

«Viele normale Lebensthemen werden medizinalisiert»

Esther Pauchard Die Thuner Psychiaterin erklärt, was jeder einzelne Mensch für seine psychische Gesundheit tun kann. Und weshalb die Leute zu oft zum Arzt gehen.

Mirjam Comtesse

Frau Pauchard, es gibt unzählige psychologische Ratgeber. Wieso braucht es Ihr neues Buch «Jenseits der Sprechstunde» auch noch?

Es ist mein Beitrag gegen die Versorgungslücke. In der Psychiatrie gibt es bereits seit über zehn Jahren einen massiven Fachkräftemangel. Gleichzeitig ist in den vergangenen Jahren das Bedürfnis nach Unterstützung gestiegen. Mein Buch ist eine Art Basis-Werkzeugkasten, um kleine «Reparaturen» an der Psyche selbst vornehmen zu können. Bei einer Schizophrenie oder einer schweren Depression kann es natürlich kaum helfen.

Wie funktionieren diese kleinen «Reparaturen»?

Vielen Leuten hilft es bereits, wenn sie verstehen, wie ihre Psyche funktioniert. Zum Beispiel das Unterbewusstsein: Es ist wie ein dunkler Keller. Wenn ich dort etwas flicken will, dann benötige ich zuerst eine starke Taschenlampe, um mir den Schaden genau anzusehen. Die Taschenlampe steht für das Bewusstsein. Wer die Taschenlampe oder eben das Bewusstsein benützen will, muss wissen, wie man sie oder es anknipst.

Wie knipst man es an?

Indem man seinen Blick nach innen richtet. Dafür muss man akzeptieren, dass Erwartungen, Bewertungen und Gedanken einen grossen Einfluss darauf haben, wie wir handeln. Das hat auch einen Effekt auf unsere Gesundheit. Deshalb sollten wir uns unsere eigenen Grundüberzeugungen genau anschauen.

Und wenn jemand sagt: «Vielen Dank. Ich lasse meine Kellertür einfach zu»?

Diese Entscheidung kann man natürlich treffen. Doch wenn man den Sanitärinstallateur ruft, sollte man ihn auch in die Wohnung lassen. Veränderung erfordert Öffnung.

Immer mehr junge Menschen leiden unter psychischen Problemen. Schauen sie einfach besser hin als frühere Generationen, oder haben sie tatsächlich mehr Schwierigkeiten?

Psychiaterin und Krimiautorin

Esther Pauchard ist Psychiaterin mit Fachgebiet Abhängigkeitsstörungen. Daneben hat sie insgesamt sieben Kriminalromane mit fiktionalen Frauenfiguren im Zentrum geschrieben. Die 50-Jährige lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Thun. (red)

Esther Pauchard: «Jenseits der Sprechstunde. Das Rezept sind SIE!», Lokwort-Verlag 2023, 240 Seiten, ca. 30 Fr. Buchverrissage: Dienstag, 19. September, 19.30 Uhr, Buchhandlung Krebsler, Thun.

Wir hatten ein paar sehr gute Jahrzehnte in der Schweiz mit Wirtschaftswachstum und Stabilität. Nun gibt es unbestritten mehr Herausforderungen – der Ukraine-Krieg, die Energiekrise, der Klimawandel. Kurz: Es gibt mehr Gründe, sich Sorgen zu machen. Aber da wir zuvor sehr

«Wir haben als Gesellschaft einen gesunden Umgang mit dem Tod verlernt.»

ruhige Jahre hatten, sind unsere Krisenmuskeln auch nicht mehr so gut trainiert. Das müssen wir wieder üben.

Wie geht das?

Wir können auf unsere Grundspannung und auf unsere Krisengrenze achten. Die Grundspannung so gut als möglich senken, die Krisengrenze erhöhen. Dafür gibt es konkrete Methoden. Sonst droht die Gefahr, dass wir aus dem Konzept kommen. Was dann passiert, ist von Mensch zu Mensch sehr unterschiedlich: Die einen geraten in Panik, andere ziehen sich zurück, wieder andere werden aggressiv, und manche konsumieren Suchtmittel, um sich zu beruhigen. Sicher ist: Jeder Mensch hat Grenzen.

Die Grundspannung kann man mit weniger Stress senken. Aber wie erhöht man seine Krisengrenze?

Das hat viel damit zu tun, welche Geschichten man über sich selbst und die Welt erzählt.

Mit anderen Worten: Man soll positiv denken?

Ich bin sehr für Positivität, aber als «Zauberformel» greift sie zu kurz. Wer wirklich etwas ändern will in seinem Leben, der muss sich auf einen Prozess einlassen. Das ist harte Arbeit. Ich halte nichts von Ratgeberbüchern, die versprechen, dass man nur das innere Kind umarmen müsse und dann sei alles okay. Was wir immer wieder denken und machen, wird zu einer Gewohnheit. Und wir wissen alle, wie schwierig es ist, Gewohnheiten zu ändern.

Die ältere Generation hat oft das Gefühl, junge Leute seien heute zu sensibel. Wie beurteilen Sie das?

Wie Eltern ihre Kinder erziehen, ist Trends unterworfen. Meine Eltern zum Beispiel sind mit viel Härte aufgewachsen, dann hat das Pendel zurückgeschlagen. Heute sind Mütter und Väter teilweise so sehr auf Spass und Entfaltung der Kinder aus. Als Idee ist das natürlich wertvoll, aber Kinder müssen unbedingt auch



«Wer wirklich etwas ändern will in seinem Leben, der muss sich auf einen Prozess einlassen», sagt Esther Pauchard. Foto: Adrian Moser

lernen, mit schwierigen Situationen umzugehen.

Was können wir tun, damit das Gesundheitswesen nicht kollabiert?

Viele normale Lebensthemen werden heute medizinalisiert.

Ich habe Liebeskummer – also gehe ich zum Arzt. Ich fühle mich nicht wohl im Job – zum Arzt. Ich bin unzufrieden mit meinem Leben – zum Arzt. Das sind alles keine Krankheiten und sollten nicht von der Medizin aufgefangen werden müssen.

Und doch kann es helfen, mit einer Fachperson über solche Sorgen zu reden.

Natürlich. Doch eine ambulante psychiatrische Behandlung darf auch mal nur einige Sitzungen dauern statt Jahre. Wir müssen uns überlegen, was das Gesund-

heitswesen leisten kann und was nicht. Aber natürlich tragen wir Ärztinnen und Ärzte auch eine Mitschuld an der gegenwärtigen Entwicklung, weil wir den Leuten jahrelang gesagt haben, sie sollten bei jedem Problem sofort zu uns kommen.

Leitartikel

Wladimir Putin verteilt die Karten neu

Der russische Präsident versucht sein Reich noch einmal umzubauen – zum Schaden des Volkes und zum Nutzen seiner Gefolgsleute.

Zita Affentranger

Russlands brutaler Krieg gegen die Ukraine, Machtkämpfe im Militär, ein gescheiterter Putsch der Wagner-Söldner und nun die mutmassliche Ermordung ihres Chefs Jewgeni Prigoschin – der Strom von Schlagzeilen aus Russland ist endlos. Weniger spektakuläre Nachrichten gehen darin manchmal unter: etwa die Verhaftung von Grigori Melkonjanz, Co-Vorsitzender der Wahlbeobachtungsorganisation Golos.

Die Berichte über das Gerangel in der russischen Elite suggerieren mitunter, Präsident Wladimir Putin sei schwer angeschlagen und sein Regime stehe vor dem Ende. Schaut man sich die stillen und heimlichen Entwicklungen hinter den grossen News an, erkennt man, dass das Gegenteil der Fall ist: Wladimir Putin sitzt fest im Sattel und will Russland gerade noch einmal grundsätzlich umbauen – zum massiven Schaden des Volkes und zum Nutzen seiner Gefolgsleute.

Der Mitte Monat verhaftete Aktivist Melkonjanz ist ein Mann der leisen Töne. Als ihm die Polizei vor ein paar Jahren das erste Mal die Tür einschlug und alle Computer konfiszierte, zuckte er die Schultern und sagte, sein Engagement sei eine Investition in die Zukunft. Melkonjanz hatte 2011 Wahlfälschungen aufgedeckt, was Massenproteste auslöste und den Kreml in Panik versetzte.

Sie nehmen kein Blatt vor den Mund. Reden Sie auch mit Ihren Patientinnen und Patienten so?

Ja, ich helfe niemandem, wenn ich um den heissen Brei rede. Ich hatte zum Beispiel einen Patienten mit Krankheitsängsten, der sich verzweifelt wünschte, dass ich ihm versichere, dass er körperlich völlig gesund sei. Ich erklärte ihm aber: Eine Erkrankung kann man nie vollständig ausschliessen. Das hat ihn befreit. Denn er hat gemerkt, dass kein Weg daran vorbeiführt, mit dem Wissen leben zu lernen, dass es keine hundertprozentige Sicherheit gibt. Manche Patientinnen und Patienten frage ich auch, welcher Satz einmal auf ihrem Grabstein stehen soll. Das kann ich aber nicht allen zumuten.

Weil man den Tod lieber verdrängt?

Absolut. Wir haben als Gesellschaft einen gesunden Umgang mit dem Tod verlernt. Wir versuchen krampfhaft, unsere eigene Endlichkeit oder den Tod von Angehörigen hinauszuschieben, indem wir alle medizinischen Möglichkeiten ausschöpfen, bisweilen in absurdem Ausmass. Wir können nicht mehr loslassen, wir klammern uns ans Leben fest. Hier wünsche ich mir ein Umdenken.

Haben Sie sich auch schon überlegt, was auf Ihrem Grabstein stehen soll?

Ganz sicher soll nicht darauf stehen «Sie hat gearbeitet bis zum Umfallen» oder «Sie war mega

Wichtig sind die Menschen, die mir nahestehen. Es spielt keine grosse Rolle, ob ich Bedeutung habe und Erwartungen erfülle. Als Folge meiner Erkrankung bin ich scharfzüngiger geworden. Ich sage klarer, was ich will und was nicht. Ich leiste und biete weniger.

Wie kommt das in Ihrem Umfeld an?

Mehrheitlich erstaunlich gut. Und bei den anderen sage ich mir, dass es vielleicht ganz gut ist, auch bei den Beziehungen auszumisten.

Sie sprechen von der Krise als Chance. Das sagen auch Chefs, wenn sie bei einem Sparprogramm Leute entlassen.

Man kann den Aufruf, in allem etwas Positives zu sehen, natürlich auch missbrauchen, um Negatives zu beschönigen und fein säuberlich an der Oberfläche zu bleiben. Das ist definitiv nicht mein Ziel. Und was mir ganz wichtig ist: Ich erhebe nicht Anspruch auf allgemeingültige, für jeden Fall anwendbare «Wahrheiten». Ich habe mich bewusst vom wissenschaftlichen Anspruch gelöst, in meinem Buch reine Fakten zu präsentieren, sondern lege meine persönliche Haltung dem Leben gegenüber dar. Die muss nicht jeder teilen. Aber so können sich meine Leserinnen und Leser zumindest fragen, was denn ihre eigene Haltung ist. Und dieses Hinterfragen und Hinschauen ist wichtig.

«Ich bin scharfzüngiger geworden. Ich sage klarer, was ich will und was nicht.»

beliebt, und alle fanden immer, sie habe recht. Ich habe ja vor ein paar Jahren eine Krebsdiagnose erhalten. Das hat mir sehr geholfen, zwischen Wichtigem und Unwichtigem zu unterscheiden. Ich bin heute sehr dankbar für die Diagnose.

Das kann in den Ohren von Leuten, die an schlimmen Krankheiten leiden, zynisch klingen.

Es würde mir wehtun, wenn das so verstanden würde. Ich habe einfach am eigenen Leib erfahren, dass ich wählen kann zwischen einer negativen und einer positiven Einstellung. Das macht einen erheblichen Unterschied für mein Wohlbefinden aus, und diese Erfahrung will ich teilen.

Was ist denn für Sie wirklich wichtig?

Woher kommt unser ständiges Bedürfnis, uns zu optimieren?

Ich glaube, das ist letzten Endes ein zutiefst kapitalistisches Denken: produzieren, leisten, Wachstum anstreben. Ich habe meinen letzten Job gekündigt, weil ich eine Teilzeitstelle ohne oberste Führungsverantwortung möchte. Das heisst natürlich auch, dass ich in Sachen Lohn und Verantwortung zurückstehen werde. Aber der Satz «Sie hatte noch fünf Jahre länger die ärztliche Leitung» macht sich auf dem Grabstein nicht besonders gut.

Was soll denn nun auf Ihrem Grabstein stehen?

Sie hat das Leben ausgekostet – mit allen Facetten. Nicht nur die sonnengelben Seiten, sondern auch die schlamgrünen.

Danach kam er wie viele andere Aktivisten auf die Liste von «ausländischen Agenten», ohne dass sich viel geändert hätte. Doch seit Beginn des Angriffskriegs gegen die Ukraine werden solche angeblichen «westlichen Agenten» reihenweise vor Gericht und ins Gefängnis gebracht. Und die Strafen werden immer drakonischer: Oppositionschef Alexei Nawalny ist unlängst erneut zu 19 Jahren Haft verurteilt worden. Man muss sich fragen, ob er das überleben kann.

Der Kreml will mit dem harschen Kurs Fakten für die Zukunft schaffen. Und nicht nur bei der Opposition, sondern überall in Politik und Wirtschaft. Natürlich ist Russland längst keine Demokratie mehr, vielleicht war es überhaupt nie eine. Aber inzwischen läuft die Debatte, auch noch die letzten Requisiten zu entsorgen. «Wir haben keine wirkliche Demokratie, es ist eher eine teure Bürokratie», sagte Putins berühmter-berühmter Presseschef Dmitri Peskow unlängst, dessen Worte nie Zufall, sondern immer Programm sind. Und überhaupt werde Putin nächstes Jahr mit «mehr als 90 Prozent der Stimmen» wiedergewählt, «theoretisch» sei es deshalb möglich, die Wahlen nicht durchzuführen.

Peskow hat sich anschliessend über eine miserable Übersetzung der Journalisten beklagt, doch seine «Präzisierung»

klang im Grundsatz auch nicht besser: Putin werde «von einer überwältigenden Mehrheit wiedergewählt», und die Wahlen würden nur «unnötige Ausgaben» nach sich ziehen.

Wenige Tage später verkündete Ella Pamfilowa, die Chefin der Zentralen Wahlkommission und damit die eigentliche Hüterin der russischen Demokratie: «Was passiert heute im Westen? Das ist keine Herrschaft der Mehrheit, das ist eine Herrschaft der Minderheit. Eine solche Demokratie brauchen wir nicht.» Diese Aussage ist besonders verstörend, weil Pamfilowa einst selber im Lager der Demokraten stand und mit Leuten wie Melkonjanz zusammenarbeitete.

Noch ist unklar, wie ernst die Vorstösse sind: Vielleicht sind es Versuchsbällons, um die Stimmung im Volk und in den Eliten zu testen. Oder man will Putin die Bühne bereiten, damit er sich zu den Wahlen bekennen und als Demokrat inszenieren kann. Vielleicht hat man im Kreml aber einfach nur laut gedacht – denn solche Ideen passen ins Bild.

Unlängst hat Russland quasi über Nacht das Geschäft zweier westlicher Firmen verstaatlicht: Danone, mit 18 Fabriken der grösste Milchverarbeiter in Russland, und Carlsberg, der Produzent des beliebten russischen Biers Baltika. Dabei hat der Kreml die beiden Unternehmen nicht nur enteignet, sondern auch noch an Gefolgs-

leute verschachert. Danone geht an einen Neffen des tschechenischen Machthabers Ramsan Kadyrow, Carlsberg an einen engen Freund Putins. Es ist die Rede von einer Privatisierung 2.0. Und das ist auch der Grund, dass die wirklich mächtigen russischen Oligarchen trotz westlicher Sanktionen nicht ärmer, sondern reicher geworden sind seit Kriegsbeginn.

Wladimir Putin wird Russland nicht mehr ewig regieren. Er wird diesen Herbst 71 Jahre alt, sein innerster Machtzirkel ist im gleichen Alter. Russland steht vor einem Generationen- und damit einem Elitenwechsel auf höchster Ebene. Niemand wird mächtig genug sein, das Land auf abschbare Zeit so zu führen wie Putin. Wenn der Autokrat geht, dürfte dies den harschen Repressionskurs und die feindselige Aussenpolitik automatisch etwas aufweichen – auch gegenüber der Ukraine.

Allerdings könnte die sich abzeichnende Umverteilung von Vermögen und Einfluss jeden noch so bescheidenen Wandel torpedieren. Sind in Russland Wahlen erst einmal abgeschafft, wird es viel Engagement brauchen, sie wieder aus der Mottenkiste zu holen. Und dies erst recht, wenn Institutionen wie die Zentrale Wahlkommission demontiert oder diskreditiert sind. Und niemand mehr für faire Wahlen kämpft – oder eine Alternative zum Kreml bieten kann.

Orlando

