

BOREOUT-SYNDROM

Wenn Langeweile krank macht

Auch wenn einige Katzen Couch-Potatoes sind, gerade Hauskatzen leiden oft unter Langeweile. Die Workaholics und Input-Junkies unter den Fellnasen trifft es besonders hart. Bei Unterforderung sind Probleme vorprogrammiert. Es kann sogar zum Boreout kommen.

VON REGINA RÖTTGEN

Langeweile kann auf Dauer krank machen. Das sogenannte Boreout-Syndrom beim Menschen definiert Katrin Held, Verhaltens- und Ernährungsberaterin für Katzen, folgendermassen: «Als Boreout-Syndrom beziehungsweise Ausgelangweilt-Sein wird ein Zustand ausgesprochener Unterforderung im Arbeitsleben bezeichnet, der bislang eher in den Medien als im wissenschaftlichen Bereich unter dem Aspekt eines Krankheitsbildes diskutiert wird.» Held hat es am eigenen Leib erlebt. Erfolgreich im Finanzsektor tätig, hatte sie aufgrund der weltweiten Finanzkrise plötzlich nichts mehr zu tun. «Es ging von 100 auf null», erinnert sie sich. Das hatte Folgen. Held wurde extrem müde, fing an viel zu schlafen. «Dabei merkte ich aber nicht, dass mein Körper eigentlich bereits krank war», so die Expertin aus Rottenschwil.

Relativ zeitgleich kreierten Peter Werder und Philippe Rothlin den Begriff «Boreout-Syndrom». Für die Unternehmensberater besteht das Boreout-Syndrom aus drei in Wechselwirkung stehenden Faktoren: Unterforderung, Langeweile am Arbeitsplatz und dadurch bedingt letztlich Desinteresse. Der gelangweilte Bruder des Burnout-Syndroms war geboren. Der angloamerikanische Begriff Burnout kam Anfang der 1970er-Jahre in den USA im Zusammenhang mit in Sozialberufen tätigen Personen auf. Als Konsequenz ihrer stressigen Arbeit fühlten sich Betroffene körperlich wie seelisch chronisch erschöpft, verloren an Einfühlungsvermögen und Leistungsfähigkeit. Es fehlte ihnen an Motivation; sie hatten das Gefühl, ausge-

brannt zu sein. Knapp ein halbes Jahrhundert später wurde das Burnout-Syndrom von der Weltgesundheitsorganisation (WHO) als Krankheit anerkannt. Wissenschaftlich belegt ist es zum jetzigen Zeitpunkt ebenso wenig wie das Boreout-Syndrom. Studien gibt es zu beiden bislang keine.

Zwar sind die Auslöser beider Syndrome unterschiedlich, in ihrem Verlauf ähneln sie sich jedoch. Anfangs dominieren psychische Probleme wie Niedergeschlagenheit, Depressionen und Antriebslosigkeit. Unter nimmt man nichts, können physische Probleme folgen. Denn Über- wie auch Unterforderung bedeuten Stress für den Körper.

Viele Hauskatzen sind chronisch unterfordert

Aus der Katzenwelt ist Held ein Boreout bislang unbekannt. Bei stark beschäftigten Katzen könnte sie es sich aber vorstellen. «Sollte bei sehr engagierten Tieren von heute auf morgen ihre fixe Auslastung und Routine abrupt wegfallen, sind diese Katzen anfällig für ein Boreout.»

Manche Samtpfoten sind übrigens wahre «Workaholics» und «Input-Junkies». Gerade Katzen, die besonders viel Spass am Klickern haben, sind vom Erfolg verwöhnt und könnten zu Workaholics werden, meint Held. «Bei einer guten Übung wird Dopamin ausgeschüttet. Input-Junkies sitzen dann nach dem Training buchstäblich noch am Platz.» Richtige Tüftler hingegen sind Tag und Nacht im trauten Heim aktiv und machen sich an Schränken und Türen zu schaffen. «Manche räumen die Spielzeugbox aus, um dem Halter zu zeigen, dass sie schon wieder startklar sind.» Hierbei spielt nicht nur der individuelle Charakter der Katze eine Rolle. Es ist wie im menschlichen Leben: Viel Interaktion, gefolgt von Erfolgserlebnissen, erzeugt den Wunsch nach mehr.

Auch Katharina Aeschimann aus Winterthur kennt den Begriff Boreout bislang eher aus der Arbeitswelt. «Dennoch sind Langeweile und Unterforderung grosse Themen in der Katzenhaltung», weiss die diplomierte tierpsychologische Beraterin I.E.T. aus langjähriger Erfahrung. Die meisten Probleme bei der Indoorhaltung gehen in diese Richtung. «Im Gegensatz zu Freigängern ist die Umwelt der Stubentiger meistens extrem reizarm und langweilig, vor allem, wenn



Wie viel Beschäftigung eine Katze braucht, hängt unter anderem von Alter, Gesundheitszustand oder auch der Rasse ab. Bengalen beispielsweise sind sehr intelligente Katzen, die ständig neu gefordert werden möchten.

Schläft eine bisher aufgeweckte, aktive Katze plötzlich sehr viel, sollte diese Verhaltensänderung als Warnsignal gesehen und abgeklärt werden.



der Halter den ganzen Tag ausser Haus ist und modern wohnt.» Laut Aeschimann würden viele Halter ihre Katzen schlichtweg unterschätzen. «Mit ein bisschen Futter hinstellen und am Abend Streicheln sind die wenigsten Katzen zufrieden.» Gerade in Zeiten des Lockdowns hofft Aeschimann auf ein Umdenken. «Mit der Empfehlung für Homeoffice wird sicherlich vielen Haltern bewusst, was ihre Katze den ganzen Tag macht: Sie hat sich dem Mami-Papi-ausser-Haus-Rhythmus angepasst und wird eher den ganzen Tag schlafen.» Eine Gelegenheit für Katzenhalter, sich mehr mit ihrer Katze zu beschäftigen. Die Katze wird es ihnen danken.

Selbst zusammenlebende Katzen sind nicht vor Langeweile gefeit. Held kennt zahlreiche Halter, deren Katzen in einem Mehrkatzenhaushalt von täglichen Aktionen bis hin zum Leinengang meist nur träumen können. «Selbst Freigänger möchten Kontakt und Interaktion zu ihren Menschen. Gerade im Winter, wenn der Freigang aus verschiedenen Gründen eingeschränkt sein kann, sind Halter vermehrt gefordert. Denn diese Katzen verfallen schnell in Langeweile, da ihr gewohnter Tagesablauf nicht mehr vorhanden ist», so Held.

Langeweile kommt schleichend

Auf ständiger Suche nach Interaktion, Stimulation und Unterhaltung sind sie dennoch nicht. Langeweile macht sich eher schleichend breit. «Anfangs wird der Halter vielleicht auf Schritt und Tritt durch die Wohnung begleitet, da sich die Katze unterbeschäftigt fühlt. Die wenigsten Katzen beschäftigen sich nämlich mit sich selbst», sagt Held. Halter freuen sich dann meist über die vermeintliche «Anhänglichkeit» ihrer Katze. Bleibt die gewünschte Resonanz aus, erachtet die Katze laut Held die Passivität des Halters als abweisend, gibt auf und zieht sich zurück.

Doch Vorsicht: Schema X gibt es nicht. Auch in dieser Beziehung sind Katzen sehr individuell. Es könne durchaus vorkommen, dass eine Katze mit freiem Zugang zu Futter vor lauter Langeweile den ganzen Tag frisst, meint Aeschimann. Aber auch die geistigen Haltungsanforderungen beispielsweise von Orientalen und Bengalen würden laut Aeschimann oftmals schlichtweg unterschätzt. «Katzen, die schnell lernen, langweilen sich auch schnell. Daher müssen sie immer wieder mit neuen Sachen gefordert werden.» >

Fotos: shutterstock.com

Neue Anschaffungen wie ein Kratzbaum bringen Abwechslung in den Alltag einer Wohnungskatze.

Für Halter kann es schwierig sein, Couch-Potatoes von krankhaft schlafenden, durch chronische Langeweile antriebslos gewordenen Katzen zu unterscheiden. Held empfiehlt, das eigene Tier gut zu beobachten. «An einer Couch-Potato ist im Grunde nichts verkehrt, solange dies dem eigentlichen Charakter der Katze entspricht. War eine Katze allerdings zuvor aktiv, zeigte stets ein fröhliches aufforderndes Kratzmarkieren und war ihr Blick neugierig, sollte ein plötzlicher Rückzug als Warnsignal gesehen werden.»

Der Weg zur Couch geht zudem über Umwege. «Eine gelangweilte Katze kann sich zum Beispiel gut sichtbar in die Mitte des Wohnzimmers setzen, in der Hoffnung, dass ihr Halter aktiv wird. Passiert nichts, legt sie sich schlafen.» Dauert die leichte Langeweile an und wird chronisch, steigt auch ihr Level. «Bei starker, krankmachender Langeweile hat selbst der Vogel seinen Reiz verloren.» Die Katze gibt sämtliche Versuche, ihren Halter zur Interaktion aufzufordern auf. Das Tier wird zunehmend träge, die Freude aufs Futter kann nachlassen oder eben auch steigen.

Stereotype Verhaltensweisen als Folge

«Bei leichter Langeweile sucht sich so manche Katze vielleicht noch irgendwas zum Anstellen», fügt Aeschimann hinzu. Mit dem Grad an Langeweile steigen die Symptome graduell. Im schlimmsten Fall kommt es zu exzessivem Lecken oder Schwanzjagen. Sogenannte stereotype Verhaltensweisen wiederholen sich regelmässig und erscheinen auf den ersten Blick grundlos. Nur im Anfangsstadium können die Tiere

dieses Verhalten noch alleine stoppen. «Je weiter die Verhaltensstörung schreitet, desto schwieriger wird es, diese selbst durch massige Aussenreize zu unterbrechen», erklärt Aeschimann. Solche Verhaltensweisen beanspruchen laut der Expertin sehr viel Zeit im Leben des Tieres und halten die Katze oft von normalen Aktivitäten ab.

Das Spektrum an stereotypen Verhaltensweisen ist mannigfaltig und wird in orale und lokomotorische Formen unterteilt. «Zur ersten Gruppe zählen zum Beispiel die exzessive Körperpflege bis hin zu Fellausreissen sowie das Lecken und Saugen an Textilien.» Auch langanhaltendes Miauen gehört laut Aeschimann dazu. Von Katzenbesitzern würde dies leider zu oft verkannt. Ebenso wie Umherlaufen, Schwanzjagen und nicht existenten Fliegen, Schatten oder Lichtern hinterherjagen oftmals nicht als Krankheit erachtet würden – alles Beispiele der lokomotorischen Form. «Als Antwort auf ihre Umgebung durchlebt die Katze starken Stress, welcher sich dann in einer oder mehreren stereotypen Verhaltensweisen zeigen kann. Denn jedes Tier möchte geistig gefordert werden.» Insbesondere Bengalen neigen dann zu exzessiver Fellpflege. Viele Halter verkennen das krankhafte Verhalten ihrer Katze allerdings. «Erst wenn das Lecken zu Wunden führt oder das Nagen an Krallen blutig wird, suchen sie Hilfe.»

Langeweile vorbeugen

Um herauszufinden, wie viel Beschäftigung die Katze braucht, rät Held Katzenhaltern, ihre Tiere zu beobachten. Zeige die Katze kein Interesse an der neuen Spielangel, sollte man nicht gleich die Flinte ins Korn werfen. «Halter können sich an den Bedürfnissen ihrer Katze orientieren, indem sie sie beobachten und verschiedene Dinge ausprobieren.» Die Beschäftigung reiner Wohnungskatzen sei dabei etwas zeitintensiver. Alter, Gesundheitszustand und Rasse der Katze seien ebenfalls ausschlaggebend für das Level an nötiger Beschäftigung, gibt Aeschimann zu bedenken.

«Aber auch alte Katzen müssen sich bewegen und sollten geistig gefordert werden, denn das beugt Demenz vor.» Im Handel fände sich enorm Vieles, um Katzen zu beschäftigen. «Es gibt Intelligenz- und Futtersuchspiele. Der Fantasie sind hierbei keine Gren-



zen gesetzt, gerne können Halter auch etwas selber basteln.» Für viele Büsi ebenfalls unterhaltsam sei es, ihnen vorherige Tabuzonen zugänglich zu machen, damit sie diese erkunden können. Beim Spiel wiederum empfiehlt Aeschimann, sich an der Natur zu orientieren. «In der Natur hüpfert kein Vogel vor der Katze auf und ab. Besser ist es, den Federwedel unter einem Handtuch oder einer Zeitung versteckt zu bewegen.» Mit Futtersuchspielen hingegen kann fast jede Katze rasch zum Mitmachen bewegt werden.

Um einer eventuellen Boreout-Problematik vorzubeugen, hält Held eine langsame Steigerung der Aktivitäten für genauso wichtig wie ein sanftes Ausklingen solcher. «Plötzliche, massive Beschäftigungsrestriktionen sollten stets vermieden werden. Wenn sich diese nicht vermeiden lassen, sollten Halter ihre Katze langsam an die Veränderung gewöhnen und eine gute Alternative als Mittelweg finden.» Wer sich also in Homeoffice-Zeiten das Klickern mit seiner Katze zum täglichen Ziel gesetzt hat, sollte nach einer Weile der Regelmässigkeit nicht plötzlich von heute auf morgen damit aufhören, nur weil man wieder im Büro arbeiten muss und somit weniger Zeit zuhause verbringt.

Fotos: shutterstock.com

Bei Freigängern rät Held, neue Anschaffungen immer auf die kalte Jahreszeit zu verschieben, beispielsweise den Ausbau eines Catwalks. Mit einer einzigen Spielangel käme man nicht über den Winter. «Im Winter sollte der eine oder andere Joker im Ärmel stecken. Da reicht es oft nicht mehr aus, am Abend kurz zu spielen. Vor allem da diese Katzen ans Jagen gewöhnt sind.»

Der Weg aus dem Boreout

Sollte es bereits zu spät sein und die Katze bereits unter chronischer, extremer Langeweile leiden, ist der Gang zum Tierarzt unerlässlich. Erst nachdem der Tierarzt organische Ursachen für Trägheit, Rückzug, Appetitlosigkeit respektive Fresssucht ausgeschlossen hat, helfen Katzenpsychologen wie Aeschimann und Held. Da ein Boreout eine Krankheit ist, die sich bei falscher oder unzureichender Vorgehensweise verschlimmert, ist möglichst frühes und fachgerechtes Intervenieren wichtig. Denn: Je früher man lenkend eingreift, umso eher wird eine Therapie von Erfolg gekrönt sein. 🐾

Regina Röttgen ist freie Journalistin.

Nicht jede Katze mag die gleiche Art von Beschäftigung. Beobachten Sie Ihr Tier und versuchen Sie verschiedene Dinge aus, um die Präferenzen Ihrer Katze herauszufinden.

