und **Überlastung** am Arbeitsplatz. Beim Boreout-Syndrom tun Betroffene so, als ob sie schwer beschäftigt wären. Und dabei **ist** genau das Gegenteil **der Fall**.

Der Begriff wurde 2007 von Peter Werder und Philippe Rothlin zuerst verwendet und beschrieben. Nach Werder und Rothlin besteht das Boreout-Syndrom aus drei Elementen: **Unterforderung**, **Desinteresse** und Langeweile am Arbeitsplatz. Ähnlich wie beim Burnout-Syndrom kann dies **Depressionen**, Schlaflosigkeit, aber auch Magenprobleme oder Kopfschmerzen verursachen.

Doch warum versuchen Boreout-Betroffene unbedingt beschäftigt zu **wirken**? Wahrscheinlich sind **sich** viele ihres Leidens gar nicht **bewusst**. Das Boreout-Syndrom ist schwer zu erkennen, auch weil viele Betroffene mit **Symptomen** des Burnout-Syndroms zum Psychologen kommen. Außerdem haben sie oft Angst, ihren Job zu verlieren, weil sie finanziell von ihm abhängig sind. Und so **begeben** sie **sich** in die sogenannte **innere Kündigung**. Wie das endet, beschreiben Werder und Rothlin: „Ein über längere Zeit andauerndes Nichtstun bei der Arbeit ist nicht mehr und nicht weniger als der blanke Horror.“

*Autorinnen: Hannah Fuchs, Dunja Dragojevic  
Redaktion: Ingo Pickel*



# Deutsch Aktuell

Top-Thema – Manuskript

---

## Glossar

**mit etwas um|gehen** – hier: sich in einer schwierigen Situation auf eine bestimmte Art verhalten; versuchen, eine Lösung für ein Problem zu finden

**Boreout-Syndrom** (n., nur Singular, aus dem Englischen) – eine psychische Krise, die Menschen trifft, die sich über längere Zeit bei ihrer Arbeit langweilen

**Entschleunigung** (f. nur Singular) - eine Veränderung, so dass alles langsamer und mit weniger Zeitdruck passiert als bisher

**Homeoffice** (n., nur Singular, aus dem Englischen) – das Arbeiten von zuhause

**Burnout, -s** (n., aus dem Englischen) – eine Krankheit, die wegen zu viel Stress (besonders auf der Arbeit) entsteht

**Überlastung, -en** (f.) – die Tatsache, dass eine Person, ein Gerät oder ein System zu viel zu tun hat

**der Fall sein** – zutreffend; so sein

**Unterforderung, -en** (f.) – die Tatsache, dass jemand zu wenige oder zu einfache Aufgaben hat und deshalb weniger leistet, als er leisten könnte

**Desinteresse** (n., nur Singular) – die Interesselosigkeit; die Gleichgültigkeit

**Depression, -en** (f.) – eine psychische Krankheit, bei der man längere Zeit sehr traurig ist

**wirken** – hier: scheinen; so aussehen wie; den Eindruck machen

**sich etwas bewusst sein** – etwas bemerken

**Symptom, -e** (n.) – ein Zeichen für eine Krankheit (z. B. Schmerzen oder Fieber)

**sich irgendwohin begeben** – irgendwohin gehen

**innere Kündigung** – ein Zustand, bei dem man zwar noch arbeiten geht, aber sich keine Mühe mehr gibt und kein Interesse mehr hat

**blank** – hier: rein; völlig; total

**Horror** (m. nur Singular) – hier: ein sehr schreckliches Erlebnis

---