

# Was hat Berset mit Resilienz zu tun?

Nach seinem Rücktritt als Gesundheitsminister hat sich Alain Berset einige Monate lang immer wieder mit Prof. Dr. med. Gregor Hasler ausgetauscht. Der Fribourger Psychiater und Neurowissenschaftler analysierte die Resilienz des ehemaligen Bundesrats und veröffentlichte dazu «Der Berset-Code». Doch wieso gerade Berset?

## Prof. Hasler, wie sind Sie auf Alain Berset gekommen?

Während der Pandemie hatten mich Berset und sein Team eingeladen, um über Stressbewältigung zu sprechen. Ihnen war bewusst, dass die Krise nicht schnell vorüber sein würde und dass sie selbst und auch die Bevölkerung starkem Stress ausgesetzt waren. Mir fiel auf, wie viele raffinierte Strategien Berset bereits hatte – ich lernte mehr von ihm als umgekehrt. Während andere kaum noch schlafen konnten, schlief er noch gut. Selbst seine Kritiker:innen im Bundesrat räumten



### ABOUT

Prof. Dr. med.  
Gregor  
Hasler

Psychiater, Psychotherapeut und Neurowissenschaftler an der Universität de Fribourg. Neben dem Thema Resilienz fasziniert ihn die Wirkung der Darmgesundheit auf die Psyche – sein vermutlich nächstes Buchthema.

ein: Er funktioniert erstaunlich gut unter Druck. Er hat einen ausgeprägten Selbstoptimismus und sieht immer eine Möglichkeit, Einfluss zu nehmen.

## Woher kommt diese Selbstwirksamkeit?

Resilienz ist etwa zu 50 Prozent genetisch bedingt, der Rest entsteht durch Erfahrung. Alain Berset hat sein ganzes Berufsleben in der Politik verbracht und kennt politische Prozesse genau. Das gibt ihm Sicherheit und Intuition durch Expertise.

## Ihr Buch suggeriert, dass er das Land gut durch die Pandemie geführt hat. Doch es gibt auch Kritik – berücksichtigen Sie diese?

Mein Buch handelt ja nicht von politischer Krisenbewältigung. Zu dieser gehört immer auch eine Portion Glück. Die Zahlen zu Massnahmen und Todesfällen zeigen, dass die Schweiz vergleichsweise gut durch die Pandemie gekommen ist. Anders als etwa der französische Präsident musste Berset nicht vorgeben, alles unter Kontrolle zu haben. Es ist eine Schweizer Eigenart, dass ein Bundespräsident auch mal sagen kann: «Ich weiss es gerade nicht, aber dieser Weg erscheint mir richtig.»

## War Berset bereits vorher resilient oder hat die Krise ihn resilient gemacht?

Er wusste zu Beginn der Pandemie nicht, dass er diese Fähigkeit besitzt. Gesundheitspolitik ist normalerweise nicht hektisch. Plötzlich stand er vor einer völlig neuen Herausforderung – und blühte auf, während andere gestresst und erschöpft waren.

## Ist Berset nicht auch aus Marketinggründen auf dem Cover Ihres Buches?

Ich wollte schon lange über Resilienz schreiben und suchte ein prägnantes Beispiel. Als ich Alain Berset und sein Team beriet, fand ich es. Natürlich gebe ich ihm eine Bühne, er sticht als Einzelperson heraus. Die Kritik verstehe ich. Jemand sprach schon von Hofberichterstattung, ein anderer fragte, wieso ich nicht über den gesamten Bundesrat geschrieben habe. Zu Recht, aber das wäre für ein Buch kaum praktikabel. Das Buch ist aber auch kritisch. Bei der Frage, ob Herr Berset sich selbst als Narzissten sieht, lasse ich nicht locker. (meo) ✕

## Der Berset-Code. Die Resilienz- Strategien von Alain Berset.

von Prof. Dr. med.  
Gregor Hasler

Wörterseh Verlag 2024  
CHF 28.90

