

# PSYCHOLOGIE HEUTE



**Jetzt Newsletter abonnieren**

und Dossier mit dem Thema „Zwischen 15 und 25“ gratis erhalten



LEBEN

## Ich bin im Stress

Stress ist ein modernes Konzept, das vorwiegend psychologisch ist. Welchen Nutzen hat es für die heutige Gesellschaft?

VON SUSANNE ACKERMANN

 06. AUG 2021

Ein Erdbeben, eine lebensbedrohliche Erkrankung, Konflikte bei der Arbeit: Solche Ereignisse werden heute als potenzielle Stressauslöser angesehen. Längst gilt Stress als universelles Konzept. Er kann körperlich gemessen und nachgewiesen werden, etwa über den Kortisolspiegel, den Herzschlag oder Schweiß. Diese körperlichen Reaktionen zeigten Menschen vermutlich schon immer.

Aber laut Fabian Hutmacher, Psychologe und wissenschaftlicher Mitarbeiter an der Universität Würzburg, ist Stress vor allem ein modernes Konzept – und trotz aller physiologischen Korrelate ein überwiegend psychologisches. Es ermögliche heutigen Menschen der westlichen Gesellschaften, sich darüber zu definieren und eine bestimmte Art der Kommunikation darüber zu führen.

Hutmacher konstatiert, dass wir über die psychische Befindlichkeit in den Kulturen unserer Vorfahren schlicht zu wenig wissen, um Vergleiche zu ziehen. Der Wissenschaftler zitiert unter anderem Untersuchungsergebnisse zu „Ötzi“, dem Mann aus der Steinzeit, dessen Mumie im Jahr 1991 gefunden worden war. Einige Forscherinnen und Forscher nahmen an, mehrere Erkrankungen, die der Mann vermutlich hatte, seien das Ergebnis von massivem Stress gewesen.

Hutmacher hält dagegen: Eher habe der Mann wohl unter Mangel gelitten, der die Erkrankungen ausgelöst haben könnte – wie er das aber subjektiv empfunden habe, lasse sich aus den Forschungen nicht ableiten. Das Konzept „Stress“, um sich selbst zu definieren und anderen gegenüber von sich selbst zu erzählen, habe den Menschen in früheren Jahrtausenden nicht zur Verfügung gestanden.

Fabian Hutmacher: [Putting stress in historical context: Why it is important that being stressed out was not a way to be a person 2,000 years ago](#). Frontiers in Psychology, 2021. DOI: 10.3389/fpsyg.2021.539799

---

---

## 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

## **Menschen verstehen wie die Profis**

Fünf Psychotherapeuten beschreiben Techniken und Haltungen, um andere Menschen besser zu verstehen. Und sie erklären, wie wir sie nutzen können.

BEZIEHUNG

## **Wenn er nicht so ist, wie sie ihn braucht**

Warum der Versuch, Intimität herzustellen, manchmal das Gegenteil bewirkt, zeigt Paartherapeutin Angelika Eck.

# MEISTGELESEN

### **1** GESELLSCHAFT

#### **Passiv-aggressiv?**

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

### **2** GESUNDHEIT

#### **Woran hat's gelegen?**

Psychologie nach Zahlen: 6 Faktoren, die über Erfolg oder Scheitern einer Psychotherapie mitbestimmen.

### **3** LEBEN

#### **Resilienz lässt sich lernen**

Resilienz ist eine Frage des Bewertungsstils. Krisen standzuhalten lässt sich lernen, erklärt der Forscher Raffael Kalisch in einem Buch.