



# Bore-out-Syndrom

Es ist ein Phänomen unserer Zeit: die Kombination aus Langeweile und Leere. Im Gespräch mit Dr. Wolfgang Blohm, Psychotherapeut, Experte für Hypnotherapie und Leiter der Fachklinik für Hypnotherapie in Breklum, erfahren wir, welche Folgen „Freizeitverschwendung“ haben kann.



## Die Suche der Menschen nach sinnvollem Handeln

stellt sich eine gewisse Hilflosigkeit oder auch Ratlosigkeit ein, wenn es darum geht, die freie Zeit mit Inhalten zu füllen. Manche Menschen versuchen, das mit einer Hetzjagd durch Freizeitangebote zu kompensieren: erst Fitnessstudio, dann Aerobic-Kurs, im Anschluss eine Stunde Nordic Walking, Besuch in einem IN-Cafe, dann chillen in der Szenekneipe. Danach ist man meistens erschöpft statt erholt. Doch was trotz diverser Ablenkungen bleibt, ist das Gefühl von Leere und Unzufriedenheit.

Andere Menschen fallen in eine Art Teilnahmslosigkeit, sinnen hier, denken dort, suchen geradezu krampfhaft nach Möglichkeiten, die wertvolle freie Zeit mit Sinn und Inhalt zu füllen. Aber diese Suche bleibt meistens ohne Erfolg. Oft wird hier etwas begonnen, dort ein wenig beendet, aber alles bleibt ziellos und beliebig. Zufrieden macht das nicht. Es sind sehr gemischte Gefühle, die stattdessen spürbar werden: eine Spur Aggressivität, ein fast schmerzhaftes Vermissen, irgendwie Unruhe, Unzufriedenheit, Niedergeschlagenheit und körperliche Müdigkeit. Denn: Diese Suche nach Inhalten, nach Sinn und Orientierung strengt an. Statt der ersehnten Erholung für den Körper setzt man diesen unter Dauerstress. Es würde helfen, jetzt die „alten Tugenden“ wiederzuentdecken, wie „Muße“, „Müßiggang“ oder auch „Tagträumerei“. Begriffe, die viele Menschen noch nicht einmal kennen.

Dieses Bündel an Symptomen hat inzwischen in Fachkreisen einen Namen erhalten: „Bore-out-Syndrom“. In der Fachsprache fällt es unter den Begriff der „Anpassungsstörungen“, wie auch das sogenannte „Burn-out-Syndrom“. So gegensätzlich diese beiden Erkrankungen sind, so haben sie doch beide einen gemeinsamen Hintergrund: Die betroffenen Menschen haben den Kontakt zu sich verloren und wissen nicht mehr, in welche Richtung und wonach sie ihr Leben ausrichten sollen. Der Begriff „Burn-out“ steht im Zusammenhang mit dem Arbeitsumfeld, „Bore-out“ betrifft die Freizeit.

**Mit Hypnotherapie können diese Anpassungsstörungen effektiv und erfolgreich bearbeitet werden**

Im Hintergrund dieser Störungen findet man fast immer eine Überflutung an Reizen und Informationen, denen viele Menschen einfach nicht mehr gewachsen sind. Ein immer engeres Regelwerk bestimmt Strukturen und Verhaltensvorgaben für alle Bereiche. Auch in der Freizeit gibt es unüberschaubar viele Angebote. Und, was noch fataler ist, durch diese ständigen Angebote verlernt man, eigene Interessen zu entwickeln und eigene Bedürfnisse überhaupt noch wahrzunehmen. Mit Hypnotherapie werden diese Zusammen-

hänge zunächst herausgearbeitet. Im zweiten Schritt wird in der Klinik im Rahmen von achtsamer Wahrnehmung des eigenen ICHs wieder ein Zugang zum eigenen inneren Erleben, zu den eigentlichen Wünschen und Bedürfnissen geschaffen. Erst im dritten Schritt geht es an Möglichkeiten, die Flut von Angeboten danach zu sortieren. Hypnotherapie verbindet, anders als verhaltenstherapeutische Konzepte, gleichsam in einem Arbeitsgang die kognitiven (rationalen) mit den emotionalen (gefühlsmäßigen) Komponenten. So kommt bereits im Rahmen und während der Therapie das zur Anwendung, was am Ende als wiedererlangt stehen soll: das eigene ICH, der Bezug zu den wirklichen Bedürfnissen, Wünschen und Sehnsüchten, das Wiederentdecken von sinnvollem Handeln und Tun. Das alles füllt die Leere und ermöglicht wieder ein Gestalten von Freizeiträumen, die Zufriedenheit und Erfüllung, statt ein „Bore-out-Syndrom“ empfinden lassen.

■ **Welche Widerstände und/oder Tücken können sich im Laufe der Therapie zeigen und wie ist am besten mit diesen umzugehen?**

Die Reaktionen der Teilnehmer sind je nach Hintergrund sehr individuell. Spezifische „Tücken“ gibt es nicht, daher lässt sich diese Frage nur schwer beantworten.

■ **Gibt es alltägliche Möglichkeiten oder Anzeichen, anhand derer man regelmäßig überprüfen kann, ob es sich bei einem selbst eventuell um Konflikte im Bereich Überforderung/Unterforderung handelt?**

Das lässt sich im Rahmen von Achtsamkeitsübungen täglich als innere Bilanz durchführen. Man lässt im Schnelllauf den Tag vorbeiziehen und überprüft, welche Gefühle dabei aktiviert werden. Das Schwergewicht kann dann ja auch auf belastenden, stressigen oder eben langweiligen Situationen liegen.

■ **Handelt es sich um stationäre oder um ambulante Aufenthalte?**

Beides ist möglich. Stationär kann aber in der Regel dichter und intensiver gearbeitet werden.

■ **Wer übernimmt die Kosten?**

So eine Therapie dauert etwa drei Wochen. Die Kosten betragen einschließlich Therapie, Unterkunft und Verpflegung etwa 1.500 € pro Woche. Die Therapie beinhaltet mindestens 7 Einzeltherapiesitzungen und zahlreiche Gruppenangebote. Die privaten Kassen zahlen, die gesetzlichen mitunter nach Einzelfallentscheidung. Das ist betrüblich, denn die eingesetzten, sehr effektiven Behandlungsmethoden sind bereits seit 8 Jahren vom Wissenschaftlichen Beirat zugelassen, ohne dass die Kassen bisher reagiert hätten.



### Unser Experte

Dr. Wolfgang Blohm, Psychotherapeut, Spezialist für Hypnotherapie

[www.hypnose-klinik.com](http://www.hypnose-klinik.com)