

Mit Optimismus trotz allem



Gibt es einen «Berset-Code» zur Resilienz? Der Ex-Bundesrat im Gespräch mit Psychiater Gregor Hasler.

Die **Gesundheitskrise mit Corona** trug Spannung und Spaltung in die Gesellschaft. Wie kam der damalige Gesundheitsminister damit zurecht? *Von Martin Frischknecht*

Die Coronajahre sind nicht spurlos an uns allen vorübergegangen. Auch wenn wir uns im Danach der Krisenzeit unterdessen recht behaglich eingerichtet haben, sind Verletzungen und Verwerfungen zurückgeblieben und hallen nach. Was mögen Einzelne im Rückblick über ihr Verhalten von damals denken, würden sie bestimmte Aussagen noch immer derart schneidend formulieren?

Alain Berset (52) stand im Mittelpunkt der öffentlichen Auseinandersetzungen. Als Leiter des Eidgenössischen Departements des Innern war der Freiburger Bundesrat während der Pandemie verantwortlich für die Beurteilung der Lage und für die Verhängung von Massnahmen zum Schutz der Gesundheit. 2023 trat er aus der Landesregierung zurück.

In seinem Buch «Der Berset-Code» (Wörterseh Verlag) stellt sich der Politiker den Fragen eines überraschenden Gesprächspartners. Als Arzt und Mensch war Gregor Hasler mit den Massnahmen nicht immer einverstanden. Als Professor für Psychiatrie und Psychotherapie an der Universität Freiburg schrieb er über «Die Darm-Hirn-Connection» und

«Resilienz». Der Forscher im Bereich Stress und psychische Gesundheit spricht mit dem einstigen Gesundheitsminister ungeschminkt über die hohe Belastung, welcher der Politiker im Sturm der Ereignisse ausgesetzt war.

Über die Zumutungen des Amtes – bis hin zu Morddrohungen – könnte man klagen. Aber das ist Alain Bersets Sache nicht. Auch strebt er nicht danach, sich und seine Politik von damals zu rechtfertigen. Im Zentrum der Erwägungen mit Gregor Hasler steht die Frage, wie sich ein derartiger Druck aushalten lässt, ohne daran zu zerbrechen.

Der Psychiater orientiert sich an sieben Faktoren der Resilienz, um auszuleuchten, wie der Politiker die Belastungen der Coronazeit überstand. Auch Optimismus gehört dazu. Berset, der grundsätzlich das Positive erwartet, räumt ein, zu Beginn der Krise habe sich oft die ungünstigste Annahme bewahrheitet. Später jedoch habe sich das Blatt gewendet.

Denn: «Optimismus ist mehr als nur eine positive Einstellung; er ist eine pragmatische Haltung, die die aktive Bewältigung von Problemen fördert.» 🌱

Meditation: Achtsames Hören

Zwischen Laubläser und Vogelgesang

Beim Üben von Meditation richten wir die Aufmerksamkeit nach innen. Schliessen wir die Augen, wird uns bewusst, wie sehr wir durch das Sehen ständig am Geschehen der Welt teilnehmen. Ebenso verhält es sich mit dem Hörsinn. Um den abzuschalten, fehlen uns gewissermassen Ohrenklappen. Das ist gut so, denn selbst im Schlaf sind wir darauf angewiesen, mögliche Gefahren wahrzunehmen und aufzuwachen.

Mit **geschlossenen Augen** nehmen wir erst recht wahr, wie reichhaltig und differenziert die Reize sind, die uns über die Ohren erreichen. Und fühlen uns bei der Meditation gestört. Muss der Nachbar gerade jetzt seinen Laubläser betätigen? Wer mag das sein, der soeben versuchte, uns per Anruf zu erreichen? Und so weiter.

Achtsam hören bedeutet, den vielen Reizen mit Gleichmut zu begegnen. Zu erkennen, dass wir es sind, die Eigenschaften zuordnen. Die Melodie eines Singvogels mögen wir, das Knattern von Maschinen nervt. Beides sind **Geräusche**. Die kommen und gehen. Dahinter ruht die Stille.

FOTOS: KEVSTONE/ALEXANDRA WEY, SHUTTERSTOCK (2)



Ob Lärm oder Wohlklang entscheidet sich beim Hören im Hirn.