

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Die Stressforscherin

Das Porträt: Ulrike Ehlert zählt zu den renommiertesten Stressforscherinnen. Leider erfuhr sie auch persönlich, wie Belastendes sich anfühlt.

VON JOCHEN METZGER

 08. JUL 2022

Die Tram ruckelt hinauf Richtung Oerlikon. Unten am See gleicht Zürich einer Puppenstube. Doch hier im Norden ist die Stadt komplett 21. Jahrhundert: Spiegelnde Bürotürme, breite Schnellstraßen und Schienenstränge, dazwischen Wohnhäuser und Grün. In zehn Minuten könnte man von hier aus am Flughafen sein. Das Psychologische Institut der Universität Zürich ist in einem vierstöckigen Bau aus den Nullerjahren untergebracht. Gegenüber schwenken zwei Baukräne ihre Ausleger über das Gerippe eines neuen Autohauses. Aufzug, vierter Stock. Aus offenen Türen klackern emsige Computertastaturen.

Das Büro ganz am Ende des Flures gehört ihr: Professorin Ulrike Ehlert. Sie ist die renommierteste Stressforscherin der deutschsprachigen Welt. Doch der Stress ist nicht ihr einziges Arbeitsfeld. Eigentlich bräuchte sie drei Lehrstühle. Seit mehr als 30 Jahren beschäftigt sie sich auch mit den biochemischen Botenstoffen unseres Körpers, etwa – natürlich – dem Stresshormon Kortisol, aber auch dem Bindungshormon Oxytocin, dessen Aufgaben sie in einigen ihrer wichtigsten wissenschaftlichen Arbeiten untersucht hat.

Die dritte Profession Ulrike Ehlerts ist vielen weniger bekannt: Ihrem Selbstverständnis nach ist sie stets auch Psychotherapeutin gewesen. Damit hat die zertifizierte Verhaltenstherapeutin ihre berufliche Karriere begonnen. Sie praktiziert noch heute, leitet an der Universität das Ambulanzzentrum für kognitive Verhaltenstherapie und Verhaltensmedizin. Sie verdonnert, wie man hört, all ihre Doktorandinnen und Doktoranden zu einer therapeutischen Fortbildung.

Den kompletten Artikel können Sie bei uns kaufen oder freischalten.

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

Psychologie nach Zahlen: Fünf Erkenntnisse über passiv-aggressives Verhalten – und wie man ihm begegnen kann.

2 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egoomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

3 LEBEN

„Dinge in ihrer Tiefe verstehen“

Was zeichnet weise Menschen aus? Und welche Persönlichkeitseigenschaften fördern Weisheit? Ein Gespräch mit Weisheitsforscherin Judith Glück