Magazin

«Wir tun so, als müssten wir nicht sterben»

Interview mit Esther Pauchard Eine Nahtoderfahrung spielt eine zentrale Rolle im neusten Krimi von Esther Pauchard. Die Thuner Psychiaterin und Autorin wünscht sich einen offeneren Umgang mit dem Sterben.

Barbara Donski



«Wir haben keine Sterbekultur mehr»: Esther Pauchard in ihrem Gartenhaus. Die Psychiaterin und Buchautorin hat sich eingehend mit dem Thema Nahtod befasst. Foto: Christian Pfander

Esther Pauchard lacht, als sie ihr neues Buch in Händen hält. «Jetzt hat es auch eine Hülle, die passt.» Die Schutzumschläge für die 4000 Exemplare der Erstauflage mussten alle ersetzt werden: «Mein Name fehlte auf dem Buch-Cover», erzählt sie. «Da wurde der Mut zur Lücke, den ich immer gerne zitiere, etwas gar grosszügig interpretiert.»

Die 53-Jährige präsentiert mit «Jenseits des Zorns» einen Krimi, der sich um das Thema Nahtod dreht. Dies nach einer vierjährigen Pause, in welcher sie zwei erfolgreiche Ratgeber schrieb.

Seit Anfang 2025 arbeitet Esther Pauchard nicht mehr als Fachärztin für Psychiatrie und Psychotherapie, sondern konzentriert sich ganz aufs Schreiben – und ihre Auftritte als Referentin.

Esther Pauchard, wie gut fühlt sich Ihr «neues» Leben an?
Sehr gut. Ich kann jetzt entscheiden, was ich mache – und was nicht. Ich dachte erst, ich hätte dadurch mehr Freiräume. Aber ich bin bereits wieder voll ausgelastet. So habe ich unter anderem während der Sommermonate für mein neues Sachbuch recherchiert.

Und Sie haben eben Ihren neusten Krimi, Ihr zehntes Buch, präsentiert. Warum das Thema Nahtod?
Ich erhielt vor vielen Jahren ein Buch eines amerikanischen Neurochirurgen geschenkt, der seine persönliche Nahtoderfahrung beschreibt. Das Buch ist in unserem Bücherregal verstaubt. Ich tat es als esoterische Spinnerei ab. Als dann meine Schwiegermutter im Sterben lag, merkte ich, dass mich mein rein wissenschaftliches und materialistisches Weltbild in einem solchen Moment nicht trägt. Und so las ich das Buch.

Und?
Ich habe als Medizinerin zwar gewusst, was beim Sterben organisch vorgeht. Aber erst dank diesem Buch konnte ich meine Schwiegermutter auf eine gute Art begleiten und gehen lassen. Wichtig für mich war auch das Buch «Endloses Bewusstsein» von Pim van Lommel, einem niederländischen Kardiologen, als ich mit meiner eigenen Krebsdiagnose konfrontiert war. Spätestens, wenn es dich selber trifft, merkst du, dass die Medizin bei allen positiven Aspekten nicht ausreicht. Dass es um grössere Fragen geht.

Welche?
Es ist ein Vakuum da. Ich habe oft den Eindruck, dass wir nicht mehr sterben können. Wir tun so, als funktioniere das Leben wie unsere überzeichnete Vorstellung vom stetigen Wirtschaftswachstum. Als entwickle es sich ständig aufwärts. Wir versuchen mit allen Mitteln, das Leben zu verlängern, damit wir nicht sterben müssen. Aber wir müssen sterben. Deshalb wünsche ich mir, dass wir unser materialistisches Weltbild hinterfragen. Denn Leute machen Erfahrungen, die sich damit nicht erklären lassen.

Können Sie das ausführen?
Mit der Überalterung der Gesellschaft kommen wir nicht darum herum, uns damit zu befassen, wie wir sterbenden Menschen helfen, den letzten Weg zu gehen. Doch irgendwie sind wir nicht bereit dazu. Wir haben trotz – oder vielleicht auch wegen – der grossen medizinischen Fortschritte der letzten Jahrzehnte mehr denn je Angst vor dem Sterben. Wir haben keine Sterbekultur mehr.

Und wie können wir diese Kultur zurückgewinnen?
Wir sollten von denen lernen, die etwas vom Sterben verstehen. Von Palliativmedizinern, Leuten, die in Hospizen arbeiten. Die zentrale Frage ist: Wann kommt der Moment, an dem wir loslassen dürfen – und Menschen am Ende ihres Lebens dennoch so begleiten, dass sie voller Vertrauen und ohne Angst gehen können? Dabei lohnt es sich womöglich, die Komfortzone der Wissenschaft mit ihren vertrauten Werkzeugen und Haltungen zu verlassen.

Sie äussern in Ihrem Buch Kritik am Gesundheitswesen und an der Psychiatrie. Haben Sie deshalb der Medizin den Rücken gekehrt?
Nein, in erster Linie habe ich mich aus Mangel an Ressourcen so entschieden – ich stellte fest, dass meine Zeit und Kraft einfach nicht für alles reichen. Ich bin keine Gegnerin der modernen Psychiatrie oder des Gesundheitswesens, ganz und gar nicht. Aber worüber wir diskutieren müssen, ist die Haltung, auf der das System basiert.

«Spätestens, wenn es dich selber trifft, merkst du, dass die Medizin bei allen positiven Aspekten nicht ausreicht. Dass es um grössere Fragen geht.»

Wie meinen Sie das?
Viele empfinden es als nicht normal, im Leben eine Ausgangslage zu haben, die nicht dem Ideal entspricht. Eine Einschränkung oder Krankheit ist für sie unzumutbar. Aber die Erwartung, dass jede Abweichung vom Ideal von aussen korrigiert und kompensiert werden sollte, ist für mich übersteigert und unrealistisch. Das beginnt bereits mit der WHO-Definition von Gesundheit: Diese beinhaltet nicht nur die Abwesenheit von Krankheiten und Gebrechen, sondern ist auch ein Zustand von vollständigem körperlichem, psychischem und sozialem Wohlbefinden. Ich mache mir jeweils bei Referaten den Spass, in die Runde zu fragen, wer denn nach dieser Definition gesund sei.

Und?
Praktisch niemand hebt die Hand. Wenn wir uns an dieser massiv engen Definition orientieren, ist es kein Wunder, wenn sich immer mehr Menschen krank und belastet fühlen. Heute sind wir so weit, dass nicht wenige Menschen gezielt eine psychiatrische Diagnose einfordern und sich nicht ernst genommen fühlen, wenn diese ausbleibt. Im Gegenzug erhalten Menschen mit schweren Störungen oft keine Hilfe mehr, weil die psychiatrischen Angebote von Personen mit geringfügigen Symptomen regelrecht geflutet werden.

Das System scheint aus den Fugen geraten zu sein. Warum?
Ich merke überall, wo ich auftrete, ob vor Lehrpersonen oder Juristen, dass alle die gleichen Themen und Probleme haben. Dass wir als Gesellschaft massive Denkfehler machen. Wir glauben, das Leben müsse zu hundert Prozent sicher, perfekt und stets bequem sein – und alles Unangenehme liesse sich irgendwie vermeiden. Doch das ist eine Illusion.

Was würde helfen?
Hinsichtlich psychischer Belastung hört man viele nach mehr Therapeuten und Hilfsangeboten rufen. Abgesehen davon, dass wir das nötige Fachpersonal gar nicht haben, finde ich diesen Ansatz nicht hilfreich, sogar kontraproduktiv.

Weshalb?
Wir müssen uns vielmehr darüber Gedanken machen, was gesund und was krank ist. Und wo es wirklich Fachleute braucht oder wie lange Therapien dauern sollen. Therapeuten neigen dazu, den Fokus ganz und gar auf das Individuum zu legen, das vor ihnen sitzt, und diesem das Beste zu bieten. Aber wenn wir die Sache aus der Distanz betrachten, stellt sich die Frage: Wie schaffen wir es, alle Hilfebedürftigen sinnvoll und effizient zu behandeln? Wer braucht was, und was steht uns zur Verfügung? Dann geht es nicht mehr um ein Optimum für den einzelnen, sondern um eine ehrliche und vernünftige Triage von Ressourcen.

Aus der Psychiatrie aussteigen und brandmarken: Ist das nicht zu einfach?
Diese Frage ist sehr berechtigt, ich stelle sie mir selbst auch immer wieder. Mache ich es mir zu leicht? Allerdings gilt auch: Ich war immerhin 25 Jahre Teil dieses Systems und kenne es bestens. Ich weiss, wovon ich rede. Heute erreiche ich auf diesem Weg viel mehr Menschen als zuvor als Ärztin. Da ich keiner Institution, keinem Arbeitgeber mehr verpflichtet bin, kann ich Dinge aussprechen, die sich andere vielleicht nicht zu sagen trauen. Der Chefarzt einer bekannten Klinik sagte mir einmal: Du darfst so was sagen. Wenn ich das mache, habe ich einen Shitstorm am Hals.

Sehen Sie Ansätze von Veränderung?
Viele Akteure im Gesundheits-, Sozial- und Bildungswesen sind der Ansicht, dass eine Haltungsänderung not tut. Und ich glaube, dass eine solche auch ansteht. Aber es braucht ein starkes Rückgrat, um den heute noch weit verbreiteten Ansprüchen entgegenzutreten. Allein ist das fast nicht zu schaffen. Wenn aber viele Menschen zusammen von der Basis her neue Haltungen entwickeln und diese gemeinsam vertreten, dann gelingt es.

Könnten Sie sich vorstellen, diesbezüglich aktiv zu werden? Ist für Sie eine Rückkehr ins Gesundheitswesen überhaupt ein Thema?
Absolut! Wenn ich feststelle, dass ich als Referentin nicht mehr gefragt bin, ist das ganz klar ein Thema. Dann wird sich weisen, ob ich wirklich einen konkreten Beitrag dazu leisten kann, das System umzugestalten. Kneifen gilt dann nicht.



Esther Pauchard: «Jenseits des Zorns», Lokwort-Verlag 2026, 436 S., ca. 36 Fr.