

# Warum uns Gruppen und Gemeinschaften stärken

*Dass es im Sinne der Stressbewältigung und Burnoutprävention wichtig ist, ein gutes soziales Netz aufzubauen, weiß man weithin. Weniger bekannt ist, dass Gruppen und Gemeinschaften die Resilienz, in unserem Sinne also die Widerstandsfähigkeit gegen Stress, mehr stärken als Beziehungen und Freundschaften zu einzelnen Menschen. – Autor: Gerd*

## **Mehr Lebenszufriedenheit durch Gruppen**

Wieder einmal hat mich [Psychologie heute](#) inspiriert, diesmal das Heft Juni 2015. Im Artikel „Gemeinsam glücklich“ von Annette Schäfer werden zahlreiche Studien zitiert, die belegen sollen, dass uns Gruppenzugehörigkeit gut tut. Demnach zeigen Personen, die mehreren Gruppen angehören mehr Lebenszufriedenheit. Außerdem leben diese Menschen gesünder und neigen weniger zu Depressionen.(1)

## **Vorteile einer Gruppe**

Bei näherer Überlegung erscheint mir das auch logisch. Einzelne Personen sind nicht immer verfügbar. Mal ist der Freund zu beschäftigt oder verreist, mal bewirkt ein kleiner Streit, dass man sich länger nicht sieht. Gruppentreffen, so wie der Stammtisch am Mittwoch Abend, finden auch statt, wenn der eine oder andere ausfällt. Zudem sind Gruppenzugehörigkeiten mit Regelmäßigkeiten verbunden. Auf meine Fußballrunde am Freitag Nachmittag habe ich mich immer die ganze Woche schon gefreut. So etwas gibt einem auch Stabilität.

Als weiteren Vorteil sehe ich, dass ein soziales Netzwerk mit Einzelpersonen aufwendiger aufrechtzuerhalten ist, als eines mit Gruppen. Oft genügt es zum allwöchentlichen Treffen zu kommen, um die Kontakte in der Gruppe zu pflegen.

Was ich noch an Gruppen gut finde, sind die verschiedenen Charaktere. Man kann sich leichter suchen, was man gerade braucht, den rücksichtsvollen Kollegen, der einem zuhört, den Spaßmacher, der einen aufheitert oder den forschenden Freund, der einen wieder mit beiden Beinen im Leben stehen lässt.

## **Entgegen dem Trend in der Gesellschaft**

In der westlichen Gesellschaft schien es mir in den letzten Jahren, als ob wir immer mehr zu Individualisten werden würden. Früher lebte man in größeren Familienverbänden zusammen, dies gibt es im Städtebereich nur

noch selten. Außerdem setzten frühere Generationen noch auf Vereine und große Gruppen von Freunden, während vor allem die heutige Leistungsgesellschaft immer mehr davon weggeht. Dabei sind Gruppenzugehörigkeiten gut für die Gesundheit und gegen Stress und Burnout. Die Frage stellt sich warum das so ist. Möglicherweise will man sich außerhalb des Jobs ungerne weitere Verpflichtungen aufhalsen und flexibler bleiben.

### **Eine geeignete Gruppe finden**

Wie kommt man nun zu einer passenden Gemeinschaft? Abgesehen davon, dass einem die Personen sympathisch sein sollen, teilen die Mitglieder einer Gruppe zumeist eine gemeinsame Leidenschaft, eine Sportart, Musik oder ein anderes Thema. Darum sollte man sich meiner Meinung nach zuerst überlegen, wo denn die eigenen Leidenschaften liegen und dann eine geeignete Gruppe suchen.

Eine andere Möglichkeit ist, sich von einem Freund zu einer Gruppe mitnehmen lassen. Es erleichtert den Einstieg, wenn man eine Person der Gemeinschaft schon besser kennt.

### **Im Sinne der Stressbewältigung und Burnoutprävention**

Natürlich hat es auch Nachteile, Mitglied einer oder mehrerer Gemeinschaften zu sein. Gruppen können Abhängigkeit schaffen und Individualität hemmen. Aus meiner Sicht überwiegen jedoch die Vorteile. [Maslow](#) sah die Zugehörigkeit zu einer Gemeinschaft als soziales Bedürfnis der dritten Stufe seiner Bedürfnispyramide(2). Gruppen machen uns zufriedener. Wir werden resistenter gegen Depressionen und somit auch gegen Burnout. Daher ist es im Sinne der Stressbewältigung und Burnoutprophylaxe ratsam, im sozialen Netz auch Gruppen zu integrieren. Schon Goethe wusste: „Wie fruchtbar ist der kleinste Kreis, wenn man ihn wohl zu pflegen weiß.“

(1) Schäfer, Annette (2015): Gemeinsam glücklich – Warum Gruppen unser Leben bereichern. In: Psychologie heute, Heft 6, Juni 2015, S 18-22

(2) Wikipedia: Abraham Maslow, online unter:

[https://de.wikipedia.org/wiki/Abraham\\_Maslow](https://de.wikipedia.org/wiki/Abraham_Maslow)