

„Speed kills“

Die Geschwindigkeit mit der wir uns entwickeln fördert Burnout sowie Ärgeres (Autoaggression) und Gewalttaten (Fremdaggression)



Dr. Peter Stippel
Psychotherapeut
peter@stippel.info



österreichischer
präventionskongress 2018

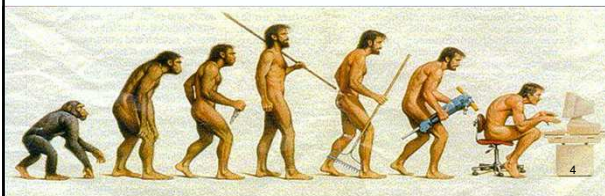


Der Mensch entwickelt / verändert sich langsam und passt sich langsam an!

- Über 4.000 HM (Höhenmeter im Gebirge), verändert sich das Blut (Sauerstoffmangel) in ca. 30 Parametern – als die Tibetaner auf der Flucht das Hochgebirge Tibets besiedelten, benötigten sie für die biologische Anpassung 3.000 Jahre! Zitiert aus Prof. DDR. Huber, *Baupläne der Schöpfung*, 2. Aufl. 2018

3

- Vor zwei Millionen Jahren: in Ostafrika begann der (Ur)mensch Homo habilis
- Vor 300 000 Jahren: Homo sapiens
- Vor 10.000 Jahren: allmähliche Entstehung erster Hochkulturen
- Vor 4.000 Jahren: klassische Hochkulturen/Altertum
- Vor 500 Jahren Beginn der Neuzeit
- 1981- 1. IBM-PC.... **eine kleine Uhr kann heute mehr**



4

Die Geschwindigkeit der Entwicklung nimmt enorm zu

die **Auswirkungen** dieser Entwicklung wird mit dem **Bio-Psycho-Sozialen-Modell** analysiert:

- **Bio** – meint das Körperliche
- **Psycho** – meint das Seelische, allerdings nicht in spiritueller, sondern psychologischer Sicht; Spiritualität ist bei diesem Modell wenn, dann Teil des Psychischen (Weg ins Transzendente)
- **Sozial** – meint die Auswirkungen des Wechsel- und Zusammenspiels der Menschen untereinander

5

Die Auswirkungen der Entwicklung wird in vier unterschiedlichen Lebensbereichen untersucht:

- 1) **Lebensalter/-erwartung** des Menschen
- 2) **Arbeitswelt** des Menschen
- 3) **Sicherheitssysteme** des Menschen – z.B.: Stress, Rhythmen, Resilienz, Kohärenz, Partner...
- 4) **Antwortmöglichkeiten auf diese Erkenntnisse**

Diese Überlegungen betreffen Menschen in den ‚westlichen Ländern‘!

1) Die Entwicklung ‚Verlängerung der Lebenserwartung‘ - Bio Ebene:

- zu Beginn unserer Zeitrechnung <30 Jahre...
- zu Beginn der Sterbetafeln der Lebensversicherungen um 1700: ca. 32-35 Jahre
- **1900: ca. 40 Jahre**
- **2018: 3-4 Generationen später: 80+ Jahre**
- **50% der nach 2020 geborenen werden 100+**

7

Die Auswirkungen ‚Verlängerung der Lebenserwartung‘ – Psycho Ebene - Beispiel Familien

- **Ehe-Scheidung seit 2-3 Generationen = neu**
- **Scheidungsbelastung** = Versagen/Zweifel...
- **Scheidung** = oftmals Aggression & Depression
- **Gewaltverbrechen finden in der Mehrzahl im häuslichen Umfeld statt!**
- neues Partnerschafts- & Adoptionsrecht
- Belastungen werden an Kinder weiter gegeben

8

Die Auswirkungen ‚Verlängerung der Lebenserwartung‘ - soziale Ebene - Beispiel Ehe

- **Vergleich 1900 : 2018:**
- Dreifache Ehe-Dauer - Neue Ehegründe
- Spätere Eheschließung
- Anzahl der Kinder rückläufig, später & weniger
- Patchwork-Familien - Längere Ausbildungszeit
- Pensionsversicherung/SV = (über)gefordert
- Pflegeversicherung, ein heißes Polit-Thema

Die Entwicklung ‚Verlängerung der Lebenserwartung‘

- auf drei Ebenen eben analysiert (Bio/psycho/sozial), überfordert uns bewusst und noch mehr unbewusst gewaltig!
- Diese Überforderung provoziert Konflikte
- Wir haben eine merkwürdige Haltung Konflikten gegenüber, die sie noch verschärft!

10

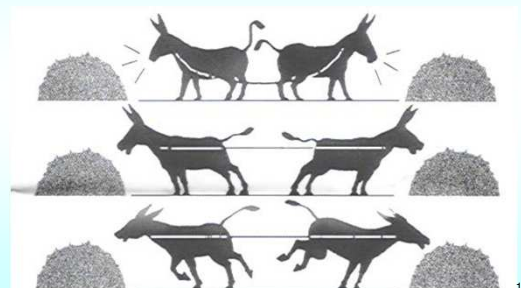
Konflikt als ‚natürlichste Sache der Welt‘, als eine spezielle Kommunikationssituation zu bewerten...vermeidet Gewaltlösungen!

- **z.B.:**
- Unterschiedliche Ziele Einkäufer : Verkäufer
- Schüler : Lehrer
- Ehepartner – Sie : Er
- Eltern : Kinder

11

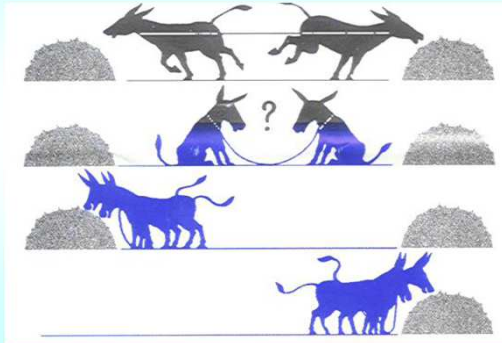
Konflikt?

- **So ist oft die Ausgangslage:**



12

die beste Lösung:



**„akzeptieren, dass man nicht
nicht kommunizieren kann!“**



2) Arbeitswelt-Entwicklungen - Auswirkungen auf der sozialen Ebene

- Das Un(ter)bewusste weiß mehr als wir glauben und wirkt auf den Menschen!
- **Beweis durch Beispiel:**
Einer der **wichtigsten Berufe der Menschheit** **verschwand** durch ein SW-Produkt sehr schnell (in Monaten) aus der Welt...
- Welcher? – **Bitte antworten Sie erst, wenn ich Sie ausdrücklich darum ersuche!**

15

**Wenn Sie die Antwort nicht
wussten aber beim hören der
Antwort mit ‚ach ja‘ – ‚eh klar‘
reagieren, dann war es Ihnen
unbewusst bekannt‘ & wirksam!**

- die Sorge (Angst), dass es Ihren Beruf auch so ergeht, **wirkt unbewusst....**



Die Arbeitswelt-Entwicklungen auf der psychische Ebene

- Angst- und Panikstörungen steigen...
- Stress-Folge-Erkrankungen steigen...
- Akute Belastungsreaktions-Erkrankungen steigen, Burnout als ‚relativ neue Diagnose‘
- Frühpensionierungen wg. Psy-Diagnose steigen bei Frauen über 50%! Männer >30%
- Frühpensionierung wegen Gewinnsteigerung (was nimmt dabei die Seele wahr?!)
- **Aggression & Gewalt steigt – Amokläufe!**

17

Beispiel Amoklauf im Film:

Falling Down – Ein ganz normaler Tag ist ein [US-amerikanischer](#) Spielfilm - die Hauptrolle spielte [Michael Douglas](#)

Die Handlung des Films folgt der Hauptfigur Foster, auf seinem zunehmend von Gewalt begleiteten Fußmarsch durch [Los Angeles](#) zur Geburtstagsparty seiner Tochter, während er immer wieder in Vorfälle verwickelt wird, die ihm die sozialen Probleme der Gesellschaft vor Augen führen. Seine Reaktionen auf die Provokationen und Ungerechtigkeiten fallen dabei immer zorniger und gewalttätiger aus: **Szene Mc Donald - um 11.01 H bekommt er kein Frühstück – schießt mit MP herum!**

18



19

Die Arbeitswelt-Entwicklungen auf der **Bio Ebene**

- **Flucht aus schwer bewältigbarer Realität**
- Alkohol & Drogen
- Hohe Suizidrate = gegen sich gerichtete Aggression (2016 = 1.375 - mehr als dreifache Anzahl Verkehrstoter!)
- Verweigerung & Ausstieg - Selbstschädigung
- Aggression & Ignoranz gegenüber Ordnung steigt - ‚Gesetzestreue‘ – ‚Staatsverweigerer‘
- **Das soziale System ist hoch bis überlastet**

Arbeitswelt-Entwicklungen = Auswirkungen auf der **Bio-Ebene**

- Ess-Störungen im + und – Bereich
- Psychosomatik und Sucht - Hirnorganische Störungen durch Drogen
- Verhaltenssuchte: ‚neue Abhängigkeiten‘ wie Internetsucht, Sexsucht, Spielsucht und dadurch Schlafmangel = Tagesstrukturverlust, Schlaf- und Konzentrationsstörungen steigen
- **Beschaffungskriminalität!**

21

Wie entsteht Zufriedenheit?

Erwartung nicht erfüllt =

»Unzufriedenheit

Erwartung erfüllt =

»Zufriedenheit

Erwartung übertroffen =

»Begeisterung

22

Wie entsteht Zufriedenheit?

Erwartung nicht erfüllt =

»Unzufriedenheit

Erwartung erfüllt =

»Zufriedenheit

Erwartung übertroffen =

»Begeisterung

23

Ich sehe eine große Herausforderung und fallweise Gefahr darin, dass sich durch unterschiedliche Aus- und berufliche Weiterbildung, Menschen weit auseinander entwickeln!
‚2-3 Klassen-Gesellschaft‘

24

3) Sicherheitssysteme des Menschen –

- **Rhythmen** des Menschen als ‚Bio-Orientierung‘ und ‚Zeit-Konstante‘ gehen verloren (Schicht- & Nachtarbeit, Jetlag Interkontinentalflüge)
- **Stress** als Sicherheits-Reaktion
- **Kohärenzsinn** oft unbeantwortet
- **Resilienz** oftmals gefährdet
- **Partner** / Partnerschaft als Herausforderung

25

3) Sicherheitssysteme des Menschen – Auswirkungen auf der Bio-Ebene

- **Rhythmen** des Menschen als ‚Bio-Orientierung‘
- **Stress** als Sicherheits-Reaktion aus der Urzeit

26

Verlust der Rhythmen des Menschen

- Durch die Verbreitung und Nutzung des elektrischen Stroms (seit ca. 3 Generationen!)
- Durch el.Licht von der Nacht unabhängig und als Folge Schichtarbeit und ‚rund um die Uhr Aktivität‘ möglich...Mensch = Langsam-mutierendes Wesen!
- Durch el. Maschinen neue Beschleunigung in der Produktion
- Vor allem die Summe der Neuerungen feuert die Stressbelastung an!

27

Verlust der Rhythmen des Menschen

- Neue Herausforderung ‚Home office‘
- Die Flut an Mail erzeugt oftmals das Gefühl der Unzulänglichkeit, nicht alles ‚im Griff‘
- Ständige Erreichbarkeit – siehe Handy im Urlaub
- Abschalten kaum mehr möglich ‚nicht erlaubt!‘
- Jahreszeiten dienen nur mehr als business Stimulation: Weihnachtsgeschäft, Reisebranche, ...

28

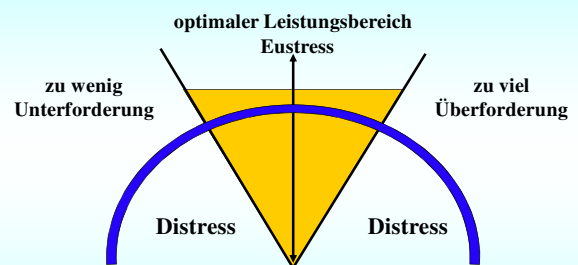
Stress ist eine Bio-Reaktion aus der Urzeit - das erklärt Einiges:

- **Flucht oder Angriff**
- **Er oder ich**
- **Sofort – ohne Nachdenkzeit**
- **Es geht um's Leben Alles oder nichts**



29

Optimaler Stress-Bereich



der Stressdrehzahlmesser

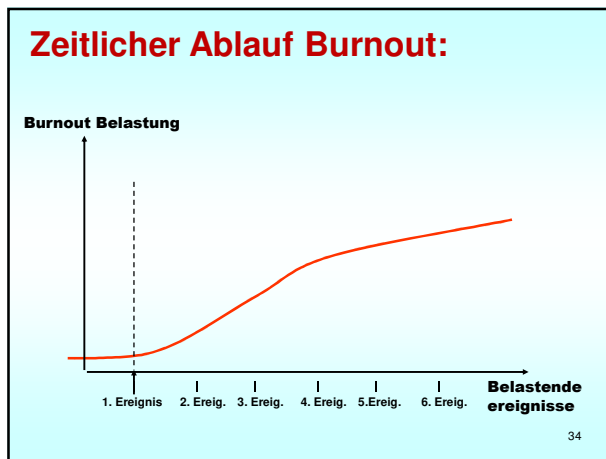
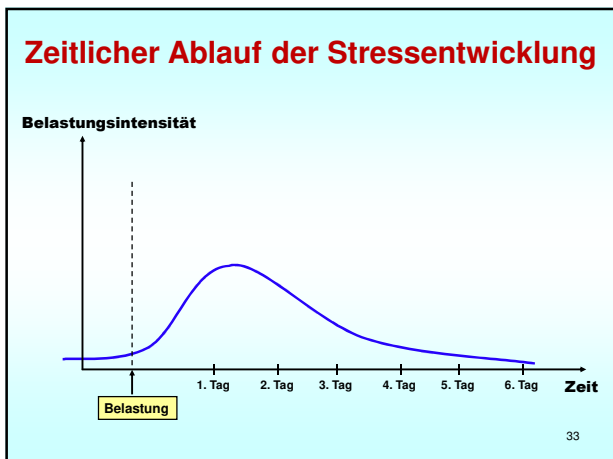
30

Der Mensch ist nicht ,teilbar‘

Stress kumuliert sich!

- Aktuelle Belastung
- Umwelt... Nachrichten
- Sorge um Beruf / Pension
- Ehe/Partnerprobleme/ -verluste

Der Stress „Cocktail“



Man darf ruhig mal das Energiekonto überziehen, sich was ausborgen

- Aber man muss mit Zins & Zinseszins zurückzahlen
- Sonst droht der mentale ‚Privatkonkurs‘
- = **Burnout**

Sicherheitssysteme des Menschen – Auswirkungen auf der Psycho- Ebene:

- **Kohärenzsinn** (Antonovsky, 1987) besteht aus drei stark miteinander verbundenen Komponenten:
 - **Verstehbarkeit**
 - **Handhabbarkeit**
 - **Sinnhaftigkeit**
- Kohärenzsinn ist das Gefühl, dass es Zusammenhang und Sinn im Leben gibt, dass das Leben nicht einem unbeeinflussbaren Schicksal unterworfen ist -

Sicherheitssysteme des Menschen – Auswirkungen auf der Psycho-Ebene:

- **Resilienz** (etwa *Widerstandsfähigkeit*)
- ist die Fähigkeit, nach belastenden Ereignissen zur Normalität zurückzufinden, Krisen durch das Einsetzen von Ressourcen zu meistern und als Anlass für Entwicklung zu nutzen
- ist ein sozialer Prozess bei dem nicht nur Einzelne, sondern auch Gruppen zur Normalität unter Nutzung ihrer Ressourcen zurückfinden...
- An in der Praxis gemeisterte Herausforderungen erinnern.....

37

Sicherheitssysteme des Menschen – Auswirkungen auf der Sozialen-Ebene:

- **Partner / Partnerschaft** als Herausforderung
- Freundeskreis
- Dorf / Krätzel
- Kollegenschaft
- Gemeinschaft
- **Braucht es unbedingt ‚Not‘, um diese Erfahrung/Ressource wieder zu aktivieren?**

38

Spezielle Herausforderung der Partnerschaft:

- Unterschiedliche berufliche Herausforderungen/Entwicklungen und Fort- und Weiterbildung
- Unterschiedliche Karrieren / Einkommen und soziale Stellung
- Unterschiedliche Lebensprioritäten / Ziele

39

Indem wir uns zuversichtlich den Herausforderungen stellen:



„Alle haben gewonnen und alle müssen einen Preis bekommen“

DODO-Bird in Alice im Wunderland

40



4) Antwortmöglichkeiten auf diese Erkenntnisse

Ich habe mich oft gefragt, ob nicht gerade die Tage, wo wir müßig sind, diejenigen sind, die wir in tiefster Tätigkeit verbringen?

Ob nicht unser Handeln, selbst wenn es später kommt, nur der letzte Nachklang einer großen Bewegung ist, die in ‚untätigen Tagen‘ in uns geschieht ?

Rainer Maria Rilke

42

Langfristiges Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung

- **Psychotherapie kann dabei entscheidend helfen**
- Ziele – Gründe – Motive für unser Tun und Handeln benennen können – bewusst machen
- Resilienz fördern
- Realistische Grundannahmen des Lebens aneignen
- Eigene Prioritäten und Haltungen setzen

43

Werbeeinschaltung in eigener Sache

PRAXISFORUM 3 ‚Speed kills‘

Die jetzt im Vortrag angesprochenen Hilfen zum Meistern der Herausforderungen, werden vom Referenten in Form von Übungen vorgestellt, Beispiele aus der Tätigkeit des Referenten machen die Übungen konkret vorstellbar und regen zu deren Einsatz an. Ihre Beispiele und Fragen sind willkommen!

44

Eine der wichtigsten Aufgaben der Psychotherapie ist es, die Menschen darin aufzubauen und zu bestärken, dass es nicht notwendig ist, alle (Lebens-) Fragen beantworten zu können, um ein gutes, sinnvolles und glückliches Leben führen zu können.

45

Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit und Mitarbeit – und wenn Sie noch Fragen haben

