

Uni forscht zu Stress: Gruppe ist ein besserer Puffer

HILDESHEIM. Stress lässt sich in einem gut funktionierenden Team leichter als allein bewältigen – das belegen neueste Forschungsergebnisse von der Uni Hildesheim.

„Gruppen wirken aber nur dann als Stresspuffer, wenn sich unter den Mitgliedern ein Wir-Gefühl entwickelt hat“, sagte Psychologie-Professor Andreas Mojzisch. An der Studie nahmen insgesamt 190 Studenten teil.

Ein stresslinderndes, positives Gemeinschaftsgefühl könne schnell entstehen, betonte der Wissenschaftler. Dies zeige sich beispielsweise zu Zeiten einer Fußball-Weltmeisterschaft, wenn sich durch die Unterstützung einer Mannschaft viele Menschen einander verbunden fühlten. Am Arbeitsplatz entstehe ein Wir-Gefühl beispielsweise durch gemeinsame Erfolgserlebnisse und gemeinsame Rituale.

Bisherige Studien haben Stress als ein individuelles Problem betrachtet, sagte Mojzisch. Die soziale Komponente sei weniger berücksichtigt worden. Die Hildesheimer Ergebnisse zeigten deutlich, dass sich Gruppenmitgliedschaften positiv auf das Wohlbefinden und die Gesundheit auswirken.

Für die Tests im Labor hatten die Hildesheimer Psychologen jeweils zwei Studentengruppen auf ihr Stress-Level untersucht.

Die eine Gruppe sollte vorab über Gemeinsamkeiten nachdenken, die andere über individuelle Unterschiede.

Die Studenten seien dann einer Art Bewerbungsgespräch ausgesetzt worden, sagte der Wissenschaftler. Das im Speichel gemessene Stresshormon Cortisol sei bei den Teilnehmern der Gemeinschafts-Gruppe nach dem Test deutlich niedriger gewesen, als bei der anderen Gruppe: „Je stärker sich die Studenten einander verbunden fühlten, desto weniger Stress hatten sie.“

Das 2012 gestartete dreijährige Forschungsprojekt wurde mit rund 198 000 Euro vom Land Niedersachsen gefördert.