

«Wir müssen uns selbst und

ESTHER PAUCHARD • Die Psychiaterin und Schriftstellerin aus Thun spricht in ihrem neuen Buch «Baustelle Menschsein. Gut gerüstet für den Alltag» wieder Klartext. Das ist erfrischend. Die Autorin bleibt im Buch nah bei den Leserinnen und Lesern, und auf Augenhöhe. Ihr Buch ist ehrlich, umfassend, erhellend.

Die westliche Gesellschaft lasse sich geisseln, so Esther Pauchard. Und zwar neige sie zu Perfektionismus («sie ist eine Illusion»), Vermeidung und Delegation. Doch es gebe Lösungen, um aus unserer kränkelnden Gesellschaft wieder eine starke und gesunde zu machen. Aber wie geht das?

Frau Pauchard, Henry Ford sagte es so: «Egal ob du denkst, du schaffst es, oder du schaffst es nicht – du wirst damit recht behalten.» Man könnte dies auch mit Selbstwirksamkeit übersetzen. Was bedeutet der Begriff?

Selbstwirksamkeit bedeutet die Überzeugung eines Menschen, dass er auch herausfordernde Situationen aus eigener Kraft bewältigen kann. Es heisst, sich etwas zuzutrauen und die Verantwortung für die Dinge zu übernehmen, die zu verändern in unserer Macht liegt.

Aber ist es nicht so, dass unser Wesenskern unveränderbar ist, dass er unseren Charakter prägt? Es gibt nostalgische und melancholische Menschen, unbekümmerte, oberflächliche, tiefsinnige. Inwieweit können und sollen wir dies beeinflussen? Der Wesenskern ist das, was man mitbringt. Doch wir haben Handlungsspielraum. Wir können Gefühle beachten, Gedanken steuern, unseren Körper trainieren. Wir können lernen, mit unseren Handlungsimpulsen umzugehen, wir haben Möglichkeiten. Ich nenne sie Werkzeuge. Wir können niemals alles beeinflussen, im Griff haben. Aber eben auch nicht Nichts.

Können Sie das erklären?

Ich sage nicht: «Hey, mit der richtigen mentalen Ausrüstung leidest du nicht, oder hast alles im Griff.» Nein. Wir müssen das Aushalten lernen. Man kann nicht alles sofort lösen. Vieles ist nicht in unserer Reichweite. Viele Menschen kennen nur hundert oder null. Wenn sie das Gefühl haben, keine vollständige Kontrolle über eine Situation zu haben, werfen sie die Flinte ganz ins Korn. Das ist schade. Denn auch, wenn wir nur zum Beispiel 30 Prozent beeinflussen können, lohnt sich dies. In dem Bereich, den wir nicht beeinflussen können, geht es um Akzeptanz. Akzeptanz bedeutet nicht, alles passiv und resigniert hinnehmen zu müssen. Sondern dass man keine Energie verschwendet. Wenn ich also gegen etwas in den Widerstand trete, wage ich nichts auszurichten kann, dann «verbrate» ich unnötig Energie und Ressourcen. Wenn ich die Dinge nehmen kann, wie sie sind, so ist dies sehr wertvoll für meine Energiebilanz. Denn dann habe ich noch Energie übrig, die Lebenssituation, in der ich mich nicht wohl fühle, aktiv zu ändern. Um also jene Änderungen, die in unserer Macht liegen, anzugehen, müssen wir zuvor erst akzeptieren, dass es auch die anderen Dinge gibt, die eben nicht zu ändern sind, die in uns ein Gefühl von Ohnmacht auslösen.

Es geht also um die richtige Balance?

Ja. Ich bin über 50 Jahre alt. Früher funktionierte ich eher nach dem Entweder-oder-Prinzip: schwarz oder weiss, gut oder schlecht, unten oder oben. Je älter ich werde, desto mehr lebe ich nach dem Sowohl-als-Auch. Mit jenen Dingen, die ich (im Moment) nicht ändern kann, damit ich lernen umzugehe. Dafür muss ich erst die Erfahrung gemacht haben, dass ich so etwas aushalten kann. Durch dieses Wissen erhalte ich wiederum den Mut, das zu ändern, was ich ändern kann. Das geht Hand in Hand.

Schonen wir uns zu viel? Ist nicht eher das Gegenteil der Fall?

Es gibt gesellschaftliche Grundhaltungen, die wir hinterfragen müssen. So zum Beispiel den Anspruch von voll-



Psychiaterin und Buchautorin Esther Pauchard.

Bea Lanz/zvg

umfänglichem Verständnis gegenüber belasteten Menschen, deren anhaltende Schonung und Entlastung. Dies ist grundsätzlich wertvoll, gut und wichtig. Doch es ist auch hier wieder so, wie es Paracelsus einst sagte: «Alles ist eine Frage der richtigen Dosierung» – und der richtigen Zeitdauer. Wenn wir also davon ausgehen, dass die oben erwähnten Hilfestellungen die einzig möglichen seien, so liegen wir falsch und laufen Gefahr, dass Betroffene ewig in ihren Problemen verharren. Ewig warten, dass es von selbst besser wird. In vielen Lebenslagen kommen wir nicht darum herum, selbst aktiv zu werden, selbst dann, wenn wir uns nicht danach fühlen. Dann lohnt es sich, etwas zu verändern, damit wir uns besser fühlen. Statt zu warten, bis wir uns besser fühlen, damit wir dann allenfalls etwas verändern können. Denn sonst warten wir möglicherweise sehr, sehr lange.

Sie haben aufgehört, in der Jugend-psychiatrie zu arbeiten. Doch Sie sind als Ärztin nicht untätig...

Ja, ich habe meine klinische Tätigkeit für den Moment aufgegeben, um ganz als Autorin und Referentin tätig sein zu können. Ich bin sehr dankbar, dass ich über meine Bücher und Auftritte eine Stimme habe, dass ich auch auf diesem Weg etwas erreichen kann, und zwar in der breiten Bevölkerung. Denn solange wir unsere Grundhaltungen nicht ändern und wieder mehr Selbstverantwortung übernehmen, ändert sich auch in

Bezug auf die Überlastung der Psychiatrien wenig. Wir müssen uns selbst und einander etwas zutrauen, Verantwortung übernehmen. Das Gesundheitswesen im Generellen und die Psychiatrie im Speziellen haben nicht die Macht, tiefgreifende gesellschaftliche Effekte zu kompensieren. Wenn wir eine Gesellschaft hätten, in der alle rauchten und tranken und über die Massen ässen, so könnte auch die beste Kardiologie die Konsequenzen für das Herz-Kreislauf-System nicht ungeschehen machen. Wenn wir als Gesellschaft unbewusst vollumfänglich auf Perfektion, Vermeidung und Delegation setzen, können auch Ärzte und Psychiatrie diese Effekte nicht ausgleichen.

Zuerst habe ich damit gehadert, dass ich meine klinische Arbeit kündigen musste, gerade angesichts des heutigen Fachkräftemangels. Aber dann habe ich realisiert: Ich arbeite heute nach wie vor als Ärztin, einfach jetzt in der Prävention und Gesundheitsförderung.

Was kann die/der Einzelne tun?

Die Verantwortung für die Dinge übernehmen, die in unserer Macht stehen. Lernen, bewusst auf unsere mentalen Mittel zurückzugreifen, unsere Gedanken, Gefühle, Handlungsimpulse zu steuern. Wichtig ist aber: Ich spreche das weite Feld der normalen belastenden Lebenssituationen an, nicht schwere psychiatrische Krankheiten. Die müssen nach wie vor von Fachleuten behandelt werden, und zwar im Ideal-

fall rasch und gründlich. Das gelingt allerdings nur dann, wenn die meisten Menschen selbst mit Befindlichkeitsstörungen und Problemen zurechtkommen, sodass die vorhandenen Kapazitäten in der Psychiatrie für schwere Fälle genutzt werden können.

Dann soll man sich nicht in psychiatrische Behandlung begeben, wenn man zum Beispiel Liebeskummer und/oder eine Scheidung hinter sich hat?

Wir sollten diese normalen belastenden Lebensumstände zuerst selbst oder miteinander zu bewältigen versuchen, um etwas zutrauen, bevor wir uns an Fachleute wenden. Selbst wenn jemand ein Trauma erlebt, ein tief einschneidendes Erlebnis, denken viele Menschen, dies müsse in jedem Fall von einem Psychotherapeuten behandelt werden; dass Therapeuten den Schmerz lindern, wegnehmen, ungeschehen machen könnten. Aber das können wir nicht. Heute wird oft vergessen, dass einschneidende Erlebnisse zum menschlichen Leben gehören. Im Idealfall kann man diese selbst oder in der Familie und mit Freunden bewältigen. Auch das ist ein Prozess. Im Ausnahmefall gelingt die Integration nicht. Und zwar dann, wenn Betroffene ausweichen, vermeiden, das Problem zu lange nicht angehen. Dies nennt sich dann Trauma-Folgestörung. Der Job des Therapeuten in diesen Fällen ist es, den Menschen zu konfrontieren, ihn mit dem Erlebten in Kontakt zu bringen, damit es verarbeitet werden kann.

Der Mensch kann viel selbst – wenn man es ihm nicht aus der Hand reisst. Wer ein Kind nichts selbst erfahren und machen lässt, verhindert dessen Lernprozess. Wir dürfen uns doch etwas zutrauen, bevor wir uns an andere wenden. Selbst wenn es nicht sogleich gelingt oder wenn wir erst «irgendwo reinlaufen», erstärken wir daran.

Kann es sein, dass wir einander weniger helfen als früher?

Ja, eben, weil wir viel zu schnell delegieren. Es uns nicht zutrauen, anderen beizustehen. Dem Schmerz der andern ausweichen wollen. Weil wir denken, perfekt sein zu müssen. So heisst es viel zu schnell: «Du brauchst eine Fachperson.» Wenn es schwierig wird, sollen andere schauen. Wir trauen uns auch oft als Angehörige zu wenig zu. Klar, Hilfe hat auch ihre Grenzen; es ist gesund, sich abzugrenzen, das betone ich oft. Aber man darf sich selbst auch zutrauen, zu unterstützen. Auch hier ist es ein Sowohl-als-auch. Wenn ich jemanden durch das Schenken meiner Zeit helfen kann, so lerne ich auch immer etwas für mich selbst. Und entwickle eigene Resilienz. Man könnte dies als Testlauf bezeichnen. Je mehr jemand im Leben gelernt hat, etwas durchstehen, umso resilienter wird er. Resilienz kann man trainieren.

Sie sagen, dass Krankheiten auch Vorteile haben. Wie meinen Sie das?

Man kann es anhand einer Waage erklären: Auf der eine Seite ist die Symptomlast, das Leiden an der Störung. Je mehr und stärkere Symptome jemand hat, desto schwerer wird die Schale der Waage auf dieser Seite. Auf der anderen Seite der Waage gibt es aber unbestreitbar auch Vorteile. Zur Erklärung: Es gibt einen primären und einen sekundären Krankheitsgewinn. Primärer Krankheitsgewinn bedeutet, dass ich durch meine Symptome ein intrapsychisches Problem mildere oder auflöse, meist unbewusst. Ein Beispiel: Eine Frau befindet sich in einer sehr konservativen Beziehung. Ihr Mann ist dominant, sagt, was sie tun darf und was nicht, hält sie eng. Eigentlich möchte sie die Frau befreien, sich entfalten, aufbegehren. Weil sie aber Angst hat, den Mann zu verlieren, tut sie es nicht. Daraus entsteht ein innerer Konflikt. Wenn sie nun infolge dessen unbewusst eine Angststörung entwickelt und durch diese Angststörung neu ans Haus gefesselt ist, so wird ihr grundlegender Konflikt dadurch gemildert oder gar gelöst – die Angstproblematik führt dazu, dass ihre Unabhängigkeitsbestrebungen schwinden, und damit auch das Konfliktpotenzial in der Beziehung zum Mann...

Der sekundäre Krankheitsgewinn hingegen umfasst all jene positiven Dinge, die uns andere infolge unserer Krankheit zukommen lassen: Zuwendung, Aufmerksamkeit, Entlastung, Schonung, Nachteilsausgleich, Lohnfortzahlungen etc. Wo auf der einen Seite der Waage Leiden und Symptomlast als unbestreitbare Nachteile schmerzen, können die Vorteile auf der anderen Seite der Waage hingegen attraktiv wirken. Dies fällt besonders dann ins Gewicht, wenn die Symptomlast eher gering ist, bei Befindlichkeitsstörungen oder leichten Problemen. Deshalb können besonders Menschen mit geringfügigen Symptomen in Versuchung geraten, sich in der Krankenrolle längerfristig einzunisten – weil die Vorteile überwiegen.

Wie kann das Erstarken der Gesellschaft erreicht werden? Ich sehe immer mehr Menschen, die sich tragen lassen wollen, die entlastet werden wollen, und immer weniger, die noch tragen können und wollen. Un-

den andern etwas zutrauen»

ser bestens ausgebautes Sozial- und Gesundheitsnetz funktioniert nur, wenn die meisten Menschen gesund und tragfähig sind. Doch dies ist aus meiner Sicht heute infrage gestellt. Ich wünsche mir, dass kranke Menschen nach wie vor rasch, gut und umfassend behandelt werden können. Dafür benötigen wir aber genügend tragfähige Menschen. Das heisst: Wenn wir nach wie vor ein starkes und tragfähiges Sozialnetzwerk und Gesundheitswesen haben wollen, müssen wir in die Tragfähigkeit der Gesellschaft investieren. Und das versuche ich mit meinen Büchern zu unterstützen.

Man könnte Ihnen übermässige Härte vorwerfen – soll man sich denn immer weiter durchbeissen und funktionieren, auch wenn man längst keine Kraft mehr hat? Absolut nicht! Verantwortung für sich selbst zu übernehmen, heisst, frühzeitig wahrzunehmen, wenn ich aus dem Gleichgewicht gerate, und im Idealfall rasch Gegensteuer zu geben, damit ich eben nicht am Ende völlig kraftlos zusammenbreche. Wenn das aber nicht gelingt, wenn ich an Grenzen stosse, dann braucht es auch den

Mut, Schwäche zuzugeben und Hilfe anzunehmen.

Ich sage auch nicht, dass Arbeitgebende ihre Mitarbeiter unbarmherzig durchpeitschen sollten, wie mir dies auch schon ausgelegt wurde. Doch es gibt auch Arbeitgeber, die fast unter allen Ansprüchen, denen sie gerecht werden müssen, zusammenbrechen. Natürlich gibt es solche, die das Personal ausnützen, aber es gibt auch die anderen: gute, bemühte und wohlwollende Arbeitgeber. Sie sind es, die die Struktur unserer Gesellschaft zusammenhalten. Wenn wir wollen, dass diese Gesellschaft weiterhin auf hohem Niveau funktioniert, dürfen wir nicht nur auf die Schwachen schauen und diesen helfen. Sondern wir müssen auch in die Starken investieren, damit diese weiterhin tragfähig bleiben und somit die Schwachen weiterhin gut unterstützt werden können.

Was braucht es denn, damit wir einander gegenseitig in diesem Prozess unterstützen können?

Was wir brauchen, ist eine Gesprächskultur. Diese haben wir verloren, womöglich auch infolge des häufigen Gebrauchs von

digitalen Medien. Um einander zu unterstützen und zu tragen, müssen wir uns selbst, die anderen und das Leben kennen. Und ich kann nur kennen, womit ich in Kontakt trete. Ganz viele Menschen senden nur noch. Dies führt nicht zu Gesprächen, sondern ist blosser Schlagabtausch. Statt nur oberflächlich von Erlebtem zu berichten und sich selbst möglichst gut darzustellen, könnte man gemeinsam reflektieren, Themen in die Tiefe entwickeln, sich wirklich austauschen. Aber auch das muss man trainieren, seinen Geist entsprechend nähren. Es ist ganz ähnlich wie mit der Ernährung: Wenn ich nur Hamburger in mich reinstopfe, wird mein Körper krank. Wenn ich geistig-seelisch nur Junkfood konsumiere, so verodet mein Geist. Und wenn ich mich nicht in echten, wertvollen sozialen Kontakten übe, verkümmern meine entsprechenden Fähigkeiten.

Wie bringt man das in die Köpfe der Jugend?

Ich weiss nicht, wie man diese Erkenntnis in die Köpfe der Jugend bringt. Aber ich übernehme die Verantwortung für das, was in meinem Kopf ist. Man muss bei sich selbst beginnen. Änderungen

bauen sich von unten her auf, im Kleinen, bei jedem von uns. Niemand von uns kann die ganze Welt retten, aber wir erreichen die Menschen um uns herum, die dann wiederum andere Menschen erreichen. So können wir neue Haltungen in uns selbst pflegen und dann weitergeben, und wenn wir Glück haben, wachsen sie und entwickeln sich.

Sonja L. Bauer



Esther Pauchard: «Baustelle Menschsein. Gut gerüstet für den Alltag». Lokwort Buchverlag – Bücher zum Leben. 320 Seiten ISBN 978-3-906806-49-5 www.lokwort.ch www.esther-pauchard.ch

SGV nimmt Stellung

GEMEINDEWESEN • Der Vorstand des Schweizerischen Gemeindeverbands SGV ist am Ende März in Bern zu seiner vierteljährlichen Sitzung zusammengekommen. Er hat sich dabei zu zwei wichtigen Dossiers positioniert, mit denen sich derzeit die Gemeinden und der Verband befassen.

Stellungnahme zum Entlastungspaket 2027 für den Bundeshaushalt: Der Bundeshaushalt sieht sich mit steigenden Ausgaben konfrontiert. Der SGV anerkennt den Handlungsbedarf, sieht aber das vorgeschlagene Sparpaket und insbesondere die einseitige Lastenverschiebung seitens Bund hin zu den nachgelagerten Staatsebenen sehr kritisch. Stattdessen sollten mögliche Sparpotenziale im gemeinsamen Dialog der drei Staatsebenen identifiziert werden; auch dürfen keine Massnahmen ergriffen werden, die dem Projekt «Entflechtung 27» vorgeifren.

Stellungnahme zum aktualisierten Raumkonzept Schweiz: Mit der Aktualisierung des für die Gemeinden verbindlichen Raumkonzepts Schweiz (RKCH) wollen Bund, Kantone und Gemeinden den zukünftigen Herausforderungen in der Raumplanung Rechnung tragen. Der SGV begrüsst die angedachte Aktualisierung grundsätzlich, fordert aber Optimierungen in verschiedenen Punkten. So anerkennt der SGV das Prinzip der Verdichtung nach innen, fordert aber, dass in Fällen, in denen dies Sinn ergibt, davon abgewichen werden kann, um Platz für räumliche Entwicklung zu lassen. Auch vermisst der Verband im neuen RKCH eine angemessene Auseinandersetzung mit möglichen Nutzungskonflikten.

pd/aha

ENTWICKLUNGSHILFE • Seit nunmehr 25 Jahren kämpft die schweizerische Stiftung «Green Ethiopia» in Äthiopien gegen die Erosion. Unterstützt durch die Kirchgemeinde Thun-Strättlingen und die Gesamtkirchgemeinde Thun sowie eine Vielzahl von Menschen aus Thun und Umgebung betreibt die Stiftung Baumschulen. In diesen werden Baumsetzlinge produziert, die dann an erodierten Berghängen und Hügeln gepflanzt werden. Es entstehen kostbare Wälder mit grossem Nutzen für Klima und Umwelt. Und grossem Nutzen auch für die Menschen, denn die Wälder speichern das in der Regenzeit fallende Wasser und geben es in der Trockenzeit in Form von Quellen, Bächen und gestiegenem Grundwasserspiegel frei. So können die Bauern dank den Wäldern auch in der Trockenzeit Nahrungsmittel anbauen. Sie erhöhen damit ihren Selbstversorgungsgrad und machen sich unabhängig von Hilfslieferungen.

In einer eindrücklichen Feier in der Johanneskirche haben rund 80 Teilneh-

25 Jahre «Green Ethiopia»



Es werden Baumsetzlinge produziert, die an erodierten Berghängen gepflanzt werden. zvg

merinnen und Teilnehmer sich durch den Film «Mit Bäumen Hoffnung pflanzen» von Luki Frieden über das Projekt informieren lassen, und der Präsident der Stiftung, Kurt Pfister aus Winterthur, hat sich bei den Kirchgemeinden und den Anwesenden für die seit Jah-

ren anhaltende Unterstützung bedankt. Dem Anlass wurde mit einem äthiopischen Essen etwas äthiopisches Flair vermittelt. Der ganze Anlass wurde von Freiwilligen aus der Kirchgemeinde-Strättlingen und dem Dürrenast-Leist vorbereitet und durchgeführt. **pd/aha**

Vielfältige Wälder unter Druck



Der Wald lebt. slb

rungen profitieren. Grundsätzlich sollen und können auch die zunehmenden Nutzungsansprüche von Strombranche, Holzwirtschaft und Tourismus mit einturv Vielfalt und die Zunahme der Waldreservatfläche sind zwar positiv, doch gibt es lokal starke Unterschiede.

Laichen und weiden im Wald

Nach wie vor sind 41 Prozent der Waldgesellschaften – und damit der Lebensraum zahlreicher Arten – gefährdet. Für ihren Erhalt hat Pro Natura 2019 die «Aktion Spechte & Co.» ins Leben gerufen. In sechs Kantonen wurden seither insgesamt rund 20 Projekte umgesetzt. Dabei konnten 27 Hektar Wald langfristig gesichert werden und weite-

re 100 Hektar stehen in Aussicht. Hier soll sich die Natur frei entfalten können. Zudem wurden die fünf Standorten Tümpel für Amphibien angelegt und Wald für lichtliebende Arten aufgelichtet. Letzteres führte auch zur Wiederbelebung einer alten Landwirtschaftspraxis: den Waldweiden.

Die Nutzung des Waldes als Weidefläche war in der Schweiz früher weit verbreitet, wurde wegen der Waldburnutzung Anfang des 20. Jahrhunderts aber verboten. Während sich der Wald insgesamt erholt hat, sind die spezifischen Lebensräume, welche die Waldweiden schufen, nach wie vor sehr selten. In Zusammenarbeit mit lokalen Landwirten und Förstern hat Pro Natura in den Kantonen Aargau, Baselland und Zürich daher Waldweiden wieder eingeführt. So grasen beispielsweise im Wald von Wegenstetten seit 2023 während höchstens zwei Monaten 15 Ziegen und schaffen so offene und strukturierte Lebensräume, die Lichtwaldarten wie Orchideen, Faltern und Reptilien dienen. Projekte wie diese, zeigen das grosse Potenzial, das in den Schweizer Wäldern schlummert und mit der «Aktion Spechte & Co.» zum Leben erweckt wird. **pd/slb**

Wenn immer möglich, nehme ich Einladungen von Vereinen und gemeinnützigen Organisationen an und erhalte so Einblick in deren beeindruckende Vielfalt. Von der altersgemischten Musikgesellschaft über den traditionellen Schwingclub bis hin zum innovativen Theaterverein – jeder Verein schafft Orte der Begegnung und des Miteinanders. Hier wird generationenübergreifend voneinander gelernt, Ideen werden verwirklicht und Talente gefördert. Diese gelebte Teilhabe stärkt nicht nur das Zusammengehörigkeitsgefühl, sondern ist ein Kerngedanke unserer Demokratie.

Denn auch in politischen Belangen müssen Diskussionen ausgetragen und muss mit anderen Meinungen konstruktiv und respektvoll umgegangen werden, damit wir uns nicht zu polarisierendem Schwarz-Weiss-Denken verführen lassen. Durch das Anhören anderer Sichtweisen können wir unseren Horizont erweitern, aber auch das gegenseitige Verständnis fördern. Eine gemeinsame Basis bedeutet für alle Beteiligten einen Mehrwert.

Vereine und Organisationen halten unsere Gesellschaft zusammen, geben ihr ein unverwechselbares Gesicht und sind offen für alle. Wer sich engagiert, wird mit neuen Freizeitmöglichkeiten, unvergesslichen Erlebnissen und dem stolzen Gefühl belohnt, Teil von etwas Grösserem und Bleibendem zu sein. Also wage es! Schau dich um, informier dich, finde den Verein, der zu dir passt, und bring dich ein. Die Freude, gemeinsam etwas zu bewegen, ist prägend. Und die Schönste daran? Du wirst mehr gewinnen, als du gibst.

Katharina Ali-Oesch (SP) ist Vizepräsidentin, Grossrätin und Gemeinderätin von Thun. Sie steht der Direktion Bildung Sport Kultur der Stadt Thun vor.

kolumne@bernerlandbote.ch