

# Wer ist immun gegen Stress?

*Marsilius-Fellows diskutieren über Resilienz als Privatsache und Gemeinschaftsaufgabe*

Von Birgit Sommer

Widerstandskraft gegen Stress, innere Stärke – wer diese hat, kommt leichter durchs Leben und kann Krisen oder Arbeitsüberlastung besser bewältigen. Ist diese sogenannte Resilienz das Geheimnis der Erfolgreichen? Es ist jedenfalls modern geworden, sich mit dem Thema zu beschäf-

## MARSILIUS kontrovers

tigen. „Es gibt bestimmt schon 30 Ratgeberbücher dazu, wie man selbst mit Stress umgeht oder wie man sein Kind dagegen wappnen kann“, sagt der Heidelberger Neurowissenschaftler und Psychologe Prof. Peter Kirsch.

Sollte man sich nun selbst um die entsprechende Widerstandskraft in einer Zeit bemühen, in der viele über Arbeitsverdichtung klagen? Oder muss sich zuerst am Arbeitsplatz einiges ändern? Bei der öffentlichen Veranstaltung „Marsilius kontrovers“ der Heidelberger Universität und der

RNZ am Donnerstag, 25. Januar, diskutiert Kirsch mit der Wirtschaftswissenschaftlerin Prof. Christiane Schwieren und dem Psychiater Prof. Martin Bohus über das Thema „Immun gegen Stress? Resilienz als Privatsache oder Gemeinschaftsaufgabe“.

Peter Kirsch (Zentralinstitut für Seelische Gesundheit Mannheim, ZI) wie Christiane Schwieren (Lehrstuhl für Behavioral Economics, Uni Heidelberg) bearbeiten in diesem Jahr als Marsilius-Fellows ein gemeinsames Projekt zum Thema Resilienz im Spannungsfeld zwischen Ökonomie und Psychologie sowie Neurowissenschaften. Martin Bohus (ebenfalls ZI Mannheim) hat für die AOK das erste Präventionsprogramm für psychische Gesundheit „Lebe Balance“ entwickelt.

Worin sich diejenigen, die der Stress krank macht, von denen, die genug Widerstandskraft haben, unterscheiden – diese



Professor Peter Kirsch. Foto: ZI

Frage treibt Kirsch schon länger um. Es gebe gute Hinweise darauf, dass die Gene mitgespielen bei der Reaktion des Einzelnen auf Stress, sagt er. Können etwa Arbeitgeber solche entsprechend belastbaren Mitarbeiter aus einer Schar von Bewerbern herausfinden? Und kann man Resilienz lernen? Der junge Forschungszweig hat entsprechende Versuche zur präventiven Förderung dieser inneren Widerstandsfähigkeit begonnen.

Mit seinem 2016 begonnenen Veranstaltungsformat „Marsilius kontrovers“ möchte das Marsilius-Kolleg der Universität gesellschaftlich relevante Fragen der interdisziplinären Forschung stärker in das Blickfeld der Öffentlichkeit rücken. Die Veranstaltungen sollen ein Forum bieten, in dem Wissenschaftler unterschiedliche Sichtweisen auf ein Thema verdeutlichen, Argumente austauschen und in einen Diskurs mit dem Publikum eintreten.

① **Info:** Marsilius kontrovers: „Immun gegen Stress? Resilienz als Privatsache oder Gemeinschaftsaufgabe“, Donnerstag, 25. Januar, 18 Uhr, Marsilius-Kolleg, Im Neuenheimer Feld 130.1