

# «Man könnte sich bei vielem selber helfen»

Psychiaterin Esther Pauchard erklärt, warum unser Wohlbefinden nicht nur Glückssache ist, wie gut es tut, auch mal «herumzugammeln», und wieso eine Krise, ob körperlicher oder seelischer Natur, wertvoll sein kann. Sie tut das aber nie mit erhobenem Zeigefinger: «Es wäre brutal zu behaupten, jede Krankheit sei eine Chance.»

TEXT LOU PAZDERA UND ANDREAS W. SCHMID FOTOS FRANZISKA FRUTIGER

*Esther Pauchard (50) könnte sich eigentlich über die vollen Wartezimmer in Arztpraxen freuen: Doch das Gegenteil ist der Fall. «Viele Menschen wenden sich zu früh an die Medizin und trauen sich selbst zu wenig zu», findet die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie. Sie hat deshalb ein Buch geschrieben, in dem sie, wie es der Titel besagt, Methoden «jenseits der Sprechstunde» aufzeigt, wie man sein Wohlbefinden gezielt durch mentale Mittel verbessern kann.*

## Esther Pauchard, ist körperliches und seelisches Wohlbefinden nicht Glückssache?

Nicht nur. Man kann es ein Stück weit beeinflussen – wie sehr, ist allerdings schwierig zu beantworten. Die Wahrheit liegt irgendwo zwischen «Ich kann gar nichts machen» und «Ich habe hundert Prozent Einfluss auf mein Befinden». Zwischen diesen beiden Extremen kann man selber etwas dazu beitragen.

## Wie?

Zuerst muss man verstehen, was in der Psyche vor sich geht und welche Werkzeuge einem zur Verfügung stehen. Der nächste Schritt ist dann zu lernen, wie man diese Werkzeuge anwendet.

**Werden wir konkret: Jemand hat einen lieben Menschen verloren.**

## Was kann diese Person tun, damit es ihr wieder besser geht?

Ganz wichtig ist, dass sie ihre Gefühle zulassen darf. Diese sollen nicht einfach wegorganisiert werden. Auch wenn die Umgebung von der Trauer oder der Wut vielleicht nichts mehr hören mag. Aber mit der Zeit geht es auch darum, dass diese Person sich aktiv mit sich und den Ereignissen auseinandersetzt: Was liegt innerhalb ihres Einflussbereiches und kann verändert werden? Wie kann sie damit umgehen, dass sich nicht alles verändern lässt? Und wie kann sie lernen, das Geschehene zu akzeptieren?

## Und was ist Ihr Part?

Mein Job ist es, dass ich meinen Patientinnen und Patienten klarmache: Sie haben das Werkzeug selber in der Hand. Falsch wäre es, wenn sie denken würden: «Ach, ich gehe zur Frau Pauchard, die kann alles, und bei ihr wird alles gut.» So entstehen rasch Abhängigkeiten. Das Ziel ist eben nicht Abhängigkeit von der sogenannten starken Therapeutin, sondern Selbstwirksamkeit.

## Ihr Lieblingswort, wenn man Ihr Buch liest. Was hat es mit dieser Selbstwirksamkeit auf sich?

Beim Begriff Selbstwirksamkeit geht es um die Überzeugung, dass ich auch schwierige Situationen und Herausfor-

derungen aus eigener Kraft bewältigen und gezielt Einfluss auf eine schwierige Situation nehmen kann. Es ist zwar bequem, passiv Hilfe von aussen zu erhalten, aber der Patient oder die Patientin ist dann auch darauf angewiesen, dass diese Hilfe im Bedarfsfall immer wieder zur Verfügung steht. Selbstwirksamkeit ist anstrengender, es ist ein Weg, ein Prozess, ja harte Arbeit, aber es lohnt sich, denn Selbstwirksamkeit stärkt und trägt, und das dient der Gesundheit und dem Wohlbefinden.

## Positive Gedanken können also Krankheiten verhindern oder hinauszögern?

Einerseits ja, mit einem grossen Aber: So verkürzt formuliert ist es stark vereinfacht. Und gleichzeitig kann es unbarmherzig wirken und missbraucht werden, weil es dann schnell mal heisst: «Dir geht es immer noch nicht besser? Du denkst halt zu wenig positiv, gib dir mehr Mühe!» Es ist vielmehr ein Geflecht aus hilfreichen Gedanken, Gefühlen, Haltungen, Handlungen und der Art, wie ich die Beziehung zu mir und anderen lebe, das dazu führen kann, dass ich gesund bin und bleibe. Bänz Friedli formuliert es in seinem neuen Programm treffend: «Es ist kompliziert.»

**Dabei wollen die Leute doch lieber einfache Antworten.** → Seite 18



«Das Tempo herunterfahren und einfach mal nichts machen. Herrlich!»

## ESTHER PAUCHARD

Psychiaterin und Buchautorin

Esther Pauchard, 1973 geboren, hat in Bern Medizin studiert und arbeitet seit über 20 Jahren als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, die längste Zeit davon in Führungspositionen. Ihr kürzlich beim Buchverlag Lokwort erschienenes Sachbuch «Jenseits der Sprechstunde» schaffte es bis auf Platz 1 der Schweizer Bestseller-Liste. Seit 2010 veröffentlicht sie auch Krimis, die alle im medizinischen Milieu spielen. Esther Pauchard ist verheiratet, hat zwei Kinder und lebt in Thun BE.

**Esther Pauchard befürwortet Klarheit statt schonender Worte.**



Esther Pauchard zu Hause: Sich mal aufs Sofa zu fläzen, tut gut.

→ Psychiatrie ist fies. Immer wenn man nach den Ursachen eines Leidens oder einer Krankheit fragt, kommt ein Wort ins Spiel: multifaktoriell. Alles ist multifaktoriell, vernetzt und vielschichtig. Einfache Antworten gibt es deshalb kaum. Das kann frustrieren.

**Suchen die Patientinnen und Patienten heutzutage zu schnell Hilfe beim Psychiater?**

Ich habe das kürzlich mit einem älteren, sehr versierten Berufskollegen diskutiert. Und wir sind zum Schluss gekommen, dass die einen zu früh kommen und die anderen zu spät. Oder dass die einen nicht kommen, weil sie sich schämen. Dafür kommen andere – und wollen nicht mehr gehen. Weil sie das Ganze nicht als Behandlung verstehen, sondern als festen Platz, als Beziehung, weil sie einsam sind oder es ihrem Leben an Inhalt fehlt. Wer nicht über die Werkzeuge verfügt, sich selbst zu reflektieren und zu regulieren, der missinterpretiert jedes seelische Unwohlsein als medizinisches Problem. Und wendet sich damit umgehend an das Gesundheitswesen.

**Das bedeutet im Umkehrschluss, dass sich die Wartezimmer in der Psychiatrie leeren würden, wenn sich alle selber zu helfen wüssten.**

Achtung, ich rede nicht von Menschen mit schweren psychiatrischen Störungen, von schweren Depressionen, Schizophrenie oder entgleisten Angstzuständen, hier braucht es mehr als einen mentalen Werkzeugkasten. Ich rede von Menschen, die ganz alltägliche Sorgen und Probleme wie Unzufriedenheit im Job, Zukunftsängste, Stress oder Ähnliches erleben. Man könnte sich bei vielem selber helfen.

**Das setzt aber voraus, dass man sich selber kennt. Wie schafft man das?**

Heute wirken so viele Reize von aussen auf uns ein, dass es schwierig ist, den Fokus auf das eigene Innere und das Bauchgefühl zu legen. Kaum hat man das Handy für zwei Stunden weggelegt und schaut wieder drauf, entdeckt man 100 neue Nachrichten! (Lacht.) Um Kon-

takt zu seinem Innenleben zu finden, braucht man einen Kanal zu sich selber. Dieser Kanal ist von Mensch zu Mensch verschieden. Mir beispielsweise hilft es, in Ruhe aufzuschreiben, was ich denke und fühle. Andere müssen malen, um zu sich zu finden. Oder sie sprechen mit einer guten Freundin und kommen dadurch darauf, was in ihnen vorgeht. Diesen Weg zu seiner inneren Stimme zu finden, ist entscheidend. Denn dort liegen unsere Ressourcen.

**Wir müssen also mehr auf unser Bauchgefühl hören.**

Ja, und auf unsere Intuition. Dazu fällt mir ein Zitat auf einer Karte ein, die ich einmal erhalten habe. Darauf steht: «Wir haben keine inneren Stimmen mehr. Wir wissen heute zu viel, der Verstand tyrannisiert unser Leben.» (Sie zeigt die Karte.)

**Das Zitat stammt aus Robert Musils berühmtem Roman «Mann ohne Eigenschaften». Dieser entstand vor bald hundert Jahren!**

Genau. Wir legen heute vielleicht noch mehr als damals zu viel Gewicht auf das Rationale, auf Analysen, auf Strategien und Objektivität. Und wir suchen nach 100 Prozent Sicherheit, nach Perfektion und erschöpfen uns im fruchtlosen Versuch, diese ersehnten 100 Prozent zu erreichen. Das ist Energieverschwendung, denn die 100 Prozent erreichen wir nie, egal, wie hektisch wir strampeln. Deshalb plädiere ich dafür, dass wir uns gestatten, Anfänger zu sein, Fehler zu machen und uns in der Kunst des Hinfallens zu üben. Und dass wir die

Peitsche weglegen und freundlich mit uns selbst umgehen.

**Sie fordern in Ihrem Buch, dass die Menschen wieder mehr «herumgammeln». Warum?**

Es geht darum, sein Tempo zwischen durch herunterzufahren. Einfach mal nichts Produktives machen, in der Wohnung oder im Garten herumgammeln. Der Zeit zuschauen, wie sie zerrinnt. Herrlich. Bei vielen besteht ja der Zwang, auch die eigene Freizeit bis ins letzte Detail zu optimieren. Nein! Es braucht nach Phasen der Anspannung immer auch Phasen der Entspannung. Das ist allerdings leichter gesagt als getan. Ich selber ertappe mich oft dabei, dass ich noch diese Besorgung erledigen und jene Aufgabe schnell abhaken will, statt mich einfach mal für eine Weile aufs Sofa zu fläzen. Dieses Nichtstun ist, so glaube ich, wichtiger denn je, auch weil der Arbeitsalltag viel stressiger und dichter geworden ist. Das Arbeitstempo ist heute enorm hoch.

**Sie selber haben zwei Leidensgeschichten hinter sich ...**

... das klingt jetzt arg dramatisch. Sagen wir es so: Ich war auch schon Patientin.

**Sie haben wegen eines Geburtsfehlers ein zehn Zentimeter kürzeres Bein und damit verbunden ein Hüftleiden. Sie haderten und suchten nach «der Wunderlösung».**

Genau – bis ich auf einen unsensiblen Oberarzt stiess, der mir knallhart sagte: «Hören Sie mit dem Träumen auf, Sie

werden immer behindert bleiben! Man kann das nicht wegmachen.» Ich war 19 und untröstlich. Zuerst dachte ich: «Dieses A...!» Bis ich merkte, dass ich mich damit abfinden und endlich zu leben anfangen muss. Und ich realisierte: Die anderen interessierte es gar nicht, ob ich ein kürzeres Bein habe oder nicht. Es war nur meine Welt, in der sich alles um dieses verkürzte Bein drehte. Von da an öffnete ich mich. Deshalb bin ich heute auch eine Befürworterin von Klarheit und Transparenz statt Schonung.

**Später erkrankten Sie an Brustkrebs. Die zehn Tage bis zur definitiven Diagnose bezeichnen Sie als wertvoll. Warum wertvoll?**

Wegen Verzögerungen über die Weihnachtstage hatte ich zehn Tage lang keine Klarheit über das Ausmass meiner Krankheit und konnte so keine Prognose erhalten. In diesen zehn Tagen wurde ich von Angst geschüttelt und musste mir zentrale Fragen stellen: Was, wenn es hier zu Ende ist? Was ist wirklich wichtig? Bin ich auf dem richtigen Kurs? Was muss sich ändern? Ich hatte Glück, die Krankheit war im Anfangsstadium, es ist gut herausgekommen. Und es wäre brutal zu behaupten, jede Krankheit sei eine Chance, und andere damit unter Druck zu setzen. Darum geht es mir nicht. Aber bei mir war es so. Diese zehn Tage, aber auch die ganze Behandlungszeit haben viel in mir und meinem Leben zurechtgerückt. Ich habe mich entwickelt, ich bin mehr als zuvor.

**Genauso schnell, wie man bereit ist, sein Leben zu ändern, fällt man wieder in alte Muster zurück, sobald es einem besser geht. Oder nicht?**

Doch, diese Gefahr besteht. Muster sind vor allem auch eins: Gewohnheiten. Rückfälle sind normal, denn Gewohnheiten sind zäh. Deshalb muss man wach bleiben und sich fragen: Wo will ich hin? Sich immer wieder neu ausrichten. Aber auch Geduld mit sich haben. Mentale Werkzeuge kann man unter Leistungsdruck nicht entwickeln, dafür braucht man Zeit und Freiräume.

**Esther Pauchard, wir danken Ihnen für das Gespräch. ●**

ANZEIGE

**SPÜRE DIE LUFT DER ARKTIS!**  
MIT KÜHLENDEM MENTHOL



VICKS ist stolzer Partner der Initiative von Polar Bears International, die sich dem Schutz der Eisbären widmet.

Distribution under trademark license of The Procter & Gamble Company.