



NORDISCH GESUND

Krank vor Langeweile

Nach dem Renteneintritt fallen viele in ein tiefes Loch aus Langeweile und Wertverlust. Dieser Zustand wird Bore-Out-Syndrom genannt.

VON ELLEN HOSBACH

Endlich beginnt das Rentnerleben! Nie mehr früh aufstehen, die Tage stehen zur freien Verfügung für Vergnügungen wie Sport, Reisen, Gartenpflege, Partnerschaft und Liebe – kein Zwang, kein Druck, kein Muss. Das könnte das Paradies sein. Die Wirklichkeit sieht aber anders aus. Nach neueren Untersuchungen leidet jeder Vierte über 65 Jahren an einer Behandlung bedürftigen psychischen Erkrankung, 30 Prozent sind alkoholabhängig, zehn Prozent depressiv. Die Dunkelziffer ist unbekannt. Erst seit kurzem hat die Ursache einen Namen: das Bore-out-Syndrom.



Dazu ein Gespräch mit **Dr. Wolfgang Blohm**, der sich in seiner Fachklinik für Hypnotherapie in Breklum in der Nähe von Husum mit dem neuen Phänomen des Bore-out-Syndroms beschäftigt.

Woher kommt der Begriff Bore-out-Syndrom?

Bore-out ist abgeleitet vom englischen Boredom, was Langeweile bedeutet. Während das Burn-out-Syndrom eine stete Überforderung zur Ursache hat, passiert beim Bore-out genau das Gegenteil: eine ständige Unterforderung, Leere und Langeweile. Längere Phasen führen zu Mattigkeit, Unlust, Antriebslosigkeit und können Schlaflosigkeit und Depressionen zur Folge haben.

Wieso sind hauptsächlich Senioren davon betroffen?

Mit dem Eintritt in das Rentenalter, der Aufgabe des Arbeitsplatzes, verlieren die Betroffenen ihre gewohnte Alltagsstruktur. Aber auch vieles, woran man sich im Leben orientierte, geht auf einen Schlag verloren: Es fehlt an (neuen) Zielen, Inhalten, Sinn. Hinzu kommt, dass mit der „Arbeitslosigkeit“ auch das soziale Ansehen schwindet. Man leistet nichts mehr. Man gehört zum alten Eisen.

Auch im privaten Umfeld müssen sich die Seniorinnen und Senioren umorientieren. Der Partner oder die Partnerin sind jetzt ständig präsent. Ein Zustand, den viele sonst nur am Wochenende oder im Urlaub kannten. Die neue Zweisamkeit und die Verteilung der Aufgaben, zum Beispiel im Haushalt, können anfangs zu Konflikten führen. Einigen Senioren macht auch die finanzielle Einschränkung zu schaffen. Manche lieb gewonnene Gewohnheit muss jetzt reduziert oder aufgegeben werden. Was sich auch auf die Freizeitgestaltung und auch die Beweglichkeit auswirkt.

Welcher Typ Mensch ist besonders gefährdet?

Besonders betroffen sind Menschen, die sich stark über ihre Arbeit definieren. Fällt diese weg, entsteht ein Vakuum, das angefüllt werden möchte. Aber wie? Und womit? Auch wenn ältere Menschen aufgrund ihrer Lebens- und Berufserfahrung sehr kompetent sind, was die Lösung von Problemen betrifft. Jetzt gelten neue Regeln. Das Prinzip Leistung funktioniert nicht mehr. Freizeit steht jetzt unbegrenzt zur Verfü-

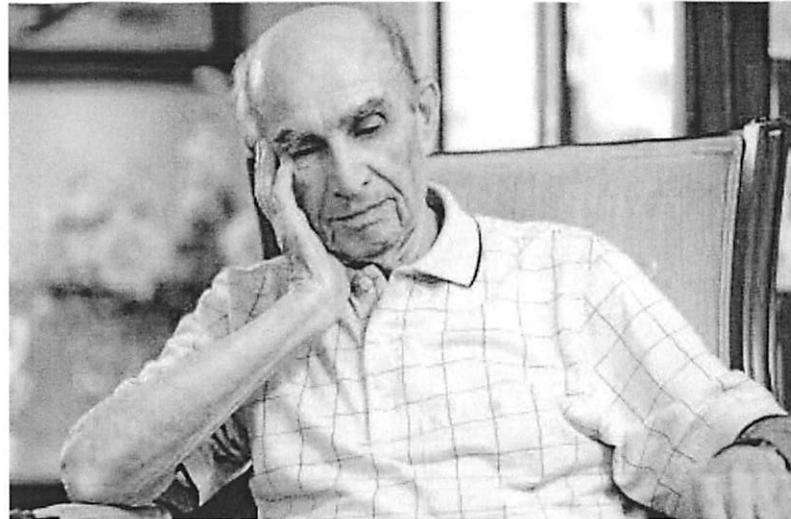
gung. Bei der Gesundheit ist es dagegen genau umgekehrt. War sie früher selbstverständlich, erlebt man im Alter häufig Krankheiten, körperliche Einschränkungen oder psychische Belastungen. Das macht unsicher und schränkt die Handlungsfähigkeit deutlich ein.

Was kann man gegen Bore-out tun?

In der psychologischen Klassifizierung gehört das Bore-out-Syndrom zu den sogenannten Anpassungsstörungen. Deshalb ist Akzeptanz das beste Mittel. Der neue Lebensabschnitt sollte akzeptiert und gestaltet werden und die Vorteile des Alters bewusst angesehen werden. Welche Freiräume, welche Perspektiven bietet dieser neue Lebensabschnitt? Welche Lasten und Zwänge fallen weg? Eine neue Grundstruktur im Alltag gibt Halt, Sicherheit und Orientierung. Man sollte sich fragen, was wirklich für das eigene Leben wichtig ist. Soziale Kontakte, eine neue Aufgabe, eine feste Struktur? Kann Vermissenes nachgeholt werden? Reisen, Sprachen lernen oder malen? Jetzt ist Zeit, um den eigenen Gefühlen mehr Achtsamkeit zu schenken. Sich zu fragen, was tut mir gut? Die Wahrnehmung des eigenen Ichs ist ein guter Weg, dem Bore-out-Syndrom vorzubeugen.

Muss man sich vor dem Rentenalter fürchten?

Das muss man ganz sicher nicht, schließlich fällt eine Vielzahl von Zwängen weg. Und es bietet sich viel freie Zeit, die sinnvoll genutzt werden kann. Zum Beispiel, indem man sich ehrenamtlich engagiert. Das schafft neue Kontakte und erhöht die Lebensfreude.



Besonders im Rentenalter fehlt es an neuen Zielen oder Lebensinhalten.

FOTOLIA

Es gibt auch Menschen um das 65. Lebensjahr, die gerne weiter arbeiten möchten und dies stundenweise tun. Die Wertschätzung der älteren Mitbürger und ihrer Fähigkeiten hat deutlich zugenommen. Die Umstellung im Alter erfordert Zeit, Geduld und natürlich auch Mut. Dafür winkt dann mehr Freiheit. Neue Türen stehen offen und Leistung spielt nicht mehr eine so große Rolle. Es gibt also viele Gründe, sich auf das „vierte Leben“ auch von Herzen zu freuen.

Mehr Informationen unter www.hypnose-klinik.com

VORSCHLÄGE GEGEN DIE LANGWEILE

- Schon frühzeitig, am besten mit dem Partner zusammen, sollte man sich Gedanken über die Zeitgestaltung nach dem Arbeitsleben machen.
- Ist vielleicht ein Ehrenamt interessant? Viele Vereine oder gemeinnützige Einrichtungen freuen sich über jeden Neuling.
- Wollte man immer schon Klavier spielen oder chinesisch sprechen können?
- Möchte man richtig gut im Umgang mit dem Computer sein? Die Kinder oder Enkel freuen sich oft den Älteren etwas beibringen zu können und geben ihr Wissen gerne weiter.
- Gibt es Bekannte oder Freunde, zu denen man lange keinen Kontakt hatte? Abgekühlte Beziehungen können wiederbelebt werden.
- In fast jedem Ort werden Seniorentreffen angeboten. Von Literaturkreisen bis Sport ist fast alles möglich.
- Kindergärten oder Vorschulen freuen sich über Vorleser oder Geschichtenerzähler.



ACHTUNG: STATISTIK

15-Tage-Wettertrend

VON BJÖRN UND SÖREN CHRISTENSEN

Jürgen und Brigitte schauen die Tagesthemen – ein festes Ritual für die beiden. Im Anschluss an die Wettervorhersage fragt Jürgen seine Frau: „Du Inge, die haben gerade für Kiel einen 15-Tages-Trend für die Temperatur vorgestellt. Dass die so etwas heute können, ist ja toll. Aber hast du die Grafik dazu verstanden? Da gab es so einen grauen Bereich um die Temperaturkurve.“ Inge zuckt die Schultern und vermutet, dass dieser Bereich andeuten soll, dass die Prognose immer unsicherer wird, je weiter sie in die Zukunft reicht.

Und tatsächlich ist genau dieses der Fall. Konkret hängt die Unsicherheit vor allem damit zusammen, dass man die exakte Wetterlage nicht präzise messen kann. Daher werden diese Anfangsbedingungen des Modells 50 Mal leicht verändert und damit die Prognose anhand eines physikalischen Wettermodells berechnet. Es ergeben sich daraus 50 verschiedene Prognosen für die Tageshöchsttemperatur, von denen davon ausgegangen wird, dass sie mit gleicher Wahrscheinlichkeit eintreten. Allerdings werden diese nicht alle in den Tagesthemen ausgewiesen. Stattdessen wird die mittlere Variante der Temperaturprognose als weiße Linie dargestellt, um die sich eine graue Schattierung nach oben und unten anschließt. Für den grauen Bereich werden jeweils 10 Prozent der prognostizierten Temperaturen nach oben und unten abgeschnitten, so dass die Schattierung die Entwicklung der Temperatur mit 80-prozentiger Wahrscheinlichkeit darstellt. Die zunehmende Unsicherheit der Prognose der Temperatur kann also tatsächlich in dem zunehmend weiteren grauen Bereich um die Temperaturkurve abgelesen werden.

Betrachtet man nun im Rückblick die Temperatur zum Beispiel für das vergangene Wochenende (7. und 8. November), dann ist das Modell eine Woche vorher tatsächlich schon von einem deutlichen Temperaturanstieg ausgegangen. Dass es am Samstag vergangener Woche in Kiel aber rekordverdächtige 16,5 Grad Tageshöchsttemperatur geben würde, hat das Modell nicht ganz angenommen. Aber es soll die Temperatur ja auch nur mit 80-prozentiger Wahrscheinlichkeit richtig vorhersagen. Dass man in den Tagesthemen die Temperatur für die kommende Woche also bis auf einige Grad genau vorhersagen kann, dabei allerdings auch nur mit 80 Prozent Wahrscheinlichkeit richtig liegt, findet Jürgen jetzt nicht mehr so erstaunlich.

