

Neuer Professor entwickelt digitale Angebote für psychische Gesundheit

16.7.2026 - | Bergische Universität Wuppertal

Stress, Belastungen und Krisen gehören zum Alltag - doch wie lassen sich Menschen dabei unterstützen, gesund und resilient zu bleiben? Prof. Dr. Mario Wenzel erforscht an der Bergischen Universität Wuppertal digitale und personalisierte Ansätze der Gesundheitspsychologie. Damit will er einen Beitrag zur Prävention psychischer Erkrankungen und zur Förderung gesellschaftlicher Gesundheit leisten.

„Mich interessiert, warum manche Menschen Belastungen besser bewältigen als andere und welche psychologischen Prozesse Resilienz fördern“, erklärt Wenzel. Sein Forschungsziel ist es, digitale Technologien und psychologische Erkenntnisse so zusammenzuführen, dass personalisierte Gesundheitsinterventionen entstehen, die Menschen frühzeitig und alltagsnah begleiten. „Ich will psychische Gesundheit nicht erst dann stärken, wenn bereits ernsthafte Belastungen oder Erkrankungen entstanden sind, sondern präventiv fördern“, sagt er. Langfristig schwebt ihm ein wissenschaftlich fundiertes „psychologisches Navigationssystem“ vor, das individuelle Unterstützung genau dann bietet, wenn sie benötigt wird - und so zu einer gesünderen und resilienteren Gesellschaft beiträgt.

In seiner Arbeit verbindet er Grundlagen- und Anwendungsforschung. Ein Schwerpunkt liegt auf der Untersuchung emotionaler Reaktionen und Erholungsprozesse im Alltag. Dabei erforscht Wenzel, wie Menschen lernen können, flexibel und situationsangemessen mit Stress und belastenden Emotionen umzugehen. Mithilfe digitaler Technologien und sogenannter ambulanter Erhebungsmethoden untersucht er psychologische Prozesse direkt im Alltag und schafft so die Grundlage für passgenaue Unterstützungsangebote.

Für seine Forschung konnte Wenzel bereits erfolgreich Drittmittel der Deutschen Forschungsgemeinschaft einwerben. Unter anderem leitet er ein DFG-gefördertes Projekt zur Bedeutung von Situationen für die Emotionsregulation im Alltag. Seine wissenschaftlichen Arbeiten erscheinen regelmäßig in international renommierten Fachzeitschriften und beschäftigen sich unter anderem mit Emotionsregulation, Resilienz, Selbstkontrolle und psychischem Wohlbefinden.

Zur Person

Mario Wenzel studierte Psychologie an der Universität Greifswald und promovierte 2017 an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz mit einer Arbeit über die Grenzen der Selbstkontrolle. Bereits während seines Studiums verbrachte er einen Forschungsaufenthalt an der University of Otago in Neuseeland. Nach seiner Promotion war er als Postdoktorand an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz tätig, bevor er 2024 als Akademischer Rat an die Bergische Universität Wuppertal wechselte. Im Sommersemester übernahm er dort die Professur für Gesundheitspsychologie.

<https://www.uni-wuppertal.de/de/news/detail/neuer-professor-entwickelt-digitale-angebote-fuer-psychische-gesundheit>