



# feinschwarz.net

THEOLOGISCHES FEUILLETON

Wolfgang Beck / 17. April 2020 / Corona

## Psychologische Begleitung in Pandemie-Zeiten: ein Interview mit Frank-Gerald Pajonk



Während der Corona-Maßnahmen entwickeln sich markante seelische und psychische Belastungen. Deshalb wurde von einem Kreis von Expert\*innen ein eigenes Projekt zur Online-Begleitung ins Leben gerufen. Mit dessen Initiator, *Prof. Dr. Frank-Gerald Pajonk* hat *Wolfgang Beck* gesprochen.

**Feinschwarz:** Lieber Frank, Du bist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie und begleitest mit Deiner Praxis am Benediktinerkloster Schäftlarn bei München ganz unterschiedliche Menschen. Gibt es schon jetzt markante Beobachtungen, die sich aus den Corona-Maßnahmen für Menschen ergeben?

**Frank-Gerald Pajonk:** Es sind definitiv Änderungen zu verspüren. Viele Menschen und auch ein Großteil meiner Patient\*innen sind im Durchschnitt verunsicherter, angespannter und auch gereizter. Sie spüren, dass die Normalität irgendwie unreal ist. Die Notfallsprechstunde wird sehr viel häufiger genutzt. Die Themen der psychiatrischen und psychotherapeutischen Gespräche haben sich deutlich verändert. Es geht viel mehr darum, Sicherheit und Orientierung zu vermitteln. Und auch durch Änderungen im medizinischen System angesichts der Corona-Pandemie entstehen ganz andere Herausforderungen. Viele Kliniken für Psychiatrie, Psychotherapie und Psychosomatische Medizin nehmen nur noch akute Notfälle oder gar keine Patient\*innen mehr auf oder haben teilstabilisierte Patient\*innen vorzeitig entlassen. Das bedeutet, dass der Behandlungsbedarf im ambulanten Bereich steigt. Komplizierend kommt dazu, dass durch die Ausgangsbeschränkungen viele psychotherapeutische Sitzungen ausfallen.



Prof. Dr. Frank-Gerald Pajonk, Psychologe und Diakon

**Feinschwarz:** Lässt sich die Begleitung in Beratung, Therapie und auch in Seelsorge derzeit über Telefon und Mailwechsel sinnvoll gestalten? Oder sind das eher hilflose Versuche?

**Frank-Gerald Pajonk:** Sicherlich sind die persönlichen Kontakte am effektivsten. Wir stellen aber fest, dass für viele Patient\*innen Videosprechstunden eine wirklich gute Alternative sind. Und sie werden auch von den Menschen dankbar angenommen. Mehr noch als am Telefon kann Vertrautheit und Sicherheit über den Blickkontakt vermittelt werden. Auch Emails können hilfreich sein, z. B. um täglich einen kurzen Statusbericht zu erhalten oder kleine therapeutische Aufgaben zu stellen.

“

Wichtig ist das Einhalten einer Tagesstruktur



**Feinschwarz:** Nicht bei allen Menschen, die sich in diesen Tagen einsam fühlen, wird wohl gleich von einer Depression im medizinischen Verständnis zu sprechen sein. Dennoch ist die Frage naheliegend, was einer Depression auch vorbeugen kann. Gibt es Hinweise oder Tipps, die Du Menschen mit auf den Weg geben magst?

**Frank-Gerald Pajonk:** In dieser Zeit dominieren Verunsicherung, Ängste und erhöhte Anspannung. Menschen, die insgesamt psychisch stabil sind, können damit eine Zeit lang problemlos umgehen. Aber für Menschen, die psychisch vulnerabel sind oder sich ohnehin gerade in einer Krise befinden, kann das bereits schwierig werden. Wichtig ist das Einhalten einer Tagesstruktur, auch wenn sich im alltäglichen Leben vieles auf unbestimmte Zeit geändert hat. Es hilft, sich auf seine Stärken zu besinnen und die Zeit als Aufgabe zur persönlichen Weiterentwicklung zu verstehen. Und natürlich ist es nicht gut, den ganzen Tag die neuesten Nachrichten zu verfolgen, sondern nur einmal am Tag. Stattdessen empfehle ich, sich darauf zu besinnen, was einem Halt und das Gefühl von Selbstwirksamkeit gibt.

“

---

### Ein Online-Angebot um Ängste zu mindern und Ressourcen zu heben

---

**Feinschwarz:** Ihr habt Euch mit einer Gruppe aus Expert\*innen in den letzten Wochen zusammengetan, um jetzt ein digitales Unterstützungsangebot aus christlicher Perspektive zu entwickeln. Was steckt genau hinter dem Projekt „Phantasie macht Mut“?

**Frank-Gerald Pajonk:** Es handelt sich um ein Online-Programm für Erwachsene jeden Alters. Es besteht aus aktiven Anleitungen in Form von Videos, Gamifications, Materialien zum Download, Webinaren, Einzelkontakten zur individuellen Beratung und der Möglichkeit zum Austausch der Teilnehmer untereinander. Das Ziel ist, Ängste zu vermindern, soziale Einsamkeit zu begrenzen, persönliche Ressourcen zu erkennen und zu stärken, Freude und Zuversicht zu aktivieren und zu fördern. Hierzu haben sich zwei Mitarbeiter freiwillig in Isolation begeben und zeigen über 14 Tage, was man alles zuhause vollbringen kann. Wir haben zahlreiche Expert\*innen aus Psychologie,

**Psychotherapie** und Persönlichkeitsentwicklung sowie Spezialist\*innen für Bewegung und Sport, Achtsamkeit und Meditation, viele davon mit christlichem Hintergrund, gewinnen können, an diesem Projekt mitzumachen. Und alle haben sich in kurzer Zeit bereit erklärt und Videos beigesteuert. Daraus ist ein tolles und lebendiges Online-Coaching erstanden, das gleichzeitig wissenschaftlich gut fundiert ist. Die Startseite [www.phantasiemachtmut.de](http://www.phantasiemachtmut.de) ist seit ein paar Tagen online.

---

“

---

Glaube hilft, zuversichtlich nach vorne zu schauen.

---

**Feinschwarz:** Das Projekt versteht sich als überkonfessionell, aber doch auch christlich motiviert und geprägt. Welche Rolle können aus Eurer Sicht Religionspraxis und Spiritualität im Umgang mit der aktuellen Situation spielen?

**Frank-Gerald Pajonk:** Spirituelle Fragen und Anregungen ziehen sich durch das ganze Programm. Beim Thema Tagesstruktur kommen wir beispielsweise auf Routinen und Rituale zu sprechen, und da sind regelmäßige Gebete und Zeiten für Meditation mögliche und wichtige Bestandteile. Ein ganzer Tag wird dem Thema Werte gewidmet, ein weiterer dem Thema Selbstannahme. Das sind alles Themen, die für spirituelle und religiöse Menschen von ganz wichtiger Bedeutung sind und die ich auch für ungemein wirksam halte, um gut durch diese Krisenzeit zu kommen. Glaube hilft, zuversichtlich nach vorne zu schauen. Und auch wenn wir die Krankheit und die getroffenen Maßnahmen ernst nehmen müssen, so ist es eben auch nicht hilfreich, vor Sorge oder Angst zu erstarren. Es ist der Auferstandene, der den Sprachlosen und Ängstlichen vor seinem Grab zuruft: „Fürchtet euch nicht!“

---

“

---

Ein Stück Normalität im Ungewissen

---

**Feinschwarz:** Du selbst warst selbst Benediktinermönch und beteiligst Dich auch jetzt als Diakon an der Seelsorge. Welche spirituellen Dinge hältst Du gegenwärtig für besonders wertvoll, damit Menschen Halt finden und vielleicht sogar wieder Perspektiven entwickeln können?

**Frank-Gerald Pajonk:** Die österliche Botschaft ist in der Seelsorge gerade in dieser Zeit schon von zentraler Bedeutung. Gott lässt sein Volk, seine Kirche, nicht einfach untergehen. Er hat uns in der Auferstehung zugesagt, dass das Leben weitergeht. In meiner Praxis habe ich beschlossen – und das wird auch von allen Mitarbeiter\*innen mitgetragen –: es geht weiter, unter Beachtung aller notwendigen Sicherheitsvorkehrungen. Und viele Patient\*innen wissen das zu schätzen, weil sie bei uns ein Stück Normalität und Verlässlichkeit im Ungewissen finden. Viele sind dankbar für Trost, kleine Übungen zur Selbstvergewisserung oder Erinnerungen an biblische Stellen, die auf ihre aktuelle Situation passen, gerade wenn sie isoliert sind, unter Quarantäne stehen oder ihnen ihr Leben oder ihre finanzielle Situation um die Ohren fliegt.

**Feinschwarz:** Herzlichen Dank für das Gespräch und viel Erfolg mit Eurem Projekt!

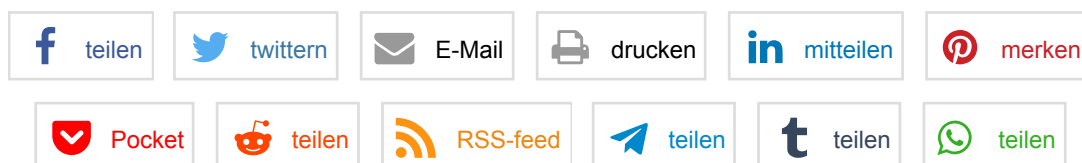
—

Hinweis: Wir weisen darauf hin, dass für die Nutzung des genannten Coaching-Angebots ein Teilnahmebetrag zur Kostendeckung erforderlich ist.

*Interviewter: Frank-Gerald Pajonk ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie, kath. Diakon und Leiter einer Praxis an der Benediktinerabtei Schäftlarn*

*Interviewer: Wolfgang Beck ist Mitglied der feinschwarz-Redaktion, Lehrstuhl für Pastoraltheologie und Homiletik an der PTH Sankt Georgen, Frankfurt/M.*

*Foto: Engin Ankyurt / unsplash.com*



Posted in Corona and tagged Ängste, Beratung, Corona, Glaube, Halt, Krise, Normalität, Pandemie, Psychologie, Tagesablauf, Unsicherheit. Bookmark the permalink.



---

## Archive

Monat auswählen

---

## Auf diesen Beitrag reagieren?

LeserInnenbriefe bei feinschwarz.net

---

## Monatsredaktion Mai 2020

Wolfgang Beck, Rainer Bucher und Helga Kohler-Spiegel bilden die feinschwarz.net-Monatsredaktion im Mai 2020

---

## feinschwarz.net unterstützen

Konto: Verein feinschwarz bei der Raiffeisenbank Graz

IBAN: AT34 3800 0000 0008 6744

BIC: RZSTAT2G

Mehr Infos

---

## Neueste Beiträge

Übertriebene Reaktion?

Individueller Gesundheitsschutz versus wirtschaftlicher Schaden in der Krise –

ein unlösbares Dilemma?

Antwort auf COVID-19: Gott fasten?

Krisis-Virus. Ein Bericht aus Global-Ungarn

Abrahams Kinder – eine KiTa, geboren im Schoß gemeinsamen Ursprungs

---

## Münsteraner Forum Theologie und Kirche

Zur Website

© feinschwarz.net

[Datenschutz](#) • [Impressum](#) • [Über feinschwarz.net](#) • ISSN 2518-3982