

Kirche in 1Live | 18.08.2025 floatend Uhr | Hugo Siebold

Boreout

"Wie läuft's im Praktikum?", fragt Leo. "Langweilig" sag' ich. "Seit Wochen frage ich nach Aufgaben, aber irgendwie heißt es immer, 'wir haben nichts für dich'". Leo lacht. "Klingt entspannt." "War's auch. In der ersten Woche. Aber inzwischen fühle ich mich komplett überflüssig. Ich würde ehrlich lieber mal wieder im Stress sein. Das wäre ein Zeichen, dass ich gebraucht werde."

"Dazu habe ich letztes was gelesen.", sagt Leo. "Werden Unterforderung und Langeweile im Job zu groß, kann das auf Dauer krank machen: Boreout – das Gegenteil von Burnout. Nicht zu viel Stress, sondern zu wenig. Nicht so doll wie bei dir, aber ich hatte das mal im Kino an der Kasse. Keine Gäste, keine Tickets. Ich habe stundenlang so getan, als wäre ich beschäftigt. Das hat mich richtig müde gemacht."

Ich schau Leo an.

"Okay, ein Boreout habe ich zum Glück nicht. Aber ich will auch gar nicht erst eins kriegen. Ich spreche morgen mal mit meiner Chefin. Einfach sagen, wie's mir gerade geht. Nur aushalten bringt ja nichts." "Guter Gedanke!", sagt Leo. "Und wenn du weiterhin nichts hast, darfst du gerne meine Hausarbeit schreiben." Ich muss lachen. "Das kannst du schön vergessen. Du brauchst auch deine Herausforderung."

Quellen:

<https://www.aok.de/pk/magazin/koerper-psyche/psychologie/boreout-syndrom-wenn-langeweile-krank-macht/>

Sprecherin: Lisa Kielbassa

Redaktion: Pfarrerin Julia-Rebecca Riedel