


PSYCHOLOGIE HEUTE

LEBEN

Die Erwartung von Stress stresst

Kommt eine unangenehme Situation oder schwierige Aufgabe auf uns zu, vermiest uns das die Stimmung. Besonders dann, wenn wir ständig darüber nachdenken.

VON JANA HAUSCHILD

 11. JUL 2018

Die meisten Menschen wissen gern vorher, was auf sie zukommt. Knifflige Aufgaben am Arbeitsplatz, Stau auf der Heimfahrt, Konflikte zuhause: Am liebsten möchten wir von stressigen Vorfällen vorher erfahren, um uns besser darauf einstellen zu können. Wirklich gelingen tut uns das aber nicht, sagt nun ein Forscher-duo aus Heidelberg und den USA. Denn: Tatsächlich stresst uns schon die Vorahnung genauso wie die befürchtete Situation selbst.

Die Verhaltensforscher baten 175 Erwachsene zwischen 20 und 79 Jahren, eine Woche lang auf einem tragbaren Computer mitzuteilen, ob ihnen gerade eine herausfordernde, ärgerliche oder hektische Situation bevorstand. Fünfmal täglich fragte das Gerät zu zufällig gewählten

Zeitpunkten nach. Die Studienteilnehmer sollten dabei auch notieren, ob sie gerade einen solchen Vorfall erlebt hatten. Sie wurden zudem gefragt, ob sich ihre Stimmung dadurch verbesserte oder verschlechterte. Zusätzlich gaben sie an, ob die Aussicht auf stressige Zeiten bei ihnen Gedankenkreisen verursache und ob sie generell zu Grübeleien oder Sorgen neigten.

Die Stimmung sinkt

Auf diese Weise kamen knapp 2000 Zeitpunkte zusammen, in denen die Probanden von einem stressigen Erlebnis in den vorangegangenen Stunden berichteten, außerdem mehr als 1100 Abfragen von bevorstehenden Ereignissen dieser Art. Tatsächlich einer belastenden Situation ausgesetzt worden zu sein senkte bei den Frauen und Männern generell die Stimmung. Sie berichteten dann öfter von schlechter Laune – unabhängig davon, ob sie vorher mit dem Stress gerechnet hatten oder nicht. Aber allein die Vorahnung stimmte die Menschen schon überraumig. Und selbst wenn es dann gar nicht stressig wurde, brach ihre Stimmung allein wegen dieser Erwartung genauso stark ein, als wäre wirklich etwas Belastendes geschehen.

Die Forscher vermuten, dass dies mit sich aufdrängenden Grübeleien verknüpft sein könnte. Denn das emotionale Wohlbefinden der Studienteilnehmer geriet vor allem dann in Schieflage, wenn ihre Gedanken in Vorahnung eines stressigen Moments begannen zu kreisen.

Andreas B. Neubauer u. a.: When you see it coming: Stressor anticipation modulates stress effects on negative affect. *Emotion*, 18/3, 2018. DOI: 10.1037/emo0000381

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 Egomanen. ► 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 LEBEN

Empathie

Empathie gilt als erstrebenswert – aber zu viel davon kann schaden. Doch was genau bedeutet Empathie, wie kann man sie messen und verbessern?

2 LEBEN

Narzissmus

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

3 GESELLSCHAFT

Passiv-aggressiv?

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