

## GSS-Abstimmung

**Als würde ein Ständemehr von 100 % verlangt**

Unglaublich, das Unentschieden in einer einzigen kleinen Gemeinde zählt mehr als die 63 bis 92 % Ja-Stimmen, die sich in der ganzen Region für die GSS und damit für ein Akutspital in Zweisimmen aussprachen. Dies ist, als würde man bei Verfassungsfragen auf Bundesebene ein Ständemehr von 100 % verlangen! Der Entscheid ist umso unverständlicher, weil es bei der Gesundheitsversorgung um Leben und Tod gehen kann. Ohne Spital wird die Region für Bevölkerung, Touristen, Hausärztinnen und -ärzte(!) deutlich weniger attraktiv sein. Letzteres wird die medizinische Versorgung deutlich verschlechtern. Ich verstehe gut, dass man im Simmental über eine Stimrechtsbeschwerde nachdenkt.

DR. MED. UELI HAGNAUER, STEFFISBURG

**Bailey, auf und davon**

Es klingelt. Er ist pünktlich, denke ich noch. Ich öffne die Türe und draussen steht nicht die erwartete Person. Nein. Mit ruhiger Stimme fragt mich eine nette Frau, ob wir eine weisse Katze mit braunen Flecken haben? Mir ahnt Böses. Sie habe sie auf der Strasse liegend vorgefunden und nun auf den Parkplatz gelegt, damit nicht noch ein Fahrzeug über sie hinweg fahre. Wir gehen hoch zum Parkplatz. Ja, und da liegt er. Unser so geliebtes Familienmitglied Bailey.

Der vierjährige Kater, der uns allen so ans Herzen gewachsen ist. Der uns so viel Freude bereitet hat. Er, der immer da war, wenn wir nach Hause kamen. Ich streichle ihm noch über sein weisses Fell. Er fühlt sich noch warm an. Die Augen sind weit offen, aber die Pupillen schauen nur noch ins Leere. Keine Reaktion mehr von Bailey. Vor einigen Minuten war er noch bei



*Bailey zu Lebzeiten. Nun wurde er überfahren und vom Lenker auf der Strasse liegen gelassen.*

uns in der Wohnung. Und nun liegt er nur noch leblos da. Bailey wurde von einem Auto angefahren und ist gestorben. Der sorglose Autofahrer ist ohne anzuhalten und nachzuschauen ein-

fach davongefahren. Wie abgebrüht muss so ein Autolenker nur sein. Eine Katze, ein Tier anzufahren kann jedem passieren. Aber dann unverrichteter Dinge einfach weiter zu fahren?

Tags darauf laufe ich an einem Zettel vorbei, wo eine Katze vermisst wird. Man möge sich doch bitte melden, wenn sie gesichtet würde, steht noch auf dem Zettel. Ist dieser Katze wohl auch ein ähnliches Schicksal ergangen wie Bailey? Auch ein Autofahrer, der einfach auf und davon ist?

Schlimm muss es sein, wenn die geliebte Katze einfach nicht mehr auftaucht und vermisst wird. Wir hatten zumindest Glück im Unglück, dass eine nette Frau sich umgehend um Bailey kümmerte und uns kontaktierte. So konnten wir wenigstens von unserer Katze, von unserem Familienmitglied, von Bailey Abschied nehmen.

RENÉ PIEREN, ZWEISIMMEN

**PRESEMITTEILUNGEN****«Jenseits der Sprechstunde» – ein Ratgeber von Esther Pauchard****Ist körperliches und psychisches Wohlbefinden Glücksache?**

Im September ist das Buch «Jenseits der Sprechstunde» von Esther Pauchard im Lokwort-Verlag erschienen. Nicht als weiterer Krimi, wie die Thunerin sie seit 2012 jeweils im Zweijahresrhythmus geschrieben und herausgegeben hat, sondern als Präventions-Ratgeber für psychisch Gesunde.

Mit «Jenseits der Sprechstunde» hat die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie erstmals einen Ratgeber verfasst und damit anscheinend mitten in ein Wespennest gestochen – das Buch ist heiss begehrt und wurde bislang in drei Auflagen bereits 11000 Mal gedruckt.

**«Das Rezept sind Sie!»**

Es ist ein trüber Freitagnachmittag, an dem sich die Bestsellerautorin zwischen zwei Terminen und einer abendlichen Lesung die Zeit nimmt, von ihrem neusten Wurf zu erzählen. Mit einer Tasse Tee in der Hand beginnt sie auszuholen – und lässt mich mit ihrem Exkurs aufhorchen.

Das Buch eröffnet der Leserschaft einen neuen Weg, der der Autorin viel mehr Mut abforderte als all ihre bisherigen Bücher, die auf Fiktion basieren: «Beim Krimi kann ich meine Haltung und Sicht auf das Menschenbild der Patienten und Ärzte jeweils unter dem «Deckmäntel» der Unterhaltung reinbringen; die Botschaft in den «Falten der Unterhaltung» verstecken sozusagen.» Nicht so bei «Jenseits der Sprechstunde».

**Riesiger Erfahrungsschatz**

Bewusst schrieb Esther Pauchard nämlich kein wissenschaftliches, mit Studien belegtes Buch, sondern ein sehr persönliches. Die Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie entschied sich, auf ihren subjektiven Erfahrungen basierend zu schreiben. Auf ihrem zwanzigjährigen Berufsweg hat sich nämlich ein riesiger Erfahrungsschatz angesammelt, den sie in Form eines «psychotherapeutischen



*Die Thuner Autorin Esther Pauchard.*

Werkzeugkoffers» der Leserschaft öffnet: «Zentral für mich ist die Selbstwirksamkeit, in der der Mensch zu sich kommt und die eigenen Ressourcen anzapft.»

In einer Zeit der Unsicherheit und Krisen, in der unser Gesundheitssystem im Umbruch und die Versorgungssicherheit infrage gestellt ist, gibt Esther Pauchard damit der Leserschaft Wissen, Impulse und konkrete Methoden an die Hand, damit diese Zugang zu sich selbst findet und das Wohlbefinden, die Stabilität und Resilienz (Aufrechterhaltung bzw. rasche Wiederherstellung der psychischen Gesundheit während oder nach belastenden Lebensumständen) durch mentale Mittel gezielt verbessert werden können.

**Ratgeber in drei Teilen**

Das Buch gliedert sich grob in drei Teile. Im ersten Teil werden die nötigen Wissens- und Verständnisgrundlagen erarbeitet, damit die Fachärztin im zweiten Teil die Werkzeuge vermitteln kann, die dabei helfen, Widerstandskraft gegen Belastungen zu entwickeln. Der dritte Teil bietet einen weiten Ausblick auf das Thema Lebensinn und -inhalte.

Was aber gab der Autorin den Impuls, diesen Ratgeber in Form eines langen Briefes an den Leser überhaupt zu

schreiben? «Die Versorgungslücke in der Psychiatrie während und nach der Pandemie hat sich so verschärft, dass ich das Gefühl hatte, jetzt ist der Moment, in dem so ein Ratgeber gebraucht wird.»

Dazu kam eine Lücke im Herbstprogramm 2023 des Verlegers – und so war der Auftrag wie gesetzt. Alles ging sehr schnell und war sogar für die äusserst effiziente Autorin happig. Nichtsdestotrotz ist Esther Pauchard froh, hat sie den Aufwand auf sich genommen: «So viele Menschen haben mir schon Rückmeldung gegeben, dass das Buch hilft, was mich enorm freut.»

**Unser Denken trägt viel bei**

Ansprechen will die Autorin mit «Jenseits der Sprechstunde» jedermann – also explizit die Gesellschaft: «Ganz klar nicht psychisch kranke Menschen – es geht auch nicht um Diagnosen oder Behandlungsstrategien, sondern um mentale Grundlagen für jedermann. Wir haben meines Erachtens die Fähigkeit verloren, selbstständig oder gemeinsam, aber ohne Fachhilfe mit grundlegenden Schwierigkeiten des Lebens wie Trauer, Kummer und Verlust umzugehen, mit Angst, Unsicherheit, Überforderung, Stress, Krankheit, mit Krankheit, Endlichkeit und Tod. Dies sind keine Krankheiten – und für genau solche Situationen bieten sich die vermittelten mentalen Werkzeuge an. Wir haben mehr Einfluss und Gestaltungsmöglichkeiten, als wir glauben.» Die Autorin hält jedoch fest, dass das Buch keine Wunderlösungen bietet. Mit Verstehen alleine ist es nicht gemacht – daran arbeiten und selbst Umsetzen ist der mögliche Weg zum Erfolg.

**Persönliche Krankheitsgeschichte**

Esther Pauchard spricht in diesem Buch aber auch offen über ihre eigene Krankheitsgeschichte: «Seit einer eigenen Krebsdiagnose weiss ich, dass auch ich meine Pausen brauche. Ich konnte den «Superwoman-Generalanspruch» ablegen, bin heute zwar nicht

weniger leistungsfähig als vor der Diagnose, aber ich bin nicht mehr bereit, bis in den brandroten Bereich zu gehen, spätestens bei Orange heisst es, Einhalt zu gebieten!» Auch ihre Familie weiss dies zu schätzen und hat Esther Pauchard in diesem Buch-Projekt stark begleitet: So stand ihr Ehemann Guy Pauchard als praktizierender Hausarzt unterstützend zur Seite.

**Bestseller trifft den Zeitgeist**

«Für uns als Gesellschaft wünsche ich mir, dass wir auf Illusionen und unrealistische Forderungen («der Fünfer und das Weggli») verzichten und stattdessen unzensuriert hinschauen, dass wir weniger delegieren und konsumieren, dafür mehr selbst machen, dass wir anerkennen, dass unsere Ressourcen limitiert sind, und vernünftig entscheiden können, wie wir sie am sinnvollsten verteilen.» Esther Pauchard ist eine ausgesprochen spannende Gesprächspartnerin. Ihre Aussagen sind glasklar, ihre Sätze druckreif. Was die 50-Jährige menschlich aber durchaus auch einzigartig macht, ist ihre Bescheidenheit. Sie hätte allen Grund, sich im Licht des Ratgebers, der es auf der Schweizer Sachbuch-Bestsellerliste schon auf Platz eins geschafft hat, zu sonnen.

Demütig betrachtet sie dies jedoch vielmehr als Zeichen, dass sie den Zeitgeist getroffen hat, und ist mit Dankbarkeit erfüllt, dass sie mit ihrem «ausführlichen Brief» ihrer Leserschaft umsetzbare Tipps auf dem Weg zur Selbstverantwortung und Selbstwirksamkeit mit auf den Weg geben kann. Hut ab, ab so viel persönlicher Courage! (das Buch ist im Buchhandel erhältlich – siehe auch Inserat).

Und noch etwas ganz zum Schluss: Mit dem anstehenden Wechsel ins Psychiatriezentrum für junge Erwachsene (PZJE) im Thuner Hohmadpark, welches durch die Privatklinik Meiringen im Januar 2024 eröffnet wird, wartet auf Esther Pauchard auch beruflich eine neue Ausrichtung, worauf sie sich sehr freut.

LUZIA WYSSEN