

Beruf & Karriere

Anzeigenannahme
Telefon: (089) 5306 - 666
Fax: (089) 5306 - 640
Internet: merkur.de

Ihr Print- und Online-Stellenmarkt
für München und Oberbayern
jobs.merkur.de



Das Leid mit der Langeweile

Immer mehr Menschen leiden an „Boreout“

Burnout ist die Krankheit der Leistungsträger. Das Thema ist in aller Munde. Weniger prominent ist das Kontrast-Phänomen: das Boreout-Syndrom. Boreout kommt von boredom, zu Deutsch Langeweile. Mit Faulheit hat das nichts zu tun – ganz im Gegenteil. E-Mails sortieren, Aktenstapel von rechts nach links räumen, wahllos in Dokumenten herumtippen – Geschäftigkeit vorzutäuschen, ist harte Arbeit. So hart, dass sie auslaugen kann. Im schlimmsten Fall bis zum Boreout, dem Syndrom der Unterforderten. „Unsere Gesellschaft ist gewissermaßen geteilt: Burnout haben die Erfolgreichen. Die bekommen das ganze Interesse“, sagt der Psychotherapeut Wolfgang Merkle aus Frankfurt. „Menschen mit Boreout werden weniger beachtet, obwohl sie fast die gleichen Symptome haben.“

Boreout kann sich laut Merkle durch Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Schlafstörungen oder die Unfähigkeit, das Leben zu genießen, bemerkbar machen. „Das ist oft zuerst so ein dumpfes Empfinden im Hintergrund, dass irgendetwas falsch läuft“, erläutert er. Auch unter körperlichen Symptomen könnten Betroffene leiden, zum Beispiel Magenbeschwerden, Schwindel, Tinnitus oder Kopfschmerzen. Der Unterschied zum Burnout sei, dass die Erschöpfung durch den Stress der Überforderung, nicht der Unterforderung verursacht wird. Unterstress entstehe durch zu wenige und falsche Aufgaben. Diese Fehlbelastung veranschaulicht Merkle so:



Nie klingelt das Telefon: Boreout-Betroffene haben nicht zu viel, sondern zu wenig zu tun. Auch das kann auf Dauer krank machen. Foto: Monique Wüstenhagen/dpa

„Das ist, als müsste ein sehr guter Schachspieler immer nur Mühle und Dame spielen.“ Die Diskrepanz zwischen dem, was man kann, und dem, was abgefragt wird, ergibt in Kombination

Woche für Woche:

Rund 300 Jobangebote in Ihrer Zeitung und 15000 Angebote online unter: <http://jobs.merkur.de>

mit fehlender Anerkennung puren Stress. Als Beispiel für einen Bore-

out-Fall 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 Schreibtisch stellt sich aber heraus, dass Sie nicht die Projektleitung haben, sondern nur eine Unterabteilung leiten, und dass Sie auch nur manchmal ein bisschen Englisch sprechen müssen.“ Er ist quantitativ und qualitativ unterfordert. Am Anfang ist das nicht schlecht, die freie Zeit bei der Arbeit genießt er sogar und gewöhnt sich daran. „Aber

man ist eben unterfordert. Und die eigentliche Schwierigkeit ist, zu realisieren, dass das der Grund ist, warum man am Abend müde ist.“ Auch ein Arbeitnehmer, der immer nur Teilaufgaben erledigen muss, könne an Boreout erkranken, ergänzt Jörg Feldmann von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Denn aus psychologischer Sicht sei es langfristig wichtig, auch mal Erfolgserlebnisse zu haben und Dinge abzuschließen. Qualitative und quantitative Unterforderung gehen laut Werder miteinander einher. „Ohne eine quantitative Unterforderung müsste man ja schließlich keine Verhaltens-

strategien anwenden.“ Und die gehören zum Boreout dazu. Mit Verhaltensstrategien meint er den Aktionismus der Betroffenen, der das Nichtstun kaschieren soll. Eine davon sei paradoxerweise die Burnout-Strategie, bei der Boreout-Geplagte ihr Problem gewissermaßen ins Gegenteil umkehren und von früh bis spät im Büro sind, um Überlastung zu simulieren. Es stimmt daher nicht, dass Betroffene einfach nur faul sind. „Absoluter Blödsinn“, sagt Werder zu solchen Vorwürfen. „Wer Boreout hat, will ja arbeiten und leidet darunter, dass er es nicht kann.“

JOHANNES UCHTMANN

BLICKPUNKT ARBEITSRECHT

Vorgetäuschte Krankheit rechtfertigt Kündigung

Täuschen Mitarbeiter eine Arbeitsunfähigkeit bloß vor, müssen sie mit einer fristlosen Kündigung rechnen. Darauf weist der Deutsche Industrie- und Handelskammertag (DIHK) hin. Er bezieht sich auf eine Entscheidung des Landesarbeitsgerichts Berlin-Brandenburg (Az.: 21 Sa 1902/14). Ausreichend ist sogar der dringende Verdacht des Arbeitgebers, dass Mitarbeiter blaumachen.

Später reichte er eine Krankschreibung ein. In einem firmeninternen Formular gab er als Grund für das Dienstversäumnis wiederum an, verschlafen zu haben.

Das Landesarbeitsgericht stellte fest, dass das Vortäuschen einer Krankmeldung grundsätzlich ein geeigneter Grund ist, um zu kündigen. Hier hielt es die Kündigung trotzdem für ungerechtfertigt. Der Arbeitgeber konnte nicht nachweisen, dass der Arbeitnehmer die Arbeitsunfähigkeit vorgetäuscht hat. Dieser habe vielmehr ein „Einordnungsdefizit“. Er war fälschlicherweise davon ausgegangen, dass er immer, wenn er verschlafen hat, eine Krankschreibung vorlegen muss. DPA



Arbeitsunfähigkeitsbescheinigungen haben eine hohe Beweiskraft. Wer jedoch eine Krankheit vortäuscht, muss mit einer Kündigung rechnen. Foto: Arno Burgi

BERUFSBILDER

Das Fleischerhandwerk gehört zu den Branchen, die sich über Vollbeschäftigung freuen können. Was so vielversprechend klingt, ist de facto ein permanentes Suchen nach Personal. „Ausbildung im Fleischerhandwerk – anders als Du denkst“. Mit diesem Slogan wirbt die Metzgerinnung München für den Beruf des Metzgermeisters bzw. der Metzgereifachverkäuferin. Wer sich zum Metzger

Fleischer – ob männlich oder weiblich – stellen nicht nur Fleisch- und Wurstwaren her. Ihr Produktionsrepertoire umfasst auch Feinkostzeugnisse, Gerichte und Konserven. Die Einzelhandelsbetriebe sowie Schlachthöfe und Zerlegungsbetriebe. Grundsätzlich gilt: Während in großen Betrieben bestimmte Arbeiten automatisiert erledigt werden, wird in kleineren Fleischereibetrieben noch vieles per Hand gemacht. Ob großer oder kleiner Betrieb: Lebensmittelrechtliche und hygienische Vorschriften dürfen unter gar keinen Umständen vernachlässigt werden. Rinder, Schweine oder Schafe, die für die Schlachtung vorgesehen sind, landen nicht sofort im Jenseits. Warum? Schließlich geht es vor allem darum, gesunde Tiere zu schlachten. Versierte Fleischer nehmen

bereits die Lebetiere unter die Lupe. Erst wenn das Tier gesundheitlich einwandfrei ist, wird es betäubt bzw. geschlachtet. Hubert Gerstacker, Lehrlingsbeauftragter der Metzgerinnung München, kennt sich aus in der Branche. „Viele verbinden das Metzgerhandwerk in erster Linie mit dem Töten von Tieren“, bringt der Experte das Grundproblem auf den Punkt. Dabei sei das eigentliche Schlachten meist nicht mehr erforderlich, um Flei-



Metzger müssen das Fleisch auch zubereiten können.

scher zu werden. Gerstacker: „Viele Metzgermeister haben noch nie ein Tier geschlachtet.“



Metzger ist ein Traditionsberuf: Hier ist Vollbeschäftigung garantiert. Fotos: dpa

Im Münchener Stadtgebiet dürfe ohnehin nicht mehr privat geschlachtet werden. Dafür gebe es den Schlachthof – seit 1887. Der Metzger unserer Tage ist Handwerker und Künstler zugleich. Wer weiß schon, dass ein gutes Rinderfilet nicht zwei oder drei Tage nach der Schlachtung verkauft werden darf. „So ein gebratenes Stück ist hart wie Schuhsohlen“, erklärt der Lehrlingsbeauftragte aus Erfahrung. Soll das Steak, die Lende oder das Filet später einmal zart wie Butter auf der Zunge zergehen, muss das entsprechende Stück Frischfleisch vakuumiert im Kühlhaus gelagert werden – drei bis vier Wochen. JOHANNES DANNER

FIT IM BERUF

Bei Schicksalen Kollegen praktische Hilfe anbieten

Ein schwerer Unfall oder ein Todesfall in der Familie ziehen vielen den Boden unter den Füßen weg. Wer so jemanden in seinem beruflichen Umfeld hat, ist oft unsicher, wie er reagieren soll. Der erste Impuls ist bei vielen, zu schweigen, sagt die Sozialtherapeutin Petra Hempel.

heilt alle Wunden“ sollten Kollegen sich sparen. Vielen rutscht so ein Spruch heraus, weil sie mit der Situation überfordert sind und nicht wissen, was sie sonst sagen können, erklärt Hempel. Doch diese gut gemeinten Worte kommen beim Trauernden meist nicht gut an. Er sei emotional meist weit von der Normalität entfernt. Solche Sprüche relativierten sein Leid und erregten bei ihm nur Unverständnis.

Mit Trauernden umzugehen, fällt den meisten Menschen schwer. Doch die Trauer zu ignorieren, isoliere ihn nur noch mehr. Der andere zieht sich nach einem Schicksalsschlag meist so wieso zurück – meiden ihn dann noch die Kollegen, ist er noch mehr isoliert. Das Wichtigste sei deshalb, überhaupt etwas zu sagen – und dem anderen etwa praktische Hilfe anzubieten.

Auch keine gute Idee ist es, statt sich in den anderen einzufühlen, gleich von sich zu erzählen. Sprüche nach dem Motto „Das ist mir auch schon einmal passiert“ nehmen dem Erlebten häufig die Einzigartigkeit, erklärt Hempel. Trotzdem: Manchmal sei es auch durch hilfreich für den Betroffenen, dass Kollegen schon einmal in einer ähnlichen Situation waren. Dann sollten sie aber immer wieder betonen, dass der Fall des Betroffenen einzigartig ist – ihnen in ihrer Situation damals aber dieses oder jenes geholfen hat. DPA

HEUTE:
Metzger (m/w)

b z w .
zur Verkäuferin ausbilden lassen möchte, entscheidet sich für einen Beruf, der äußerst vielseitig ist und auch das Kreative im Menschen anspricht.