

Nicht WER erlebt Stress, sondern WANN erleben wir Stress: Studie belegt Annahmen der Transaktionalen Stresstheorie

Obwohl das „Transaktionale Stressmodell“ Stresserleben als dynamischen Prozess beschreibt, der im Alltag von kontinuierlichen Bewertungen abhängt, stützten sich bisherige Untersuchungen fast ausschließlich auf einmalige Befragungen. Erstmals ist es einer Forschungsgruppe nun gelungen, das Zusammenspiel beider Stressbewertungen im Alltag gleichzeitig zu untersuchen - und dabei sauber zu trennen, WER generell mehr Stress erlebt und WANN im Tagesverlauf Stress entsteht.

Das Transaktionale Stressmodell von Richard Lazarus zählt zu den einflussreichsten Theorien der Psychologie, präventiven Medizin und der Gesundheitswissenschaften. Es bildet eine zentrale wissenschaftliche Grundlage für nahezu alle Angebote, Interventionen und Maßnahmen im Bereich Stressmanagement, Resilienzförderung und Entspannung. Obwohl das Modell Stresserleben als dynamischen Prozess beschreibt, der im Alltag von kontinuierlichen Bewertungen abhängt („moment-to-moment“), stützten sich bisherige Untersuchungen fast ausschließlich auf einmalige Befragungen („Cross-Sectional Designs“). Erstmals ist es einer Forschungsgruppe um Prof. Dr. Dennis John (Evangelische Hochschule Nürnberg), Dr. Hannah van Alebeek (Universität Salzburg) und Prof. Dr. Thomas Probst (Universität Wien) nun gelungen, das Zusammenspiel beider Stressbewertungen im Alltag gleichzeitig zu untersuchen - und dabei sauber zu trennen, wer generell mehr Stress erlebt und wann im Tagesverlauf Stress entsteht.

In der im Fachjournal PLOS Digital Health (Impact-Faktor: 7,7) erschienenen Studie analysierte das Forschungsteam mithilfe der Smartphone-App TrackYourStress 2.908 Alltagsmessungen von 164 Personen. Über bayesianische Mehrebenenmodelle ließ sich präzise unterscheiden, wer generell mehr Stress erlebt und wann im Tagesverlauf Stress entsteht.

Die zentralen Ergebnisse der Studie:

- Nicht die Situation entscheidet, sondern ihre Bewertung: Ob ein Moment Stress auslöst, hängt davon ab, wie relevant eine Situation erscheint (primäre Bewertung) und ob man sich ihr gewachsen fühlt (sekundäre Bewertung) - und Stress entsteht dann, wenn beides zusammenkommt: hohe Relevanz bei knappen Ressourcen.
- Ressourcen sind der stärkste Hebel: Sowohl zwischen Personen wie auch im Alltagsverlauf derselben Person hing das Gefühl, handlungsfähig zu sein, am deutlichsten mit weniger Stress zusammen. Wer sich einer Situation gewachsen fühlt, erlebt spürbar weniger Druck.
- „Wer“ und „Wann“ folgen denselben Regeln: Was Menschen dauerhaft voneinander unterscheidet, treibt auch die Schwankungen im Alltag einer einzelnen Person - die transaktionale Stresstheorie gilt nicht nur im Vergleich zwischen Menschen, sondern auch innerhalb von Personen im zeitlichen Verlauf.

Die Ergebnisse liefern konkrete Anhaltspunkte für die Praxis. Herkömmliche, statische Stressmanagement-Angebote greifen oft zu kurz, weil sie die ständigen Schwankungen des Stresserlebens unberücksichtigt lassen. Da sich vor allem die Bewältigungsressourcen als

wirksamer Ansatzpunkt erwiesen haben, sollten künftige Angebote gezielt diese Ressourcen im Alltag stärken. Genau hier zeigen eHealth-Anwendungen ihr Potenzial: Über regelmäßige Abfragen via Smartphone lassen sich kritische Momente im Alltag frühzeitig erkennen und passgenaue Unterstützung anbieten – „just in time“, also genau dann, wenn die eigenen Ressourcen knapp werden.

Originalpublikation:

<https://doi.org/10.1371/journal.pdig.0001716>