

„Es ist extrem anstrengend, mit Menschen zu arbeiten“

Warum Leute heute so sehr gestresst sind und wie man sich dagegen wappnen kann – Drei Wissenschaftler diskutierten bei „Marsilius kontrovers“

Von Birgit Sommer

Stress geht jeden an. Zwei Drittel der Bevölkerung haben Stress, jeder Vierte sogar häufig, sagen die Daten einer Studie der Techniker-Krankenkasse. Die Ratgeber-Regale sind voll mit Büchern zum Thema. „Seit der Jahrtausendwende haben wir eine exponentielle Zunahme des Begriffs in der Literatur“, sagte Prof. Peter Kirsch bei der Veranstaltung „Marsilius kontrovers“. Im Hörsaal des Marsilius-Kollegs im Neuenheimer Feld diskutierten drei Wissenschaftler über die Widerstandsfähigkeit gegen Stress, woher diese kommt, ob man sie trainieren kann – ist also jeder seines Glückes Schmied? – und wie die Gesellschaft mit Stress umgehen sollte.

Kirsch beschäftigt sich am Zentralinstitut für seelische Gesundheit (ZI) in Mannheim aus neurowissenschaftlicher und psychologischer Sicht mit Stress und Resilienz, also der entsprechenden Widerstandskraft. Er weiß: „Die Reaktion auf Stress ist zu erheblichem Maße vererbt.“

Allerdings werde sie auch durch Umweltbedingungen beeinflusst. Diese „epigenetischen“ Mechanismen seien während der frühkindlichen Entwicklung besonders wirksam, meinte der Psychologe, denn sie beeinflussten die Hirnreifung.

Wie Menschen aufwachsen, bestimmt aber nicht nur die liebevolle Familie, vielmehr ist das für Kirsch auch eine gesellschaftliche Aufgabe. „Menschen, die naturnäher aufgewachsen sind, reagieren als Erwachsene besser auf Stress“, sagte er. Einmal wöchentlich Waldunterricht beispielsweise zeige bei Schülern positive Auswirkungen auf das Stresshormon Cortisol. Kindern ein entsprechend gutes Umfeld zu bieten, bedeute aber keineswegs Freiheit von Stress: „Nicht in Watte packen!“, forderte er.

Für die Zunahme von Stress in der Gesellschaft machte Prof. Martin Bohus, ebenfalls vom ZI, den massiven Strukturwandel verantwortlich, die Zunahme geistiger und zwischenmenschlicher Tätigkeiten („Es ist extrem anstrengend, mit Men-



Peter Kirsch, Christiane Schwieren und Martin Bohus (v. l.) betrachteten Aspekte von Stress und Resilienz. Foto: Alex

sch zu arbeiten.“), Mobilität und ungesicherte Beschäftigungsverhältnisse, Beschleunigung, Vielfalt an Möglichkeiten und neue Technologien. „Permanente Umstrukturierung ist bis zum Alter von 30 Jahren erträglich, dann wird sie problematisch“, findet der Psychiater. Individuelle

Schutzfaktoren definierte er so: wohlwollenden Umgang mit sich selbst, Sinnggebung, soziale Verbundenheit und Selbstwirksamkeit. „Wenn wir erwarten, dass wir schwierige Dinge bewältigen können, können wir schwierige Dinge bewältigen“, sagt er.

Bohus hat für die Krankenkasse AOK das Präventionsprogramm „Lebe Balance“ entwickelt, mit dessen Hilfe die Zahl der Arbeitsunfähigkeitstage gesenkt werden sollte. In Studien konnte er nachweisen,

dass die Teilnehmer im Laufe des folgenden Jahres weniger psychische Störungen entwickelten.

Prof. Christiane Schwieren forscht zu Wechselwirkungen von Stress und ökonomischen Faktoren. Die Heidelberger Wirtschaftswissenschaftlerin sieht es als Auf-

gabe der Gemeinschaft und der Politik, auch den mit weniger Resilienz ausgestatteten Menschen Wahlmöglichkeiten zu erhalten und Folgen von Veränderungen im Wirtschaftsleben entsprechend aufzufangen. Allerdings: „Menschen sind verschieden. Eine Auswahl von Mitarbeitern anhand der Belastbarkeit ist nicht unbedingt falsch“, meinte Schwieren. Stressoren sind für sie Neuheit, Unvorhersehbarkeit, Bedrohung des Selbst, Kontrollverlust. In den Augen der Ökonomin brauchen aber auch Unternehmen Resilienz, die sie sich etwa mithilfe von Flexibilität, Diversität, Zufriedenheit und Gesundheit der Mitarbeiter erarbeiten können.

Mit den Veranstaltungen „Marsilius kontrovers“ wollen die Direktoren des Marsilius-Kollegs – der Biologe Prof. Thomas Rausch und der Historiker Prof. Bernd Schneidmüller – die Öffentlichkeit an den interdisziplinären Forschungen der „Fellows“ teilhaben lassen, die jeweils ein Jahr lang ein Thema mit sehr unterschiedlichen Zugängen bearbeiten.