

Der kleine Bund

«Manche finden es attraktiver, krank zu sein»

Interview über psychische Gesundheit Psychiaterin Esther Pauchard sagt, wie wir dem allgemeinen Pessimismus begegnen können und wie wir angesichts weltweiter Krisen gelassen bleiben.

Mirjam Comtesse

In ihrem neuen Buch «Baustelle Menschsein» warnt Esther Pauchard davor, angesichts der schwierigen Weltlage die Hände in den Schoss zu legen und zu verzweifeln. Sie ermuntert zu Selbstverantwortung. «Lösungen sind kein Produkt, sondern ein Prozess», schreibt sie. Die 52-jährige lebt mit ihrem Mann und ihren beiden Töchtern in Thun.

Frau Pauchard, nach Ihrem Bestseller «Jenseits der Sprechstunde» haben Sie nun erneut ein Buch geschrieben, in dem es um psychische Gesundheit geht. Warum?

Ich hatte nach dem ersten Buch eigentlich das Gefühl, alles zum Thema gesagt zu haben. Doch die zahlreichen Interviews und Anfragen für Referate, die darauf folgten, haben mir gezeigt, dass das Thema grösser ist. Ich hatte mich in «Jenseits der Sprechstunde» vor allem auf die persönliche Gesundheit beschränkt, doch nun merkte ich: Die Suche nach Problemlösungsstrategien für die vielen Herausforderungen unserer Zeit – den Umgang mit Kriegen, die Klimakrise, die Kostenexplosion im Gesundheitswesen, die politische Spaltung – ist eine gesamtgesellschaftliche Aufgabe.

Wie können wir das alles schaffen?

Wir müssen in Zuversicht und in Kooperation investieren. Es gehört heute leider zum guten Ton, pessimistisch zu sein. Aber Pessimismus bremst uns. Friede zum Beispiel fängt auch bei uns selbst an. Wie kann ich im Frieden mit mir und meinem Umfeld leben? Es wäre schön, wenn wir es schaffen würden, das Potenzial unserer Unterschiede zu nutzen, anstatt die Sichtweisen verschiedener Gruppen gegeneinander auszuspielen.

Sie rufen dazu auf, unsere Widerstandskräfte zu trainieren. Sind diese schwächer geworden oder die Probleme grösser?

Wir sind tatsächlich mehr Stress ausgesetzt als die Generationen vor uns. Aber ich halte nicht viel davon, zu sagen, jetzt müsse die Politik etwas dagegen unternehmen oder die Arbeitgebenden sollten dafür sorgen, dass der Job nicht mehr so streng sei – mich interessiert, wie wir selbstwirksam etwas ändern können. Wir haben auch eine Verantwortung für die Reizüberflutung, der wir ausgesetzt sind. Ich bin zum Beispiel überrascht, wie viele Leute sich nach einem langen Arbeitstag im Zug am Laptop einen Film anschauen und nebenbei Nachrichten auf dem Smartphone beantworten. Das tut niemandem gut.

Und wie trainieren wir unsere Widerstandskraft?

Wir haben als ganze westliche Gesellschaft einige Fehlhaltungen entwickelt: den Wunsch nach Perfektion, nach absoluter



Die Autorin und Psychiaterin Esther Pauchard betont die Wichtigkeit, auch mal die eigene Komfortzone zu verlassen. Foto: Christian Pfander

«Nicht alle schätzen meine Klarheit, aber mein Vorteil ist Berechenbarkeit. Was ich sage, das gilt nachher.»

Sicherheit, die Neigung zum Vermeiden und Delegieren. Mitarbeitende sagen zum Chef: «Ich kann nicht mehr, nimm mir das bitte ab.» Schülerinnen und Schüler wollen stets Verständnis. Wenn wir Menschen ausschliesslich schonen, dann machen wir sie schwächer. Hier sollten wir ansetzen.

Aber Verständnis ist doch etwas Gutes?

Grundsätzlich ja. Aber wie Paracelsus sagte: Die Dosis macht das Gift. Zu viel Schonung, Entlastung und Verständnis macht krank. Ich bin immer wieder Patientinnen und Patienten begegnet, die traurigerweise die Überzeugung entwickelten, es sei attraktiver, krank zu sein. Sie fühlten sich dadurch geschützt, und gleichzeitig verlieh ihnen die Krankheit einen gewissen Status.

Sie sagen, diese Haltung habe zugenommen. Warum?
Sie ist bequem.

Das war sie schon vor 20, 30 Jahren. Was ist heute anders?
Wir Ärztinnen und Ärzte haben viel darin investiert, psychische

Probleme zu entstigmatisieren. Das gelang teilweise, doch nun kippen wir als Gesellschaft in das andere Extrem: Es ist nicht mehr nur kein Tabu, psychisch krank zu sein, sondern für einige sogar attraktiv. Wenn ich jungen Menschen sage, ich sei gar nicht sicher, ob diese Diagnose überhaupt auf sie zutrefte, dann stosse ich nicht selten auf erbitterte Gegenwehr. Da müssen wir uns fragen, was schief läuft.

Sie sagen, die Toleranz, was als normal gelte und was nicht, habe abgenommen. Woran machen Sie das fest?

Wir reden vorschnell von Krankheit bei Ereignissen, die ich noch als normale belastende Lebensumstände betrachten würde. Wut, Angst, Unsicherheit und Stress gehören zum Leben dazu. Man muss deswegen keine therapeutische Hilfe in Anspruch nehmen. Nicht einmal jedes Trauma muss therapeutisch begleitet werden, das gilt nur, wenn es jemand nicht selber verarbeiten kann. Der Fachkräftemangel in der Psychiatrie ist eine Realität. Wir können nicht mehr so tun, als könnten wir jedes Problem therapeutisch auffangen.

Es tut doch gut, zum Beispiel nach einer belastenden Trennung einige Male zu einer Fachperson zu gehen, um diese aufzuarbeiten.

Das tut sicher gut, aber die Frage ist, ob es nötig ist. Bei den derzeit fehlenden Ressourcen müssten wir eigentlich anfangen zu triagieren. Mich beschäftigt auch die Frage, ob wir unsere Ressourcen richtig einsetzen.

Wie meinen Sie das?

Wir buttern sehr viele Ressourcen in das Akut-Medizinische. Dabei würde es sich lohnen, mehr in Gesundheitsförderung und Prävention zu investieren. Mein Buch soll hier einen Beitrag leisten. Die allermeisten schwierigen Situationen können die Menschen aus eigener Kraft bewältigen, wenn sie sich der nötigen Instrumente dafür bewusst sind.

Sie schreiben in der Einleitung, dass es Ihnen nicht möglich sei, allen als Psychiaterin oder Privatperson zur Verfügung zu stehen. Wurden Sie nach Ihrem ersten Buch von Anfragen überrannt?

Schon beim Erscheinen der Krimis, die ich geschrieben habe, erlebte ich jeweils ein ähnliches Phänomen: Viele Leute wollten danach zu mir in die Therapie kommen. Es war mir deshalb wichtig, vorwegzunehmen, dass das nicht die Idee meines Buchs ist. Ich möchte den Leuten vermitteln, dass sie es selber können. Mein Job ist es, mich entbehrlich zu machen.

Können Sie gut Nein sagen?

Das war für mich noch nie ein Problem. In der Psychiatrie muss man sich abgrenzen können, sonst geht man unter wie ein Mühlstein im Wasser.

Wie kommt das an?

Nicht alle schätzen meine Klarheit, aber mein Vorteil ist Berechenbarkeit. Was ich sage, das gilt nachher.

Haben Sie deswegen auch schon Patienten verloren?

Das kommt immer wieder mal vor. Im vergangenen Jahr arbeitete ich im Psychiatriezentrum für junge Erwachsene, also 18- bis 25-Jährige, in Thun. Gerade bei jungen Menschen ist es mir sehr wichtig, ihre Autonomie zu fördern. Sie sollen lernen, längerfristig selber zurechtzukommen. Einige fanden jedoch, es sei mein Job, dafür zu sorgen, dass es ihnen wieder gut geht. Ich sollte möglichst alle Zumutungen von ihnen fernhalten.

Das funktioniert wohl nicht.

Nein. Ich habe zuvor lange mit Abhängigen von illegalen Substanzen gearbeitet. Dort war klar: Wenn man eine ganz liebe Therapeutin sein will und alles macht, was die Patientinnen und Patienten möchten, dann müsste man eigentlich den Medikamentenschrank öffnen und sagen: «Da, nimm!» Bei jungen Erwachsenen sind die Gefahren nicht ganz so offensichtlich, wenn man blind Erwartungen erfüllt, aber sie sind nicht weniger gravierend. Ich kann also gut damit leben, wenn Leute wütend auf mich sind. Hauptsache, es geht vorwärts.

Was stört Sie an der Diversity-Bewegung?

Der Grundgedanke von Diversity ist super: Jeder soll so sein können, wie er oder sie ist. Da bin ich voll dabei. Aber viel zu oft wird ein Machtspiel daraus: Ich bin anders, also müsst ihr euch nach mir richten. Ihr übernehmt meine Sprache, und wehe, wenn ihr meine Grenzen überschreitet. Das ist nicht Diversity, das auch die andere Seite achtet. Das ist Tyrannei, ein Minderheiten-

narzissmus. Wir müssen uns vertrauen, auch bei Killerstichwörtern wie Sexismus, Diskriminierung und Rassismus nicht sofort einzuknicken. Wenn wir uns nicht mehr trauen, offen miteinander zu reden, und verstummen, dann ist das viel schädlicher für uns als Gesellschaft, als wenn wir unverblümt Klartext miteinander reden.

Dann finden Sie wahrscheinlich auch Safe Spaces wenig sinnvoll?

Es gab schon vorher Frauenvereine und Männerchöre, das ist völlig in Ordnung. Aber seine Identität darauf aufzubauen, dass man etwas Besonderes ist und die anderen nicht dazugehören, hat mit Diversität nichts zu tun. Ich bin ein totaler «Star Trek»-Fan. Mir gefällt die Vorstellung, dass die unterschiedlichsten Spezies ganz selbstverständlich zusammenleben.

Sie haben sieben Krimis geschrieben, ihre zwei Sachbücher erhalten jedoch deutlich mehr Aufmerksamkeit. Stört Sie das?

Bei meinem ersten Sachbuch befürchtete ich, dass ich meinen Verleger um die Altersvorsorge bringe, weil es keiner lesen will. Doch es kam umgekehrt. Ich finde nicht, dass meine Krimis zu wenig Aufmerksamkeit erhalten haben. Aber die Sachbücher scheinen einen Nerv der Zeit zu treffen: Vor zehn Jahren hätte das Thema psychische Gesundheit wohl nicht so breit interessiert.

Werden Sie von jetzt an nur noch Sachbücher schreiben?

Das habe ich mir lange überlegt. Aber dann war ich mit der Krimiautorin Christine Brand ein paarmal auf Lesetour. Sie hat mich animiert. Jetzt recherchiere ich wieder für einen Krimi.

Esther Pauchard: «Baustelle Menschsein. Gut gerüstet für den Alltag», Lokwort-Verlag 2025, 320 S., ca 32. Fr. Lesung: Donnerstag, 15. Mai, 20 Uhr, Stauffacher, Bern.

ANZEIGE

12. – 16. MÄRZ
MESSE ZÜRICH

Giar LEBEN
IM GARTEN
25 dina

LASSEN SIE SICH VON
EINER BLÜHENDEN
ZUKUNFT INSPIRIEREN!

Jetzt Tickets sichern!