

Deutschlandfunk, 28.04.2020

## Psychotherapeut und Seelsorger Frank-Gerald Pajonk „Wir werden noch lange damit leben müssen“

Viele Menschen sind in Corona-Zeiten überfordert, andere unterfordert. Die Krise beherrsche jedes Gespräch in seiner Praxis, sagte der Psychotherapeut Frank-Gerald Pajonk im Dlf. Viele seien innerlich angespannter und gereizter. Er empfahl, nach „Fundamenten in uns“ zu suchen, die Sicherheit geben.

Frank-Gerald Pajonk im Gespräch mit Benedikt Schulz



Frank-Gerald Pajonk spricht über Psychologie und Religion in Zeiten von Corona (Christoph Vohler)

**Benedikt Schulz:** Normal ist in diesen Tagen wenig, und für viele Menschen ist dieses dauerhafte Aussetzen von Normalität eine Belastungsprobe. Erst recht, wenn das Ende nicht so richtig absehbar ist. Hinzu kommt noch, dass die Gesellschaft gerade im Eilverfahren ethische Dilemmata durchleben muss, für die es wenig Zeit und oft keine richtigen Entscheidungen gibt. Wer lockert, riskiert Menschenleben. Wer es nicht tut, riskiert Existenzen.

In diese Debatte hat sich jetzt auch Bundestagspräsident Wolfgang Schäuble eingeschaltet. Er hat dem Tagesspiegel gesagt: Wenn er hört, alles habe vor dem Schutz von Leben zurückzutreten, dann sei das in dieser Absolutheit nicht richtig, wenn es überhaupt einen absoluten Wert in unserem Grundgesetz gebe. Die Würde des Menschen, die sei unantastbar. Aber sie schließe nicht aus, dass wir sterben müssen. Über ethische Dilemmata und über Normalität in unnormalen Zeiten spreche ich jetzt mit Frank-Gerald Pajonk, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie in einer Praxis am Benediktiner-Kloster Schäftlarn bei München. Außerdem ist der ehemalige Benediktiner-Mönch immer noch aktiver Diakon, Seelsorger – und bewegt sich damit, wenn man so will, auch auf der Grenzlinie zwischen Psychologie und Religion. Herr Pajonk, ich grüße Sie!

Frank-Gerald Pajonk, Sie erleben auch jetzt noch täglich Patientinnen und Patienten. Wenn Sie sich vor Augen führen: Ihre Patienten vor der Pandemie und jetzt in der Pandemie – hat sich da etwas verändert? Ist das spürbar?

### **„Es gibt Überforderung wie auch Unterforderung“**

**Frank-Gerald Pajonk:** Der Unterschied ist ganz klar spürbar. Das Thema Corona beherrscht mehr oder weniger jedes Gespräch. Es ist einfach so, dass die Menschen Sorgen haben um ihre Gesundheit, Sorgen um ihre Existenz, und dass sie sich in dieser Normalität nicht mehr aufgehoben fühlen. Das führt zu deutlicher innerer Anspannung, mitunter auch Gereiztheit oder sogar Aggressionen.

**Schulz:** Sind die Menschen überfordert? Es gibt ja auch viele Belastungen, die auf einen zukommen. Man muss irgendwie im Homeoffice weiterarbeiten. Möglicherweise ist man in Kurzarbeit geschickt worden. Gleichzeitig muss man die Kinder betreuen. Gibt es da ein Ausmaß an Überforderung, was sie da feststellen?

**Pajonk:** Es gibt sowohl Überforderung wie auch Unterforderung. Es gibt Menschen, die praktisch nichts mehr zu tun haben, denen ihr gesamtes soziales Umfeld weggebrochen ist, die nicht mehr zum Sport gehen können oder nicht mehr im Chor mitsingen. Es gibt aber auch diejenigen, die jetzt viel mehr zu tun haben und große Mühe haben, alles unter einen Hut zu bringen. Beide Gruppen haben Schwierigkeiten, ihrem Tag Struktur zu geben.

### **„Religion kann vielen Menschen helfen“**

**Schulz:** Ich hab es gerade gesagt: Sie sind dem christlichen Glauben, der christlichen Theologie sehr verbunden. Aus Ihrer eigenen Perspektive, aber auch aus Perspektive des Psychotherapeuten: Wem kann denn Religion helfen – in solchen belastenden Situationen?

**Pajonk:** Religion kann vielen Menschen helfen, und insbesondere der christliche Glaube bietet dort einige Ansatzpunkte. Wir sind noch in der Osterzeit, und die österliche Botschaft heißt: Fürchtet euch nicht!

Das bedeutet auf die Situation mit Corona bezogen: Wir müssen vorsichtig sein, wir müssen auf uns Acht geben. Wir müssen die Regeln einhalten oder sollten es zumindest umgekehrt. Aber Angst verstärkt Anspannung und Gereiztheit, Ungeduld. Sie kann dann sogar dazu führen, dass wir die Regeln, die jetzt ausgegeben sind, nicht so einhalten. Was dann wieder die Gesundheit gefährdet. Aber noch einmal zurück auf ihre Frage: christlicher Glaube. Die Zuversicht, der Optimismus, der Glaube, dass am Ende alles weitergeht, auch über Krankheit und soziale Isolation hinaus, das ist schon ein mächtiges Werkzeug, um besser durch diese Zeit zu kommen.

**Schulz:** Kann man das so sagen, ohne das jetzt als Nützlichkeit irgendwie abzuwerten? Kann man das sagen: Religion ist auch ein psychotherapeutisches Konstrukt? Oder ist es zu weit gegriffen?

**Pajonk:** Ich tue mich schwer, Religion oder Glaube zu instrumentalisieren, denn der Glaube kommt von Gott. Und wir sind diejenigen, die an ihn glauben und überzeugt sind, dass er es gut mit uns meint. Von daher tue ich mich immer schwer, Religion zu instrumentalisieren. Aber an dieser Stelle kann sie wirklich hilfreich sein.

## **Routinen helfen**

**Schulz:** Sie waren selbst Mönch. Das ist ein Lebensmodell, das Routinen aufbaut. Hilft Ihnen diese Erfahrung auch, diese Routine? Hilft Ihnen das heute in dieser Situation?

**Pajonk:** Ungemein. Ich lebe ja weiterhin in einem Kloster und bin Mitglied der Gemeinschaft von Kloster Schäftlarn, bin aber selbst kein Mönch mehr. Jetzt nehmen wir teil am regelmäßigen Leben der Gemeinschaft, an den Gebetszeiten, an den Gottesdiensten, an den Mahlzeiten. Von daher ist mein Tagesablauf allein von daher gut strukturiert. In der Praxis habe ich ebenfalls meine Routinen, und ich empfinde das als extrem hilfreich.

**Schulz:** Religion oder Religionsausübung ist an Rituale und Routine gebunden. Lässt sich dieses Ritualhafte auch nutzen für den Alltag, vielleicht auch für die Menschen, die zum Beispiel keinen Zugang haben zur Religion?

**Pajonk:** Ich glaube, dass Rituale enorm wichtig sind, um jetzt durch diese irrealen oder surreal anmutenden Zeiten durchzukommen. Und wir haben mit meinen Mitarbeitern ein Programm mit dem Namen „Phantasie macht Mut“ aufgelegt, das online verfügbar ist, in dem wir versuchen, gerade auf diesen Punkt ‚Tagesstruktur und Rituale‘ ganz besonders einzugehen und deutlich zu machen, wie gut das tut, den Tag mit einem bestimmten Element – zum Beispiel einem Gebet – zu beginnen und auch zu beenden und sich zwischendurch ebenfalls Pausen zu nehmen, um sich rückzuversichern bei sich selbst, bei dem, was wichtig ist.

## **„Aus der Komfortzone herauszukommen, ist schwierig“**

**Schulz:** Sie haben die Zeit jetzt gerade als irreal oder surreal bezeichnet. Wir alle wünschen uns irgendwie eine Rückkehr in die Normalität. Und es gibt seit Wochen eine Diskussion darüber in der Politik in der Gesellschaft. Wir kriegen aber alle auch vermittelt, dass eine Rückkehr in die Normalität sobald nicht möglich ist. Ich habe mich gefragt: Liegt das Problem vielleicht auch darin, was wir mit Normalität meinen, als müsste alles so sein wie vorher, dass wir eigentlich nur die Uhr zurückdrehen wollen?

**Pajonk:** Also bei ganz vielen ist das sicher so. Und Gewohnheit ist nun eine Eigenschaft, die der persönlichen Komfortzone zuzurechnen ist. Aus der persönlichen Komfortzone herauszukommen, ist immer schwierig. Das, was jetzt notwendig wäre: dass wir in die sogenannte Lernzone kommen. Die Zone, in der wir neue Erfahrungen machen, die integrieren und unser Leben mit den neuen Elementen dann weiterentwickeln.

**Schulz:** Viele wünschen sich eine Lockerung, weil die derzeitige Situation sie belastet: wirtschaftlich, psychisch, meistens beides. Da scheint es auf der einen Seite geradezu unverantwortlich zu sein, nicht zu lockern. Aber auf der anderen Seite sagen Expertinnen und Experten mit sehr guten Gründen: Eine Lockerung ist aber auch unverantwortlich, weil sie Menschenleben kosten wird. Wir leben da jetzt gerade in einer Situation, in der es offenbar keine Entscheidung gibt, die richtig ist. Wie sehr belastet das die Menschen? Und auch, weil die Politikerinnen und Politiker ganz offen zugeben, sie wissen es auch nicht.

## **Prinzip Hoffnung**

**Pajonk:** Ich höre ganz oft Kommentare, dass die Politiker das alles sehr gut machen oder auch Kommentare, dass das alles völlig übertrieben ist und dass damit unsere Gesellschaft, so wie wir sie kannten, wahrscheinlich in Zukunft nicht mehr so existieren wird.

Ich kann Ihnen nicht sagen, was der richtige Weg ist. Ich bin eben auch Mediziner. Ich beschäftige mich intensiv mit den Zahlen. Tatsächlich ist es so, dass es eine hohe Gefährdung gibt, dass, wenn wir jetzt alles lockerten, dass es dann zur sogenannten zweiten Welle kommen könnte. Das wäre, glaube ich, das Schlimmste, was passieren könnte, wenn wir lockern und dann wieder einen Lockdown machen. Das, glaube ich, wäre psychisch für die meisten Menschen ungemein schwer zu ertragen. Im Moment leben die meisten Menschen auf das Prinzip Hoffnung hin. Die Hoffnung richtet sich darauf, endlich wieder in die sogenannte Normalität zurückkehren zu können und die Dinge wieder aufnehmen zu können, die vorher für die Menschen lebenswert war.

## **Was tun, wenn es keine richtige Entscheidung gibt?**

**Schulz:** Ich habe das in der Anmoderation gesagt: Wolfgang Schäuble hat in einem Interview mit dem „Tagesspiegel“ geantwortet, der Schutz des Lebens sei nicht absolut, der Schutz der Würde aber schon. Können Sie das nachvollziehen?

**Pajonk:** Ich kann diesen Gedanken verstehen. Ich halte ihn gleichwohl für problematisch. Die Frage ist, wie definieren wir Leben. Ist Leben nur die Anwesenheit von körperlicher Existenz, einem funktionierenden Herzschlag und einem funktionierenden Gehirn? Oder ist Leben nicht viel weiter gefasst als all das, was uns Menschen auch in der Persönlichkeit ausmacht? Unter diesen Gedanken: Findet die Würde da wieder ihren Platz?

**Schulz:** Wie gehen Sie denn mit solchen Dilemmata um? Es gibt ja auch noch andere ethische Dilemmata, die sich in dieser aktuellen Situation ergeben: zum Beispiel die Debatte über die Pflegeheime. Da gibt es auch keine richtige Entscheidung. Wie geht man als Gesellschaft damit um? Wie geht man als Mensch mit Dilemmata um, die man eigentlich nicht lösen kann?

**Pajonk:** Da bin ich natürlich auch ein Stück weit ratlos. Für mich ist das aber ein Thema von Akzeptanz. Und Akzeptanz bedeutet an dieser Stelle: Wir oder die Politiker, aber auch alle, die täglich hier mit Menschen arbeiten, treffen gerade Entscheidungen auf der Grundlage von Annahmen, die sicherlich noch nicht hinreichend wissenschaftlich begründet sind. Trotzdem müssen wir entscheiden und machen das sicherlich auch mal falsch. Wir müssen aber damit leben, was wir tun, und das betrifft den Begriff der Akzeptanz. Der kommt dann ins Spiel.

## **„Jeder hat Fundamente in sich, in denen er Sicherheit findet“**

**Schulz:** Wir haben jetzt über Normalität gesprochen, über Unruhe. Die Gesellschaft ist unruhig. Sie ist es nicht nur in Deutschland. Aber wie kriegen wir, wenn wir das mit der Normalität nicht hinkriegen, es hin, eine Balance in der Unruhe hin zu bewahren?

**Pajonk:** Ich glaube, das Wichtige ist in einem Gefühl von Sicherheit zu bleiben. Das heißt, jeder Mensch hat bestimmte Fundamente in sich, in denen er Sicherheit findet.

Das können Erinnerungen sein, das können Phantasien sein. Das können Beziehungen sein, etwas, wo man sich selbst sicher und verankert fühlt. Wenn wir diese Sicherheit in uns selbst, das Gefühl für uns selbst, die Innigkeit mit uns selbst immer wieder aufsuchen, dann fällt es auch leichter, die äußere Unruhe besser zu ertragen.

Ich glaube, wir werden mit dieser äußeren Unruhe noch eine ganze Weile leben müssen. Auch in den nächsten Monaten wird vieles nicht so sein, wie wir uns das erwartet oder vorgestellt haben. Umso wichtiger ist es, bei sich zu bleiben. Da kann der Glaube auch zu beitragen, sich selbst zu vergewissern. Wer bin ich vor mir, vor meinem Schöpfer, vor meinen Mitmenschen als Teil der Gesellschaft?

**Schulz:** Frank-Gerald Pajonk, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, ehemaliger Benediktiner-Mönch und Professor für Psychiatrie an der Technischen Universität München – vielen herzlichen Dank!

**Pajonk:** Sehr gerne.

*Äußerungen unserer Gesprächspartner geben deren eigene Auffassungen wieder. Der Deutschlandfunk macht sich Äußerungen seiner Gesprächspartner in Interviews und Diskussionen nicht zu eigen.*