

Stress kann ansteckend sein

Stress am Arbeitsplatz wirkt sich häufig auch negativ auf die Beziehung sowie die Gesundheit und das Wohlbefinden des Partners oder der Partnerin aus. Eine strikte Trennung von Beruf und Privatleben hilft, arbeitsbedingten Stress vom Partner fernzuhalten. Die Wissenschaftler der Griffith University in Queensland, Australien, sprechen sich für eine erhöhte Work-Life-Balance aus, um die Ansteckungsgefahr zu minimieren.

Der gute Rat, die Arbeit nicht mit nach Hause zu nehmen, kann nun wissenschaftlich belegt werden. Professor Paula Brough vom Lehrstuhl für Organisationspsychologie der Griffith University in Australien konnte mit ihren Forschungsergebnissen nachweisen, dass der Stress vom Arbeitsplatz auf den Partner zu Hause übertragen wird. Etwa die Hälfte der Studienteilnehmer berichtete von signifikanten Einflüssen auf ihre Beziehung.

„Mit unserer Studie konnten wir herausfinden, dass die Übertragung von Stress wirklich stattfindet und die Beziehung darunter leidet. Dabei ist es unerheblich, ob die Paare bereits Kinder haben oder kinderlos sind“, so Professor Brough. Wissenschaftler nennen dieses Phänomen ‚Stressübertragung‘. Die Studie wurde im Australian Journal of Psychology (doi:10.1111/ajpy.12208) veröffentlicht. Alle Teilnehmer arbeiteten Vollzeit. Die Ergebnisse waren Teil einer größeren Studie, die untersuchte, wie Angestellte Stress durch Mobbing am Arbeitsplatz bewältigen.

„Stressauslöser kann das Arbeitsumfeld sein, der Vorgesetzte oder Mitarbeiter. Es kommt immer wieder vor, dass sich der Stress eines Kollegen auf Sie auswirkt und Ihre Leistung beeinflusst. Uns ist bewusst, dass manche Stressfaktoren von der Familie oder von außerhalb des Berufsumfelds kommen, aber wir haben uns explizit angesehen, zu welchem Anteil der Arbeitsstress vom Partner in die Beziehung übertragen wird.“ Die Studie belegte eindeutige Fälle, in denen der Stressfaktor „Arbeit“ so groß war, um dem Ehepartner davon zu berichten. Daraus resultiert eine negative Beeinflussung dessen Gesundheit und eine Schwächung des allgemeinen Wohlbefindens an seinem Arbeitsplatz, erklärt Professor Brough.

Die Forschungsergebnisse heben die Wichtigkeit der Work-Life-Balance mit klaren Regeln hervor, um sicherzugehen, dass der Arbeitsplatz nicht psychisch krank macht. „Gute Arbeitgeber erkennen die Wichtigkeit, ihre Angestellten beim Übergang zwischen verschiedenen Lebensabschnitten zu unterstützen, sei es beispielsweise nach der Geburt eines Kindes oder bei der Pflege eines kranken Angehörigen.“

Das Institut ist die gemeinnützige Einrichtung zur Förderung des Austausches und der Auslandsstudien insbesondere mit allen Universitäten Australiens und Neuseelands sowie zur Förderung von Wissenschaft und Forschung. In seinen Förderprogrammen stellt es SchülerInnen und Studierenden Unterstützung in der Finanzierung durch Stipendien und Coaching in der Studienberatung und Studienplatzbewerbung zur Verfügung.