

# MUTMACHERIN AUS ÜBERZEUGUNG

Das Leben stellte ihr schwere Aufgaben. Esther Pauchard liess sich dadurch nicht entmutigen. Heute ist sie Psychiaterin und Autorin. In ihren Ratgebern spricht sie aus Erfahrung und zeigt, wie man Krisen überwindet.

— Text Susanne Rothenbacher Fotos Vera Hartmann

Das Gartentor ist offen. Und kaum stehe ich vor der Tür des schmucken Thuner Stadthauses mit den blauen Fensterläden, wird diese bereits schwungvoll aufgerissen. Mit einem Lächeln, genauso offen und warmherzig wie auf dem Titelblatt ihres neuesten Buches «Baustelle Menschsein», steht sie vor mir: Esther Pauchard, 52, Psychiaterin und Schriftstellerin.

Das also ist die Frau, die neben ihrer Arbeit als Ärztin, ihrer Rolle als Mutter von zwei fast erwachsenen Töchtern und Ehefrau eines viel beschäftigten Hausarztes seit über fünfzehn Jahren erfolgreich Krimis schreibt. Die dann beschloss, für einmal ins Ratgeber-Genre zu wechseln, und vor zwei Jahren mit «Jenseits der Sprechstunde» einen Bestseller landete – zu dem nun eine Fortsetzung erschienen ist.

Wie in einem persönlichen Brief spricht sie in diesen beiden Büchern die Leserschaft direkt an, erklärt, wie die menschliche Psyche funktioniert und welche Werkzeuge jede und jeder zur Hand hat, um das eigene Leben selbstwirksam zu gestalten. Dabei drehselt sie wunderbare Sätze. Wie etwa diese hier: «Gedanken und Gefühle liegen, bildlich gesprochen, nicht offen auf dem Küchentisch der menschlichen Psyche herum. Sie tauchen auf und wieder ab, sind schwer fassbar – wie eine Tüte Mücken.» Oder sie wirft auf anschauliche Art ein Streiflicht aufs Unterbewusstsein: «Ihre gesamte Hirnaktivität ist wie ein grosser, vollgestopfter, stockdunkler Kellerraum. Ihr Bewusstsein, also Ihre aktive Aufmerk-

samkeit, wirkt in diesem dunklen Kellerraum wie der Strahl einer starken Taschenlampe, den Sie hierhin und dahin gleiten lassen.» Und dann warnt sie alle, die auf ihren Rat hören und ihre Ideen umsetzen möchten, dass dies in harte Arbeit ausarten wird. Bereits über 11 000 Menschen kauften «Jenseits der Sprechstunde» – eine schwindelerregend hohe Nachfrage für Schweizer Verhältnisse.

## Eine Herzensangelegenheit

«Behalten Sie Ihre Schuhe an, wir haben keine Bodenheizung», sagt Esther Pauchard fröhlich, während sie in das ebenso schlicht wie geschmackvoll eingerichtete Esszimmer bittet. Kaum sitze ich, verschwindet sie in der Küche. Sekunden später komme ich mir vor wie in einem Barista-Werbespot: «Cappuccino oder Latte macchiato? Normale oder Hafermilch?» Und dann reden wir bei Kaffee und Kuchen zwei Stunden lang ohne Punkt und Komma.

Darüber, wie unverzichtbar Schreiben für sie ist. Wie sie ihre Töchter erzog. Über eine gemeinsame Leidenschaft – das Reiten. Über den traurig-schönen Tod meines ersten Pferdes. Wie es für sie war, sich von ihrer tumorkranken Katze zu verabschieden. Über die langen Arbeitstage ihres Mannes. Das angeschlagene

Gesundheitswesen. Über unsere Eltern, ihren jüngeren Bruder, meine Geschwister. Über die Kampfsportart Krav Maga, die sie mit über vierzig entdeckte und dank der sie ungeahnt fit und sportlich wurde. Und immer wieder kehren wir zu ihren zwei Ratgeberbüchern zurück, deren Botschaft ihr eine Herzensangelegenheit ist – und in die sie viel Biografisches eingeflochten hat.

Esther Pauchard erzählt, wie sie schreibt: humorvoll, geradlinig und rücksichtslos offen. Genauso spricht sie auch über ihre körperliche Behinderung, die ihr Leben von Kindheit an prägte. Esther Pauchard kam mit einer stark deformierten rechten Hüfte auf die Welt, ihr rechtes Bein ist zehn Zentimeter kürzer als das linke – was unübersehbar ist, wenn sie zwischen Küche und Esszimmer hin- und herwuselt. Die Ärzte haben alles versucht,

um das Bein zu verlängern. Das bedeutete: Wochen im Spital, immer wieder Operationen, immer wieder eingegipst sein. Dennoch sei sie ein «unverwüstliches» Kind gewesen: «Ich steckte schon damals voller Energie und habe meine Behinderung einfach hingenommen. Eine Zeit lang konnte ich beispielsweise nach einer Operation nicht sitzen. Also lag ich im Liegestuhl im Schulzimmer – und fand es cool, dass meine

«Jede und jeder hat Werkzeuge zur Hand, um das eigene Leben zu gestalten.»

Esther Pauchard,  
Psychiaterin und Autorin



Vielseitig wie ihre Bücher: Die Psychiaterin und Autorin Esther Pauchard vor ihrer Schreibklausur – ihrem lauschigen Gartenhäuschen.



Weiss als Psychiaterin, wie wichtig Ruhe und Musse sind: Esther Pauchard beim süssen Nichtstun im Garten.

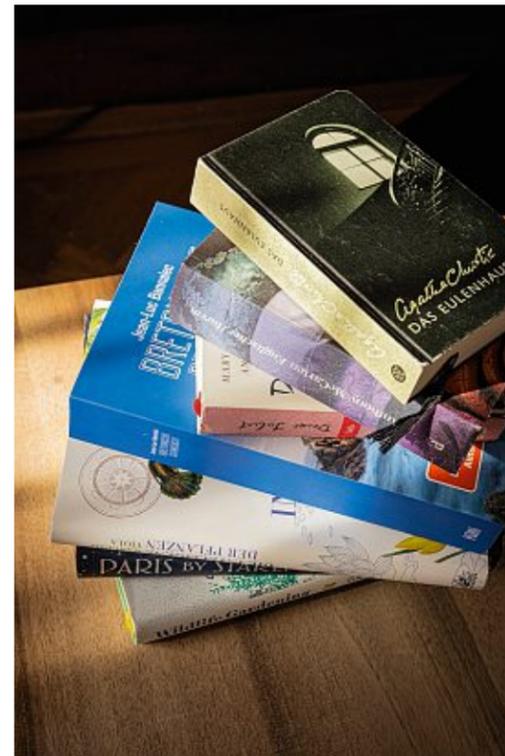
«Ich finde es reizvoll, dass nur mein Mann und ich wissen, was wahr ist und was Fiktion.»

Esther Pauchard

### FÜNF TIPPS VON ESTHER PAUCHARD

So fördern Sie den Glauben an sich selbst und Ihre innere Stärke

1. Fallen Sie nicht auf die drei Denkfehler rein, die in der Gesellschaft weitverbreitet sind: das Beharren auf absoluter Sicherheit und Perfektion, die Neigung zur Vermeidung und die Tendenz zur Delegation. Die besten Gegenmittel sind Mut zur Lücke und Experimentierfreude. Anpacken und Konfrontation.
2. Pflegen Sie die Beziehung mit sich selbst wie eine wertvolle Freundschaft. Lernen Sie sich und Ihre inneren Werkzeuge kennen: Ihre Gedanken und Gefühle, Ihre Handlungsimpulse und Muster, Ihren Körper.
3. Seien Sie sich bewusst, dass Gedanken immer subjektiv sind, geprägt von unseren eigenen Erfahrungen und Überzeugungen. Wir denken nicht «die objektive Wahrheit», wir erzählen uns selbst eine Geschichte. Weil unser Verstand auf Bedrohliches und Ungemach stark reagiert, ist diese Geschichte oft negativ gefärbt. Dient Ihnen also die Geschichte, die Sie sich bislang erzählt haben? Oder wäre eine neue nützlicher?
4. Es ist nie falsch, sich zu fragen: «Was hat das, was gerade passiert, mit mir selbst zu tun?» Konzentrieren Sie sich auf die
5. Dinge, die in Ihrer Reichweite liegen, und verändern Sie sie. Was ausserhalb Ihrer Reichweite liegt, ist, wie es ist. Zugegeben, wir können nie 100 Prozent einer Situation verändern, aber auch nie 0. Und die Investition lohnt sich immer. Ich kann nur meinen Teil der Brücke bauen, ich kann nicht mehr als einen einzigen Mosaikstein zum Gelingen des Ganzen beitragen. Aber diesen Teil trage ich bei – so gut ich kann und ohne darauf zu pochen, dass die anderen zuerst anpacken sollen. Einer muss anfangen – warum nicht ich?



Esther Pauchard liest ebenso gern, wie sie schreibt: Ein Stapel mit Lieblingsbüchern der Autorin.

Arbeitet bereits am nächsten Buch: Ein weiterer Krimi ist geplant – mit Kassandra Bergen als Ermittlerin.



Klassenkameraden neidisch waren.» Später aber, als Teenager, in dem Alter, in dem «jeder Pickel eine Katastrophe ist», litt sie unter ihrem Anderssein. «Erst mit achtzehn habe ich mich zum ersten Mal ernsthaft verliebt», gibt sie preis.

#### Medizinstudentin durch Zufall

Obwohl sie nie wieder einen Fuss in ein Spital setzen wollte, entschied sie sich ausgerechnet für ein Medizinstudium. «Das war nicht wohlüberlegt, eine meiner Kolleginnen studierte Medizin – und ich schloss mich ihr einfach an.» Allerdings hatte das Studium einen positiven Nebeneffekt: «Zwangsläufig musste ich meine Phobie vor Spritzen und Operationssälen überwinden.»

Ähnlich zufällig landete sie im Fachbereich Psychiatrie. Dieser Zufall sorgte dafür, dass sie während der Assistenzzeit im Psychiatriezentrum Münsingen Guy Pauchard über den Weg lief – ihrem heutigen Mann, der seit mehr als zwanzig Jahren an ihrer Seite steht. «Ich bin ihr grösster Fan und darf mich rühmen, ihr bester Freund zu sein», sagt er.

Während seine Frau mit ihrer ersten Tochter Lara schwanger war, erinnert sich Guy Pauchard, schrieb sie ihren ersten Krimi. Sie entwarf die Figur der nassforschenden Psychiaterin Kassandra Bergen, die mit dem Hausarzt Marc Bergen verheiratet ist und bei ihrer Arbeit des Öfteren auf haarsträubende kriminelle Machenschaften stösst. Getrieben von unverhohlener Neu-

gier und einem tiefen Sinn für Gerechtigkeit, kann sie jeweils gar nicht anders, als diese aufzuklären – auch wenn sie dafür Regeln brechen muss und sich regelmässig in Gefahr bringt.

«Gewisse Parallelen mit unserem Alltag sind offensichtlich», sagt Guy Pauchard. «Aber das hat mich nie gestört, im Gegenteil. Ich finde, mein Alter Ego Marc Bergen kommt ziemlich gut weg.» Heute betrachtet das Ehepaar die Krimireihe wie ein Familienalbum. «Reizvoll finde ich», meint Esther Pauchard augenzwinkernd, «dass letztlich nur wir wissen, was wahr ist und was Fiktion.»

Es war 2022, bei einer Lesung zu ihrem letzten Krimi «Jenseits der Gier», als eine ältere, vornehme Frau Esther Pauchard

leicht vorwurfsvoll fragte: «Warum schreiben Sie nicht mal etwas Rechtes?» Die Dame konnte nicht ahnen, dass die Psychiaterin aus Leidenschaft sich schon längst mit ihrem Ratgeberbuch «Jenseits der Sprechstunde» befasste. Weil sie nicht länger zusehen mochte, dass es in unserer Gesellschaft immer mehr Menschen gibt, die ihr Leben nicht mehr packen, die ein grosses Bedürfnis nach fachlicher Unterstützung haben – und damit das Gesundheitswesen an seine Grenzen bringen. Dabei mangle es vielen bloss an einfachen Grundlagen, glaubt sie, «am Verständnis dafür, wie unsere Psyche funktioniert». Also beschloss sie, «als Ärztin hinzustehen» und ihr Wissen, aber auch ihre Haltung zur Medizin, zur Gesundheit, zum

Menschsein an sich zu teilen. «Mir geht es darum, dass die Leute wieder lernen, auf eigenen Beinen zu stehen, und sich nicht sofort auf einen Arzt oder eine Psychotherapeutin stützen müssen, wenn es in ihrem Leben mal kriselt und nicht so rund läuft.»

#### Eine Diagnose, die alles ändert

Dass der Motor des Lebens von einem Tag auf den anderen ins Stottern geraten kann, hat sie vor sechs Jahren am eigenen Leib erfahren. Damals erhielt sie eine Krebsdiagnose. Zehn Tage lang wusste sie nicht, wie weit die Krankheit fortgeschritten war, «ob ich leben oder sterben würde». In dieser Zeit habe es sie «richtig durchgehudelt»: «Das Bitterste war, als ich meinen Kindern und meinem Mann sagen musste,

dass ich Krebs habe.» Als klar war, dass der Krebs zwar aggressiv, aber heilbar ist, rappelte sie sich auf und stellte sich dem, was folgte: operative Entfernung des Tumors, Chemotherapie, Bestrahlung. Jeden Tag arbeitete sie hart daran, guten Mutes zu bleiben – selbst dann, als die Covid-Pandemie ausbrach. «In der ersten Zeit gab es ja viel zu wenig Masken. Also nähte ich mir aus Wachstuch eine Maske, weil ich jede Woche ins Spital zur Chemotherapie musste.»

Im Rückblick, sagt sie, sei sie dankbar für diese Erfahrung: «Noch nie zuvor habe ich so stark gespürt, was Angst mit einem machen kann. Gleichzeitig lernte ich aber auch, wie viel Positives ich selber in Gang setzen kann, wenn es →

**Jahresabo nur CHF 119.-**  
statt CHF 205.40



Hat wieder mehr Zeit fürs Leben: Esther Pauchard mit ihrer älteren Tochter Lara.



**FRAGEN FÜRS POESIEALBUM**

**LIEBLINGSFARBE**

Grün.

**LIEBLINGSPFLANZE**

Die Zeder. Weil sie schön und stattlich ist und gut riecht.

**LIEBLINGSTIER**

Katze.

**LIEBLINGSBUCH**

Ich finde unzählige Bücher gut, es gibt kein Lieblingsbuch. Oder doch: Die Krimis von Agatha Christie lese ich immer wieder.

**LIEBLINGSMUSIK**

Jazz. Aber er muss eingängig sein, mit Freejazz kann ich nichts anfangen.

**LIEBLINGSGETRÄNK**

Kräutertee mit etwas Pfefferminze drin.

**LIEBLINGSESSEN**

Sushi könnte ich tonnenweise essen.

**DAS GÖNNE ICH MIR JEDEN TAG**

Innere Einkehr. Dann meditiere ich, schreibe Tagebuch oder mache Yoga. Wenn ich mir diese tägliche Auszeit nicht nehmen kann, werde ich «rumpelsurig».

**DAS KANN ICH NICHT AUSSTEHEN**

Langsamkeit. Geduld ist nicht meine Stärke. Daran kann ich noch arbeiten.

**MEIN TRAUM**

Ich habe schon so viel erlebt, ich habe keinen riesigen Traum, den ich mir noch unbedingt erfüllen möchte.

mir gelingt, mich von der Angst abzuwenden und ihr keinen Raum zu geben.»

Mittlerweile steht Esther Pauchard wieder voll im Leben. Und hat mehr um die Ohren denn je. Seit «Jenseits der Sprechstunde» erschienen ist, quillt ihre Mailbox über mit Anfragen für Interviews – sogar aus Deutschland – sowie für Vorträge. Schulleiter, Firmenchefinnen, Gemeindepolitiker laden sie ein, bei ihnen Referate zu halten. «Vor Hunderten von Interessierten zu reden, war eine neue Erfahrung für mich», erzählt sie.

Die zahlreichen Gespräche mit verschiedensten Menschen machten ihr klar, dass ihr erstes Ratgeberbuch nach einer Fortsetzung verlangt. Während «Jenseits der Sprechstunde» eher eine Innenschau ist, richtet sie in «Baustelle Menschsein» den Blick nach aussen: «Ich möchte aufzeigen, wie wir mit all den Problemen, die von aussen an uns herangetragen werden, mit der schwierigen Weltlage, mit den vielen Anforderungen an uns, mit Stress und Ängsten umgehen können, ohne daran zu zerbrechen.»

Der grosse Erfolg ihres ersten Ratgeberbuchs brachte eine Wende in ihr Leben. Sie, die jahrelang die vielen Stränge

**«Ich möchte aufzeigen, wie wir mit Stress und Ängsten umgehen können, ohne daran zu zerbrechen.»**

Esther Pauchard

ihres Alltags fest im Griff hatte, Kinder, Karriere, Beziehung, Hobbys unter einen Hut brachte und erst noch ihrem Krebs den Stinkefinger zeigte, musste einsehen, dass es nun zu viel wurde.

Deshalb kündigte sie per Ende Jahr ihre Stelle als leitende Ärztin in einem Psychiatriezentrum für junge Erwachsene. «Nun habe ich plötzlich Zeit für alles. Ohne dass meine Tage völlig durchgetaktet sind. Das ist ein ungewohntes Gefühl. Einerseits fantastisch. Andererseits auch etwas unheimlich.»

Doch selbstverständlich weiss eine Frau wie sie, wozu sie zumindest einen Teil dieser ungewohnten Freiheit nutzen wird: «Ich schreibe ein Buch. Dieses Mal soll es wieder ein Krimi werden. Natürlich mit Cassandra Bergen als Ermittlerin.» ■

**PROBLEME LÖSEN**

Das neuste Ratgeberbuch von Esther Pauchard, «Baustelle Menschsein. Gut gerüstet für den Alltag», ist Anfang März bei Lokwort erschienen, 28 Fr.

Mehr über Esther Pauchard sowie über Veranstaltungen von und mit ihr erfahren Sie auf [esther-pauchard.ch](http://esther-pauchard.ch)



SO EINFACH KOMMEN SIE ZU IHREM ABO



QR-Code mit Ihrem Handy scannen



Telefon 058 510 73 06