

## Vorwort



Das vorliegende Buch trägt den Titel Psycho-Infarkt und hat u. a. *Psychostress am Arbeitsplatz* zum Thema. Es ist sicherlich korrekt zu sagen, dass wir in einer Zivilisation leben, die zuviel Konsum und Reize anbietet, in der die vielen neuen technischen Entwicklungen, aber auch die Medienvielfalt immer rasanter vor sich gehen. Die Konsequenzen sind Überlastungen von Mitarbeitern, um anstehende Projekte zu vollenden, Burnout, Frührente. Aber sind diese faszinierenden Geräte und Einrichtungen wie Computer, Smartphones und Internet wirklich die Ursache für unsere Hektik oder lassen wir uns in diesen Stress treiben bzw. werden hineingetrieben? Die ursprüngliche Idee von Computern war doch, dem Menschen das Rechnen/Arbeiten zu erleichtern, d. h. von der Tyrannei des Rechnens zu befreien.

*Computer* (aus dem Lateinischen von *computare* „rechnen, berechnen“ abgeleitet) ist heutzutage ein Begriff, den jeder kennt. Konrad Zuse konstruierte zwischen 1936 und 1945 die ersten funktionierenden Maschinen dieser Art weltweit. Zu Computern gehört allerdings mehr, wie Software, Mathematik, Medizin, Biologie usw. Noch entscheiden Computer nicht selbständig, sie folgen immer noch den vom Menschen gefertigten, z. T. sehr komplizierten Algorithmen. Konrad Zuse wollte das Rechnen erleichtern und damit den wissenschaftlichen Fortschritt fördern.

Meine Sicht ist auch, dass diese Art der „schnellen“, aber insbesondere einfachen Kommunikation einen ganz anderen wichtigen Beitrag liefert: Sie trägt dazu bei, Frieden zu schaffen und zu erhalten. Warum? Wir können uns schnell und unkompliziert weltweit unterhalten. Erstmals leben wir seit 1945 in Europa in einer Gesellschaftsform, die bis heute vom Frieden geprägt ist, d. h. es ging uns noch nie so gut wie jetzt. Das ist eine der wichtigsten Errungenschaften des letzten Jahrhunderts. Dies ist eine enorme Stressbefreiung der Bürger.

Nun beschert uns die tägliche Arbeit Burnout/Depressionen, Angststörungen und auch neue Süchte. Wir alle in dieser Gesellschaft müssen daran arbeiten, mit den neuen Herausforderungen zurechtzukommen, in einem Rahmen, der uns ein gesundes Leben ermöglicht. Die technischen und wissenschaftlichen Entwicklungen können dem Menschen dienen und müssen es auch. Computer, Apps, Spiele, Internet sind faszinierende Geräte bzw. Einrichtungen, doch leider gehört dazu auch die Sucht. Suchtprobleme sind nicht neu, es fängt bei Alkohol an und hört beim Zocken auf. Es ist das soziale Umfeld, welches die Ausgewogenheit herstellen muss. Daran sind wir alle beteiligt und auch gefordert.

So wenig wie es ein Standardklima auf diesem Planeten gibt, gibt es einen Standardstress auf diesem Planeten, aber wir müssen lernen, mit den Stress-Effekten umzugehen, die Thema dieses Buches sind, auch wenn es ein weiter Weg ist. So wird dieses Buch uns hoffentlich aufrütteln und die Diskussion zu einem weniger stressigen Leben fördern und eine Art „Psycho-Stress-Standard“ schaffen, wie es die Menschenrechte tun, aber das ist wegen der Individualität des Menschen sehr schwierig. Aber vergessen wir nicht: Die Computer, die wissenschaftlichen und die technischen Entwicklungen liefern uns Erkenntnisse, die wir vorher nicht hatten. Dazu gehört auch der Komfort im täglichen Leben. Die Menschen selbst treiben sich zu dem Stress, zu den psychischen Erkrankungen, den psychischen Belastungen. Nur wir selbst können Einfluss darauf nehmen – die Computer, Handys und Smartphones sind es aus meiner Sicht nicht.

Schauen wir weniger auf unsere Smartphones, halten diese nicht dauernd in der Hand und gehen gebeugt die Straße entlang. Reden und diskutieren wir mehr miteinander!

*Horst Zuse,  
Berlin im Juni 2013*

## Et kütt wie et kütt



Einfach abschalten, Pause machen, mal nicht dran denken; das klingt für mich wie eine Reise ins Paradies. In der Realität ist es dann eher so, dass sich nach nur wenigen Stunden – gefühlten Momenten – schon wieder ein Gedanke an das laufende Projekt, ein Anruf von Band-Kollegen mit einer wichtigen Idee oder einfach nur die Sorge, ob man auch wirklich genug getan hat, von hinten anschleicht. Das macht mich rastlos, lässt mich aus dem Schlaf hochschrecken, führt manchmal zu Spannungen in der Familie und verschärft den Ton in der Band. Mir ist – wie fast allen

Menschen – klar, dass diese Rastlosigkeit auf Dauer ungesund und absolut nicht erstrebenswert ist, dennoch ist es enorm schwer, einen Ansatz zu finden, die Spirale zu unterbrechen – ganz einfach mal STOP zu sagen! Vorgenommen habe ich mir das schon oft ... Ergebnis ist, dass ich erst dann wirklich zur Ruhe komme, wenn wirklich nichts mehr geht und ich wegen Krankheit oder Erschöpfung einfach dazu gezwungen bin, einen Gang zurückzuschalten. Dem von uns Kölner oft zitierten Spruch „Et kütt wie et kütt“ (Es kommt wie es kommt) etwas näher zu kommen, dabei kann dieses Buch eine große Hilfe sein.

*Stephan Brings,  
Köln im Juni 2013*

# Liebe Leserinnen, liebe Leser!

Ein Phänomen unserer Zeit ist, dass wir in einer **Zuvielisation** leben: zu viel Konsum, zu viele Angebote, zu viele digitale Medien, zu viele Reize und viel *Zuviel!* Wir haben das Gefühl, nur noch zu arbeiten, keinen Feierabend und keine **Zeit** mehr für die schönen Seiten des Lebens zu haben. Psychische Erkrankungen sind mittlerweile der häufigste Grund für ein unfreiwilliges vorzeitiges Ausscheiden aus dem Beruf.

Burn-Out ist das Risiko, Depression die Diagnose. Als Grund wird immer wieder die Arbeitswelt angeführt. Die Folgen: Arbeitsunfähigkeit und damit verbundene jährliche Fehltage im zweistelligen Millionenbereich sowie ein volkswirtschaftlicher Schaden, der in die Milliarden geht.

Aber wie gehen wir mit emotionalem Stress um? Unser Körper hilft uns dabei, denn er verfügt über eine genetische Information, die lautet: fliehe, kämpfe oder erstarre! Das war schon in der Steinzeit so, wenn wir einem Säbelzähntiger begegnet sind. Die Säbelzähntiger der Steinzeit gibt es heute nicht mehr. Sie haben andere Gesichter bekommen: Angst davor, den Arbeitsplatz zu verlieren, permanenter Zeitdruck, übervolle Terminkalender, wenig Freizeit und viele andere.

Es gibt viele **Psycho-Monster des Alltags**, die uns unterschiedliche Fallen stellen und die damit zu einer Gefahr für unsere körperliche und psychische Gesundheit werden können. Auch psychische Erkrankungen sind nicht neu. Neu sind nur die Begriffe zur Beschreibung: Burn-Out und Hurry Sickness, im Mittelalter nannte man es Melancholie. Neu sind auch die Dimensionen, die psychische Erkrankungen offensichtlich erreicht haben: Wir arbeiten heute doppelt so viel wie vor zwanzig Jahren, allerdings in der gleichen Zeit und es ist zu befürchten, dass wir in zehn Jahren doppelt so viel arbeiten werden, wie heute, ebenfalls in der gleichen Zeit. Die neuen Medien haben sicherlich ihren Anteil daran. Aber wenn sie Teil des Problems sind, können sie auch Teil der Lösung werden. Vor 50 Jahren spielte unsere Muskelkraft noch eine wichtige Rolle für den beruflichen Erfolg, heute scheint die mentale Stärke an diese Stelle gerückt zu sein. Wer mental belastbar ist, bleibt länger gesund. Frauen und Männer reagieren hier möglicherweise unterschiedlich. Statistiken verfälschen hier – wie so oft – aber auch das Bild. Frauen sind heute öfter berufstätig als früher.

Die Frage, die man sich stellen muss, ist, ob psychische Erkrankungen tatsächlich nur aufgrund der stressigen Berufswelt entstehen oder ob sie sich dort nur am deutlichsten zeigen. Der Beruf wird bestimmt durch mehr Standards, dort gibt es mehr Anforderungen, die ein Arbeitnehmer erfüllen muss. Deshalb zeigen sich dort auch Veränderungen eher und deutlicher als im Lebensalltag. Zu Hause fällt es nicht auf, wenn vielleicht das Badezimmer einmal nicht geputzt ist ...

Die zentrale Frage ist doch, ob der Beruf wirklich krank macht oder ob es nicht viel mehr die allgemeinen Lebensumstände sind, zu denen auch der Beruf zählt. Der Beruf ist es nicht alleine. Außerdem muss geprüft werden, ob ein Ausscheiden aus dem Beruf die einzige Möglichkeit ist, um die psychische Gesundheit eines Menschen wieder herzustellen oder ob nicht ganz andere Maßnahmen erfolgreich umgesetzt werden könnten. Der Beruf bietet sich scheinbar als greifbare Ursache für psychische Erkrankungen an, weil man sich dann nicht mit den tiefergehenden Ursachen beschäftigen muss. Der Beruf dient als gigantische Projektionsfläche für psychische Störungen und wird somit aber nur zu einem Symptomträger. Die Ursachen liegen, wie so oft, vermutlich tiefer. Psychische Störungen auf den Beruf zu projizieren und ihn am Ende durch eine Frührente zu vermeiden, kann für viele Menschen der paradoxe und naive Versuch einer „Eigentherapie“ sein.

In der Gesetzgebung spielt der Schutz der Beschäftigten vor Stress und Überforderung am Arbeitsplatz bisher kaum eine Rolle.

Unser Buch „**Psycho-Infarkt**“ soll Ihnen, liebe Leserinnen und liebe Leser, Ratgeber und Hilfe sein, Perspektiven und Programme zu entdecken, damit Sie Psychostress im Beruf besser vorbeugen können.

*Kerstin Lüdke & Christian Lüdke  
Köln und Lünen im August 2013*