

Don't Panic

Ein Begleiter durch den täglichen Wahnsinn von Stress und Burnout

von Franz K. Daublebsky

Der Ansatz, sich mit den Gedanken der großen Philosophen dem heute geradezu epidemisch explodierenden Phänomenen der neuen Volkskrankheit Stress und Burnout zu nähern, soll versuchen, den Geist, die Psyche und damit letztlich die Physis aus den Augenwinkeln der Geisteswissenschaften, die sich, wie wir es sehen werden, ausgehend von Thales von Milet, den man ja gerade als den Vater der Philosophie bezeichnet, nunmehr also seit über 3000 Jahren mit dem Geist und dessen Auswirkung auf den Körper und der Seele beschäftige, zu betrachten.

Es soll einerseits versucht werden, dem Leser die Angst, die ja in unserer schnelllebigen Zeit dominierend ist, zu nehmen und ihm aufzuzeigen, dass er erstens nicht alleine ist, und zweitens, dass Angst, Stress und Burnout auch nichts Neues zu sein scheint, wie schon Epikur 341-271v. CH sagt: „Schlaf besser ruhig auf einem Lager aus Blättern statt angstvoll und unruhig in einem goldenen Bett.“

Wir können also getrost sagen, dass wir uns in den letzten 3000 Jahren so gut wie gar nicht verändert haben, wie sollten wir auch, wenn wir uns unseren Millionen Jahre dauernden Evolutionsprozess betrachten?

Da helfen, bzw. können uns die wohl überlegten Gedanken der großen Philosophen sehr wohl helfen, Klarheit über uns, und wenn wir dazu bereit sind, über die Welt um uns zu finden und damit Auswege zu erkennen.

Wir haben uns also evolutionstheoretisch nicht wirklich verändert und doch hat sich um uns, in unseren Lebensstandards vieles verändert und damit haben auch wir uns , aber vor allem in unserem Verhalten und unseren Projektionen und Reaktionen, dramatisch verändert. Darüber sollten wir reden, nachdenken und vor allem nicht jammern, sondern handeln.



Die wirklich dramatische und in unserer gesamten Menschheitsgeschichte noch nie so rasant und tief gehende Veränderung, die nunmehr zunehmend unsere Psyche belastet, liegt in der Geschwindigkeit. Die Schlagzahl des Pulses der Zeit hat sich erhöht. Die Informationsgesellschaft ist einerseits ein Segen, ist aber auch andererseits zum Fluch geworden, sie lässt uns nicht los, ein Verweilen nach Fausts „Augenblick verweile, du bist so schön“ ist fast unmöglich geworden.

Die technische Entwicklung, gepaart mit Wertewandel und Globalisierung und der damit einhergehenden Wert- und Sinnkrise, ist all unseren sozialen Entwicklungen und Rahmenbedingungen, angefangen vom Arbeitsplatz bis hin zu einem zeitadäquaten Zeitmanagement mit flexiblen Arbeitszeitmodellen davon gerast.

Panisch, angstvoll, gestresst warten wir zwanghaft auf das nächste Läuten des „Handys“, sind aber genauso panisch von Vereinsamungsängsten geplagt, wenn es nicht läutet. Wir können mit dieser Geschwindigkeit und dem Druck, der daraus abgeleitet auf uns lastet, nicht umgehen. Stress, psychische Erkrankungen, Burnout und damit einhergehend physische Krankheiten sind zu unseren täglichen Begleitern geworden, denen wir bis dato wenig entgegensetzen können. Prävention, verbunden mit visions- und konzeptlosen Lippenbekenntnissen kennzeichnen die Hilflosigkeit, mit diesem überbordenden Problem umgehen zu können. Pathogenese bis zur Perfektion ausgeweitet steht noch immer in einer falsch verstandenen Konkurrenz zur Salutogenese.

Hier ist der Ansatz dieser Serie, als Vorabdruck des Buches, das sich nicht als Ratgeber, sondern viel mehr als Lebensbegleiter verstanden wissen will, der einen jedoch in diesen sich dramatisch verändernden Rahmenbedingungen auch mit Rat und vielen Hinweisen zu Hilfestellung zur Seite stehen soll, zu sehen.

Die alten Philosophen haben wir über ihre Aussagen und Kernsätze über Stress und Burnout zu sprechen eingeladen, und laden Sie nunmehr ein, mit ihnen über das Leben und seine schönen Seiten nachzudenken, damit Sie in dieser Zeit der Hektik wieder Ruhe finden, über sich und Ihr Leben nachzudenken, dass Sie Ihr Selbstbewusstsein zurückgewinnen und damit Ihre Stress- und Burnoutprävention und die Ihrer Mitarbeiter und Lebenspartner starten können.

I Epikur und die seelische Gesundheit

Epikur, 341 – 271 v. Chr.

Denken ist gefragt – Epikur meint damit philosophieren, um seine seelische Gesundheit zu erlangen bzw. zu erhalten.

Eine wesentliche Voraussetzung, psychischen Stress abzubauen um somit in weiterer Folge auch Stress- und Burnoutprävention betreiben zu können ist, und das kann man aus dem epikureischen Denkansatz („Denken fördert die seelische Gesundheit“) ableiten, das Denken. Das heißt angewandt auf unsere zeitadäquaten Rahmenbedingungen wie Wertewandel, Globalisierung und Erhöhung der Geschwindigkeit in allen unseren Lebensbereichen ist die gedanklich aktive Auseinandersetzung mit uns, in unseren uns umgebenden Lebensbedingungen und Situationen, die nötige Voraussetzung Stress und Burnout gegenzusteuern. Denn nur durch die bewusste Auseinandersetzung mit uns, reflexierend auf unsere Lebens- und Arbeitsbedingungen und den daraus hervorgehenden Erkenntnissen, haben wir die Chance zu unserer seelischen Gesundheit zu gelangen. Darauf aufbauen und davon ableitend eröffnen sich uns die Möglichkeiten mit Stress richtig umzugehen und uns aus eigener Kraft täglich, bzw. permanent neu zu kreieren, um unser Leben, angesichts der ständigen Veränderungen, integrativ aus der Veränderung heraus neu und unbeschadet zu gestalten und nicht entmündigt, unserer Autonomie und Souveränität beraubt, gestaltet zu werden.

Also kann unbedingt auch das kritisch, aktive Denken und Mitdenken als Voraussetzung für seelische Gesundheit, und damit als Stressprävention, angesehen werden. Kritische

Betrachtungen, die zu Erkenntnis führen, ziehen folglich einen bewussten Umgang mit der Lebenssituation und den die Lebenssituation beeinflussenden Rahmenbedingungen nach sich. Bekanntes ermöglicht mir, damit umzugehen und damit fertig zu werden, das unbekannt Bedrohliche macht mir Angst und erzeugt Stress.

Der Gedanke und das Denken ist wie das beruhigende Licht im finsternen, unheimlichen Wald. Hier findet man wieder den Anknüpfungspunkt an Epikur, der von einer Philosophie der Freude spricht.



Franz-Karl Daublebsky-Eichhain, geb. 27.09.1946

Nach seinem Studium der Wirtschafts- und Sozialwissenschaften, sieht Daublebsky seinen Schwerpunkt im Marketing und leitet verschiedene Marketing und Werbeagenturen.

17 Jahre arbeitet Daublebsky in Europa und den USA mit dem Vater der Motivforschung Prof Ernest Dichter zusammen. Die letzten 15 Jahre widmet er sein Augenmerk besonders dem Gesundheitsmarketing in den Themenfeldern HRM, CSR, BGF, Human Capital Programs, der Motivforschung und hat insbesondere in den Bereichen Burnout, Burnout-Prävention, sowie den Bereich, Prävention als Wirtschaftsfaktor, im Rahmen der Business Doctors, in Österreich und darüber hinaus thematisiert. Zahlreiche Preise und Veröffentlichungen dokumentieren sein Schaffen. Insbesondere der Golden Award for modern Sciences den er für seine Arbeiten in der Stress und Burnoutprävention, sowie seine Arbeiten in den Bereichen Prävention als Wirtschaftsfaktor 2008 erhielt, ist eine internationale Anerkennung für sein Schaffen.