

INTERVIEW BIRGIT BÖTTCHER

# Psyche im Alarmzustand

Die Menschen scheinen allgemein verunsichert und angespannt. Was macht die gegenwärtige Situation mit unserer Psyche?

**BIRGIT BÖTTCHER** Unsere Psyche ist im Alarmzustand. Und das zu Recht. Denn da lauert Gefahr – und das macht Angst, Sorgen, schürt Befürchtungen.

Wie laufen Angstzustände ab?

**BÖTTCHER** Angst ist erst mal ein Alarmsignal. Dass da etwas „nicht stimmt“, dass ich mich vor etwas in Acht nehmen muss. Wenn die Gefahr real ist, ist das sehr hilfreich, etwa wenn ein Amokläufer umherläuft und ich durch das Aufrütteln der Angst merke, dass ich mich ganz schnell in Sicherheit bringen muss. Mehr als ein Aufrütteln sollte Angst aber nie sein – sonst kann sie lähmen oder uns verwirren oder uns in Zustände bringen, die ihr Eigenleben führen und uns somit von der Realität eher entfernen. Oder dazu führen, dass wir depressiv werden, und vieles mehr. Angstzustände beinhalten körperliche Symptome, die bei jedem andere sein können, dennoch gibt es einige, die oft vertreten sind: Herzrasen, Schweißbildung, Atemnot zum Beispiel. Angstzustände sind immer das Zusammenspiel von Gedanken, die diese Zustände als Reaktion auf ein äußeres Geschehen auslösen, und körperlichen Symptomen, die als Reaktion auf die Gedanken erfolgen. Wenn diese wiederum weitere ängstliche Gedanken verursachen, entsteht ein Kreislauf – und es können sich auch Panikzustände entwickeln.

Die Hamsterkäufe zeigen, dass die Menschen in Panik sind. Ist das nicht doch etwas übertrieben?

**BÖTTCHER** Hamsterkäufe spiegeln die Angst wider. Die Angst, nicht sicher zu sein, in diesem Fall nicht sicher zu sein im Sinne von schlecht versorgt zu sein. Der einfachste und schnellste Weg, diese Angst loszuwerden, ist, mir ein Sicherheitsgefühl zu verschaffen – und das funktioniert jetzt am besten durch Hamsterkäufe. Da-

bei wird vergessen, dass diese Hamsterkäufe, wenn sie jeder tätigt, zu einer tatsächlich nicht-sicheren Situation führen können: zu Versorgungsengpässen. Die Menschen stellen dann aber ihr eigenes Wohl über das Wohl der anderen – ihr eigenes Sicherheitsbedürfnis über die gesellschaftlichen Auswirkungen. Das ist leider sehr menschlich und passiert immer dann, wenn das Vertrauen fehlt.

Viele Eltern haben große Sorgen, weil sie nicht wissen, wie sie ihre Kinder betreuen sollen. Andere haben Probleme damit, sie zu beschäftigen. Kommen zu den Ängsten also auch noch Ohnmachtsgefühle?

**BÖTTCHER** Ganz sicher entstehen zurzeit ganz viele Ohnmachtsgefühle. Viele Menschen sind von jetzt auf gleich auf Probleme gestoßen worden, die nur schwer so schnell zu bewältigen sind. Wenn man einerseits seine Kinder betreuen soll, und das am liebsten noch möglichst sinnvoll, und andererseits um seinen Job kämpfen muss – das stellt vor noch nie dagewesene Herausforderungen. Wichtig finde ich, dass die, die nicht so tief fallen im Moment, die anderen, denen es jetzt schlecht geht, weil sie sich so hilflos und ohnmächtig fühlen, nicht vergessen.

Beobachten Sie in der aktuellen Lage einen verstärkten Egoismus? Hat das auch etwas mit Angst zu tun?

**BÖTTCHER** Egoismus entsteht oft durch Angst. Das sieht man ja an den Hamsterkäufen. Es sind aber auch ganz viele solidarische, mitfühlende und umsorgende Phänomene zu beobachten. Vielen älteren Menschen wird geholfen bei ihren Einkäufen, das Pflegepersonal wird öffentlich beklatscht, Nachbarschaftsinitiativen werden ins Leben gerufen. Da entsteht gerade eine neue Achtsamkeit im Miteinander, die ich sehr bedeutend finde.

Werden die Ängste durch soziale Medien noch verstärkt?

Birgit Böttcher ist Psychotherapeutin und Coach. Sie arbeitet seit mehr als 25 Jahren online und in ihrer Düsseldorfer Praxis mit Menschen in Krisensituationen, mit Ängsten und mit Panik. Sie erklärt, welche Ängste die Corona-Krise in vielen Menschen auslöst – und wie sie damit umgehen können.



Birgit Böttcher

FOTO: ALOIS MÜLLER

Lassen sich Ängste vollständig abbauen?

**BÖTTCHER** Gesellschaftlich, politisch, weltpolitisch, klimamäßig, konsummäßig und so weiter wird sich so viel verändern, und ganz vieles auch zum Positiven, da bin ich mir sicher. Die Einschränkungen, Verzichte, wirtschaftlichen Kollapse und auch Freiheitsberaubungen, die damit einhergehen, können aber viel Zündstoff bergen, der erst einmal alles andere als positiv erlebt wird. Die Stärkung der Menschen und der Menschheit geschieht deshalb meiner Meinung nach eher langfristig – wir werden lange brauchen, bis es uns allen wieder besser geht. Der Umstand, dass es es einigen jetzt schon gelingt, dass es ihnen gut geht, stimmt hoffnungsfroh und optimistisch – darf aber nicht ausblenden, dass dies auch viel mit glücklicheren Ausgangslagen zu tun haben kann; wenn auch nicht muss. Deshalb müssen wir alle jetzt die Schwächeren im Blick haben, und das nicht nur im gesundheitlichen Sinn – sondern auch im wirtschaftlichen Sinn, bezüglich ihrer Wohnsituation und ihrer sozialen Kontakte.

CHRISTIAN HENSEN FÜHRTE DAS GESPRÄCH.

## Task Force Covid 19

ANZEIGE

# Chancen für Unternehmen auch in der Krise

Die Düsseldorfer Wirtschaftskanzlei SSP-Law hat eine rechts- und steuerzentrierte „Task Force Covid 19“ eingerichtet, um Mandanten bei den vielfältigen komplexen Herausforderungen schnell und professionell zur Seite zu stehen.

Die Corona-Krise hat Wirtschaft und Gesellschaft voll im Griff – und führt daher auch für Unternehmen zu vielfältigen Herausforderungen. Doch diese sind nicht allein betriebswirtschaftlicher Natur, betont Rechtsanwalt Stephan Schuran, Partner der Düsseldorfer Wirtschaftskanzlei SSP-Law. „Wir haben eine rechts- und steuerzentrierte ‚Task Force Covid 19‘ eingerichtet, um Mandanten bei den vielfältigen akuten Themen schnell und professionell zur Seite zu stehen.“ Das Angebot werde sehr gut angenommen, schließlich seien derzeit schnelle und effiziente Lösungen gefragt, um den Geschäftsbetrieb aufrechtzuerhalten und Substanz zu schützen, betont Schuran.

Sein Kollege Rechtsanwalt Dr. Michael Schmidt-Versteyl weist auf die Bandbreite der komplexen rechtlichen Fragestellungen hin, die eine Rolle spielen können. Er nennt einige Beispiele dafür: „Das kann der Umgang mit behördlichen Anordnungen, etwa im Rahmen von Betriebs-

schließungen, sein, die Prüfung der Rechte und Pflichten aus nicht eingehaltenen beziehungsweise nicht einhaltbaren Lieferungs- und Leistungsbeziehungen und Schutzvorkehrungen gegen finanzielle Inanspruchnahmen, arbeitsrechtliche Maßnahmen sowie Maßnahmen für Käufer und Verkäufer bei laufenden Unternehmenstransaktionen, wozu insbesondere Gewährleistungen, Rücktrittsrechte und Vertragsanpassungen gehören.“

Ebenso müsse das Management die Verschiebung von Gesellschaft- und Hauptversammlungen und die daraus resultierenden Auswirkungen auf Offenlegungs- und Publizitätspflichten und die Stabilisierung der Finanzlage des Unternehmens sowie Insolvenzantragspflichten im Blick behalten, stellt Steuerberater und Wirtschaftsprüfer Dr. Lutz Schmidt heraus. „Die Bewältigung der gegenwärtigen Krisensituation ist zugleich eng mit strategischen Überlegungen zur zukünftigen Ausrichtung des Unternehmens verbunden. Unternehmen

können die Krise als Anlass nehmen, tradierte und überkommene Strukturen in Frage zu stellen, diese neu zu ordnen und damit eine Änderung der Rahmenbedingungen des wirtschaftlichen Handelns zu erreichen. Das kann etwa die Erhöhung der ökonomischen Effizienz sein, aber auch die Verbesserung der Steuerquote und der Bilanzstruktur.“

Zudem bieten sich laut der Experten auch Chancen für Unternehmer. So ist die Gelegenheit für Unternehmensnachfolgen, Wegzüge oder Vermögensverlagerungen aufgrund sinkender Werte günstig – und natürlich der Erwerb von Wettbewerbern. „Viele Unternehmen werden jetzt günstiger. Das kann eine gute Gelegenheit darstellen, strategisch zu wachsen“, betont Dr. Schmidt.

Die Corona-Krise bereitet Unternehmen gerade große Sorgen. Doch sie öffnet auch neue Chancen, sagen die Spezialisten der Kanzlei SSP-Law.

