

Geteilter Stress ist halber Stress



Credit: Thinkstock

Die einen würden sich lieber aus einem Flugzeug stürzen, als öffentlich sprechen zu müssen, andere genießen hingegen Bühnenauftritte geradezu, verfallen aber beim Gedanken an Fallschirmspringen in Angststarre. Wie stark Herausforderungen Stress in uns auslösen, ist individuell sehr unterschiedlich. Eine aktuelle Studie hat sich nun mit einer Strategie zur Bewältigung solcher Stresssituationen befasst, die viele Menschen bereits intuitiv zu nutzen scheinen: Man spricht mit Jemandem, der die eigenen Ängste teilt – das schafft Erleichterung. Die Forscher konnten zeigen, dass sich dieser positive Effekt tatsächlich in einem geringeren Level an Stresshormonen im Körper widerspiegelt.

Sarah Townsend von der University of Southern California in Los Angeles und ihre Kollegen haben die Studie mit der Unterstützung von 52 Studentinnen durchgeführt: Die jungen Frauen sollten sich der Aufgabe stellen, eine Rede vor laufender Kamera zu halten. Für viele bedeutete dies eine enorme Stresssituation, vor der sie sich fürchteten. Vor dieser Herausforderung wurden jeweils zwei Probandinnen zu einem Zweierteam zusammengestellt, das sich über die bevorstehende „Mutprobe“ unterhalten sollte.

Um das Stressniveau objektiv erfassen zu können, testeten die Forscher, wie viel des Stresshormons Cortisol im Körper der Teilnehmerinnen vorlag und zwar vor, bei und schließlich nach der Rede. Außerdem wurden sie nach ihren persönlichen Empfindungen bezüglich der Herausforderung befragt. Anhand dieser Parameter erstellten Townsend und ihre Kollegen eine Beurteilung, wie ähnlich sich die Partnerinnen in puncto Stressanfälligkeit bei dieser Aufgabe waren.

Geht es dir auch so?

Die Auswertungen der Forscher ergaben: Sprach eine Probandin über ihre Empfindungen mit einer Partnerin, die ein ähnliches Niveau an Anspannung empfand, wurde in ihrem Körper besonders wenig des Stresshormons Cortisol ausgeschüttet. Parallel dazu berichteten diese Probandinnen auch von weniger selbstempfundenem Stress. Mit anderen Worten: Der Umgang mit einer Person, die ähnlich empfand, linderte den Stress im Zusammenhang mit der angsteinflößenden Situation deutlich.

Townsend zufolge kann dieser Effekt gerade in der Arbeitswelt von großer Bedeutung sein, denn zu hohe Stressbelastungen können sich hier bekanntermaßen sehr negativ auswirken. „Stellen Sie sich vor, Sie arbeiteten mit jemandem gemeinsam an einem Projekt, das wegen seiner großen Bedeutung Stress verursacht. Wie schön ist es da, wenn sich der Stress eindämmen lässt, weil Ihr Kollege ein ähnliches emotionales Profil besitzt wie Sie selbst“, so die Psychologin. In weiteren Untersuchungen will sie nun herausfinden, wie sich emotionale Profile bei Menschen angleichen lassen, die zusammenarbeiten müssen. „Die Frage ist nun, ob so etwas möglich ist und ob Gruppenleiter emotionale Harmonie in einer Arbeitsgruppe fördern können“, sagt Townsend.

Originalarbeit der Forscher:

- [Social Psychological and Personality Science, doi: 10.1177/1948550613511499](https://doi.org/10.1177/1948550613511499)