
Psychologische Fachgruppe Notfallpsychologie

Auszug aus dem GwG-Newsletter 11/2020
mit freundlicher Genehmigung der

GwG Gesellschaft für Personzentrierte Psychotherapie und Beratung e.V.

Im Gespräch mit ...

... Florian Stoeck. Er ist Fachpsychologe für Notfallpsychologie und arbeitet an der Hochschule der Polizei in Bremen. Daneben unterstützt er als Notfallpsychologe aber auch Betroffene und Unternehmen in und nach akuten Krisen. In unserem Februar-Newsletter haben wir bereits ein Interview mit ihm geführt – nichtsahnend, dass bald ein Virus uns alle in den Krisenmodus versetzen wird. Wir fanden daher, es ist an der Zeit, noch einmal das Gespräch mit ihm zu suchen.

Herr Stoeck, Sie sind Experte für Krisen. Wie haben Sie persönlich die letzten Monate erlebt und wie geht es Ihnen momentan?

Vielen Dank der Nachfrage! Mir geht es aktuell gut. Glücklicherweise sind meine Familie und ich bisher von einer Covid-19-Erkrankung verschont geblieben. Gleichwohl erleben wir gerade spannende, teils auch bedrückende Zeiten, die aber auch Hoffnung und schöne Dinge bringen können. Ich beispielsweise verbringe gerade deutlich mehr Zeit mit der Familie als zuvor!

Mit akuten, persönlichen Krisen und dem Umgang damit kennen Sie sich aus. Was ist anders bei einer Krise wie dieser: einer globalen, die nicht enden zu wollen scheint? Welche psychologischen Erkenntnisse haben Sie aus den letzten Monaten gezogen?

Viele Krisen, die wir sonst erleben, sind kurzzeitiger. Wir haben schon in der Krise eine grobe Idee davon, wie lange sie in etwa anhalten wird. Aktuell befinden wir uns bereits seit Monaten in einer Situation, bei der wir noch immer kein Ende absehen können und auch die Tragweite nur schwer abzuschätzen ist. Was wir dabei im Moment sehen können, ist allerdings aus meiner Sicht auch sehr interessant: eine neue oder vielleicht besser: für uns ungewohnt intensive Reaktion bei vielen Menschen, um mit den einhergehenden Belastungen umzugehen. Aus „Kampf oder Flucht“ als gewohnte Muster der Bewältigung werden dabei zum Teil aktiver Widerstand und gezielte Gewalt, oder aber auch argumentativ gestützte Verleugnung und Diskreditierung.

Covid-19 beschäftigt und belastet uns seit Monaten auf der ganzen Welt. Was ist Ihrer Ansicht nach gerade in den kommenden Monaten – abgesehen von den gängigen Hygienemaßnahmen und Kontaktbeschränkungen – wichtig, damit wir alle weiter mit der Präsenz des Virus umzugehen lernen?

Ich denke, es braucht tatsächlich noch mehr Informationen und Dialog, aber auch konsequentes und klares Vorgehen. Wichtige Aspekte des Krisenmanagements sind

klare Entscheidungen, Eindeutigkeit und Transparenz. Darüber hinaus fände ich aber auch wichtig, nicht nur die negativen Aspekte ständig in den Mittelpunkt zu stellen, sondern auch Positives zu fokussieren und die Chancen zu betonen. Man denke an viele Nachbarschaftsprojekte, die initiiert wurden, neue Formen der Arbeit oder aber auch die Beschleunigung technischen Fortschrittes. So tragisch im Moment auch vieles scheint – wir werden daran auch wachsen!

Florian Stoeck