

Aus Liebe zum Mitmenschen

Diplompsychologe Julian Pfäfflin über Ängste, Achtsamkeit und die Vielfalt seiner Arbeit – Blick auf das erste Jahr in der Beratungsstelle für seelische Gesundheit

HERSBRUCK (ap) – Er wählt seine Worte stets sorgfältig und mit Bedacht: „Fast immer steckt in einem Verhalten eine gute Absicht, auch wenn die Folgen zu Problemen führen. Wenn jemand, unter Stress leidet und sich zurückzieht, dient das dem Selbstschutz. Mich interessiert deshalb das ‚Wozu‘ und nicht das ‚Warum‘ jemand etwas tut“, versucht Julian Pfäfflin seine Faszination für Psychologie in Worte zu fassen.

Die Kernfrage sei, durch welche Denkmuster oder Verhaltensweisen Probleme entstehen. Das möchte er im Gespräch herausfinden, bei dem er eine positive Ruhe ausstrahlt, so dass sich der Betroffene gerne öffnet. Auch eine Form menschlicher Kommunikation. „Die finde ich spannend.“ Ihn begeistere, wie Menschen zwischen den Zeilen sprechen können, wie das auf lustige Weise schief gehen kann und wie Humor funktioniert.

Spaß in der Psychotherapie? „Ja, Humor tut dabei auf alle Fälle gut“, sagt Pfäfflin – und zwar beiden Seiten. Im Gespräch sei dieser hilfreich, wenn er beispielsweise ganz naiv fragt: „Warum machen Sie das?“ Eine Antwort einfordernd, so klingt das bei Pfäfflin nicht. Der Satz gebe dem Gefragten die Möglichkeit, sein Verhalten in der Welt einzuordnen – „und im besten Fall dann über sich selbst zu lachen“.

Aber auch für Pfäfflin ist Humor wichtig: „Für mich schafft er eine Distanz zu den Themen und Problemen, aber mit einer wohlwollenden Verbindung zum Klienten“, erklärt er und gibt dabei zu, dass die Normalität schon mal abhandenkomme, weil er mit vielen Leuten spricht, die extreme Verhaltensweisen aufzeigen. „Das verschiebt die eigene Wahrnehmung.“ Die rückt er unter anderem durch diverse Freizeitaktivitäten wieder gerade. Belastend sei seine Arbeit nur, wenn er nicht wisse, wie er mit einer Situation umgehen soll. „Das macht die Abgrenzung schwierig und dann denkt man auch nach Feierabend darüber nach.“

Dann wählt Pfäfflin selbst den Austausch – mit Kollegen oder in Form von Supervisionen mit Personen außerhalb der Arbeitsstelle. „Das hilft.“ Helfen, das ist es, was Pfäfflin schon immer wollte. Seine Familie sei im sozialen Bereich tätig, das habe ihn geprägt. Also stu-

dierte Pfäfflin Psychologie und nebenbei ein paar Semester Politikwissenschaft – „wegen des gesellschaftlichen Aspekts“. Nach dem Erlernen der Grundlagen konzentrierte er sich im Hauptstudium neben der klinischen Psychologie als Basis auf pädagogische Arbeits- sowie Organisationspsychologie. „In Dresden hatte man nur diese Bereiche als Anwendungsfächer zur Auswahl.“

Doch genau dabei merkte der Diplompsychologe, dass es auch andere Gebiete gibt, in denen man humanistisch wirken kann. „Am Arbeitsplatz und in den Abläufen kann man ebenfalls etwas für seine psychische Gesundheit tun.“ Und noch etwas sei ihm durch das Studium bewusst geworden. Nämlich dass die Arbeit in der Wissenschaft nichts für ihn wäre: „Meine Diplom-Arbeit war nicht sehr nah am Menschen dran“, erzählt er.

Glaube an Veränderung

Zwar habe er Interesse an Theorien, aber noch mehr daran, diese auszuprobieren. „Als Psychologe muss man Menschen gerne haben, sich für sie interessieren.“ Das tut Pfäfflin spürbar, wenn er freundlich und offen vor seinem Gegenüber sitzt. Und man müsse daran glauben, dass sich ein Mensch verändern und lernen kann.

All dieses Wissen, kann er das vor der Haustür daheim wirklich abstreifen? „Klar entdecke ich im Alltag auch Auffälligkeiten und rufe dann automatisch eine Analyse ab.“ Doch nach der Arbeit sei er in anderen Rollen – als Freund, als Familienmitglied. „Das muss ich mir manchmal durchaus bewusst machen und dann einen Satz anders anfangen, als ich ursprünglich wollte“, verrät Pfäfflin schmunzelnd.

Seine Arbeit, die findet seit rund einem Jahr in der Beratungsstelle für seelische Gesundheit von Caritas und Diakonie in Hersbruck statt. Vorher war Pfäfflin in der beruflichen Rehabilitation beschäftigt – „ein spannendes Feld“. Doch hierbei sei es vor allem um das übergeordnete Thema gegangen, wie eine Person wieder in eine Tätigkeit finde. „Arbeit ist identitätsstiftend und daher wichtig“, betont



Julian Pfäfflin arbeitet bei der Beratungsstelle für seelische Gesundheit in Hersbruck. Foto: A. Pitsch

der in Nürnberg lebende Diplompsychologe. In Hersbruck warte dagegen ein „unheimlich breites Feld an Fragestellungen“ auf ihn, formuliert er es in seiner typisch strukturierten Art. Sprich: Es gebe zunächst kein

„**Mich interessiert das „Wozu“ und nicht das „Warum“ jemand etwas tut.**

Julian Pfäfflin

direktes Ziel, sondern er unterstützt den Klienten bei einer Veränderung, die aufgrund der vorliegenden Problematik

Sinn macht. „Das hat mich an der Stelle gereizt.“

Die beschert ihm zudem die stellvertretende Leitung und damit statistische Auswertungen sowie Netzwerk- und Gremienarbeit. Aber: „Das ist das Schöne, dass ich auch eigene Ideen entwickeln und Schwerpunkte einbringen kann.“ Aufgrund von Corona war da bisher nicht viel möglich.

Außerdem gebe es gerade bei den Gruppen bewährte und gut laufende Angebote, wie es Pfäfflin nennt, die in erster Linie chronisch Erkrankten als Anknüpfungspunkte dienen.

Die Gruppen unterstützten bei der Erhaltung der seelischen Stabilität und böten Gelegenheit zu Kontakten und Freizeitgestaltung. „Wir haben einmal die Woche in Hersbruck das Treffen „Bewegung und Zuversicht“, so Pfäfflin. Bei einem Spaziergang werden Dinge wie Einsamkeit oder Ähnliches besprochen. Online kam ein Guter-Abend-Impuls hinzu: „Wir lesen eine Geschichte vor, und man kann entweder nur zuhören oder sich danach am Gespräch beteiligen.“ Ohne Pandemie hätten die Gruppen mehr Anteile; so bilden derzeit 80 Prozent Einzelberatungen.

Zu diesen kämen vom Studenten bis zum Rentner alle Altersklassen, ihre Anliegen seien „ganz

breit gefächert“. Manchmal helfe Pfäfflin bei der Überbrückung bis zur Therapie, andere kämen nach einem Klinikaufenthalt zu ihm und wieder andere mit Beschwerden, die allgemeinmedizinisch nicht erklärbar seien. Ein Beispiel: Ängste. „Hier zeigt sich kein Vollbild einer psychischen Erkrankung.“ Mit Hilfe von Psycho-Eduktion, also dem Erklären des Phänomens, könne man etwas gegen das Auftreten tun und so verhindern, dass es zu einer echten Erkrankung kommt.

Diverse Wege

Ähnlich sei das bei zwischenmenschlichen Krisen. Auch hier seien Personen nicht krank, aber gewisse Muster seien feststellbar. „Wir suchen dann Wege, um mit der Situation umzugehen.“ Wie viele Sitzungen die Betroffenen dafür brauchen, das sei unterschiedlich. „Solange ich ihnen helfen kann und sie weiterkommen, hat die Beratung ihre Berechtigung.“

Manchmal reiche der Rahmen aber nicht. „Wir können hier etwa einmal in der Woche ein Gespräch führen und nicht jemanden täglich betreuen.“ Zum Beispiel erstellt Pfäfflin mit einem depressiven Klienten einen Wochenplan, damit es diesem leichter fällt, wieder Aktivitäten aufzunehmen; „Umsetzen muss er ihn dann selbst“. Wenn er das nicht schafft, könne ambulant betreutes Wohnen, eine Tagesklinik oder ein stationäres Angebot in Frage kommen. Ebenso vermittelt Pfäfflin bei bestimmten Problemen an spezialisierte Beratungs- oder Therapieangebote. „Es gibt Themen, da braucht es weitere Hilfe.“

Bewusst und achtsam

Hat er denn Angst, dass er diese selbst einmal benötigen könnte? „Phänomene bei anderen und mir zu beobachten und zu bewerten, das gehört zum normalen Verhalten dazu.“ Erst bei einer gewissen Intensität seien diese krankhaft. „Angst habe ich nicht, aber ich mache mir schon Gedanken, was eine Erkrankung bedeuten würde.“

Allein dieses Bewusstsein helfe ihm, achtsamer mit sich umzugehen, seine Schwächen zu reflektieren. Ob ihn das schützt, das weiß Julian Pfäfflin nicht. Nur eines: „Helfen kann man nur, wenn es einem selbst gut geht.“