

# „Vielleicht haben wir alle eine Überdosis Realität abbekommen“



Tina Ochs ist Sozialberaterin der R+V, Joachim Schottmann leitender Psychologe bei Human Protect, einer Tochtergesellschaft der R+V. Beide wissen, wie man sich auch auf Distanz nahe kommen kann

Was macht die Krise mit unseren Familien und der Art, wie wir arbeiten?  
Ein Gespräch mit der R+V-Sozialberaterin Tina Ochs und dem Psychologen Joachim Schottmann

## Was haben Corona und das Homeoffice mit Ihnen gemacht?

**Joachim Schottmann:** Wir haben in unserer Firma das Privileg eines großen Büros und können vor Ort arbeiten. Das Gefühl, das Positive aus der Krise herausziehen zu können, überwiegt. Von mir aus könnte es noch lange so weitergehen.

**Tina Ochs:** Wir leben zu zweit auf 60 Quadratmetern und haben beide Berufe mit Schweigepflicht. Also ein Büro im Wohnzimmer, eines in der Küche und Türen zu. Früher hatte ich jeden Tag Menschen um mich, jetzt war ich zu Hause und alles lief übers Telefon. Meine Hauptsorge war: Wie bekomme ich das Gefühl von Gemeinschaft hin? Ich habe mein Headset aufgesetzt, mich auf die Eckbank gelegt und die Augen geschlossen, um in die Gespräche zu gehen.

## Das Wichtigste, das Sie gelernt haben?

**Ochs:** Dass in dieser massiven Veränderung große Angst und große Freude drinstecken. Diese Dynamik zu erleben, war mein Aha-Erlebnis. Es war wie auf einer Welle surfen. Zuerst überwiegen Herzklopfen und Angst, dann spürt man: Ich habe die Welle. Mein Gedanke ist jetzt: Bitte lass künftig davon noch etwas übrig sein.

**Schottmann:** Die Entschleunigung durch den Wegfall von privaten und beruflichen Termi-

nen. Ein Gespür für dieses ominöse „Wesentliche“. Ich hoffe, dass das viele mitnehmen.

## Werden sich die positiven Aspekte in die Zeit nach Corona retten lassen?

**Schottmann:** Ich glaube schon. Vor allem dort, wo es wirtschaftlicher ist. Wir haben erlebt, dass wir nicht Stunden im Stau oder im Flughafen verbringen müssen. Menschen lernen am Erfolg. Wenn wir sehen, dass im Arbeitsleben etwas effizienter geht, werden die Veränderungen bleiben.

**Ochs:** Wir vergessen aber auch sehr schnell, etwa die Vorsätze an Silvester. Auch wenn Corona einschneidender war: Wir haben Gewohnheiten über Jahrzehnte eingeübt. Es wird sich zeigen, ob die Krise an jedem Einzelnen genug gerüttelt hat. Unsere gemeinsame Aufgabe wird es sein, immer wieder im Kleinen an die Entschleunigung und an die Nachhaltigkeit zu erinnern. Das geht zum Beispiel mit Achtsamkeit. Ich habe Online-Seminare zum Thema veranstaltet, die überraschend gut ankamen.

## Haben sich viele Kolleginnen und Kollegen mit Problemen an Sie gewandt?

**Ochs:** Kurz bevor es zum Lockdown kam, gab es eher Kurzgespräche und Führungskräfte haben mich kontaktiert. Während der Krise sind die Corona-spezifischen Themen hochgegangen und Beratungen gingen eher zurück.

## Hätten Sie mehr erwartet?

**Ochs:** Es war überraschend, aber auch menschlich nachvollziehbar, dass die Zahl der Anfragen zunächst nach unten ging. Die Krise zeigte, dass wir tatsächlich alle im selben Boot sitzen. Insofern hätten alle 17000 Angestellten Grund gehabt, anzurufen.

**Schottmann:** Die Thematik tauchte auf, aber nicht in dem Maße, wie man es erwartet hätte. Ich brauche ja psychologische Beratung, wenn mir nicht klar ist, wo das Problem liegt. Bei einem Problem, das die ganze Welt betrifft, springen auch die Selbsthilfestrategien schneller an. Zudem sind unsere Klienten bei der R+V überwiegend Menschen, die nicht von Kurz- >



arbeit betroffen sind und in guten Wohnverhältnissen leben, sodass die Probleme nicht so groß waren wie in anderen Teilen der Bevölkerung.

**Ochs:** Innerhalb der R+V gab es eine klare und direkte Kommunikation, die ebenfalls Sicherheit gegeben hat. In unserem Job setzen wir ja erst an, wenn nichts mehr klar ist und Unsicherheit herrscht.

#### Mit welchen Symptomen sollte man sich an Sie wenden?

**Ochs:** Jeder R+V-Mitarbeiter kann sich an die R+V-Sozialberatung wenden, auch wenn man noch symptomfrei ist. Ich lade alle ein, zeitnah zu mir zu kommen. Also nicht erst dann, wenn Angst, Verstimmung oder Schlaflosigkeit den Alltag bestimmen.

**Schottmann:** Schlafstörungen haben wir ja wahrscheinlich alle mal ab und zu. Oft haben die Menschen, die sich an uns wenden, ein diffuses Unwohlsein. Es reicht, wenn das Gefühl da ist, dass es helfen kann, mit jemandem zu sprechen, um die eigene Situation zu klären.

#### Hat Corona Familienkrisen ausgelöst?

**Schottmann:** Fälle von häuslicher Gewalt wurden nicht an uns herangetragen.

**Ochs:** Das kommt erst jetzt so langsam an. Wenn den Menschen bewusst wird, wie lange sie versucht haben, Beruf und Privatleben gleichzeitig gerecht zu werden. Der Puffer, der da war, wird vereinzelt dünner. Es gibt Beispiele, denen die Krise zunächst gut getan hat. Auf der anderen Seite dauert der Marathon jetzt schon ganz schön lange.

**Schottmann:** Ja, die Sache ist ganz schön anstrengend. Ohne pessimistisch sein zu wollen: die Probleme kommen erst noch.

#### Welches ist das Grundgefühl der Krise?

**Ochs:** Es ist deutlich geworden, wie viel Nichtwissen und Unsicherheit bestehen. Dass nicht alles kontrollierbar ist. Kann ich mich da auf den nächsten Tag einlassen?

**Schottmann:** In den ersten Wochen herrschte vor allem eine Fassungslosigkeit: dass so etwas möglich ist! Wir alle sind ja ein Freund der Ver-

drängung und Vermeidung, so funktionieren wir. Aber es gab Momente, in denen es schien, dass das ganze System zusammenbrechen könnte. Heute sehen wir, wie das Vertrauen zurückkommt. Wir erleben, dass der Staat und die Institutionen die Krise gut in den Griff bekommen haben.

#### Falls es eine kollektive Psyche gibt – woran ist die gerade erkrankt?

**Ochs:** Meine Frage wäre eher, woran die kollektive Psyche gerade gewachsen ist.

**Schottmann:** Zu erkennen, dass wir Angst vor etwas haben, ist keine psychische Störung. Vielleicht haben wir alle eine Überdosis Realität abbekommen. Was auch ungesund sein kann. Für viele, die krank waren, ist die zusätzliche Belastung schlimm gewesen. Und die Gesunden standen vor der Aufgabe, ein gesundes Maß an Angst zu finden. Als Diagnose würde Anpassungsstörung passen. Trauma würde auch passen. Wenn ich meinen Neffen sehe, der gerade Abi gemacht hat – der hat schon zu knabbern.

#### Wir wirkt Corona auf die Kinder?

**Schottmann:** Es hängt viel von den Ressourcen einer Familie ab. Wo es einen Garten gibt und wo keine Angehörigen krank geworden oder gar gestorben sind, geht Corona an den Kinderseelen leicht vorbei. Ganz anders ist es, wochenlang mit einem gewalttätigen Vater eingesperrt zu sein. Nach aktuellen Studien scheinen sich in Deutschland die Scheidungs- und Konfliktzahlen zu erhöhen.

#### Steigt auch die Zahl der Suizide?

**Schottmann:** Bei uns in Deutschland nicht. Andererseits werden sich viele wirtschaftliche Probleme erst später zeigen. Auffällig ist, dass gerade sehr viel Alkohol getrunken wird, wie die Absatzzahlen zeigen. Und die gesundheitli-

Joachim Schottmann, leitender Psychologe der R+V-Tochterfirma Human Protect Consulting, hilft mit seinem 55-köpfigen Team in Lebenskrisen, nach Banküberfällen oder Geiselnahmen. Auch Angestellte der R+V können sich bei HPC kostenlos und anonym beraten lassen



”

„Die Probleme kommen erst noch“

Joachim Schottmann, Psychologe



”

„Distanz ist nicht gleich Einsamkeit“

Tina Ochs, Sozialberaterin

chen Folgen von verschobenen Behandlungen werden uns wahrscheinlich noch einholen.

**Ochs:** Ja, vieles ist noch nicht absehbar. Die Krise hat aber auch ihre gute Seiten und weckt viel Kreativität.

#### Besteht durch die Krise die Gefahr, dass wir Menschen vereinsamen?

**Ochs:** Es gibt Kulturen, die ohne Körperkontakt auskommen, die alles mit Gesten ausdrücken. Ich fand interessant, wie viel Nähe man nur mit Augen und Händen herstellen kann. Wie kann ich in der Gruppe bleiben, ohne auf gewohnte Muster zurückzugreifen? Welche neuen Kanäle der Kommunikation kann ich für mich entdecken? Jeder muss für sich selbst schauen, ob Distanz automatisch Einsamkeit bedeutet.

**Schottmann:** Ich fand bemerkenswert, wie viele alte Freunde sich bei mir gemeldet haben. Das war ein Sich-Vergewissern sozialer Beziehungen. Das Bedürfnis, sich zu kümmern, ist noch da. Genau das ist es übrigens auch, was wir den Führungskräften sagen, die uns fragen, was sie mit ihren Leuten im Homeoffice machen sollen: Ruf sie mal an!

#### Was können Führungskräfte noch tun, um ihre Teams durchs Homeoffice zu bringen?

**Ochs:** Ob in der Firma oder im Homeoffice: entscheidend ist, wie viel Vertrauen da ist. Vielleicht ist es die Führungskraft, die selbst gerne ihr Team vor Ort hat. Führen auf Distanz kann ein Thema sein, an dem man wachsen kann.

Tina Ochs, diplomierte Fitness-Ökonomin und psychologische Beraterin, leitet seit 2019 die Sozialberatung der R+V. Sie und ihr Netzwerk von Sozialhelfern unterstützen Mitarbeiter und Führungskräfte beim beruflichen Wandel, aber auch bei privaten Problemen und Krisen

**Schottmann:** Wenn über die Arbeitsergebnisse geführt wird anstatt über die Arbeitszeit, ist das ja in beiderlei Sinne. Und es ist im Sinn der Generation Z, die so arbeiten will, wie ein Fisch im Wasser schwimmt.

**Ochs:** Die Jungen sagen ja: Wieso kann ich nicht dort arbeiten, wo ich mich am wohlsten fühle? Auf der Couch, in den Bergen? Durch Corona durften wir alle das drei Monate probieren. Die Themen Selbstmanagement, Fürsorge und Achtsamkeit spielen eine große Rolle. Sind die Grenzen zwischen Beruf und Privatleben nicht künstlich konstruiert? Wie kann ich Zuhause abschalten? Kann ich vertrauen, dass im Job alles läuft, sodass ich nicht ständig in mein Handy schauen muss? All diese Fragen waren vorher schon da und wurden durch Corona nochmal verstärkt.

#### Müssen wir uns auf die Rückkehr ins Büro vorbereiten?

**Ochs:** Auch das ist wieder ein Übergang mit seinen eigenen Herausforderungen. Es gibt kein Patentrezept, aber es gilt, wach zu sein: Was macht der Wechsel mit mir?

**Schottmann:** Vielleicht ist der Widerspruchsgedanke größer geworden. Zum Beispiel, wenn man wieder in alte Routinen schlüpfen soll, deren Sinn man nicht mehr einsieht.

#### Befürchten Sie Konflikte zwischen denen, die Angst vor Corona haben, und denen, die Corona auf die leichte Schulter nehmen?

**Schottmann:** Die Lockeren, die über allem stehen, sieht man in jedem Supermarkt. Es gilt, die Regeln vernünftig zu kommunizieren und sie als selbstverständlich zu respektieren. Dazu gehört das Verständnis, dass manche Menschen anders ticken. Die Mehrheit steht dazwischen: Sie hat weder Angst vor dem Virus, noch fühlt sie sich in ihrer Freiheit durch das Tragen einer Maske eingeschränkt.

**Ochs:** Unser neuer Markenclaim „Du bist nicht allein“ hätte auf keinen fruchtbareren Boden fallen können. Es geht um Solidarität und um Gemeinschaft. Wir brauchen vor allem gegenseitigen Respekt. x