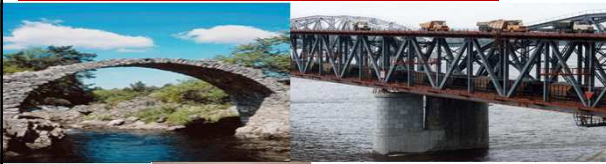


(Mindestens) die Hälfte der PatientInnen überweist uns der ‚Fortschritt‘



Dr. Peter Stippl
Psychotherapeut
peter@stippl.info
Präsident d. ÖBVP



STLP
Steirischer Landesverband für Psychotherapie
25 Jahre

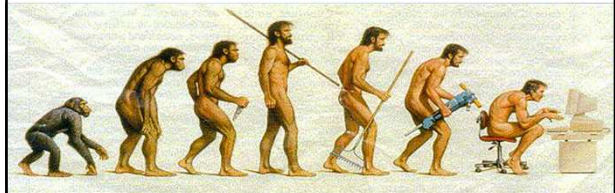
Bevor ich in das Vortragsthema einsteige:

herzlichen Glückwunsch zu 25 Jahre STLP!

von Eurem Kollegen, BLP Nachbarn und ÖBVP Präsident, Peter Stippl



- Vor zwei Millionen Jahren: in Ostafrika der Urmensch 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



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 Zusammenspiel der Menschen

Die Auswirkungen der Entwicklung wird in vier unterschiedlichen Lebensbereichen untersucht:

- 1) **Lebensalter** des Menschen
- 2) **Berufswelt** des Menschen
- 3) **Sicherheitssysteme** des Menschen
z.B.: Stress, Rhythmen des Menschen
- 4) **Neue Zivilisationskrankheiten** – z.B.:
Burnout, Belastungsreaktionen usw.

Alle Überlegungen betreffen Menschen in den ‚westlichen Ländern‘!

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

- zu Beginn unserer Zeitrechnung <30 Jahre...
- zu Beginn der Sterbetafeln für Lebensversicherungen um 1700 ca. 32-35 Jahre
- **1900 ca. 40 Jahre**
- **2017, 3-4 Generationen später: 80+ Jahre**
- **50% der nach 2015 geborenen werden 100+**

Die Auswirkungen ‚Verlängerung der Lebenserwartung‘ auf der sozialen Ebene

- **Am Beispiel Ehe – Vergleich 1900 : 2017**
- Dreifache Ehe-Dauer bis zum Tod
- Neue Ehegründe
- Neu ist die Möglichkeit der Scheidung
- Anzahl der Kinder rückläufig, später & weniger
- Patchwork-Familien
- Pensionsversicherung/SV = (über)gefordert

Die Auswirkungen der Entwicklung auf der Sozialen-, auf der psychischen Ebene

- **Am Beispiel Familiensituation:**
- **Scheidungsbelastung** = Versagen/Zweifel...
- **Scheidung** = Eigentum muss geteilt werden, Alimentationszahlungen – Patchwork Familie = oftmals **Aggression & Depression**
- unerfüllte Kinderwünsche – dramatisch weniger Geburten = **sozialer Leistungsdruck**
- **neues Partnerschafts- & Adoptionsrecht**

2) Arbeitswelt-Entwicklungen = Soziale-Ebene, Auswirkungen auf der psychischen 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 ein ausdrücklich darum ersuche!**

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 Auswirkungen der Entwicklung auf der Sozialen-, auf die 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%
- Psychopharmaka Bedarf steigt

Sekundär-Folgen:

- **Flucht aus schwer bewältigbarer Realität**
- Alkohol & Drogen
- Verweigerung & Ausstieg
- Aggression steigt
- Hohe Suizidrate (2014 = 1.375 = mehr als dreifache Anzahl Verkehrstoter!)
- **Das soziale System ist hoch bis überlastet**

Arbeitswelt-Entwicklungen = Soziale-Ebene, Auswirkungen auf der Bio-Ebene

- Psychosomatik
- Ess-Störungen im + und – Bereich
- Verhaltenssüchte: ‚neue Abhängigkeiten‘ wie Internetsucht, Sexsucht, Spielsucht und dadurch Schlafmangel, Tagesstrukturverlust
- Konzentrationsstörungen, Leistungsabfall
- Hirnorganische Störungen durch Drogen

3) Sicherheitssysteme des Menschen – Beispiel: Verlust der Rhythmen des Menschen und Stress im **Bio-Modell**

- Rhythmen des Menschen als ‚Bio-Orientierung‘ und ‚Zeit-Konstante‘
- Stress als Sicherheits-Reaktionskette des Menschen: sofortige Ausschüttung der Hormone Adrenalin, Noradrenalin und Cortisol - steht im Dienst des Überlebens bei Gefahr!

Verlust der Rhythmen des Menschen

- Durch die weite 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....
- Durch el. Maschinen ganz neue Beschleunigung in der Produktion
- Vor allem die Summe der Neuerungen feuert die Stressbelastung an!

Neue Herausforderung ‚Home office‘

- Jahreszeiten dienen nur mehr als business Stimulation: Weihnachtsgeschäft, Reisebranche, ...
- 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!‘

Stress ist eine Bio Urzeitreaktion - das erklärt Einiges:

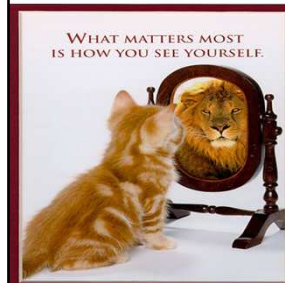
- Flucht oder Angriff
- Er oder ich (wir)
- Sofort – ohne Nachdenkzeit
- Es geht um's Leben der Gemeinschaft
- Alles oder nichts



Stress steht hinter vielen psychischen Problemen - seine Bewältigung = eine aktuelle Herausforderung

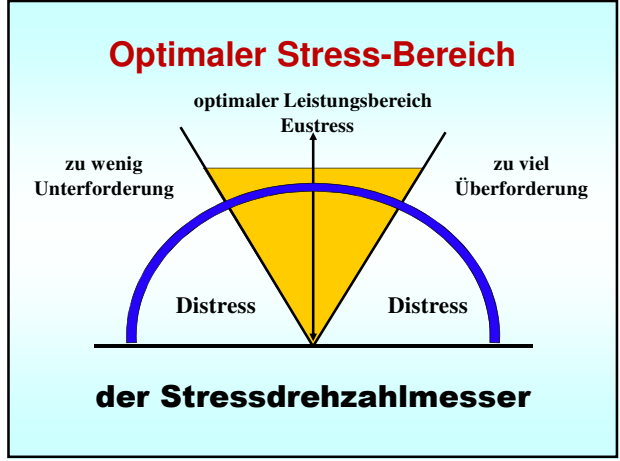


Die Belastung ist ein ‚Moment der Wahrheit‘ – sie zeigt was wirklich ist....



- Diagnostisch relevante Information
- Daher oft versteckt und schambesetzt
- ‚Scheinwelt‘ wird unter Opfern aufrechterhalten

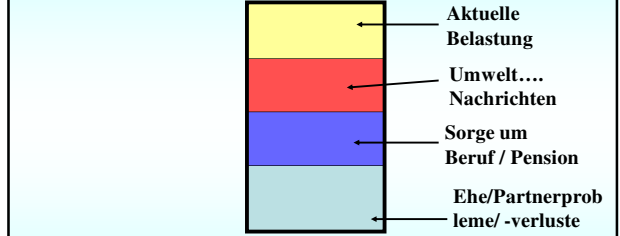
**Grundhaltung entscheidet:
als Herausforderung angenommen?
oder als Bedrohung eingeschätzt?**
first appraisal -- Stressmodell nach Lazarus
Herausforderung = wenig, Bedrohung viel Stress
Herausforderung? • *Bedrohung/Gefahr?*



**Der Mensch ist nicht
,teilbar‘**



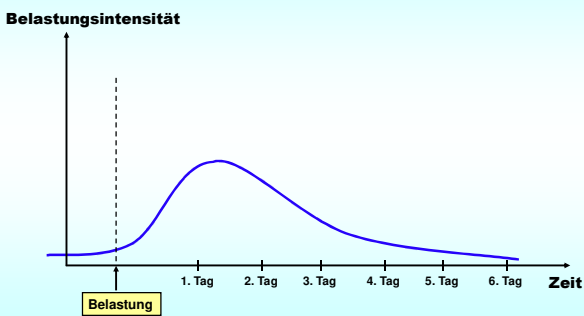
Stress kumuliert sich!



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

Der Stress „Cocktail“

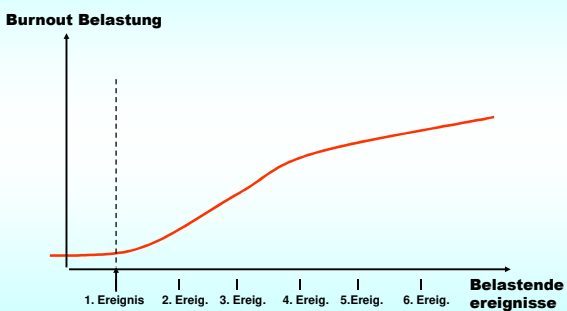
Zeitlicher Ablauf der Stressentwicklung



4) Neue Zivilisationskrankheiten z.B.: **Burnout, akute Belastungsreaktionen, Anpassungsstörungen**

- Haben bei aller Unterschiedlichkeit vieles gemeinsam/ähnlich...
- Entstehung
- Ursachen
- aber auch Behandlungskonzepte

Zeitlicher Ablauf Burnout:



Man darf ruhig mal das **Energiekonto überziehen, sich was ausborgen**

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



Belastungs- Symptome:

- Immer wieder an die Ereignisse denken
- Bilder – Wahrnehmungen kommen ungebeten immer wieder (flash backs)
- Freizeit wird nicht gehalten
- Unrealistische Ansichten
- Schlafstörungen & Lustlosigkeit
- Angst – Fremd- u. Selbstanklagen
- Depression und Vermeidungshaltung
- *Ganz anders als sonst verhalten..*



wie geht's weiter? wie entgeht man den Fallen?

Ein paar abschließende Hinweise...

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

Langfristiges Selbstmanagement, Persönlichkeitsentwicklung

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

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

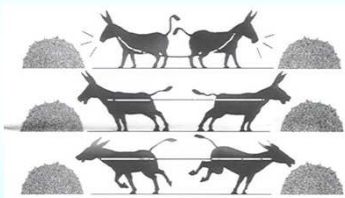


**Konflikt als ‚natürlichste Sache
der Welt‘, als eine spezielle
Kommunikationssituation
bewerten...**

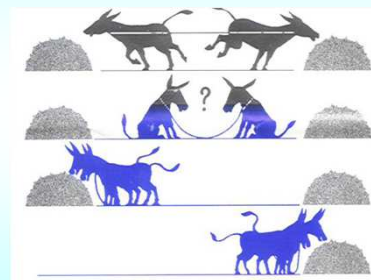
- **z.B.:**
- Unterschiedliche Interessen Einkäufer : Verkäufer
- Schüler : Lehrer
- Eltern : Kinder

Konflikt?

- **So ist oft die Ausgangslage:**



die beste Lösung:



Wie entsteht Zufriedenheit?

Erwartung nicht erfüllt =

Unzufriedenheit

Erwartung erfüllt =

Zufriedenheit

Erwartung übertroffen =

Begeisterung



Indem wir uns zuversichtlich den Herausforderungen stellen:



„Alle haben gewonnen und alle müssen einen Preis bekommen“

DODO-Bird in Alice im Wunderland

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.