



# Vorschau Herbst 2023

LOKWORT

#### Lokwort Verlag

Aegertenstr. 73  
3005 Bern  
Tel. 031 351 48 48  
verlag@lokwort.ch  
www.lokwort.ch

#### Auslieferung Schweiz:

Schweizer Buchzentrum  
Industriestr. Ost 10  
4614 Hägendorf  
Tel. 062 209 26 26 | Fax 062 209 26 27  
kundendienst@buchzentrum.ch

#### Verlagsvertretung Schweiz:

Ruedi Amrhein und Rosie Krebs  
Verlagsvertretung Scheidegger & Co. AG  
Obere Bahnhofstr. 10 A  
8910 Affoltern am Albis  
Tel. 044 762 42 45 | Fax 044 762 42 49  
Mobil 076 515 45 94  
r.amrhein@scheidegger-buecher.ch  
r.krebs@scheidegger-buecher.ch

#### Auslieferung Deutschland:

VAL Silberschnur  
Steinstr. 1  
D-56593 Göllesheim  
Tel. 0049 (0) 2687/92 90 01  
Fax 0049 (0) 2687/92 95 24  
val@silberschnur.de

#### Auslieferung Österreich:

Erich Neuhold  
Verlagsvertretung  
An der Kanzel 52  
A-8046 Graz  
Mobil 0043 (0) 664 / 91 653 92  
Fax 0043 (0) 810 / 9554 / 464886  
buero@va-neuhold.at

## Editorial

Liebe Leserin, lieber Leser

Das Stimmungsbild auf der Vorderseite weckt alle Sinne. Sehen Sie vor Ihrem inneren Auge ein Herbstblatt auf den Boden fallen? Hören Sie das Rascheln in den Ohren, wenn man in einem Wald durchs Laub spaziert? Riechen Sie den typischen Geruch eines leicht modrigen Blätterteppichs?

Der Herbst riecht, und damit verbinden sich unsere Duft-Erinnerungen mit Jahreszeiten, Orten, Gegenständen, Menschen, Ereignissen, Nahrungsmitteln. Federleicht berichten viele Menschen in «Duftende Erinnerungen» von der Magie der Gerüche aus ihrer Kindheit, worauf Brigitte Witschi nach jedem Beitrag Hintergründiges zu diesem bestimmten Duft ausleuchtet. Eine Art Reisebuch für die Nase, könnte man hier fast sagen – und auf jeden Fall ein Buch, das bei den Lesern ihre eigenen Dufterinnerungen weckt.

Meine Krimiautorin Esther Pauchard macht einen Abstecher, schreibt einen Ratgeber und berichtet von dem, was ihr unter den Nägeln brennt. Als Psychiaterin ist sie seit Jahren in menschliche «Gesundheitsgeschichten» involviert, hört genau hin, was gesagt wird, und merkt dabei, wie es bei vielen Menschen um die Eigenverantwortung steht. «Das Heft in die eigene Hand nehmen» ist Pauchards Credo und sie

weiss, wovon sie spricht – denn so nebenbei erzählt sie im Buch auch aus ihrer persönlichen Geschichte. «Jenseits der Sprechstunde» lehrt uns vieles.

Und vergessen wir nicht die klitzekleine Publikation am Schluss der Vorschau. Gymeler aus dem Kanton Basel-Landschaft präsentieren ausgewählte Texte, die bestens zum späten Herbst passen. Wer aber meint, dass einen mit «November» eine depressive Stimmung erdrückt, täuscht sich. Es sind kleine literarische Perlen, die dort aufleuchten.



Inspirierende Lesemomente wünscht Ihnen  
Bernhard Engler

## «Duftende Erinnerungen» Von der Magie der Gerüche

### Erinnerungen

«Mein Vater liebte das Baden! Das war sein Feierabendritual, so wie andere ein gemütliches Bierchen nehmen. Er kam jeweils von der Arbeit im Büro nachhause, hängte seinen guten Anzug zum Auslüften auf den Balkon und zog sich ins Badezimmer zurück. Kurz darauf plätscherte und piff, sang und dampfte es durch den Türspalt, und das war für mich Glück pur. Dazu gehörte auch dieser Geruch, der durch den Türspalt drang, der Duft nach Frische, nach Zitronen, Orangen, Lavendel, etwas Rosmarin und Bergamotte, kurz: der Duft nach diesem Kölnisch Wasser, das war nämlich sein Lieblingsduft.

In sein Badewasser schüttete er immer einige Tropfen aus der Glasflasche mit dem goldroten Deckel und dem sehr edlen türkis- und goldfarbig verzierten Etikett, die vor dem Spiegelschrank genau auf ihrem angestammten Platz zu stehen hatte. Wenn er dann, für mich nach gefühlten Stunden, in seinen dicken, dunkelroten Bademantel eingehüllt und mit rosigem Teint, warm und fein duftend in seinem Sessel sass, gab es meistens eine Kuschelstunde für mich.

Oftmals trauere ich diesem Geborgenheitsgefühl nach: Vater und ich und der Hauch von Kölnisch Wasser. Ich habe zuhause eine Flasche davon und wenn ich eine Kuscheleinheit brauchen könnte, rieche ich daran und dann weine ich auch manchmal ein bisschen.

Aber einmal roch es ganz anders bei uns: Vater hatte mit Schwung die falsche Flasche erwischt, eine, die zwar ähnlich aussah, aber eigentlich eine Medizin gegen Bauchweh ist, und schüttete sich so Klosterfrau Melisengeist ins Bad. Wir lachten ihn den ganzen Abend aus, weil er so nach Melisse, Zimt und Gewürznelken gestunken hat.»

### Kölnisch Wasser 4711

Im 18. Jahrhundert verfügte kaum ein Haus über eine Toilette. Die Menschen hatten Angst, dass durch Wasser Keime und Krankheiten übertragen würden, darum wuschen sie sich so selten wie möglich. Sie verwendeten stattdessen stark riechende Parfümöle, um Schweiß und andere menschliche Gerüche zu überdecken. Müll und Mist wurden einfach auf die Strasse geworfen, es stank fürchterlich nach Unrat und Abfall. Johann Maria Farina (1685–1766) war ein italienischer Parfümeur, der in Köln lebte und seine Stadt beduften wollte. Er hatte die Idee, einen leichten, frischen Duft zu kreieren, der an einen italienischen Frühlingsmorgen nach dem Regen erinnern sollte. Der Duft wurde ein Bouquet aus erfrischender Bergamotte, Orange und Zitrone, ergänzt mit Jasmin- und Veilchenduft, abgerundet durch einen Hauch Sandelholz und Weihrauch. Er nannte ihn «Farina original Eau de Cologne». Neu an diesem Duft war die hohe Verdünnung mit Alkohol, was einen ganz anderen Dufteindruck schuf als die schweren Essenzen, die man bis anhin benutzt hatte. Farina eröffnete 1709 eine eigene Parfümerie in Köln. Er zählte Könige, Adlige und hohe Beamte zu seinen Kunden, und es gehörte zum guten Ton, dass an den rauschenden Festen am Hof ein Hauch von Farinas neuartigem Duft in der Luft lag. Alle liebten dieses Wässerchen, und es war durchaus nicht verwunderlich, dass Nachahmer auf den Plan traten. So kreierte Wilhelm Mühlens aus der Glockengasse 4711 in Köln ebenfalls ein «Kölnisch Wasser», welches er nach vielen Streitereien in «4711 – Echt Kölnisch Wasser» umbenennen musste. Laut einer Legende behauptete Mühlens, das Originalrezept seines Kölnisch Wassers als Hochzeitsgeschenk von einem Karthäusermönch erhalten zu haben, der das Wässerchen zur inneren und äusseren Anwendung empfahl. Dieses Rezept unterscheidet sich etwas von Farinas Duft, ist minziger und etwas krautiger. Napoleon liebte das Duftwasser, bestellte es gleich literweise und verwendete es wahrscheinlich auch innerlich.

### Zum Inhalt

Kein anderer Sinn berührt uns so emotional und unwillkürlich wie der Geruchssinn.

Überall ist Geruch und schon kleinste Mengen davon reichen aus, um zu längst verschollen geglaubten Erlebnissen und ganz persönlichen olfaktorischen Assoziationen zurückzukehren.

In ihrem Parfümatelier erfuhrt die Autorin von vielen Menschen Geschichten und Erlebnisse, die berühren, verwundern, belustigen: Dufterinnerungen an den Vater mit dem penetranten Tigerbalsam oder an die Nachbarn mit der wunderbar nach Geborgenheit duftenden Rasierseife, an die Qual mit dem Orangenöl oder an den einzigartigen VW-Käfer-Duft. Sie alle lösen Emotionen und meist sogar Glücksgefühle aus – nicht nur bei den Erzählenden, sondern auch bei den Lesern, die sich in die eigenen vergangenen Zeiten zurückversetzt fühlen.

Kurze Sachtexte der Autorin zum betreffenden Duft ergänzen die Erzählungen, und eine passende Farbseite vermittelt dem Buch eine zusätzliche Leichtigkeit.



### Brigitte Witschi

(1957) lebt in der Nähe von Bern. Sie hat viele Jahre als Lehrerin und Therapeutin an der Schule für Blinde und Sehbehinderte Kinder und Jugendliche in Zollikofen gearbeitet.

Teilzeitlich war sie unter anderem freie Mitarbeiterin bei der BZ Berner Zeitung und unterrichtete an der

Brigitte Witschi

## Duftende Erinnerungen

Von der Magie der Gerüche



LOKWORT

Brigitte Witschi

### Duftende Erinnerungen –

Von der Magie der Gerüche

96 Seiten

Halbleinenband

Format 17 x 22,5 cm

Ca. Fr. 32.– / Euro 32.–

ISBN 978-3-906806-45-7

Erscheint im September 2023



Im Verlag Lokwort erschienen >

## Krimis von Esther Pauchard

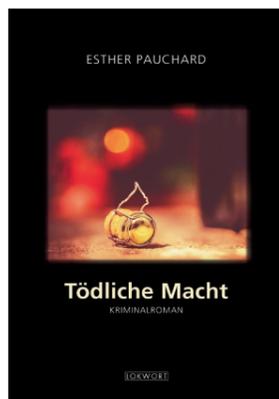


Taschenbuch  
ISBN 978-3-906806-12-9  
Fr. 19.90

Pappband  
ISBN 978-3-906806-25-9  
Fr. 34.-

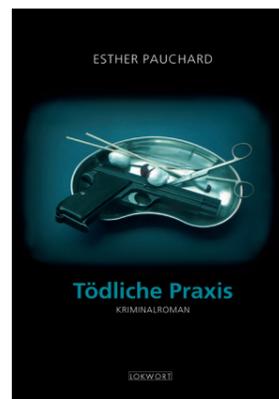


Pappband  
ISBN 978-3-906806-37-2  
Fr. 34.-



Klappenbroschur  
ISBN 978-3-906806-19-8  
Fr. 24.80

Taschenbuch  
ISBN 978-3-906806-29-7  
Fr. 19.90



### Zum Inhalt

Während sich die Psychiatrie mit der Behandlung psychisch kranker Menschen auseinandersetzt, zielt das Buch der Psychiaterin Esther Pauchard in eine andere Richtung: Selbstregulation, Resilienzsteigerung und Krankheits-Prävention von psychisch Gesunden. Sie macht sich stark für vermehrte Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit, öffnet ihren Werkzeugkoffer, gibt den Lesern Informationen, konkrete Methoden und gezielte mentale Mittel an die Hand, womit sie ihr Wohlbefinden verbessern können.

Ein zentrales Kapitel gilt dem Thema der Erwartungshaltungen; hier baut die Autorin die Brücke zu ihrer persönlichen Krankheitsgeschichte, der die Leser viele Einsichten für ihr eigenes Leben entnehmen können sowie Verhaltensmuster und Denkfallen vermeiden lernen, über die wir immer wieder stolpern. Pauchard wählt dabei einen Ton, der professionell, von medizinischem Fachwissen geprägt und gleichzeitig verständlich, persönlich und unterhaltsam ist. Und sie stellt grundlegende Fragen zur modernen Medizin und unserer Rolle darin.



**Esther Pauchard**, geboren 1973, hat in Bern Medizin studiert und arbeitet seit über zwanzig Jahren als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, davon über sechzehn Jahre in Führungspositionen. Ihr Hauptinteresse innerhalb ihres

## ESTHER PAUCHARD Jenseits der Sprechstunde



### Esther Pauchard Jenseits der Sprechstunde

240 Seiten  
Klappenbroschur  
Format 13,5 x 21 cm  
Ca. Fr. 28.- / Euro 28,-  
ISBN 978-3-906806-44-0  
*Erscheint Ende August 2023*



# «Nicht der Versuchung erliegen, gefällig zu sein»

Esther Pauchard über «Jenseits der Sprechstunde»



Foto: Bea Lanz

## Einen Ratgeber schreiben – wie kamst Du zu diesem Entschluss?

Einerseits ist dieses Buch mein Beitrag an die aktuelle psychiatrische Versorgungslücke – es gibt mir das gute Gefühl, etwas tun zu können, was über die Versorgung einzelner Patienten hinausgeht. Andererseits ist dieses Buch schon lange in mir gereift und hat sich zunehmend gebärdet wie ein Hund,

der dringend raus will, kläfft und winselt und an der Türe kratzt. Nun habe ich das, was sich in mir formiert hat, raus an die frische Luft gelassen.

## In Krimis gibt es Täter und Opfer. Gibt es in Deinem Ratgeber ebenfalls eine Rollenverteilung?

Definitiv. Und ganz klar ist: Hauptprotagonistin bin nicht ich als Schreiberin, sondern Hauptperson ist die Leserin, der Leser. Ich bin nur Coach, Beraterin, Wegbereiterin. Wenn sich im Leben meiner Lese-

rinnen und Leser etwas ändert, dann nur, wenn sie das Gelesene in ihr Leben integrieren und umsetzen.

**Wie ein Hund, der dringend raus will.**

Ich mache ein Angebot, die Leserinnen und Leser entscheiden, ob und in welchem Mass sie sich darauf einlassen.

## Eine neue Art von Buch zu schreiben, braucht am Anfang Mut. Gab es für Dich auch während dem Schreiben Mutproben?

Vor dem Schreiben, während dem Schreiben und nach dem Schreiben – immer wieder und immer noch. Als Krimiautorin fühle ich mich mittlerweile, nach sieben Krimis, recht souverän. Ein Sachbuch zu schreiben, ist eine ganz andere Sache, die sich gewagt und auch persönlicher anfühlt. Aber die Angst vor dem Versagen, die Angst, man könnte sich überschätzt haben, gehört zum Neuen immer dazu. Die Angst, so sagt man, ist die Geburtshelferin jeder Veränderung.

## Was heisst dies für Dich als Autorin, wenn Du als Psychiaterin an einem Buch schreibst, das irgendwie auch ein Medizinbuch ist?

Bei einem Krimi ist klar, dass Inhalt und Handlung ins Reich der Phantasie gehören, das soll und darf so sein. Ein Buch, das irgendwie auch ein Medizinbuch ist, sollte im Idealfall wahr sein. Aber was bedeutet wahr? Schon in der Medizin als solcher gibt es, aller Wissenschaft und allen Studien zum

Trotz, immer unterschiedliche Perspektiven und Meinungen. Und während die Psychiatrie sich definitionsgemäss mit der Behandlung psychisch kranker Menschen auseinandersetzt, zielt mein Buch in eine andere Richtung: Die Beratung, Selbstregulation und Krankheits-Prävention von psychisch Gesunden. Es gibt für diese Art, psychiatrische Werkzeuge anzuwenden, gar keine wissenschaftlichen Belege, also keine Empirie.

Ich musste mich vom Anspruch nach Wahrheit und Richtigkeit lösen und den Mut aufbringen, persönlich und subjektiv zu werden: meine Sichtweise, meine Erfahrung, meine Haltung einbringen, statt mich auf eine allgemeingültige Wahrheit zu berufen.

## Auf dem Buchumschlag sieht man Dich im Ärztekittel. Ein ungewohnter Anblick.

Aber sehr bewusst gewählt. Der Ärztekittel steht für die Rolle, die ich als Autorin dieses Buches einnehme. Es ist ein sehr persönliches, in Briefform gehaltenes Buch, das Leserin und Leser auf eine Reise durch ihr Innenleben mitnimmt, in die privatesten Bereiche. Eine Reise, die so sehr in die Tiefe führt, kann ein Gefühl von Intimität hervorrufen, und das darf sie

auch. Aber der Ärztekittel zeigt der Leserin und dem Leser auf: Esther Pauchard schreibt diesen langen Brief nicht als Privatperson, nicht als meine persön-

liche Freundin, sondern als Psychiaterin. Und am Ende des Buches verabschiedet sie sich wieder, und wir gehen getrennte Wege, die Beziehung geht nicht

weiter. Erfahrungsgemäss ist dies auch für viele Patienten in Psychotherapie schwierig: Zu unterscheiden zwischen privaten Beziehungen, die im Idealfall andauern, und professionellen Therapiebeziehungen, die ebenso tiefgründig und intensiv, aber zeitlich und räum-

lich begrenzt sind. Diese Grenze gehört mit zur Qualität der Therapiearbeit.

## Was heisst für Dich gesund?

Im Gleichgewicht. Und zwar nota bene in einem flexiblen Gleichgewicht: Gesund sein ist nichts Statisches, Festes, sondern ein ständiger Austausch zwischen aussen und innen, ein Reagieren auf sich verändernde Umstände – wie Seiltanz. Gesundheit darf und muss eine gewisse Spannweite haben, sie ist kein Punkt, keine Linie, sondern eine Fläche. Und je grösser diese Fläche, je mehr es verleiden mag, bis ein Mensch sich als krank bezeichnet und fühlt, umso besser.

## Erlebst Du in Deinem Berufsalltag Dinge, die Du als völlig «jenseits» empfindest?

Absolut. Ich habe erst kürzlich reflektiert, dass die letzten fünf Jahre, die ich in ärztlichen Kaderpositionen im stationären und ambulanten Bereich gearbeitet habe, hauptsächlich geprägt und gesteuert wurden von der Frage nach dem Geld. Gerade im ambulanten Sektor sind die Finanzierungsmodelle so geartet, dass vielerorts auch bei guter Auslastung

und hochqualitativer Arbeit nicht mehr kostendeckend finanziert wird, sprich: Die Institutionen sind dauernd in den roten Zahlen. Dieses Zermahlenwer-

**Mein Buch steht für die Beratung von psychisch Gesunden.**

**Gesund sein ist nichts Statisches.**

Mit Esther Pauchard

den zwischen Finanzdruck einerseits und dem massiven und gravierenden Fachkräftemangel andererseits hat mir mein Berufsleben in den letzten Jahren vergällt. Unsere Gesundheitspolitik, unsere Ansprüche als Gesellschaft, was Medizin zu leisten hat und wie sie finanziert werden soll, sind krank geworden – das wird uns die nächsten Jahre aufs Heftigste beschäftigen, denn die üblen Konsequenzen werden jetzt in aller Deutlichkeit spürbar.

**Auseinandersetzung mit sich selbst ist Arbeit.**

**Du hast für Deinen Ratgeber eine erzählerische Form gewählt, im Prinzip handelt es sich um einen langen, persönlichen Brief. Warum diese Form, anstatt ein übliches Praxis-Handbuch mit Stichwortregister etc.?**

Ich glaube, am besten und nachhaltigsten lernen wir durch Geschichten, durch Bilder, Metaphern, Vorbilder. Ich will mit meinem Buch nicht nur die kognitive, also gedanklich-geistige Ebene ansprechen, sondern den ganzen Menschen. Es ist ein Diskurs, ein Gespräch, ein Prozess. Und die Briefform eignet sich dafür am besten.

**Unterscheidet sich Dein Ratgeber noch anderweitig von anderen Ratgebern? Hebt er sich von der grossen Masse ab?**

Es ist immer heikel, sich selbst im Kontrast zu anderen beurteilen zu wollen. Aber ich kann sagen, was mir beim Schreiben wichtig war: Ich will einerseits bodennah und greifbar sein, ich will so schreiben, dass es verständlich und griffig wird, und das Lesen darf und soll auch vergnüglich sein und Spass machen. Aber andererseits will ich keine billigen Konsumversprechen machen, ich will nicht unangebracht heiter und locker-flockig auftreten, nicht so tun, als wäre alles ganz einfach und nur immer das reine Vergnügen. Die Auseinandersetzung mit sich

selbst, das hat mich ein knappes Vierteljahrhundert Berufserfahrung gelehrt, ist ein Weg, ein Prozess, es ist Arbeit. Es dauert, solange es dauert, es erfordert echte Investition, Geduld und Kraft. Es reicht nicht, etwas zu verstehen, es will umgesetzt und ins Leben integriert werden. Das wissen wir alle, auch wenn wir es nicht gerne hören. Ich wollte nicht der Versuchung erliegen, gefällig zu sein und meinen Leserinnen und Lesern eine bequeme Lüge zu verkaufen.

**Deine Auftritte als Krimiautorin sind Kult. Kann man sich jetzt auf eine schöne Portion Psychotainment gefasst machen?**

Schon seit längerem werde ich immer wieder für Referate und Weiterbildungen eingeladen, die sich im Themenbereich meines neuen Buches bewegen: Selbstfürsorge, Umgang mit Krisen, Selbstregulation. Ich habe also schon eine Menge Erfahrungen gemacht und kann daher überzeugt sagen: Das wird cool. Ich freue mich besonders auf die Lesungen und

Auftritte, die ich im Zusammenhang mit meinem Ratgeber machen darf, und ich bin zuversichtlich, dass sie nicht nur tiefgründig und hilfreich, sondern auch unterhaltsam, anekdotisch und lustig sein werden. Aber Psychotainment ist ein Begriff, der mir die Nackenhaare aufstellt. Dieser Begriff überschreitet aus meiner Sicht die Grenze dessen, was Wert hat und nachhaltig ist, hin zu dem, was sich mühelos verdauen und gut konsumieren lässt und entsprechend gern gekauft wird. Psychotainment ist für mich billig und anbiedernd, und definitiv nicht der Sektor, den ich anstrebe.

ISBN 978-3-906806-44-0



Aus dem Programm

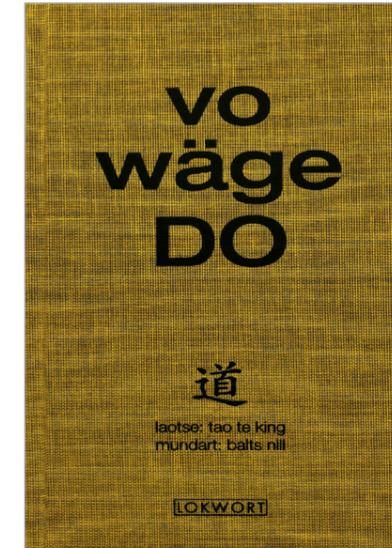


Bestseller in 3. Auflage

Fr. 24.–

ISBN 978-3-906806-30-3

«Dieses Buch ist ein Appell, nicht alles im Leben der Teenager als Phase abzutun, sondern zu versuchen, sie zu verstehen. Denn die Jugendlichen zu verstehen heisst auch, uns selbst zu verstehen.» *Lesefieber*



3. Auflage

Fr. 28.–

ISBN 978-3-906806-28-0

«Kein käsefädiges Äuä-Berndeutsch, sondern eine knappe Mundart, die Abgründe und Ironie der philosophischen Kurzverse auch für Laien aufleuchten lassen.» *Berner Zeitung*



Fr. 34.–

ISBN 978-3-906806-33-4

«Daniel Glauser zeigt in seinem bezaubernden Logbuch, dass sich die kurze Fahrt auf die andere Seite des Flusses mitunter zu einer grossen inneren Reise auswachsen kann.» *Der Bund*



Fr. 28.–

ISBN 978-3-906806-39-6

«Witzige Bilder begleiten eine Geschichte, die nicht nur durch ihren Humor, sondern auch durch den philosophisch-distanzierten Blick des Moudi auf die Menschenwelt besticht.» *Der Bund/Berner Zeitung*

# Reihe Lokwort XS

Je Fr. 8.–



ISBN 978-3-906806-31-0



ISBN 978-3-906806-34-1

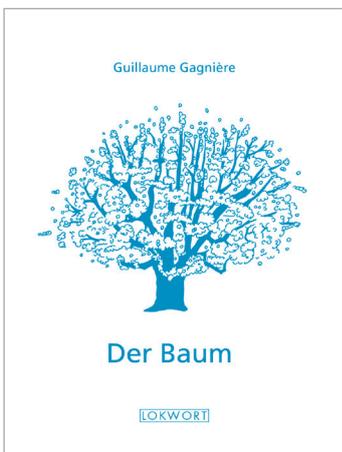


ISBN 978-3-906806-40-2



ISBN 978-3-906806-41-9

Drei Tage nach Erhalt des Deutschen Buchpreises 2022 schrieb Kim de l'Horizon in einer Zeitung einen Artikel über zwei Vorfälle. Einer betraf einen Schläger in Berlin, der andere einen Schweizer Bundesrat. Beiden gemeinsam: Vordergründig geht es um Vorurteile, Gewalt und Abgrenzungen – die Antwort von Kim beruht auf Toleranz, Freiheit und Versöhnung.



ISBN 978-3-906806-43-3

Mehr als ein Jahr verbringt Guillaume Gagnière auf Reisen im Fernen Osten. Dann kehrt er zurück an den Genfersee, besucht den Garten seines verstorbenen Grossvaters, wo dieser einst einen Kirschbaum gepflanzt hat. In unaufgeregter Poesie beschreibt der junge Autor den Lauf der Zeit, die Bedeutung eines Baumes an der Seite seiner Familie.

## Erscheint im Oktober



ISBN 978-3-906806-46-4

Literarische Kostproben aus einem Gymnasium? Ja, die gibts. Aus den Texten von fünf SchülerInnen kommt einem ein farbiges Menü entgegen. Vom Sinn des Novembers, von einer fehlenden Kraft im Wasser, grossen Schreibblockaden, kleinen Essiggurken oder eines omnipräsenten Insekts. Leseperlen, die dunkle Herbstnächte aufhellen.