

Pressemitteilung

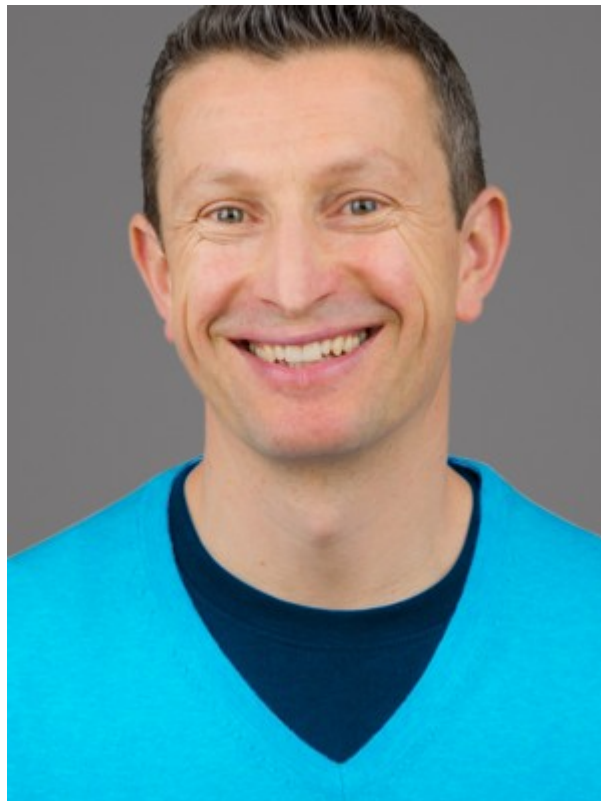
## Was Corona mit uns macht. Und wie wir damit umgehen können.

17.11.2021, 08:30 | [Gesundheit & Medizin](#)Pressemitteilung von: [Lebenserfolg Böttcher - Psychotherapie und Coaching Berlin - Speziell für Übergänge](#) / PR Agentur:

kreativstapler.de - Ingo Dinger



News abonnieren



Robert Böttcher, Psychotherapeut und Coach in Berlin, speziell für Übergänge (© Michael Setzpfandt - setzpfandt.com)

### Eine scheinbar chronische Übergangssituation

*Seit über anderthalb Jahren leben wir mit Corona und den damit einhergehenden Folgen für Politik, Wirtschaft und Gesellschaft. Diese wirken tief. Und dauern an. Manche Stimmen sagen, dass sie uns Menschen spalten. Andere nennen sie pillepalle, zumindest im Vergleich zur Klimakrise.*

Auch wenn uns die Impfungen mittlerweile hoffen lassen, uns ein Stück unserer Freiheit zurückgeben, kommt es uns immer mehr so vor, als ob es wohl kein Leben ohne Corona oder ein Leben nach Corona geben wird, sondern nur ein Leben mit Corona. Von Welle zu Welle. Demnach leben wir in einer chronischen Übergangssituation, wie es scheint. Und der Winter wartet schon mit neuerlich steigenden Infektionszahlen.

#### Mehr Phase als Situation

Was zeichnet Übergangssituationen aus? „Sie kommen durch außergewöhnliche Ereignisse oder Erlebnisse zustande“, meint **Robert Böttcher**, Diplom-Psychologe in Berlin. Er ist **psychologischer Psychotherapeut und Coach, speziell für Übergänge**. „Allerdings ist die Übergangssituation meist eine Übergangsphase, die wir durchleben. Das heißt: Sie braucht Zeit. Sie bringt drastische Änderungen mit sich. Für uns, unsere Mitmenschen, unsere Umgebung.“ Dementsprechend herausfordernd sei es, sie zu bewältigen, so der 52-Jährige. „Einerseits können wir ihre Auslöser durchaus als traumatisch bezeichnen. Denken wir beispielsweise an den Verlust geliebter Menschen, der Gesundheit, des Jobs und so weiter. Andererseits richten sich Übergänge auch auf mögliche Zukunftsszenarien, deren Chancen und Risiken. Insofern also auch auf Hoffnung, bestehende oder entstehende Ängste.“ Das bezieht Böttcher etwa auf einen Klienten, der infolge einer Sportverletzung seine Profikarriere beenden muss und nun nach sinngebenden Alternativen sucht. Oder auf eine Klientin, die ihren Master unbewusst hinauszögert, da sie nicht so richtig weiß, wie die Reise nach dem Studium weitergehen soll, wo sie sich bewerben und welchen Beruf sie konkret ausüben möchte. Das universitäre Umfeld ist vertraut. Hier kennt sie sich aus. Hier fühlt sie sich wohl. „Das sind berufsbezogene Fälle. Es gibt selbstverständlich auch solche, die unsere Persönlichkeit an sich oder unsere Partnerschaft betreffen“, ergänzt der Therapeut.

Wenn es uns um Vertrautes geht, um Sicherheit, ums Wohlfühlen, geht es uns umgekehrt um Unbekanntes, Neues. Das können wir zum Beispiel als Abenteuer einordnen. Oder als Bedrohung. Unsere Wertung hängt bekanntlich von unterschiedlichen Aspekten ab: Erziehung, Erfahrung, Erkenntnis, soziokultureller Radius und so weiter. Die Art und Weise, wie wir die Dinge interpretieren, wirkt sich wiederum auf unsere Gefühle aus und kann sich insofern auch gesundheitlich zeigen. „Corona ist selbstverständlich alles andere als ein Abenteuer“, betont der Psychologe. „Es ist eine in dieser Form noch nie dagewesene Situation beziehungsweise Phase. Eine Krise. Deshalb macht sie uns Angst, lähmt uns mitunter bis hin zu einer gefühlten Ohnmacht.“

Wenn es uns um Vertrautes geht, um Sicherheit, ums Wohlfühlen, geht es uns umgekehrt um Unbekanntes, Neues. Das können wir zum Beispiel als Abenteuer einordnen. Oder als Bedrohung. Unsere Wertung hängt bekanntlich von unterschiedlichen Aspekten ab: Erziehung, Erfahrung, Erkenntnis, soziokultureller Radius und so weiter. Die Art und Weise, wie wir die Dinge interpretieren, wirkt sich wiederum auf unsere Gefühle aus und kann sich insofern auch gesundheitlich zeigen. „Corona ist selbstverständlich alles andere als ein Abenteuer“, betont der Psychologe. „Es ist eine in dieser Form noch nie dagewesene Situation beziehungsweise Phase. Eine Krise. Deshalb macht sie uns Angst, lähmt uns mitunter bis hin zu einer gefühlten Ohnmacht.“

#### Gesunde Angst

Angst. Sie ist Teil unserer Natur. Sie hilft uns beim Überleben. Sie fördert Vorsicht, Umsicht und auch Rücksicht, beispielsweise im Straßenverkehr. Sie lässt uns unter anderem Regeln für mehr Sicherheit schaffen. Angst ist somit zunächst einmal gut für uns. Angst ist gesund. Das Maß entscheidet hier, wie so oft. Wegen Corona und der berechtigten Angst vor Ansteckung tragen wir FFP2-Masken, halten Abstand. Hier mischen sich Angst und Vorsicht bereits mit Umsicht und Rücksicht. So erhält die Angst eine präventive, positive Richtung. Wir meiden Kontakte, arbeiten dort, wo es geht, von zu Hause aus, wo auch unsere Kinder besser aufgehoben sind. Konzert-, Theater-, Kino- und Museumsbesuche lassen wir bis auf Weiteres sein. Gleiches gilt Besuchen unserer Lieben in Krankenhäusern oder Seniorenwohnheimen gegenüber. Wir wollen uns selbst und andere Menschen schützen. „Die Hoffnung und der Wunsch auf eine Änderung der Situation lässt uns all das schultern“, so Böttcher. „Das Gefühl, etwas für diese Änderung tun, etwas dazu beitragen zu können.“ Schwierig werde es jedoch, wenn der Übergang zu viel Zeit und damit auch zu viel Energie beanspruche, erörtert er weiter. Oder wenn Rückschläge aufträten. „Irgendwann sind unsere Akkus leer. Irgendwann tritt Resignation ein. Wir fühlen uns hilflos.“ Insofern seien die ersten Impferfolge und die dadurch hervorgerufene Wende im Sommer genau zur richtigen Zeit gekommen. „Sie schenken uns neue Kraft und Hoffnung für die herbeigesehnte Rückkehr zur Normalität. Genau darin liegt zum Teil auch der Widerspruch, denn: Typisch für einen Übergang ist Änderung, ist Wandel. Zum Umgang mit Übergän-

gen zählt somit auch die Akzeptanz dieses Widerspruchs, die Akzeptanz der Änderung und des Wandels.“

### Innere und äußere Widersprüche

Es gibt Widersprüche in uns. Und es gibt äußere. Beide wollen wir gern lösen, was hin und wieder an Utopie grenzt. Auch und besonders im Fall der Corona-Pandemie. Da sind die zum Teil massiven Beschränkungen auf der einen und die Ausnahmen davon auf der anderen Seite. Abstandsregelungen hier, volle Busse und Züge im öffentlichen Personennahverkehr da. Bis vor Kurzem noch stark limitierte private Treffen in der Familie oder mit Freunden kontra gut besuchte oder sogar ausverkaufte Fußballstadien. All das kommt uns früher oder später unwirklich vor. Paradox. Wir suchen nach Erklärungen, ohne sie zu finden. Dazu der Übergangsexperte: „Der Umgang mit Widersprüchen ist wesentlich für unsere Persönlichkeitsentwicklung. Je mehr wir in der Lage sind, sie zu akzeptieren und dabei gelassen zu bleiben, umso mehr sind und bleiben wir bei uns. Das macht es dann auch leichter, Übergänge positiv zu sehen und zu gestalten.“ Das positive Sehen bedeute laut Böttcher nicht, alle Gegebenheiten gut und schön zu finden. „Wir können sehr wohl Kritik an den Corona-Maßnahmen oder an Teilen davon aussprechen. Gleichzeitig gilt es, möglichst aktiv und guter Dinge zu bleiben. Problematisch wird es dagegen oft, wenn wir nicht mehr richtig bei uns sind. Wenn wir etwas verloren beziehungsweise uns selbst verloren haben. In so einem Zustand kann es zu einem Zwang werden, Antworten finden und die Hilflosigkeit überwinden zu wollen. Die Emotionen überborden, werden wichtiger als Informationen. Die Fakten rücken in den Hintergrund. In genau diesen Gefühlslagen sind wir anfällig für Verschwörungsmythen. Für noch mehr Ängste. Und leider auch für Hass.“

### Fakten

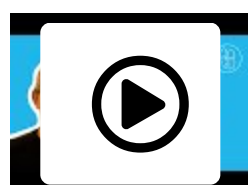
Greifen wir das Stichwort noch einmal bewusst nüchtern auf: Fakten. Und zwar hinsichtlich Corona. Die Situation betraf und betrifft Menschen weltweit. Dank der Impfungen gibt es inzwischen einen Weg, das Ansteckungsrisiko zu minimieren und den Krankheitsverlauf zu mildern. Viele Menschen in unserem Land sind schon geimpft, während Menschen in anderen Ländern noch darauf hoffen. Mit steigender Impfquote (inklusive Auffrischung, auch Booster genannt) wächst die Wahrscheinlichkeit, dass die Krankenhäuser entlastet bleiben und immer mehr Beschränkungen entfallen. Gleichzeitig ist die erforderliche Impfquote zur Vorbeugung einer neuerlichen Welle hierzulande noch nicht erreicht. Diese liegt nach Berechnungen des Robert Koch-Instituts (RKI) bei 85 Prozent der 12- bis 59-Jährigen und 90 Prozent der Senioren ab 60 Jahren und bezieht sich auf vollständige Impfungen. Allein: Bisher sind erst rund **67,6 Prozent der Gesamtbevölkerung** entsprechend geimpft. Daher ist es umso wichtiger, die Impfungen fortzusetzen und auch weiter zu bewerben. „Durchhalten, dranbleiben und weitermachen: Diese Haltung ist zentral für den Umgang mit Übergangssituationen und deren Überwindung. Vor allem nach Rückschlägen oder bei Flauten“, unterstreicht Böttcher. „Das setzt zunächst allgemein Gesundheit voraus. Und speziell mentale Stärke, Vertrauen und Selbstvertrauen. Vertrauen darauf, dass sich die Dinge gut entwickeln werden. Und Selbstvertrauen hinsichtlich der eigenen Fähigkeiten und der möglichen Einflussnahme für uns.“ Dabei sei ein besonnener Blick für die Tatsachen ebenso hilfreich wie die Einsicht, nur sich und die eigene Haltung ändern zu können. „Im Gegensatz zu den äußeren Umständen, zu anderen Menschen und zu deren Haltung“, so der Coach.

### Das können wir tun

Bleiben wir also bei uns, wie Böttcher empfiehlt. Wobei uns das Gefühl beschleicht, dass es leichter gesagt als getan sein könnte. „Es ist Arbeit und braucht Übung, manchmal auch professionelle Unterstützung“, räumt der approbierte Psychotherapeut ein. Feststeht zumindest, dass wir entscheiden, wie wir mit uns umgehen. Dass wir meistens ziemlich genau wissen, was gut für uns ist. Mit dieser Erkenntnis geht es ans Machen. Wie denn eigentlich? „Etwa durch Vorwegnahme positiver Zielzustände“, rät Böttcher. „Wir stellen uns vor, dass wir unser Ziel bereits erreicht haben, dass unser Wunsch erfüllt wurde. Und das möglichst konkret. Diese Methode gibt uns einerseits ein gutes Gefühl für den Start. Andererseits können wir daraus die einzelnen Schritte ableiten, die uns zu eben diesem Ziel führen.“ Der Effekt ist nachvollziehbar, die Technik auch im Profisport bekannt. Wenn wir beispielsweise eine Vision für uns entwickeln, wird sie positiv besetzt sein, jenseits eines dystopischen Corona-Szenarios. Überhaupt: Sich Gutes zu tun, fängt beim Denken an. „Wichtig ist außerdem die Balance. Bei der nahezu allgegenwärtigen Corona-Berichterstattung kann es auch helfen, einfach mal das Smartphone zur Seite zu legen, die Social-Media-Aktivitäten zu reduzieren und damit die mediale Nachrichtenflut zu stoppen“, befürwortet der Ehemann und Vater. „Entspannungsübungen sind gut für unser seelisches Gleichgewicht, Spaziergänge, Sport, Lektüre, Gespräche und mehr.“ Zu guter Letzt bleibt die Frage, was wir tun, wenn Corona tatsächlich zu einer chronischen Übergangssituation wird. Dazu Böttcher: „Seit rund 25 Praxis-Jahren widme ich mich vor allem Klienten in Übergangssituationen. Mein Schwerpunkt ist der Lebenserfolg. Das heißt: Glück und Erfüllung im Leben. Beide hängen weder von Bedingungen und Situationen noch von anderen Menschen ab. Insofern ist es unerheblich für uns, ob Corona geht oder bleibt. Viel wichtiger ist unser Umgang damit, das resultierende Gefühl und unser Bewusstsein dafür.“

--

Stand: November 2021



Übergänge und Krisen meistern

Diese Pressemeldung wurde auf [openPR](#) veröffentlicht.

Robert Böttcher  
Zikadenweg 21 (Eingang: Kiefernweg)  
14055 Berlin-Charlottenburg  
030 38309449 · [coaching@lebenserfolg-boettcher.berlin](mailto:coaching@lebenserfolg-boettcher.berlin)  
[lebenserfolg-boettcher.berlin](http://lebenserfolg-boettcher.berlin)

Bitte kontaktieren Sie uns auch gern bei Fragen zur Recherche und Inspiration.

Therapeut, Coach und Autor

Robert Böttcher, Jahrgang 1969, ist approbierter Psychotherapeut und Coach in Berlin-Charlottenburg. Sein Spezialgebiet sind Übergänge beziehungsweise Übergangssituationen und deren professionelle Begleitung. Hierbei spezialisierte er sich zunächst vor allem auf Profi-Sportler, die ihre Karriere aus unterschiedlichen Gründen beenden mussten. Schnell sprach das von ihm konzipierte Coaching-Programm auch Klienten jenseits des Sports an. Also erweiterte er es für alle Interessierten in besonderen Lebenslagen oder – allgemein – mit dem Wunsch nach gezielter Weiterentwicklung.

Inzwischen hat der 52-Jährige seine Erfahrungen und Erkenntnisse aus rund 25 Praxis-Jahren in einem ersten Buch zusammengefasst: Das 3x3 des Lebenserfolgs. Hierin macht Böttcher drei für unser Glück und unsere Erfüllung wesentliche Bereiche aus: Persönlichkeit, Partnerschaft, Profession. Er nennt sie auch die drei P. Deren Reihenfolge ist ihm wichtig. Schließlich beginnt alles mit uns selbst, ruht in uns, wartet darauf, aktiviert zu werden. Indem wir bei uns sind, bei unseren Stärken und dem, was uns ausmacht, können wir uns und anderen auch ein guter Partner sein. Indem wir bei uns sind, wissen wir, was wir wollen. Auch beruflich. Dass dabei die Partnerschaft den Vorzug gegenüber der Profession erhält, bezeichnet der Autor als „eindeutig“, denn „Liebe, Geborgenheit und partnerschaftliche Erfüllung“ werden als „Herzensangelegenheit“ bewertet. Das gelte auch für ihn selbst, so der Ehemann und zweifache Vater.

Den drei P ordnet Böttcher je drei Unterkategorien zu. Sie machen das 3x3 des Lebenserfolgs komplett. Demnach prägen Sinnfindung, ausbalancierte Stärken und Gelassenheit unsere Persönlichkeit. Zu einer glücklichen Partnerschaft zählen bedingungslose Liebe, gemeinsam verbrachte Zeit und beiderseitige Bereicherung. Für eine erfüllende Profession ist Leidenschaft ebenso gefragt wie Spezialisierung (inklusive Positionierung) und Außenwirkung. Das mutet simpel an – und ist genauso gewollt, betont der Therapeut und Coach. „Das 3x3 des Lebenserfolgs ist ein Sachbuch. Aus der Praxis. Für die Praxis. Deshalb steht das Machen im Vordergrund.“

Tatsächlich können wir die genannten Bereiche ausbilden, für sie trainieren. Einerseits stärkt uns das für den Alltag. Andererseits sind wir so gut vorbereitet für die außergewöhnlichen und dementsprechend herausfordernden Momente und/oder Phasen im Leben. Für die Übergänge, die spürbare Änderungen bewirken. Das 3x3 des Lebenserfolgs unterstützt uns dabei. Mit anschaulichen Beispielen und diversen Übungen.

Das 3x3 des Lebenserfolgs

Für mehr Erfüllung in Persönlichkeit, Partnerschaft, Profession

Le Schicken Verlag, Berlin, 2021

ISBN 978-3-9823127-0-5

Erhältlich für 9,99 Euro inklusive Mehrwertsteuer und Porto (D, A, CH). Bestellung unter:

<https://lebenserfolg-boettcher.berlin/coaching-buch-bestellen>

Wer irgendwo ein Fragezeichen mit sich trägt, eine schwierige Zeit erlebt oder sich für das Leben als solches einfach etwas Inspiration holen möchte, ist mit diesem Band gut beraten.

**News-ID: 1220542 • Views: 679**

**Disclaimer:** Für den obigen Presstext inkl. etwaiger Bilder/ Videos ist ausschließlich der im Text angegebene Kontakt verantwortlich. Der Webseitenanbieter distanziert sich ausdrücklich von den Inhalten Dritter und macht sich diese nicht zu eigen.

Wenn Sie die obigen Informationen redaktionell nutzen möchten, so wenden Sie sich bitte an den obigen Pressekontakt. Bei einer Veröffentlichung bitten wir um ein Belegexemplar oder Quellenennung der URL.

---

© 2004 - 2023 openPR. Alle Rechte vorbehalten.