

# Stress im sozialen Miteinander - ein Gesundheitsrisiko!?

Prof.Dr.Rainer Dollase

Universität Bielefeld, Abt. Psychologie und Institut für interdisziplinäre  
Konflikt- und Gewaltforschung

Gesundheitswoche Juist, 4.5.2006

# Gliederung

1. Welcher Stress macht krank?
2. Das „soziale Miteinander“ -Wo entsteht dort Stress?
3. Der Mensch als Cliquenwesen
4. Wie man den sozialen Stress verringert

- I. Welcher Stress macht krank?

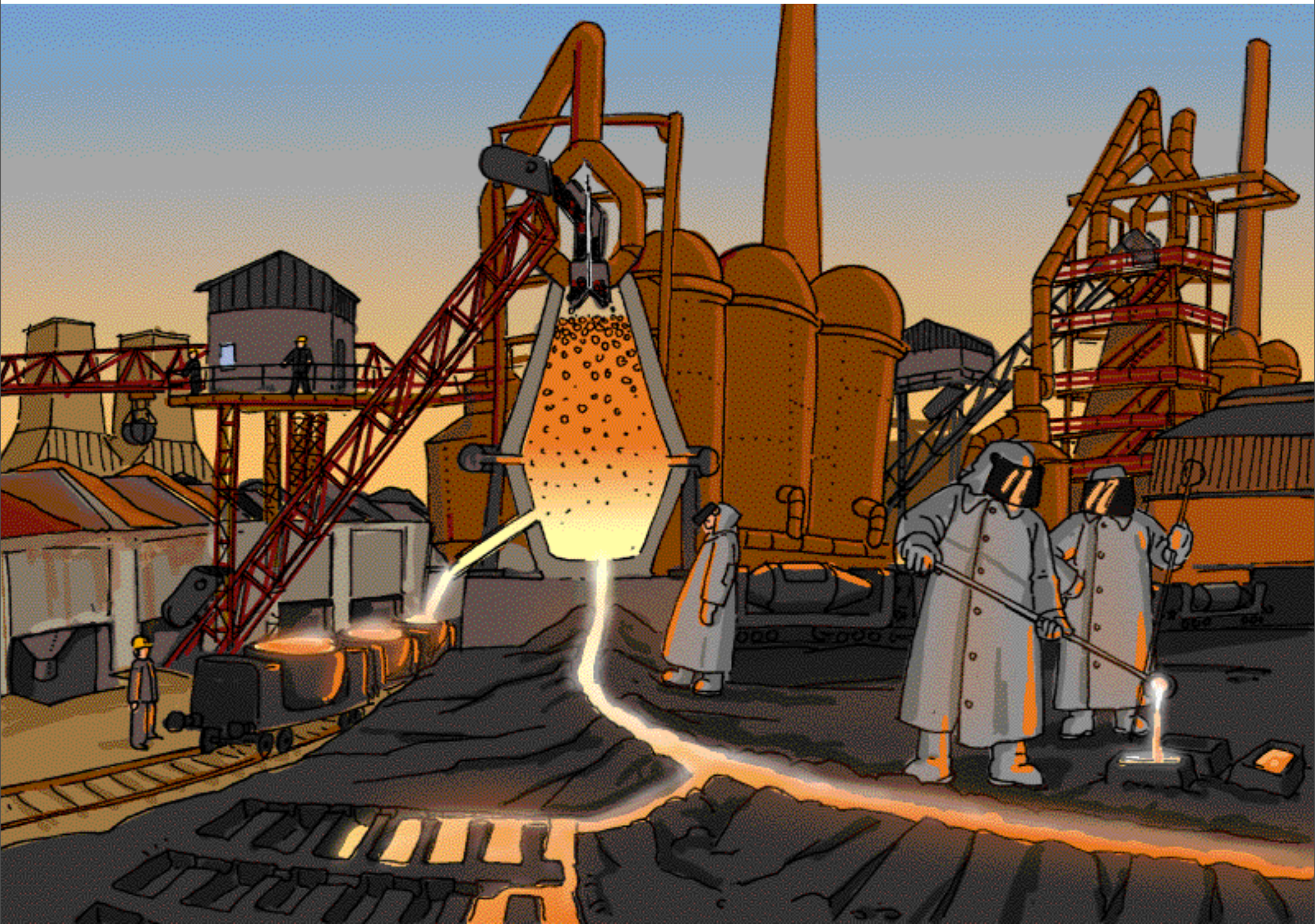
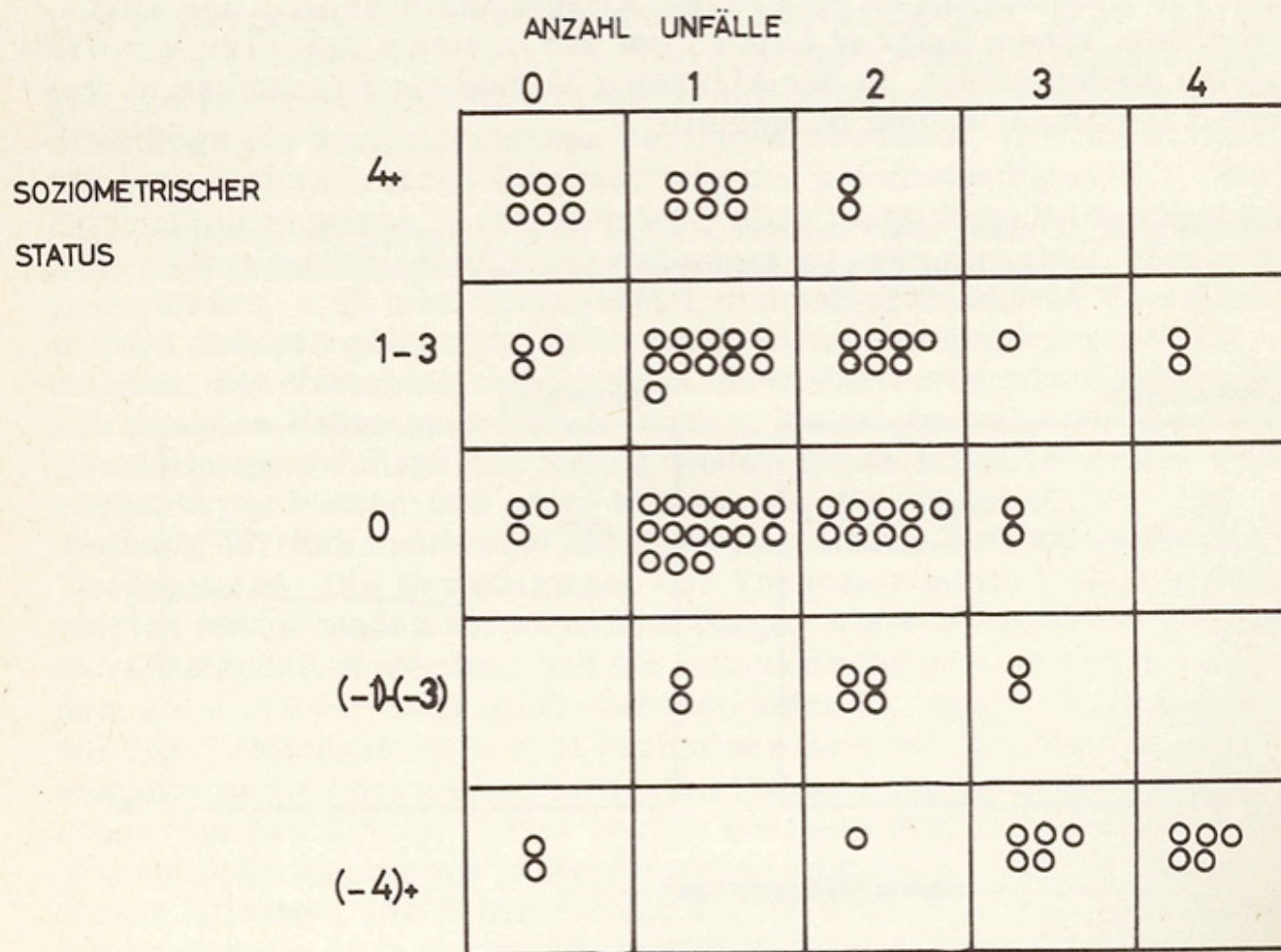






Abbildung 31: Zusammenhang zwischen soziometrischem Status („Desirability value“ = Subtraktion des Quadrates der erhaltenen Wahlen und des Quadrates der erhaltenen Ablehnungen dividiert durch zehn) und der Anzahl von Unfällen bei Stahlarbeitern über einen Zeitraum von drei Jahren. (Quelle: Speroff und Kerr 1952, S. 90)



Korrelation  $r = -.54$   
 (Jede Person ist durch einen Kreis symbolisiert.)

- Beliebte Personen haben weniger Unfälle
- Unbeliebte Personen haben mehr Unfälle

# zwei Erklärungen

- Die niedrigere soziale Stellung macht ihn unsicher und er macht Fehler
- Weil er Fehler macht, hat er eine niedrigere soziale Stellung
- beides ist möglich

# Was ist Stress?

- eine subjektive Wahrnehmung einer Situation mit zwei Komponenten
  1. Bewertung der Situation als bedrohlich
  2. Bewertung der eigenen Bewältigungsmöglichkeiten (coping) als unzureichend

# Stressreaktion

- Stressempfinden soll Körper und Geist fit machen für Angriff oder Flucht - es hat deshalb physiologische Folgen
- Stressempfinden ist im Prinzip eine sinnvolle und normale Reaktion

# Stressfolgen

- **kurzfristige Folgen:** Leistungsverschlechterung und Unfälle
- **Nacheffekte:** Nachwirkungen auf Leistung und Sozialverhalten
- **Langfristige Folgen:** Herz-Kreislauf-Krankheiten, Magen-Darm Beschwerden, psychische Störungen
- **Mittlerer Effektstärke von Stress auf Gesundheit, weil Verhinderung durch Coping möglich**

# Fazit

- Stressempfinden kann die Gesundheit gefährden, wenn keine coping Strategien zur Verfügung stehen, d.h. sowohl die Wahrnehmung der Situation als bedrohlich als auch deren Nicht-Bewältigung unausweichlich erscheint

2. Das „soziale Miteinander“ - Wo entsteht dort Stress?

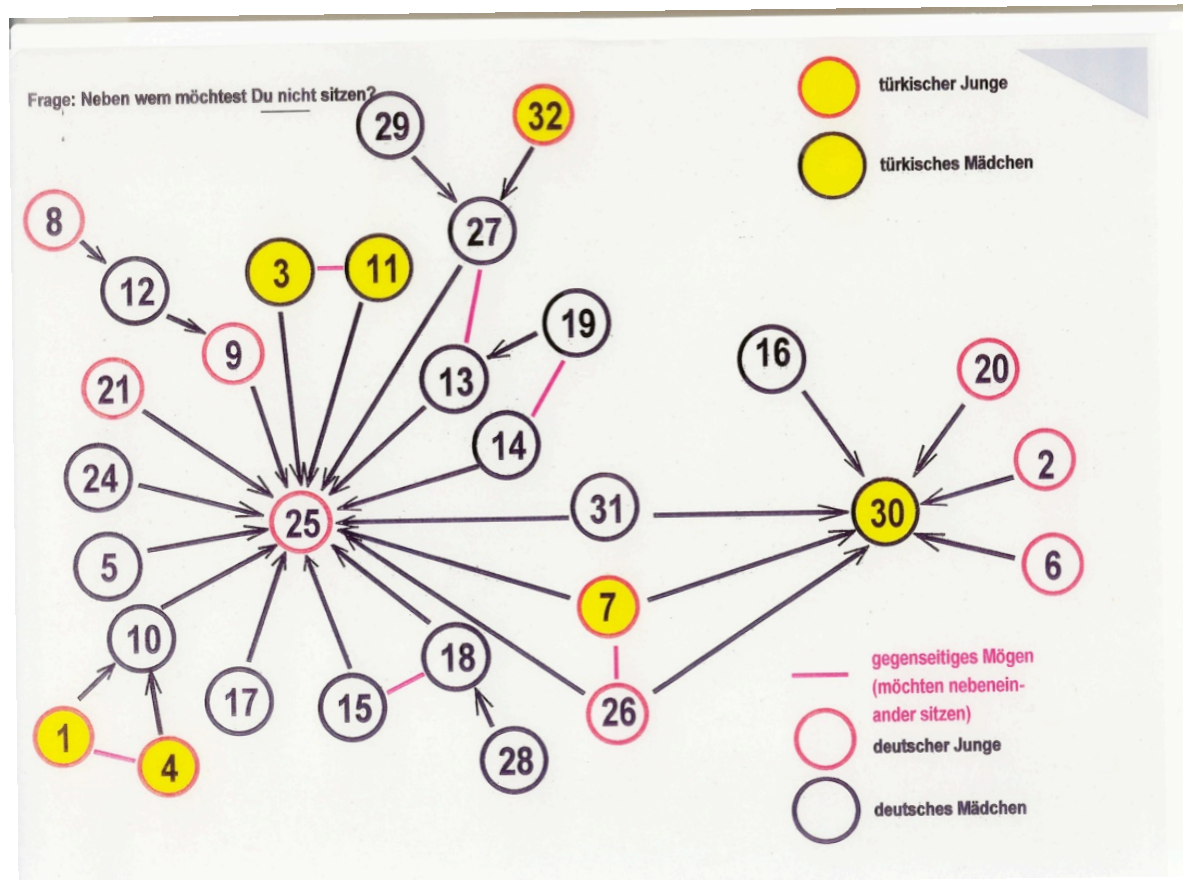
# Vier Stressformen im sozialen Miteinander

- **Statusstress** (unbeachtet bleiben, Außenseiter sein, wenig Ansehen haben etc.)
- **Relationaler Stress** (Kontaktwünsche werden frustriert, erfahre Ablehnungen, Beziehungen kriseln etc.)
- **Gruppenstress** (Unterordnung, Konflikte zwischen Untergruppen, ausgenutzt werden etc.)
- **Kategorisierungsstress** (Beziehungsverarmung durch Beziehungskategorien)

# Statusstress

- In allen Gruppen auf der ganzen Welt gibt es Statusunterschiede - Beliebte, Durchschnittliche, Kontroverse, Abgelehnte, Unbeachtete
- Informelle und formelle Ungerechtigkeit steht in Konflikt mit Zielen und Gerechtigkeitsvorstellungen (Narzissmus, just world hypothesis)

# Außenseiterbildung



# Relationaler Stress

- Ich mag welche, die mich nicht mögen (unglückliche Liebe)
- Ich werde von welchen gemocht, die ich nicht mag (stalking)
- Personen, mit denen ich befreundet bin, haben weitere Freunde, die ich nicht mag (kognitive Inkonsistenz)
- Ich verhalte mich korrekt und neutral, aber andere greifen mich dauernd an (Angriffsobjekt)
- Gezielte, relationale Gerüchte zerstören stabile Beziehungen (relationale Gewalt)

# Gruppenstress

- Konformität und Unterordnung (ich muß mich fügen)
- Streit zwischen Untergruppen /Personen in der Gruppe (mein Wohlbefinden wird beeinträchtigt, Selbstwertminderung)
- Ausnutzung auf meine Kosten (ich mach die Arbeit für andere, meine Ideen werden geklaut)

# Leistungs- und Entscheidungsnachteile von Gruppen

*(kleine Auswahl nach Wilke und Wit, 2001)*

**Hidden profile** (verstecktes Profil - beste Lösung wird nicht erkannt)

**Common knowledge** (Effekt des gemeinsamen Wissens - geteiltes Wissen wird diskutiert statt eigenes)

**Production blocking** (Produktionsblockierung - Kommunikationsregeln unterdrücken Kreativität)

**Sucker** (Trotteleffekt- Rücknahme der Anstrengung wegen Ausnutzung)

**Free-riding** (Trittbrettfahreneffekt - Rücknahme der Anstrengung auf Kosten anderer)

**Social loafing** (Soziales Faulenzen - unbewußtes Nachlassen der Anstrengung in Gruppen)

**Social inhibition** (Soziale Hemmung - andere hemmen bei komplizierten oder ungeübten Aufgaben)

**Risky shift** (Risikoschub - Gruppen sind leichtsinniger)

# Kategorisierungsstress

- Die Beziehungskategorien (Freund, Bekannter, Kollege etc.) verhindern die Entdeckung der Vielfalt der tatsächlichen Beziehungen
- Die Beschreibung einer Beziehung mit einer gesellschaftlichen Kategorie engt die Freiheit und Zahl der Beziehungen ein

### 3. Der Mensch als Cliquenwesen

# Der Mensch- ein Cliquenwesen

- Clique = wenige Menschen zu denen eine positive Beziehung herrscht
- Man verläßt sie, wenn es Stress gibt
- „Therapieren“ und „Pädagogisieren“ nicht „natürlich“

# Belege, z.B.

- Spontane Gesellungen bei Jung und Alt
- Entwicklung der Gesellungen bei kleinen Kindern
- „Naturvölker“
- Ideale Anzahlen für soziale Tätigkeiten

# Ideale Anzahlen

(Modalwerte, N=1532, SI)

- Freizeit 3,0
- Familie 4,0
- Urlaub 4,0
- Pause in der Schule 4,0
- Kinobesuch 4,0
- Gruppenarbeit in der Schule 4,0
- Freunde 5,0
- Freibad 5,0
- Zimmerbelegung  
Klassenfahrt 5,0
- Clique 10,0
- Fete 20,0

# Sympathie/Antipathie

- Antipathie ist keine Krankheit
- „Heiligenbeispiel“ von J.L. Moreno

# Warum informelle Ungleichheit?

- Die Kontaktkapazität zwingt zur Selektion, ergo: Clique
- Angeborene Muster des Sozialverhaltens, Durchsetzungskompetenz und deren Unterstützung durch die Gesellschaft verursachen Sieger und Verlierer
- Außenseiter verbessern ihre Position, wenn sie sich um das Wohl der Gruppe verdient machen können

# Fazit:

- Die informellen positiven Ressourcen - wie Kontakt, Sympathie - werden schon bei Kleinkindern ungleich verteilt
- Kriterium ist der Wert, der der andere für mich bzw. für die Gruppe hat
- Der Mensch ist ein Cliquenwesen - positive Beziehungen sind sein Ziel

## 4. Wie man den sozialen Stress verringert

# Grundregeln

- Die sozialen Situationen **anders bewerten** (= eine soziale Philosophie entwickeln)
- Dem Stress **ausweichen** (problematische Kontakte verringern, andere Kontakte knüpfen)
- Den Stress **aktiv abbauen** (Kontakte pflegen: Reziprozität, Verpflichtungen einhalten)

# Einzelne Regeln (I)

1. Den **Statusstress verringern**: Realistisches Selbstkonzept, Verringerung des Narzissmus, Bescheidenheit, andere Erfolgfelder suchen, den Besseren Ausweichen, für Gruppe etwas positives tun
2. Den **Relationalen Stress verringern**: Frust akzeptieren lernen, relationale Taktiken entwickeln, neue Kontakte knüpfen, Loyalität und Verlässlichkeit den alten Beziehungen gegenüber aufrechterhalten

# Einzelne Regeln (II)

3. Den **Gruppenstress verringern**: auf Achtung der Individualität bestehen, sich gegen das Ausnutzen durch klare Aufgabenteilung wehren, Re- und Dekategorisieren, Kooperation in Kontakten
4. Den **Kategorisierungsstress umgehen**: es gibt mehr und vielfältigere Beziehungen als wir Worte für Beziehungen haben, auch unkategorisierbare Beziehungen pflegen

**Danke für Ihre  
Aufmerksamkeit !**