



**Bleib locker, Deutschland!**  
TK-Studie zur Stresslage der Nation



**Techniker  
Krankenkasse**  
Gesund in die Zukunft.



## Vorwort

Gestresst zu sein, gehört heute fast zum guten Ton. Denn wer Stress hat, ist gefragt. Stress ist auch nicht per se negativ. Richtig dosiert steigert er die Leistungsfähigkeit und kann geradezu beflügeln. Doch in Deutschland gibt es auch immer mehr Menschen, die sich in ihrem Leben dauerhaft an oder sogar jenseits ihrer Belastungsgrenze fühlen. Stress bestimmt den Alltag immer stärker. Nicht nur im Job, in vielen Lebensbereichen stehen wir unter Strom.

Das bleibt nicht folgenlos. Die Weltgesundheitsorganisation sieht Stress als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Als Techniker Krankenkasse wollten wir es genau wissen und haben deshalb eine bevölkerungsrepräsentative Studie zur Stresslage der Nation durchführen lassen: Welchen Stresslevel empfinden einzelne Bevölkerungsgruppen in Deutschland? Was sind die größten Treiber dafür? Und wie beeinflusst der Stress das Leben der Menschen, was sind die gesundheitlichen Folgen?

Stress zu verteufeln, führt aber nicht weiter. Positiver Stress und Kreativität hängen eng zusammen, sie bedingen Fortschritt und Weiterentwicklung. Man muss aber anerkennen, dass Menschen höchst unterschiedliche Ressourcen und Fähigkeiten haben, mit Belastungen umzugehen. Was der eine durch einen Ausgleich im Privatleben schafft, erscheint dem anderen als ein nicht zu bewältigendes Problem, das ihm den Schlaf raubt. Daher ist es so wichtig, die Menschen zu einem gesundheitsförderlichen Umgang mit Belastungen zu befähigen, damit Stress und Stressempfinden nicht krank machen.

Und tatsächliche oder empfundene Anspannung darf auch kein Dauerzustand sein, der Pegel nicht stets am Anschlag bleiben. Wichtig ist, dass Belastungsfaktoren auch Energieressourcen gegenüberstehen.

Ein entscheidender – aber anders als vielfach dargestellt nicht der einzige – Faktor ist dabei der Job. Die Menschen hierzulande nennen ihn den unangefochtenen Stressfaktor Nummer eins. Daher unterstützen wir mit unserem betrieblichen Gesundheitsmanagement Unternehmen dabei, für ihre Mitarbeiter eine gesunde Stressbalance zu schaffen.

Die Gesundheit ist besonders dann gefährdet, wenn der Stress nicht nur den Job betrifft, sondern das ganze Leben. Nicht immer sind dabei äußere Umstände die Ursache für die Anspannung, oft ist es auch eine Frage der inneren Einstellung. Man kann auch nicht alles beim Arbeitgeber abladen, es ist auch jeder selbst gefragt, für sich die richtige Balance zu finden. Mit unserer Studie wollen wir einen Anstoß dazu geben, bewusster mit positivem und negativem Stress, aber auch mit den persönlichen Ressourcen umzugehen.

Ihr

Dr. Jens Baas  
Vorsitzender des Vorstands der Techniker  
Krankenkasse

# Inhalt

<b>1. Lebensgefühl: gestresst</b>	
Frauen unter Strom . . . . .	4
Arbeit stresst . . . . .	7
Stressfaktor Kind . . . . .	7
Den Gestressten geht es schlechter . . . . .	8
<b>2. Steigender Pegel und Stressfaktoren</b>	
Das macht Stress . . . . .	9
Pflegende Angehörige im Stress . . . . .	11
<b>3. Vom Umgang mit dem Druck</b>	
So wird entspannt . . . . .	13
Frauen gehen an die Luft . . . . .	14
<b>4. Lust und Last im Beruf</b>	
Der gestresste Durchschnitt. . . . .	15
Spaß bei der Arbeit. . . . .	16
Zu viel Arbeit bei der Arbeit . . . . .	17
<b>5. Stress und Beruf</b>	
Manager unter Dampf . . . . .	20
Stress spornt auch an. . . . .	21
Wenn Stress nicht mehr anspornt . . . . .	22
<b>6. Sind Sie glücklich?</b>	
Männer sind unzufriedener . . . . .	22
Glück stresst nicht . . . . .	23
Work-Life-Balance. . . . .	23
Was wirklich zählt: Freunde und Familie . . . . .	24
<b>7. Always on – nie mehr off</b>	
Die jungen Onliner . . . . .	25
Abschalten unmöglich . . . . .	26
Bewusst abschalten . . . . .	26
Entspannung online . . . . .	27
Die Welt ist stressiger geworden. . . . .	27
<b>8. Stress am Jahresende</b>	
Die dunkle Jahreszeit . . . . .	28
Stimmungstief trifft öfter Gestresste . . . . .	28
Weihnachten – Freude oder Stress? . . . . .	29
<b>9. Gesundheit und Stress</b>	
Gesundheit der Berufstätigen . . . . .	30
Stress schadet . . . . .	30
<b>10. Stress und Krankheiten</b>	
Chronisch krank und gestresst. . . . .	32
Körperliche Beschwerden. . . . .	33
Belastete Hausfrauen. . . . .	34
Körperlich krank vor Stress. . . . .	35
Tinnitus – zu viel um die Ohren . . . . .	36
<b>11. Gestresste Seele</b>	
Seelische Leiden der Deutschen . . . . .	37
Stress schlägt auf die Psyche. . . . .	39
Belastungen im Privaten. . . . .	39
Burn-out-Stufen . . . . .	40
Wohin die Reise geht. . . . .	41
<b>12. Studienaufbau</b> . . . . .	42

# 1. Lebensgefühl: gestresst

Stress ist eine tolle Sache. Als Reaktion auf äußerliche Reize befähigt er zu besonderen Leistungen. Bei einem Waldbrand etwa gerät ein Tier unter Stress und erhöht damit seine Chancen, lebendig aus der Gefahrensituation herauszukommen. Wenn im Büro mal wieder die Luft brennt, hilft es selten, wenn der Körper auf rasche Flucht gepolt ist. Dort gilt es, die zahllosen Aufgaben trotz allem der Reihe nach und konzentriert abzuarbeiten. Nachdem der Waldbrand gelöscht ist, kehrt wieder Ruhe

ein unter den Tieren. In den Büros, den Geschäften, auf Dienstreisen, aber auch zu Hause, mit Kindern oder mit pflegebedürftigen Angehörigen, ist häufig die hohe Drehzahl gefordert. Die eigentlich so nötigen Entspannungsphasen stehen in keinem Verhältnis zu den Anforderungen. Körper und Seele befinden sich unter andauernder Belastung. Auch das ist Stress. Und dann ist Stress alles andere als eine tolle Sache.

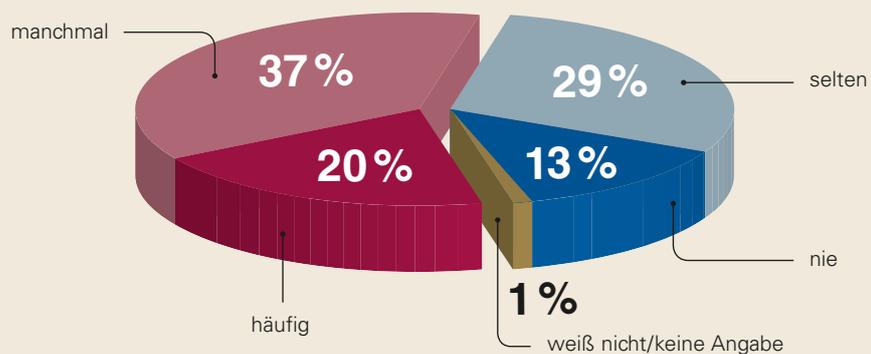
## Frauen unter Strom

Für mehr als die Hälfte der Deutschen ist Stress Alltag. 57 Prozent von ihnen sagen von sich, sie seien häufig oder manchmal im Stress. Immerhin 43 Prozent der Befragten empfinden aber auch kaum oder nie Stress. In den Extrempositionen sieht es so aus: Für jeden Fünften ist Stress fast ein Dauerzustand. 13 Prozent hingegen geraten nie unter Strom. Zwischen Ost- und Westdeutschen bestehen

da keine nennenswerten Unterschiede, wohl aber zwischen Frauen und Männern. Von den Frauen sind 63 Prozent gestresst, während dies nur für 52 Prozent der Männer gilt. Ein ähnliches Bild ergibt sich bei denen, für die ein hoher Stresslevel das bestimmende Lebensgefühl ist: Knapp ein Viertel der Frauen steht sogar unter Dauerdruck, bei den Männern ist es nicht einmal ein Fünftel.

### Jeder Zweite unter Druck

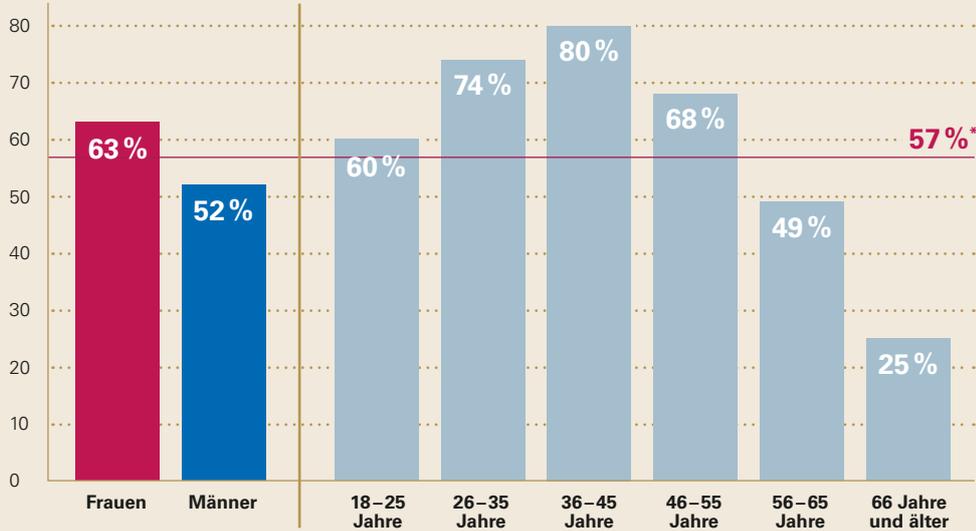
#### „Ich bin gestresst ...“



## Besonders belastet: Frauen und Sandwich-Generation

### Anteil der Gestressten

Prozent



\* Durchschnitt

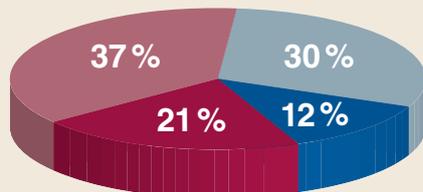
Betrachtet man das Alter der Gestressten, so zeigt sich, dass die Höchstwerte bei den 36- bis 45-Jährigen liegen. 80 Prozent von ihnen sind im Stress. Das ist die sogenannte Sandwich-Generation, die Beruf und Familie unter einen Hut zu bekommen hat. Ruhiger wird es ab Mitte 50. In der Altersgruppe zwischen Mitte 50 und Mitte 60 sagt jeder Zweite, er sei

selten oder nie gestresst. Ab 66 Jahren sind es sogar 75 Prozent. Außerdem geht es auf dem Land etwas stressärmer zu als in den Städten. Den Spitzenwert beim Stresslevel erreichen Großstädte mit mehr als 500.000 Einwohnern. Dort sind 32 Prozent der Menschen häufig im Stress und weitere 37 Prozent manchmal.

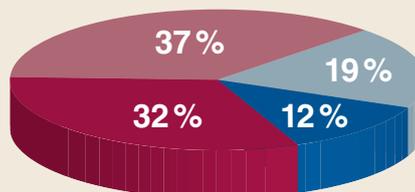
## Hektik in der Stadt, Ruhe auf dem Land

### Stress ...

... auf dem Land



... in der Großstadt



Land: unter 20.000 Einwohner

Großstadt: 500.000 Einwohner und mehr

■ häufig      ■ selten  
■ manchmal      ■ nie

Im Ländervergleich liegt Baden-Württemberg in Sachen Stress ganz vorn – und das gleich in zweifacher Hinsicht: Fast zwei Drittel der Ländle-Bewohner gehören zu den Gestressten, mehr als jeder vierte steht sogar unter Dauerdruck. Mehr Stress hat kein anderes Bundesland. Und: Mit nur 37 Prozent Unge-  
 stressten leben in Baden-Württemberg zudem weniger entspannte Menschen als im gesamten übrigen Bundesgebiet. Auch im Kunden-  
 kompass Stress, den die Techniker Kranken-

kasse 2009 herausgegeben hat, hält das Bundesland im Südwesten bereits den Stressrekord. Nicht so leicht lassen sich dagegen die Menschen in Bremen, Hamburg, Schleswig-Holstein und Niedersachsen stressen. Unter den Norddeutschen, denen man ja ohnehin ein eher gelassenes Gemüt nachsagt, sind nur elf Prozent häufig gestresst. Mit insgesamt 50 Prozent selten oder nie Gestressten belegen die Nordländer zudem auch den Entspannungs-Spitzenplatz.

**Gestresste Republik: Landauf, landab steht mindestens die Hälfte unter Druck**

Von 100 Menschen stehen so viele unter Druck



## Arbeit stresst

Mit der Bildung und dem Einkommen steigt auch der Stresslevel. Von den Menschen mit Hauptschulabschluss hat mit 53 Prozent die Mehrheit noch einen niedrigen Stresslevel. Bei denen, die einen mittleren Abschluss haben, kippt das Mehrheitsverhältnis: 63 Prozent von ihnen haben einen hohen Stresspegel, bei Abiturienten und Akademikern sind es sogar 66 Prozent Gestresste. Auch bei den Einkommensgruppen spiegelt sich diese Tendenz wider: Wer mehr als 3.000 Euro monatlich als Nettohaushaltseinkommen zur Verfügung hat, ist gestresster als diejenigen mit weniger.

Völlig außer Zweifel steht: Wer arbeitet, ist gestresst. 70 Prozent der Erwerbstätigen sind manchmal oder häufig im Stress, bei den

Nicht-Erwerbstätigen sind es lediglich 44 Prozent. Am häufigsten unter Dauerdruck stehen die Selbstständigen. Jeder dritte von ihnen ist ständig gestresst. Nimmt man zeitweiligen und dauerhaften Stress zusammen, geht es den Angestellten und ihren Chefs besonders schlecht: In beiden Gruppen leiden acht von zehn unter Stress, gefolgt von Schülern und Studenten mit 74 Prozent. Dahinter liegen die Hausfrauen mit 69 Prozent, die Selbstständigen mit 62 Prozent und Arbeiter mit 58 Prozent. Doch wie oben bereits erwähnt, ist es nicht die Arbeit allein.

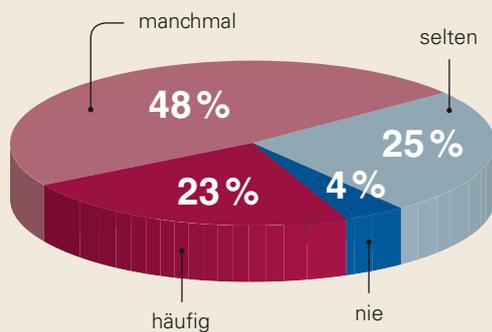
## Stressfaktor Kind

Nur in den Single-Haushalten, zu denen viele Rentner zählen, halten sich Gestresste und Ungestresste die Waage. In den Zwei-Personen-Haushalten gibt es bereits eine leichte Tendenz zu mehr Stress, ab drei Personen im Haushalt jedoch kippt das Verhältnis. Ganz nüchtern betrachtet: Beruf, Privatleben und Kinder – da steigt einfach der Nervfaktor. So

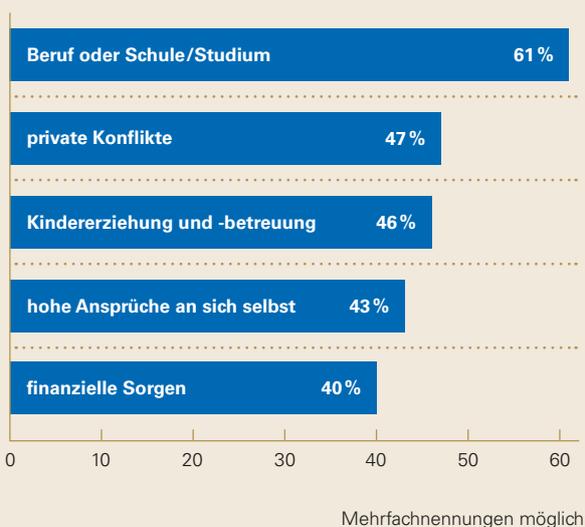
sind 71 Prozent der Menschen mit Kindern im Stress – nur 29 Prozent gelingt es, gelassen zu bleiben. Wobei die Kinder selbst gar nicht als größte Belastung empfunden werden. Die hauptsächlichen Stressfaktoren für Eltern sind der Reihenfolge nach: die Arbeit, private Konflikte, die Betreuung der Kinder, hohe Ansprüche an sich selbst sowie finanzielle Sorgen.

### Sieben von zehn Eltern gestresst

#### So gestresst sind Eltern ...



#### ... und das sind ihre Gründe



## Den Gestressten geht es schlechter

Bislang war lediglich von Stress als Belastungszustand die Rede. Doch Stress hat auch immense negative Folgen. So besteht etwa ein klarer Zusammenhang mit der persönlichen Lebenszufriedenheit. Von denen, die mit ihrem Lebensweg und den eigenen Entscheidungen vollauf zufrieden sind, geben nur 15 Prozent an, häufig unter Strom zu stehen. Dafür sind 52 Prozent von ihnen weitestgehend entspannt. Bei denjenigen, die mit dem Verlauf ihres Lebens hadern und Versäumnisse bedauern, stehen 35 Prozent unter Dauerdruck und nur 23 Prozent von ihnen haben einen niedrigen Stresslevel.

Zufriedenheit ist das eine. Stress hat aber auch Auswirkungen auf die Gesundheit. Die Rolle von Stress als Ursache oder Mitauslöser von Krankheiten wird immer besser erforscht.

Außer Frage steht dabei, dass Stress weit mehr ist als eine Befindlichkeit. Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) sieht Stress als eines der größten Gesundheitsrisiken des 21. Jahrhunderts. Auch diese Studie belegt den Zusammenhang. Von denen, die ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht einschätzen, zählt mit 35 Prozent mehr als jeder dritte zu den stark Gestressten. Weitere 35 Prozent stehen gelegentlich unter Stress. Von denen wiederum, die ihren Zustand als sehr gut oder gut bezeichnen, sind nur 16 Prozent häufig gestresst – 46 Prozent, also fast jeder zweite, sogar selten oder nie.

## 2. Steigender Pegel und Stressfaktoren

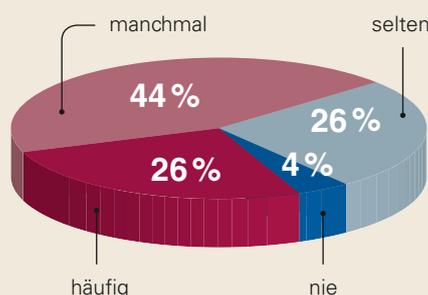
Stress ist subjektiv. Was der eine als stressig empfindet, kann den anderen noch nicht aus der Ruhe bringen. Dennoch gibt es große Übereinstimmungen darin, was als Belastung empfunden wird. Ebenso lässt sich die Frage, ob das eigene Leben stressiger geworden ist, kaum objektiv beantworten. Doch auch hier zählt der ganz persönliche Eindruck. Denn schließlich hat der subjektive Stress ganz objektive Folgen.

So sagen 53 Prozent der Menschen in Deutschland, sie haben das Gefühl, ihr Leben sei in den vergangenen drei Jahren stressiger

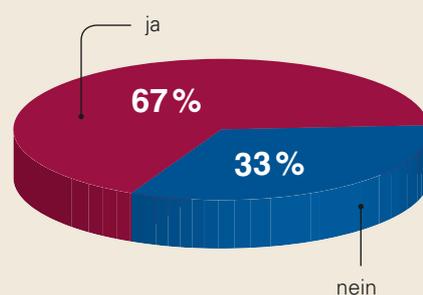
geworden. Bei den Frauen sind es fast sechs von zehn, bei den Männern ist es nur knapp jeder zweite. Der Blick auf die Altersgruppen zeigt: Je jünger, desto mehr Befragte sagen, dass ihr Stresslevel in den letzten Jahren angestiegen ist. Von den 18- bis 25-Jährigen empfinden dies fast alle so. Und in den mittleren Altersgruppen zwischen Mitte 20 und Mitte 50, die zwischen Kind und Karriere oder später dann mit pflegebedürftigen Eltern ohnehin einen hohen Stresspegel haben, stellen auch noch rund 60 Prozent bei sich eine steigende Tendenz fest.

### Berufstätige: Der Stresspegel steigt

#### „Ich bin gestresst ...“



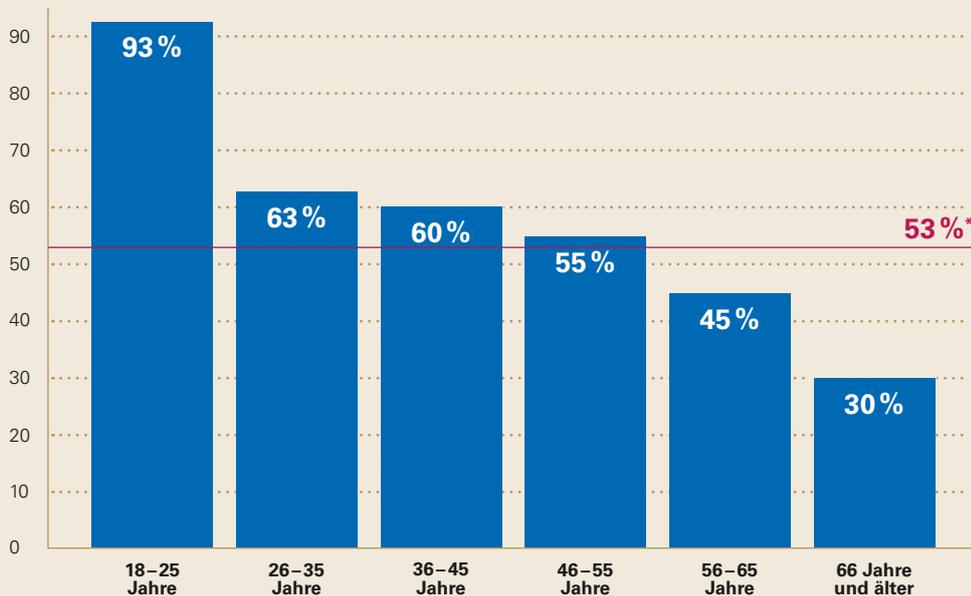
#### „Ich habe heute mehr Stress als noch vor drei Jahren.“



## Wenn der Ernst des Lebens zuschlägt: Bei jungen Leuten steigt der Stress

„Mein Leben ist in den vergangenen drei Jahren stressiger geworden.“

Prozent



\* Durchschnitt

Der Hauptfaktor für das Gefühl einer Stresszunahme liegt in der Arbeit. Die Berufstätigen sind ohnehin gestresster als der Bevölkerungsdurchschnitt. Und zusätzlich geben 67 Prozent von ihnen an, dass ihr Stresslevel innerhalb der letzten drei Jahre gestiegen ist. Besonders unter den Angestellten, Selbstständigen

und auch Beamten wird dies so wahrgenommen. Von ihnen kämpfen zwei Drittel mit einer gewachsenen Stresslast. Und auch wenn es nicht zur klassischen Erwerbsarbeit zählt: Von den Hausfrauen empfinden knapp 60 Prozent eine Stresszunahme.

### Das macht Stress

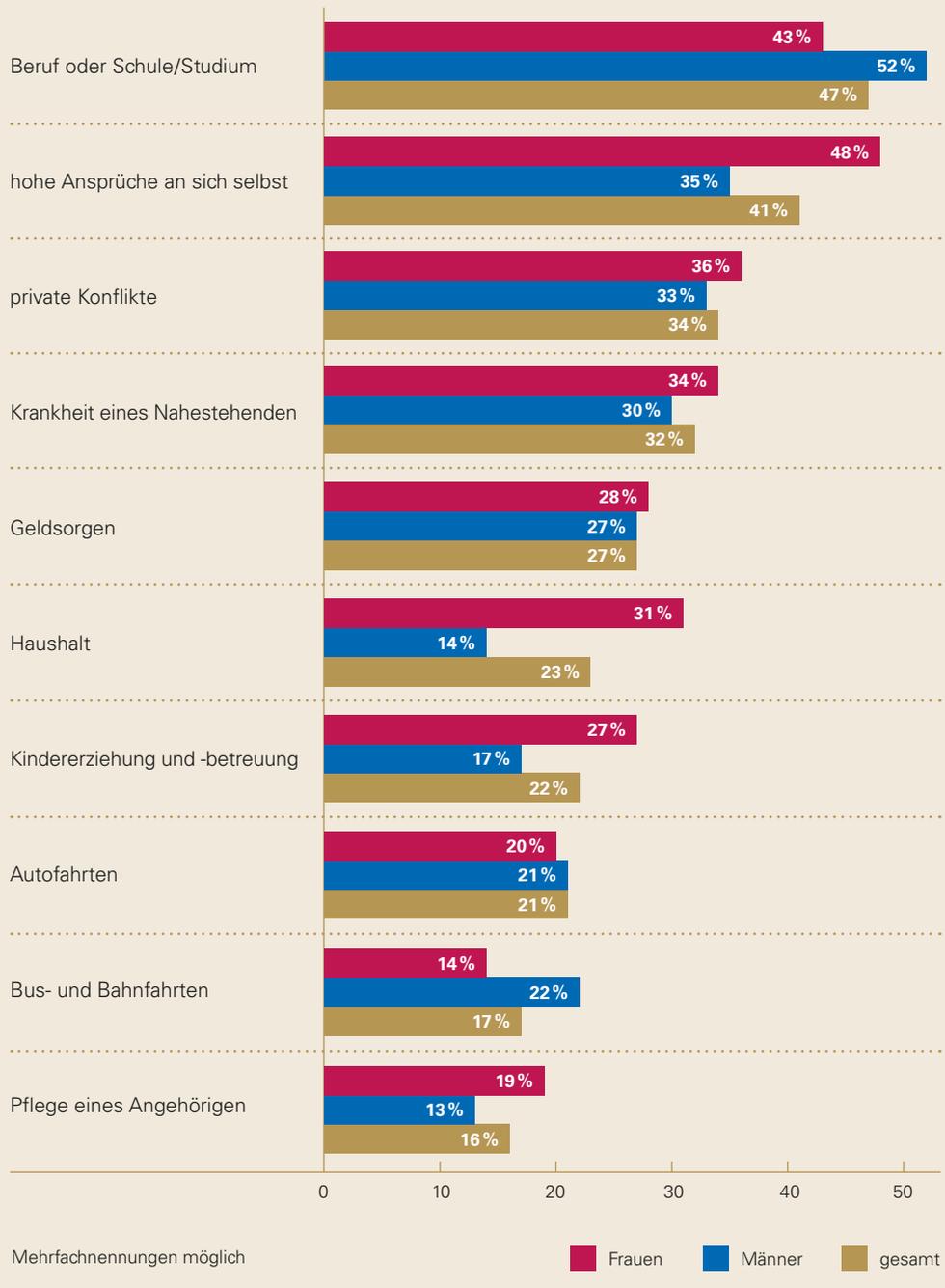
Ganz oben auf der Liste der Stressfaktoren steht bei den Menschen in Deutschland die Arbeit – also Beruf oder Schule und Studium. Jeder Zweite, der sich mindestens selten gestresst fühlt, nennt sie als hauptsächliche Stressursache. Auf Platz zwei landen mit 41 Prozent die eigenen hohen Ansprüche. Dahinter, auf Platz drei, folgen Konflikte mit dem Lebenspartner, in der Verwandtschaft

oder im Bekanntenkreis – dies nennt jeder Dritte. Für fast ebenso viele ist eine Krankheit von jemandem, der ihm nahesteht, Hauptbelastungsfaktor. Bei 27 Prozent sind finanzielle Sorgen die wesentliche Stressursache. Dahinter folgen Haushalt, Erziehung und Betreuung von Kindern, Auto-, Bus- oder Bahnfahrten, die Betreuung eines pflegebedürftigen Angehörigen sowie die aktuelle Wohnsituation.

## Das stresst Deutschland

### Job ist Stressfaktor Nummer 1 – Haushalt und Familie nach wie vor Frauensache

Das belastet die Menschen, die zumindest selten gestresst sind, besonders:



Auffällig ist, dass die Frauen sich etwas weniger vom Arbeitsleben stressen lassen als Männer. Frauen setzen sich vor allem selbst unter Druck: Mit 48 Prozent, die darin die Hauptursache für ihren Stress sehen, liegen die eigenen Ansprüche bei den Frauen auf

Platz eins der Stressfaktoren. Bei den Männern steht der eigene Anspruch nur bei jedem dritten weit oben. Eine bedeutende Rolle spielt für die Frauen auch die Doppelbelastung von Familie und Beruf beziehungsweise die klassische Rollenverteilung. Frauen geben

deutlich häufiger als Männer die Arbeitsbelastung im Haushalt sowie die Kinderbetreuung als Stressfaktoren an. Interessant ist zudem, dass eine gute Bezahlung zwar dafür sorgt, dass privat die Finanzen weniger Sorgen machen. Den Stress jedoch reduziert das bessere Gehalt nicht. Im Gegenteil: Mit

steigendem Einkommen steigt auch der Jobstress. So setzt nur jeder Dritte derer, die weniger als 1.500 Euro im Monat zur Verfügung haben, die Arbeit auf die Liste der entscheidenden Stressfaktoren. In der Gehaltsklasse von 4.000 Euro und mehr sind es gut zwei Drittel.

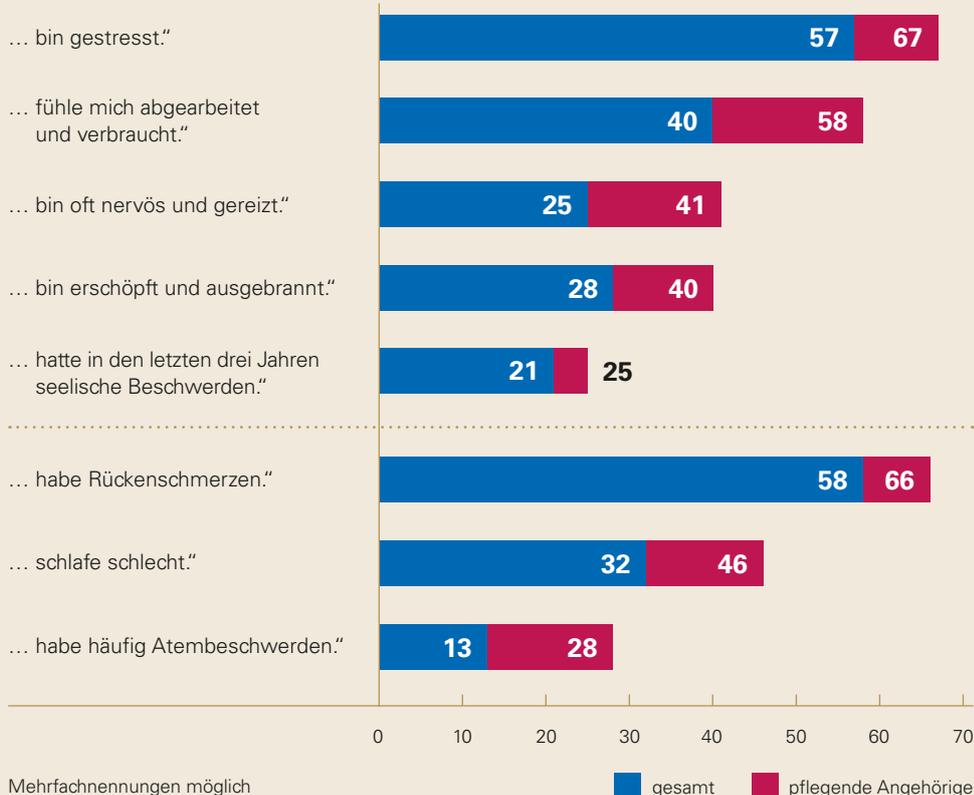
### Pflegende Angehörige im Stress

Wenn die eigenen Eltern oder der Partner nicht mehr allein zurechtkommen, nehmen sich viele Angehörige ihrer an und pflegen sie. Eine wichtige Aufgabe, die jedoch auch als Stressfaktor nicht zu unterschätzen ist. Wenn die Pflege eines Angehörigen zur Belastungsprobe wird, betrifft dies schnell das gesamte Leben. Die Folge: Bei den pflegenden Angehörigen ist auch die Stressbelastung insgesamt besonders hoch. Fast sieben von zehn derer, die die Pflege Angehöriger als Stressfaktor angeben, sind manchmal oder häufig gestresst. Doch es ist nicht nur die Pflege. Für viele kommt noch eine Berufstätigkeit als weitere Belastung hinzu. Fast sechs von zehn

pflegenden Angehörigen geben an, dass sie sich durch den Job oft abgearbeitet und verbraucht fühlen. Damit liegen sie weit über dem Bevölkerungsdurchschnitt von 40 Prozent. Übermäßig oft leiden sie unter einem zu großen Arbeitspensum und Termindruck. Auch die richtige Work-Life-Balance zu finden, fällt ihnen oft schwer: Bei mehr als jedem zweiten pflegenden Angehörigen kommen Freunde und Familie wegen des Jobs oft zu kurz. Und andersherum sagt ebenfalls nur jeder zweite von ihnen, dass er Energie aus seinem Privatleben ziehen kann – gegenüber sieben von zehn Menschen im Bevölkerungsschnitt.

#### Pflege Angehöriger belastet Körper und Seele

Viele pflegende Angehörige stehen unter Druck.  
Von 100 Betroffenen sagen: „Ich ...“



Auch von körperlichen wie seelischen Leiden sind pflegende Angehörige deutlich häufiger betroffen als Menschen ohne diesen Belastungsfaktor. So haben zwei Drittel der pflegenden Angehörigen ihre Sorgen mit Muskelverspannungen oder Rückenleiden. Fast jeder

zweite hat mit Schlafstörungen zu kämpfen und 40 Prozent kennen das Gefühl des Ausgebranntseins. Und jeder Vierte, den die Pflege Angehöriger belastet, hatte in den letzten Jahren psychische Erkrankungen wie Burn-out, Depressionen oder Angststörungen.

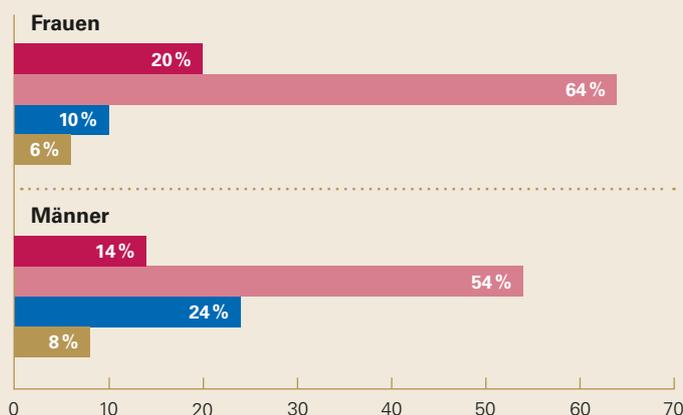
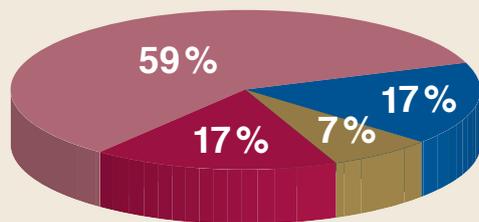
### 3. Vom Umgang mit dem Druck

Wie Menschen mit Stress umgehen, ist ganz unterschiedlich. Zur Vereinfachung werden in dieser Studie drei Typen unterschieden. Zum Ersten gibt es den Vermeider. Wenn alles zu viel wird, zieht er sich lieber zurück und versucht abzuwarten, bis sich die Lage – am besten von allein – wieder beruhigt hat. Typ

zwei ist der Durchhalter. Stress geht ihm zwar an die Nerven, aber solange das kein Dauerzustand ist, sagt er sich: Augen zu und durch. Und schließlich gibt es noch den Losleger. Stress gehört für ihn förmlich dazu, wenn er etwas erreichen will. Erst unter Druck läuft er so richtig zu Hochform auf.

#### Weglaufen, durchhalten, loslegen – so reagieren die Deutschen auf Stress

Stresstypen insgesamt



- Vermeider: „Ich ziehe mich zurück und warte ab.“
- Durchhalter: „Stress belastet mich, aber für mich gilt: Augen zu und durch.“
- Losleger: „Bei Stress laufe ich zu Hochform auf.“
- weiß nicht/keine Angabe

Die meisten Deutschen sind Durchhalter. 59 Prozent der Befragten beschreiben so ihren Umgang mit Stress. Vermeider und Losleger kommen mit je 17 Prozent gleich oft vor. Deutlich wird, dass der Umgang mit Stress auch eine Geschlechterfrage ist. Unter den Männern finden sich erheblich mehr Losleger als bei den Frauen. Hier steht fast ein Viertel der Männer nur zehnteil der Frauen gegenüber. Die Frauen zählen dagegen mit 64 Prozent öfter zu den Durchhaltern. Mit 54 Prozent denkt aber auch noch mehr als jeder zweite Mann: Augen zu und durch. Frauen stecken zudem auch öfter

den Kopf in den Sand, wenn es stressig wird: Jede fünfte Frau ist eine Stressvermeiderin gegenüber nur jedem siebten Mann.

Ebenfalls ein Zusammenhang lässt sich zwischen dem Alter und dem Umgang mit Stress feststellen. In jungen Jahren wird gekämpft, da wirkt Stress positiv. Anschließend kommt eine lange Phase des Durchhaltens. Und schließlich wächst die Tendenz zum Abwarten, bis der Sturm vorübergezogen ist. So geben 45 Prozent der 18- bis 25-Jährigen an, unter Stress erst richtig in Fahrt zu

kommen. Ab Mitte 20 ändert sich das Bild drastisch. Dann gibt es bis Mitte 30 nur noch 21 Prozent Losleger und schon 60 Prozent Durchhalter. Zwischen 36 und 55 Jahren gehören mehr als sieben von zehn zum Typ Durch-

halter. Das Vermeidungsverhalten setzt so richtig erst ab einem Alter von 55 plus ein. Vorher liegt dieser Typ bei knapp über zehn Prozent, ab Mitte 50 gehört dann schon jeder Fünfte dazu und ab dem Rentenalter 28 Prozent.

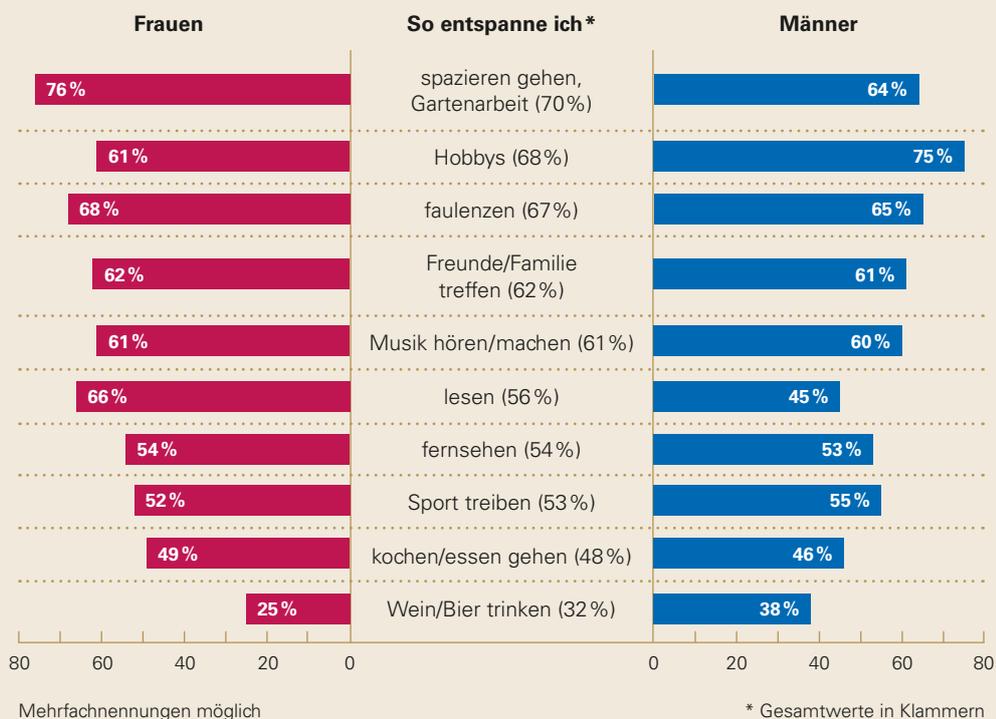
### So wird entspannt

Auf den Stress sollte Entspannung folgen. Körper und Seele brauchen Erholungspausen, um neue Energie zu schöpfen. Für 70 Prozent der Deutschen ist da ein Spaziergang oder Gartenarbeit das Mittel der Wahl. Dicht dahinter folgen die Beschäftigung mit einem Hobby, Faulenzen, Zeit mit Freunden oder Familie verbringen und Musik machen oder hören. Etwas mehr als jeder Zweite nimmt sich zur Entspannung Buch oder Zeitschrift, guckt fern oder treibt Sport. Zu kochen und lecker zu essen, entspannt immerhin 48 Prozent der Deutschen, und ein Drittel trinkt gern ein Glas

Wein oder Bier. Ebenso beliebt ist die Badewanne oder ein wenig Shopping zur Belohnung für durchgestandene Belastungen. Jeder Vierte empfindet Surfen im Internet oder Computerspiele als Entspannung. 16 Prozent nutzen ganz bewusst Entspannungstechniken aus dem Yoga oder autogenes Training, um einen Gegenpol zum stressigen Alltag zu setzen. Allerdings sind es auch sechs Prozent, die in den Medikamentenschrank greifen und es nur mit Beruhigungsmitteln oder Aufputschmitteln schaffen, den Anforderungen ihres Alltags standzuhalten.

### Top Ten: So schaltet Deutschland ab

#### So unterschiedlich bauen Frauen und Männer Stress ab



## Frauen gehen an die Luft

Leichte Unterschiede im Entspannungsprogramm sind zwischen Männern und Frauen festzustellen. Für drei Viertel aller Frauen stehen Spaziergänge und Gartenarbeit an der Spitze. Genauso viele Männer sind es, die an erster Stelle ihr Hobby nennen, das sie am besten entspannt. Zur Lektüre greifen zwei Drittel aller Frauen, aber nur 45 Prozent der Männer, um sich zu erholen. Während das Glas Wein oder Bier eher von Männern zur Entspannung genutzt wird – vier von zehn Männern geben dies an –, trifft auf Frauen das Klischee zu: Badewanne und Shopping sind bei vier von zehn der Frauen beliebt, während von den Männern nur etwa halb so viele darin ihre Entspannung finden können. Ein Viertel der Frauen und neun Prozent der Männer haben Yoga und autogenes Training als geeignete Entspannungsmethode für sich entdeckt.

Unabhängig vom Geschlecht gilt: Wer besonders gestresst ist, verhält sich in Sachen Erholung anders als der Durchschnitt. Zwar nehmen sich immer noch sechs von zehn der häufig Gestressten zur Entspannung Zeit für einen Spaziergang, aber damit liegen sie schon unter dem Durchschnitt der Bevölkerung. Überdurchschnittlich oft sehen die Gestressten dafür das Internet oder Computerspiele als Entspannung an. Mehr als ein Drittel versucht, am Bildschirm Erholung zu finden. Ein positives Signal ist, dass sich immerhin mehr als jeder fünfte der oft Gestressten Übungen aus dem Yoga oder dem autogenen Training angeeignet hat, um sich bewusst zu entspannen. Alarmierend ist wiederum, dass zehn Prozent der häufig Gestressten regelmäßig zu Beruhigungsmitteln greifen.

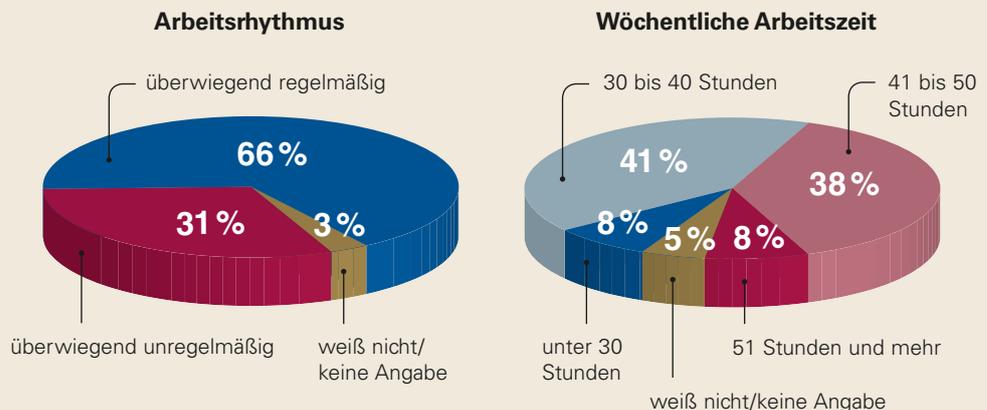
## 4. Lust und Last im Beruf

Bevor es um die Belastungen der Berufstätigen geht, soll ein Blick auf die Arbeitszeit der Menschen in Deutschland geworfen werden. Der Großteil der Berufstätigen, nämlich acht von zehn, arbeitet zwischen 30 und 50 Stunden in der Woche. Jeweils rund 40 Prozent arbeiten 30 bis 40 Stunden die Woche oder 41 bis 50 Stunden. Außerhalb dessen bewegen sich immer noch jeweils acht Prozent mit unter 30 Stunden oder auch über 51 Stunden. Daraus ergibt sich, dass die Erwerbstätigen in

Deutschland im Durchschnitt beachtliche 41,7 Stunden pro Woche arbeiten. Dass Familie und Kinder in Deutschland vor allem Sache der Frauen sind, spiegelt sich darin wider, dass der Anteil von Frauen mit weniger als 30 Wochenstunden Arbeit deutlich über dem Durchschnitt liegt. Die Männer hingegen sind in der Gruppe von mehr als 41 Stunden stärker vertreten. Mehr als jeder zweite berufstätige Mann arbeitet so viel.

### Fast jeder dritte Berufstätige hat unregelmäßige Arbeitszeiten

#### Durchschnittlich schätzen die Deutschen ihre Arbeitszeit auf knapp 42 Stunden



Die Spitzenwerte von 51 Stunden und mehr kommen in der Gruppe der 56- bis 65-Jährigen am häufigsten vor. Es darf vermutet werden, dass von diesen 16 Prozent viele Führungspositionen innehaben. Ebenfalls auf eine Menge Arbeitszeit kommen die Selbstständigen. Mehr als jeder vierte von ihnen arbeitet mindestens 51 Stunden in der Woche. Kinder wirken sich auf das Arbeitspensum kaum aus.

Zwar ist die Zahl von Berufstätigen, die weniger als 30 Stunden arbeiten, in Haushalten mit Kindern fast doppelt so groß wie in Haushalten ohne Kinder. Gleichzeitig ist dies aber mit zehn Prozent doch eine Randerscheinung. Der Rest der Eltern arbeitet mehr als 30 Stunden – im Durchschnitt kommen sie auf 42,2 Stunden in der Woche.

### Der gestresste Durchschnitt

Nachtschichten und unregelmäßige Arbeitszeiten stressen am meisten? – Eher nicht. Der gestresste Durchschnittsarbeitnehmer arbeitet Vollzeit, hat regelmäßige Arbeitszeiten von 41 Stunden oder mehr und arbeitet nicht im Schichtdienst. Und davon gibt es viele. Zwei Drittel der Deutschen haben überwiegend regelmäßige Arbeitszeiten. Mehr Flexibilität müssen Selbstständige anbieten: 63 Prozent der Selbstständigen arbeiten zu unregelmäßigen Zeiten. 16 Prozent der Berufstätigen hierzulande arbeiten im Schichtdienst, Männer etwas häufiger als Frauen.

mäßigen Arbeitszeiten überrepräsentiert. Von den Menschen mit regelmäßigen Arbeitszeiten hatte mehr als jeder vierte in den vergangenen drei Jahren seelische Beschwerden – mehr als doppelt so viele wie unter denjenigen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten (jeder achte). Eindeutig ist auch der Zusammenhang zwischen Stress und langer Arbeitszeit: Wer sich selbst als stark gestresst bezeichnet, arbeitet oft auch viel. 46 Prozent arbeiten hier 41 bis 50 Stunden, ganze 16 Prozent sogar 51 Stunden und mehr.

Von den Menschen mit hohem Stresslevel geben 71 Prozent an, regelmäßige Arbeitszeiten zu haben. Auch wenn es um psychische Stressfolgen geht, sind diejenigen mit regel-

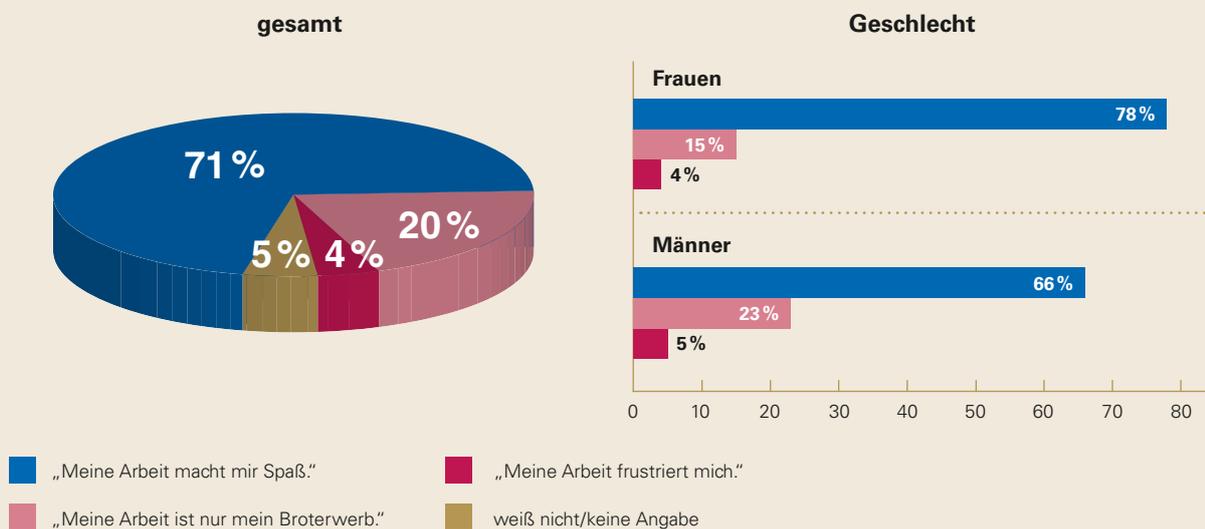
## Spaß bei der Arbeit

Doch Arbeit bedeutet nicht nur Stress und Sorge. Im Gegenteil: 71 Prozent der Deutschen macht die Arbeit Spaß und sie betrachten sie als wichtigen Teil ihres Lebens. Nur vier Prozent sagen, dass ihre Arbeit sie auslaugt und frustriert. 20 Prozent sehen die Arbeit in erster Linie als Broterwerb an. Im Osten ist die Freude an der Arbeit mit fast 80 Prozent noch etwas stärker ausgeprägt als im Westen. Und während acht von zehn Frauen richtig Spaß an ihrer Arbeit haben,

sagen dies nur zwei Drittel der Männer. Mit dem höheren Schulabschluss steigt die Chance, Erfüllung im Job zu finden. Acht von zehn Abiturienten und Akademikern haben Spaß an der Arbeit – gegenüber nicht einmal sechs von zehn Menschen mit Hauptschulabschluss. Mehr als jeder fünfte von diesen sieht seine Arbeit lediglich als Broterwerb und knapp zehn Prozent fühlen sich durch ihren Job sogar nur frustriert und ausgelaugt.

### Trotz Stress: Sieben von zehn haben Spaß im Job

So viele Berufstätige sagen:



Den größten Spaßfaktor sehen Selbstständige in ihrer Arbeit. Hier sind es fast 90 Prozent. Und auch die Beamten bekunden zu 82 Prozent Freude an ihrem Job. Die Angestellten liegen mit 70 Prozent klar dahinter. Bei den Arbeitern hingegen sehen 53 Prozent die Arbeit nur als Broterwerb an. Außerdem fällt auf, dass bei einer Wochenarbeitszeit von unter 30 Stunden der Spaß größer ist als bei denen, die 30 Stunden und mehr arbeiten. Von denen, die 41 Stunden und mehr arbeiten, sagen immerhin sechs Prozent, dass sie keinen Spaß an der Arbeit haben und von ihr nur frustriert und ausgelaugt sind.

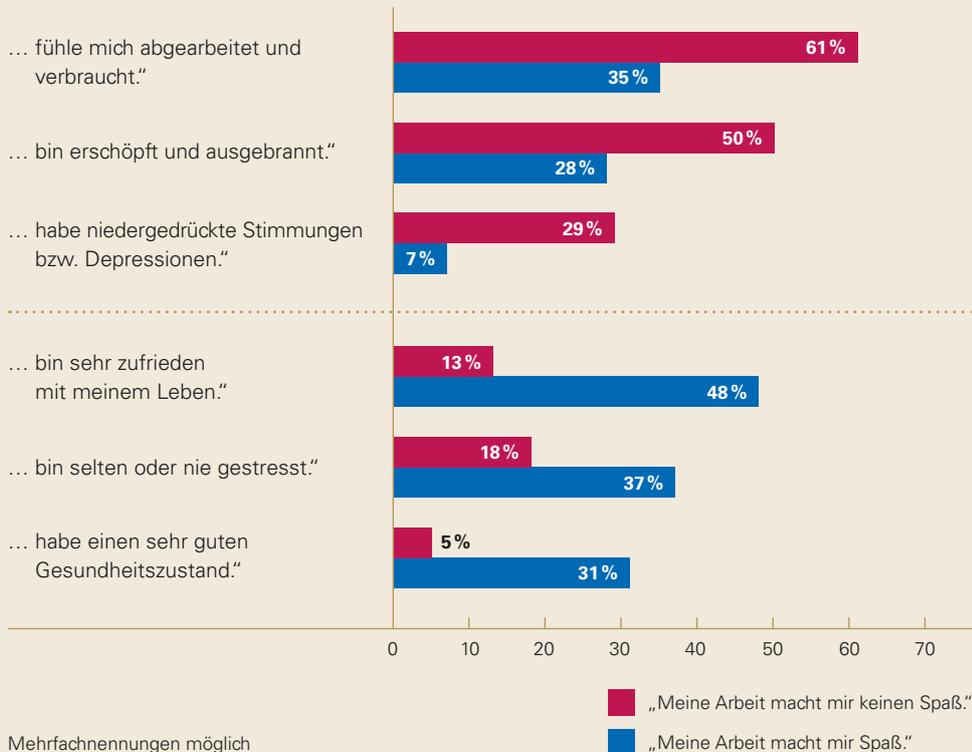
Und was ist mit Stress und Spaß? Passt das zusammen? – Nicht besonders gut. Von denen, die selten oder nie gestresst sind, bezeichnen sich 85 Prozent als Spaßarbeiter. Bei den

häufig Gestressten sind es nur 57 Prozent und damit deutlich weniger als im Durchschnitt (71 Prozent). Gleichzeitig geben mit 17 Prozent der häufig Gestressten überdurchschnittlich viele an, ihre Arbeit frustriere sie. Die größten Hemmnisse für Spaß am Job sind eintönige, langweilige Arbeit, ungerechte Bezahlung und die Sorge, beim Arbeitstempo nicht mithalten zu können. Von all denjenigen, die dadurch belastet sind, hat nur rund jeder zweite Spaß bei der Arbeit.

## Spaß im Job ist der Weg zum Glück

### Wer gerne zur Arbeit geht, fühlt sich besser

#### „Ich ...



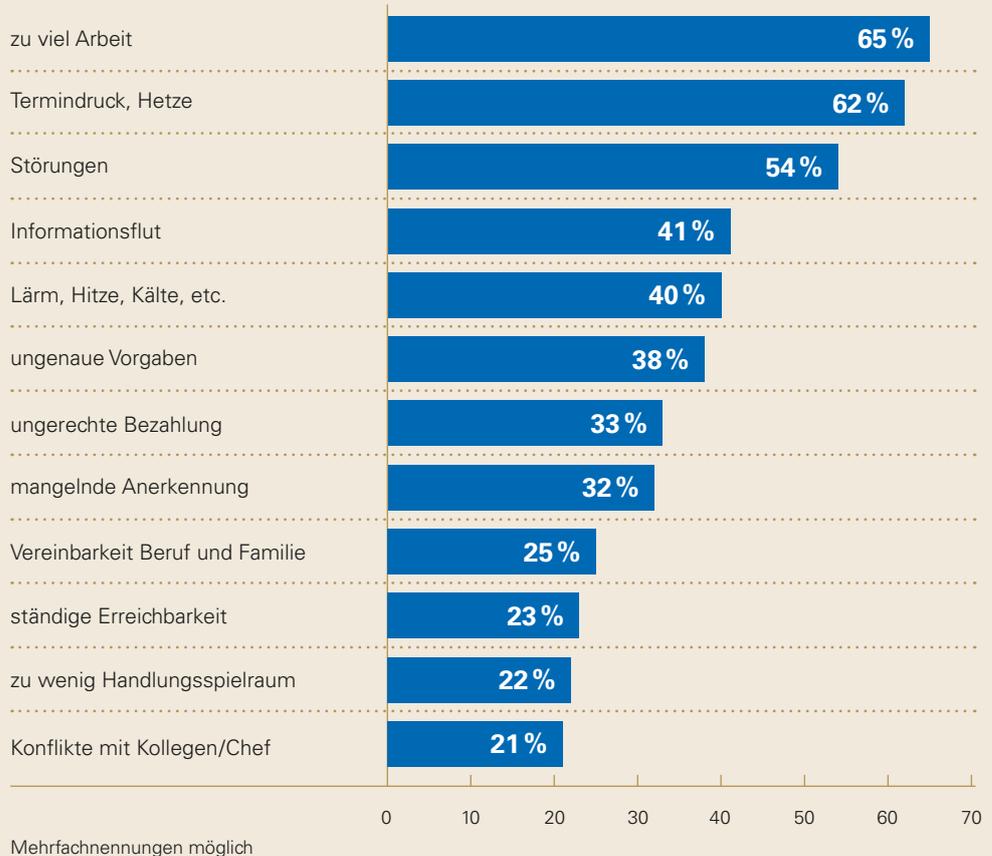
### Zu viel Arbeit bei der Arbeit

Wenn es darum geht, was die Arbeit so stressig macht, zeigt sich ein Dilemma: Zwei Drittel der Berufstätigen in Deutschland beklagen, dass die Arbeitsmenge im Verhältnis zur Arbeitszeit einfach zu groß ist. Das zu hohe Arbeitspensum liegt damit auf Platz eins der Belastungsfaktoren am Arbeitsplatz. Platz zwei der Stressursachen im Job geht in die gleiche Richtung: Termindruck und Hetze. Unterbrechungen und Störungen stressen zudem mehr als sechs von zehn Berufstätigen. Außerdem beklagen immerhin vier von zehn die Informationsüberflutung durch interne Anweisungen oder zu viele E-Mails und

schlechte Arbeitsplatzbedingungen durch Lärm, Hitze, Kälte oder schlechte Beleuchtung. Rund ein Drittel der Berufstätigen leidet unter ungenauen Anweisungen, ungerechter Bezahlung sowie mangelnder Anerkennung der eigenen Leistungen. Jeden vierten belasten Probleme bei der Vereinbarkeit von Familie und Beruf. Und je rund 20 Prozent der Befragten belasten die geforderte Erreichbarkeit auch in Freizeit oder Urlaub, zu wenig Handlungsspielraum, Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten, Konkurrenzkampf sowie eintönige Tätigkeiten.

## Jobstress: zu viel und zu schnell

### Das belastet im Job



Männer leiden etwas häufiger unter schlechten Arbeitsplatzbedingungen, während mehr Frauen damit kämpfen, dass ihre Leistungen nicht genügend anerkannt werden. Auch bei den Ursachen für Stress, den sogenannten Stressoren, zeigt sich wieder: Auf den Schultern der Sandwich-Generation lastet viel. Die Mitte-20- bis Mitte-50-Jährigen geben besonders oft an, unter zu viel Arbeit, Termindruck und Informationsflut zu leiden. Noch einmal ganz deutlich wird die Doppelbelastung von Familie und Job in der Altersgruppe zwischen 36 und 45 Jahren. Probleme, beides unter einen Hut zu bekommen, nennen hier 41 Prozent als wesentlichen Stressfaktor.

Über eine zu hohe Arbeitsbelastung klagen am häufigsten die leitenden Angestellten. Mit 74 Prozent liegen sie an der Spitze – dicht gefolgt von ihren Mitarbeitern mit 72 Prozent. Neben Termindruck und häufigen Arbeitsunterbrechungen fühlen sich zudem besonders viele Angestellte von einer Informationsüberflutung belastet. Fast jeder zweite von ihnen nennt die Flut von E-Mails und internen

Anweisungen als wesentliche Belastungsfaktoren. Immerhin vier von zehn leiden außerdem unter ungenauen Anweisungen und Vorgaben – Arbeiter oder Beamte beklagen diesen Punkt deutlich seltener. Arbeiter haben dafür weit häufiger als andere mit schlechten Bedingungen zu kämpfen. Für die Selbstständigen steht die erforderliche Erreichbarkeit auch in Freizeit und Urlaub bei den Stressursachen deutlich weiter oben als bei den anderen Berufsgruppen. Vier von zehn Freischaffenden leiden darunter.

Besonders laut ist die Klage über zu viel Arbeit auch bei denjenigen, die im Schichtdienst tätig sind. Von ihnen sagen dies sogar acht von zehn Befragten. Bemerkenswert ist auch, dass diejenigen, die in Vollzeit arbeiten, öfter unter Termindruck und zu viel Arbeit leiden als Teilzeitarbeiter. Offenbar verstärkt die Gesamtbelastung noch einmal das Gefühl des Belastetseins. Unterbrechungen und Störungen sowie die Flut an Informationen werden ebenfalls öfter von denen als Stressoren genannt, die mehr als 41 Stunden arbeiten.

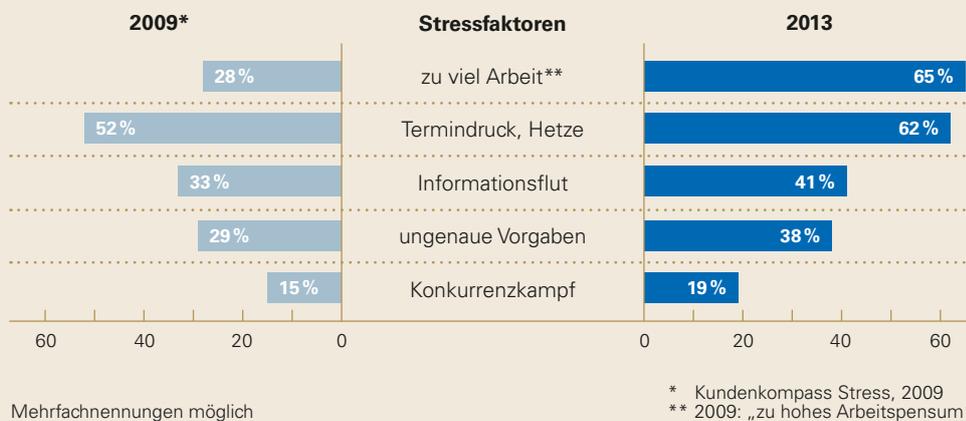
## 5. Stress und Beruf

Der Stresspegel im Beruf ist angestiegen. Die Zahlen dieser Studie sprechen eine eindeutige Sprache. Waren es im TK-Kundenkompass Stress von 2009 noch 28 Prozent der Erwerbstätigen, die ein zu hohes Arbeitspensum als wesentlichen Stressfaktor im Job genannt haben, so sind es jetzt mit 65 Prozent mehr als doppelt so viele, die über zu viel

Arbeit klagen. Gleiches gilt für den Termindruck. Hier stiegen die Zahlen von 52 auf 62 Prozent. Auch die Informationsflut hat zugenommen. 41 statt zuvor 33 Prozent der Erwerbstätigen sehen sich dadurch gestresst. Auch ungenaue Vorgaben und die Konkurrenzsituation im Aufstiegsbewerb sind als Belastungsfaktoren größer geworden.

### Jobwelt 2.0: Arbeitspensum, Termindruck und Infoflut nehmen zu

#### Diese beruflichen Stressfaktoren sind auf dem Vormarsch



Daraus zu schließen, dass nur die Jobsituation in Deutschland insgesamt stressiger geworden ist, wäre allerdings zu kurz gedacht. Denn es fällt auf, dass gerade diejenigen, die durch Haushalt, Kinderbetreuung oder zu pflegende Angehörige ohnehin oft gestresst sind, sich auch bei der Arbeit überdurchschnittlich stark belastet fühlen. Ein Stressfaktor kommt selten allein. Auch am Beispiel Arbeit lässt es sich gut

beobachten: Wer über ein zu großes Arbeitspensum klagt, den stressen auch überdurchschnittlich oft Unterbrechungen oder die mangelnde Anerkennung. Wer Probleme mit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf beklagt, den belasten auch das Arbeitspensum, Termindruck, Informationsflut oder Konkurrenzkampf besonders stark.

## Manager unter Dampf

Oben, wo die Luft dünn ist, gehört Druck dazu. Keine andere Berufsgruppe hat insgesamt so hohe Stresswerte wie die leitenden Angestellten. Kein Wunder, denn sie arbeiten auch viel. Bei 42,7 Stunden liegt ihre durchschnittliche Wochenarbeitszeit, jeder achte leitende Angestellte arbeitet sogar mehr als 51 Stunden. Acht von zehn Managern sind gestresst, drei von zehn stehen sogar unter Dauerdruck. Befragt nach den Ursachen, nennen sieben von zehn ihren Job. Fast jeden zweiten setzen außerdem die eigenen Ansprüche unter Druck. Konflikte im Privatleben spielen im Vergleich zum Job nur eine untergeordnete Rolle als Stressfaktor.

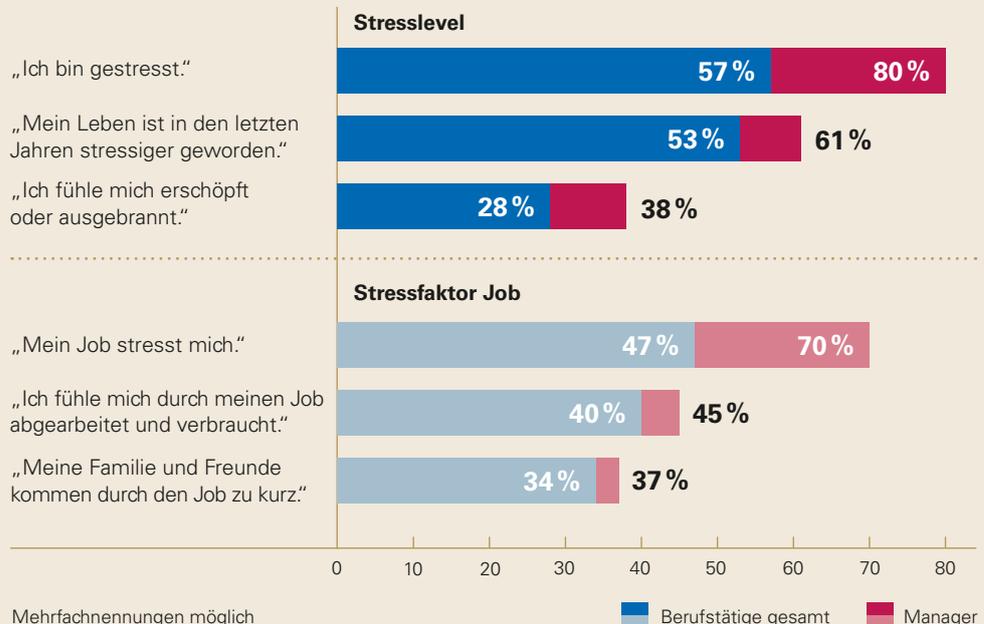
Das Bild vom verzweifelt hektischen Anzugträger, der nicht mehr weiß, wo ihm der Kopf steht, trifft aber nicht die Realität. Überdurchschnittlich viele Angestellte in leitenden Positionen drehen bei Stress erst richtig auf. Als Ausgleich bleiben sieben von zehn Managern ihrem Anspruch an Leistung treu, fordern ihren Körper beim Sport oder messen sich

dabei sogar noch im Wettkampf mit anderen. Vergleichsweise oft dient auch das Surfen im Internet als Erholungsmaßnahme. Nötig ist Entspannung in jedem Fall, denn über einen Mangel an Stressfaktoren können sich Manager nicht beklagen. Besonders groß ist die Last des Arbeitspensums. Darunter leiden 74 Prozent der leitenden Angestellten. Auch in Sachen Termindruck, Informationsflut und ständiger Erreichbarkeit sind Manager stärker gestresst als der Durchschnitt.

Betrachtet man die Folgen des stressigen Jobs, sieht es für die Manager auf den ersten Blick positiv aus. Gesundheitlich geht es ihnen insgesamt deutlich besser als dem Bevölkerungsschnitt. Sieben von zehn bewerten ihre Verfassung mit gut oder sehr gut. Doch die Gesundheit ist bei so viel Stress auch in Gefahr. Fast vier von zehn Managern geben bereits an, dass sie häufiger oder sogar dauerhaft erschöpft und ausgebrannt sind. Auch eine nervöse Gereiztheit ist drei von zehn Managern bekannt.

### So gestresst sind Deutschlands Manager

#### Von den leitenden Angestellten sagen:



## Stress spornt auch an

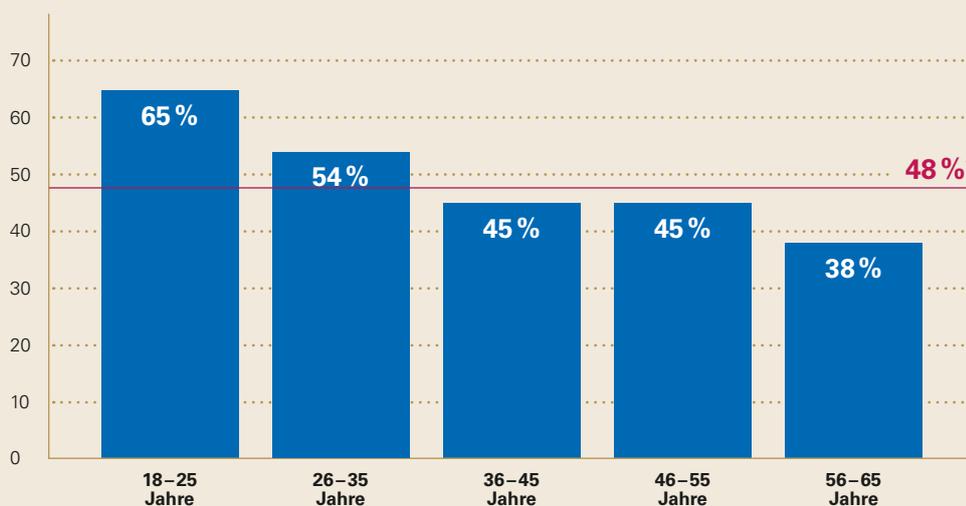
Ein Großteil der Berufstätigen in Deutschland leidet unter Stress – und doch haben so viele Menschen Spaß bei der Arbeit. Wie passt das zusammen? Ein Teil der Antwort ist: Wenn der Stress keine Dauerbelastung ist, spornt er an. 48 Prozent, also fast jeder zweite Berufstätige, sagt, dass dies auf ihn zutrifft. Bei den Männern sind es mit 51 Prozent etwas mehr als bei den Frauen mit 43 Prozent. Allerdings nimmt das Phänomen Stress als zusätzlicher Leistungsmotor mit dem Alter ab. Bei den 18- bis 25-Jährigen empfinden noch gut zwei Drittel Jobstress als positiv, zwischen Mitte 30 und Mitte 50 sind es nur noch 45 Prozent. Jenseits der 55 können lediglich vier von zehn Berufstätigen dem Stress etwas abgewinnen.

Schaut man auf die Art der Erwerbstätigkeit, sind es mit 67 Prozent besonders die leitenden Angestellten, die sich von Stress gepusht fühlen. Auch jeder zweite Selbstständige dreht dann erst richtig auf. Von den Beamten und Arbeitern motiviert zusätzlicher Druck bloß ein Viertel zu mehr Leistung. Und zweifellos kommt es auch darauf an, was genau den beruflichen Stress auslöst. So sagen diejenigen, die im Beruf von Konkurrenzkämpfen gestresst sind, überdurchschnittlich oft, dass der Druck sie anspornt. Wer hingegen besonders von seiner monotonen Tätigkeit oder auch von mangelnder Anerkennung belastet ist, fühlt sich von Stress auch weniger motiviert.

### Bei Stress drehen vor allem die Berufseinsteiger auf

#### „Stress im Job spornt mich an.“

Prozent



\* Durchschnitt Berufstätige

## Wenn Stress nicht mehr anspricht

Wenn Stress allgegenwärtig ist, funktioniert er nicht mehr als Push-Faktor für mehr Leistung. Es sind alarmierende Zahlen, dass sich 40 Prozent der Berufstätigen in Deutschland durch die Arbeit oft abgekämpft und verbraucht fühlen. Auf Männer trifft dies etwas häufiger zu als auf Frauen. Überdurchschnittlich oft sind es die 26- bis 45-Jährigen, also die Generation der Doppelbelasteten, denen der Job zusetzt. In jedem Fall gibt es einen Zusammenhang zwischen der Arbeitsmenge und den ersten Burn-out-Anzeichen. Von denjenigen, die 41 Stunden und mehr in der Woche arbeiten, kennt jeder zweite diesen Zustand. Ein klarer Hinweis darauf, dass Stress besonders dann destruktiv wirkt, wenn er zu lange anhält oder zu oft auftritt, ergibt sich auch aus folgender Zahl: Von den häufig Gestressten empfinden sich 70 Prozent als

abgearbeitet, von den selten Gestressten ist es nicht einmal ein Drittel.

Nicht genug, dass viele Berufstätige durch die Arbeit gestresst sind – für fast jeden fünften kommt als Belastung die Angst vor dem Verlust des Arbeitsplatzes hinzu. Diese Sorge treibt Frauen etwas öfter um als Männer und ist besonders in der unteren Einkommensgruppe verbreitet. Hier bangen vier von zehn um ihren Arbeitsplatz. 15 Prozent der Berufstätigen machen sich außerdem Sorgen, sie könnten auf Dauer mit dem Arbeitstempo nicht Schritt halten. Bemerkenswert ist, dass die Sorge mit zunehmendem Alter der Befragten zwar erwartbar ansteigt, doch auch ab Mitte 30 ist es schon mehr als jeder Sechste, dem es im Job zu schnell geht.

---

## 6. Sind Sie glücklich?

Stress hin, Stress her – wie sieht es aus, wenn die Deutschen Bilanz ziehen, ob sie mit ihrem Leben im Reinen sind? Fast jeder Zweite in Deutschland ist sehr zufrieden damit, wie sein Leben verlaufen ist und wo er jetzt steht. 44 Prozent können das nur mit Ein-

schränkung sagen. Sie bezeichnen sich als eigentlich zufrieden, fragen sich aber oft, ob sie nicht einen anderen Weg hätten einschlagen sollen. Sechs Prozent sind unzufrieden und bedauern, dass sie nicht mehr aus ihrem Leben gemacht haben.

### Männer sind unzufriedener

Die Mehrheit der Männer kommt nicht zu einer positiven Bilanz ihres Lebens. 47 Prozent bezeichnen sich als eigentlich zufrieden, zweifeln aber öfter. Mit 43 Prozent gibt es zwar auch noch eine große Gruppe sehr zufriedener Männer, doch immerhin jeder zehnte Mann bedauert auch, aus seinem Leben nicht etwas anderes gemacht zu haben. Den Frauen geht es da anders. Ganz unzufrieden sind nur vier Prozent. Dafür empfindet sich mit 52 Prozent die klare Mehrheit als sehr zufrieden, während 41 Prozent auch häufiger ins Zweifeln geraten.

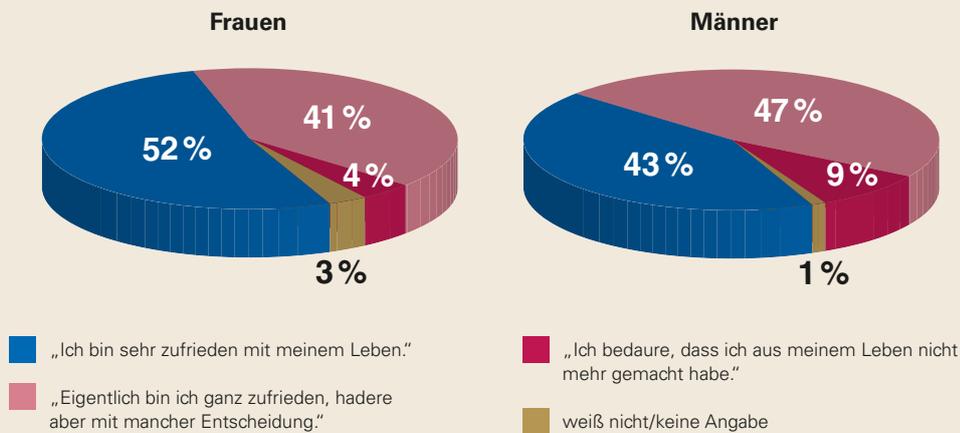
Die Zufriedenheit kommt mit dem Alter. Jenseits der 66 Jahre ziehen rund zwei Drittel der Befragten eine durchweg positive Bilanz. Die größte Unzufriedenheit herrscht bei den jungen Leuten. 16 Prozent der 18- bis 25-Jährigen

bedauern ihren bisherigen Lebensweg – und das, obwohl ihnen doch eigentlich noch alle Türen offen stehen. Die Zweifler erreichen ihren Spitzenwert zwischen Mitte 30 und Mitte 40, wenn mit Job und Familie entscheidende Weichen bereits gestellt wurden und nicht mehr der große Strauß an Möglichkeiten zur Verfügung steht.

Unter den Berufsgruppen sind es die Selbstständigen, von denen sich fast zwei Drittel als sehr zufrieden bezeichnen. Diesen Wert erreichen außer ihnen nur die Rentner. Bei den Beamten sind es immerhin noch 47 Prozent, bei den Managern 43 Prozent, bei den Angestellten 41 Prozent – und unter Arbeitern nur 13 Prozent.

## Frauen zufriedener als Männer

### So sehen die Menschen in Deutschland ihr Leben



### Glück stresst nicht

Auch wenn manche unter Druck gute Ergebnisse hervorbringen können – glücklich macht ein stressiges Leben nicht. Nur ein Drittel derer, die häufig gestresst sind, bewerten ihren bisherigen Lebensweg als vollkommen gelungen. Jeder zweite von ihnen macht Abstriche und hegt Zweifel. Menschen dagegen, die selten oder nie Stress empfinden, kommen mit 59 Prozent weit häufiger zu einem positiven Ergebnis ihrer Bilanz. Und auch diejenigen, die üblicherweise das Beste aus ihrem Stress machen, indem sie unter

Druck besonders produktiv werden, sind überdurchschnittlich oft unzufrieden mit ihrem Leben. Außerdem zeigt sich, dass Sorgen um den eigenen Arbeitsplatz sich besonders negativ auf die gesamte Lebenssituation auswirken. Nicht einmal jeder fünfte der Sorgenvollen ist mit seinem Lebensweg insgesamt zufrieden. Auch diejenigen, die durch die Arbeit oft ausgelaugt sind und sich verbraucht fühlen, ziehen deutlich seltener als der Durchschnitt eine positive Lebensbilanz. Doch was macht glücklich?

### Work-Life-Balance

Die vorliegende Umfrage zeigt in jedem Fall: Das Leben ausschließlich mit Arbeit zu füllen, macht nicht glücklich. Nur jeder Dritte, der 41 Stunden und mehr in der Woche arbeitet, bezeichnet sich als rundum zufrieden. 55 Prozent der Vielarbeiter kommen häufiger mal ins Grübeln. Dagegen zieht jeder Zweite mit einer Wochenarbeitszeit von weniger als 30 Stunden positive Bilanz. Doch auch hier lohnt ein genauerer Blick, denn immerhin 16 Prozent der Teilzeitarbeiter hätten gern einen anderen Weg eingeschlagen. Es darf vermutet werden, dass sich hier besonders diejenigen Frauen tummeln, die erfolgreich in ihre Karriere gestartet sind und dann aber aufgrund von Kindern und Familie zurückgesteckt und den Anschluss verloren haben. Zu wenig Beruf ist also auch nicht der Schlüssel zum Glück.

Alles in allem zeigt sich aber, dass die Menschen in Deutschland etwas von einer gelungenen Work-Life-Balance verstehen. Immer-

hin 71 Prozent insgesamt und sogar 74 Prozent der Erwerbstätigen sagen über sich, dass ihr Privatleben so abwechslungsreich ist, dass sie daraus viel Energie ziehen und Stress abbauen können. Besonders in den mittleren Jahren zwischen 36 und 45 gilt dies. Familie und Beruf stehen sich eben nicht nur schwer vereinbar gegenüber, sondern können auch als willkommene Ablenkung vom jeweils anderen empfunden werden. Sechs von zehn Befragten geben außerdem an, sich in ihrer Freizeit zu engagieren und dadurch einen guten Ausgleich zu finden. Was die Work-Life-Balance jedoch stört, ist klar abzulesen: Stress. Nur jedem zweiten Gestressten gelingt es, sich mit einem abwechslungsreichen Privatleben abzulenken – weit weniger als im Durchschnitt. Dagegen sind es drei Viertel der wenig Gestressten, die ihren Gegenpol zu äußeren Belastungen im Privatleben finden.

## Was wirklich zählt: Freunde und Familie

Ein eindeutiges Ergebnis der Befragung ist, dass Familie und Freunde besonders wichtig sind, wenn es um die Frage geht, wie das große Ganze zu bewerten ist. 91 Prozent der Menschen in Deutschland sagen, dass Familie und Freunde für sie ein starker Rückhalt sind. Von denen, die ihre Belastungen am besten loswerden, wenn sie Zeit mit nahestehenden Menschen verbringen, bedauert kaum einer seinen bisherigen Lebensweg. Konflikte im Privatleben dagegen sind eine große Belastung. Wer in seiner Partnerschaft, im Verwandten- oder im Freundeskreis Probleme hat, kommt selten zu einem positiven Resümee seines Lebens. Nicht einmal jeder dritte von ihnen empfindet sein Leben ohne Einschränkung als gelungen.

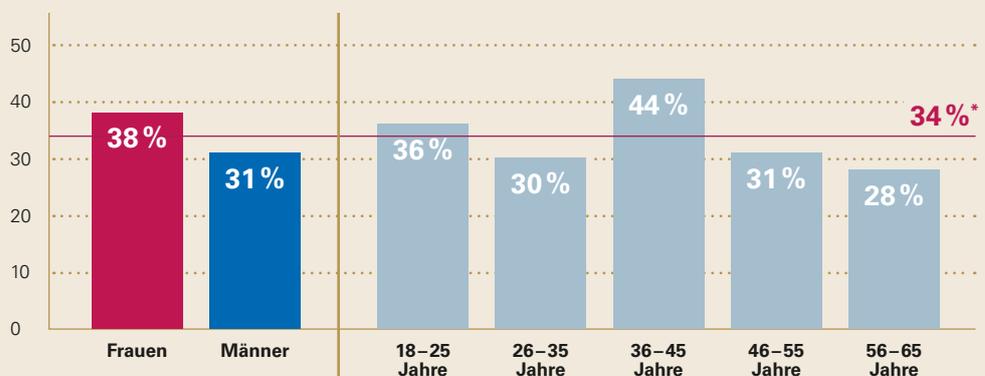
Doch der Tag hat nur 24 Stunden. Und wer beruflich stark eingespannt ist, muss Abstriche im Privatleben machen. Mit 34 Prozent klagt ein Drittel der Befragten darüber, dass Freunde

und Familie zu kurz kommen – Frauen etwas mehr als Männer und vor allem wieder die doppelbelasteten 36- bis 45-Jährigen. Dass der Kontakt mit nahestehenden Menschen auf der Strecke bleibt, zieht sich durch alle Berufsgruppen, betrifft aber besonders diejenigen, die mit Kindern zusammenleben und bereits durch die Arbeit im Haushalt belastet sind – oder auch einfach besonders bedauern, zu wenig Zeit für ihre Familie zu haben. Denn Familie und Freunde sind etwas anderes als ein lieb gewonnenes Hobby. Wer zu wenig Zeit für sein soziales Umfeld hat, bei dem leidet die persönliche Lebenszufriedenheit besonders. Nur ein Viertel der Betroffenen zieht eine positive Bilanz seiner Lebenssituation. Alle anderen haben Zweifel oder wünschen sich sogar, ihr Leben anders angegangen zu sein.

### Privatleben bleibt bei jedem dritten Berufstätigen häufig auf der Strecke

„Familie und Freunde kommen wegen meiner beruflichen Verpflichtungen oft zu kurz.“

Prozent



\* Durchschnitt Berufstätige

## 7. Always on – nie mehr off

Wie ging das eigentlich früher, als es noch keine Handys und erst recht keine Smartphones gab? Wie hat man sich informiert so ganz ohne Internet? – Innerhalb kürzester Zeit sind zwei Revolutionen über unser Informations- und Kommunikationsverhalten gerollt. Mit der digitalen Revolution kam das Internet, um

zunächst das wirtschaftliche Leben und später, mit den sozialen Netzwerken, auch das private Leben zu erobern. Mit der Verbreitung von Handys nahm die mobile Revolution ihren Lauf. Seit Smartphones und Tablets ist das Internet überall verfügbar.

## Die jungen Onliner

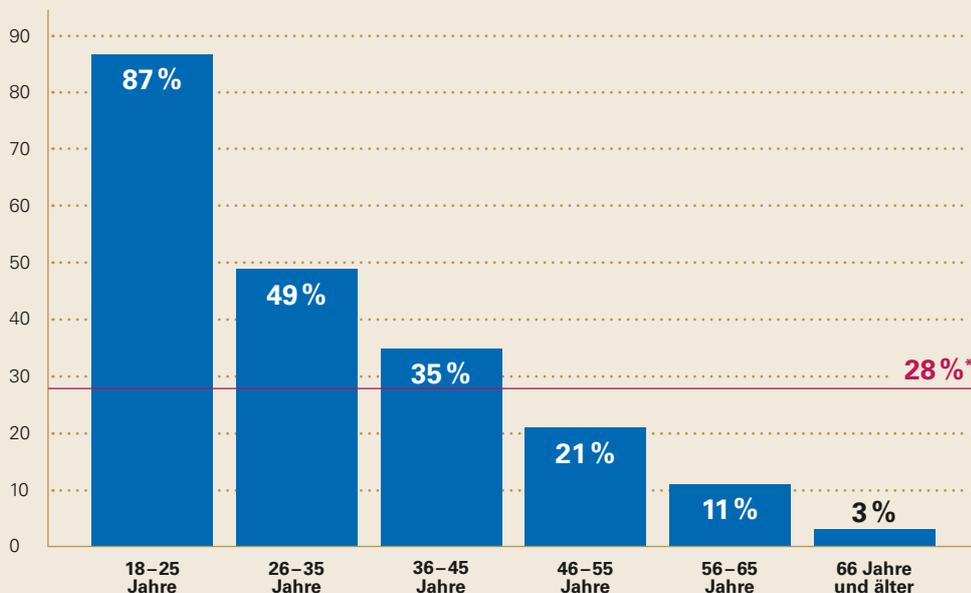
28 Prozent der Menschen in Deutschland sind always on. Smartphone, Tablet oder Notebook sind immer zur Hand. Dabei hinkt der Osten mit 21 Prozent dem Westen mit 30 Prozent leicht hinterher. Und während bereits jeder dritte Mann dauerhaft in Verbindung zur digitalen Welt steht, ist es bei den Frauen nur ein Viertel. Dieses Bild wird sich in den kommenden Jahren rasant verändern, wenn die „Digital Natives“, diejenigen also, die mit dem Netz groß geworden sind, langsam älter werden. Heute ergibt sich noch ein klarer Gegensatz: Die Jungen sind drin, die Alten nicht. Fast neun von zehn der 18- bis 25-Jährigen sind rund um die Uhr online. Bis Mitte 30 ist es immerhin

noch jeder Zweite, bis Mitte 40 sind es noch 35 Prozent, bis Mitte 50 ist es rund jeder Fünfte, bis Mitte 60 jeder Zehnte und jenseits der 66 sind es nur noch verschwindende drei Prozent. Die Jungen aber stellen nicht die Mehrheit. 55 Prozent der Erwachsenen in Deutschland, also mehr als jeder Zweite, besitzt zwar ein Handy, benutzt es aber kaum, und wenn, dann zum Telefonieren. Mit knapp 60 Prozent verweigern die Frauen noch etwas öfter als die Männer die dauernde Erreichbarkeit. Wie zu erwarten, sind es vor allem die älteren Semester, die ihrem Handy nur selten Beachtung schenken. Doch auch bei den Mitte-30- bis Mitte-40-Jährigen ist es noch jeder zweite.

### Smartphone, Tablet oder Laptop: Die „digital natives“ sind „always on“

#### Anteil der Befragten, die stets erreichbar sind

Prozent



\* Durchschnitt

Da mittlerweile die meisten Berufe auf Internet und mobile Kommunikation nicht mehr verzichten können, ist es auch kein Wunder, dass der Anteil der Berufstätigen unter den Dauer-Onlinern besonders groß ist. Je höher der Bildungsabschluss und je größer das Einkommen, desto stärker ist die ständige Erreichbarkeit verbreitet. Diejenigen mit Abitur oder Hochschulabschluss sagen zu 41 Prozent, dass sie always on sind. Die höchsten Werte erreichen dabei die Manager mit 40 Prozent, dicht gefolgt von den Selbstständigen mit 37 Prozent und den Angestellten mit 35 Prozent.

Die Folge der ständigen Erreichbarkeit: Fast unbemerkt und oft auch freiwillig erhöht sich die Arbeitszeit. So sagt mehr als jeder Zweite, der in Teilzeit arbeitet, dass er immer erreichbar ist. Bei den Vollzeitarbeitern ist es lediglich ein Drittel. Dennoch fällt auf, dass diejenigen, die ohnehin viel arbeiten – also 40 Wochenstunden und mehr –, zusätzlich noch am häufigsten always on sind. Dass hier die ständige Erreichbarkeit auch zur Belastung wird, liegt auf der Hand. 36 Prozent derer, die sich häufig als gestresst empfinden, geben an, fast durchgehend online zu sein. Von den Berufstätigen, die

sich durch die Informationsflut gestresst fühlen, sind es ganze 44 Prozent. Von denen, die sich selten oder nie gestresst fühlen, benutzen

dagegen 60 Prozent ihr Handy höchstens ab und an zum Telefonieren.

### Abschalten unmöglich

Die Redewendung, einer könne nicht abschalten, ist älter als das digitale Zeitalter. Dabei passt sie heute so gut wie nie zuvor. Ganz unabhängig von der digitalen Erreichbarkeit geben 36 Prozent der Berufstätigen in Deutschland an, dass es ihnen selten oder gar nicht gelingt, abends oder an den Wochenenden von

der Arbeit abzuschalten. Ein Viertel der Berufstätigen sagt sogar, dass sie sich nicht einmal im Urlaub von den Gedanken an die Arbeit lösen können. Gerade im Alltag sind es dabei oft die Frauen mit Schwierigkeiten beim Abschalten. Berufliche Probleme beschäftigen vier von zehn Frauen auch noch im Feierabend.



Das Nicht-Abschalten-Können zieht sich als Phänomen durch alle Altersgruppen sowie alle Bildungs- und Einkommenschichten. Die Folge: Es wird zur Dauerbelastung. Weniger belastet sind vor allem diejenigen Berufstätigen, die in Teilzeit arbeiten. Dagegen bekundet fast jeder Zweite, der 41 Stunden und mehr arbeitet, er könne schwer abschalten. Und es gibt Hinweise darauf, dass es eher negative Jobgedanken sind, die den Feierabend bestimmen. Wer ohnehin von seiner Arbeit gefrustet

ist, gibt sehr häufig an, nicht abschalten zu können. Von ihnen plagt sich auch ein Drittel selbst im Urlaub mit Arbeitsgedanken. Wer mit Spaß bei der Arbeit ist, hat deutlich seltener Probleme damit. Zudem ist es aber auch eine Frage der Stressbelastung. Wer häufig gestresst ist, kann besonders schlecht abschalten. Zwei Drittel der häufig Gestressten beklagen dies. Die selten Gestressten sind da besser dran. Nur etwa jeder fünfte von ihnen bekommt die Arbeit nach Dienstschluss nicht aus dem Kopf.

### Bewusst abschalten

In der heutigen Dienstleistungsgesellschaft sitzt ein großer Teil der Erwerbstätigen die meiste Zeit vor dem Bildschirm. Knapp jeder dritte Berufstätige in Deutschland entscheidet deshalb, nach Feierabend ganz bewusst nicht ins Internet zu gehen. Bei den Frauen sind es mit 43 Prozent fast doppelt so viele wie bei den Männern. Doch je jünger die Berufstätigen sind, desto eher ist das Internet auch Teil ihres Privatlebens. Bis Mitte 30 ist es nur jeder Zehnte, der bewusst nach Dienstschluss off-

line bleibt. Als zuverlässiges Mittel zur Stressbewältigung scheint dies aber nicht zu funktionieren. Von den Menschen mit niedrigem Stresslevel verzichtet gerade mal ein Viertel auf Onlinezeit nach Feierabend, während es bei denen mit hohem Stresslevel sogar fast ein Drittel ist. Immerhin lassen aber 44 Prozent derer, die bei der Arbeit die Informationsüberflutung als einen der für sie belastendsten Stressfaktoren ausgemacht haben, abends das Display dunkel.

## Entspannung online

Der Computer bedeutet aber nicht nur Arbeit. Laut Hightech-Verband BITKOM nutzen zwei Drittel der Internetnutzer in Deutschland soziale Netzwerke, um sich dort auszutauschen und Kontakte zu pflegen. Für einige liegt darin sogar die liebste Form der Entspannung nach Feierabend. Immerhin jeder zehnte Berufstätige findet laut der vorliegenden Befragung seinen Ausgleich im Internet. Mit zwölf Prozent liegen die Männer dabei deutlich vor den fünf Prozent der Frauen. Besonders zwischen Mitte 20 und Mitte 40 führt der Weg nach Feier-

abend ins Netz. Hierbei handelt es sich vor allem um Arbeiter, leitende Angestellte und ihre Mitarbeiter. Selbstständige und Beamte suchen ihren Ausgleich lieber woanders. Wer jedoch am liebsten im Internet von der Arbeit entspannt, trennt klar zwischen Job am Bildschirm und Freizeit am Bildschirm. Selbst von denen, die sich von der Informationsüberflutung am Arbeitsplatz gestresst fühlen, wählen immerhin auch sieben Prozent das Internet zur Entspannung nach Feierabend.

## Die Welt ist stressiger geworden

Wie zu Beginn dieses Kapitels dargestellt, hat sich die Welt in den vergangenen 15, 20 Jahren stark verändert. Mit den technischen Möglichkeiten hat sich nicht nur die bloße Menge an Information und Kommunikation erhöht, sondern auch die Frequenz, in der neue Reize auf uns einströmen oder auch von uns ausgesendet werden. Doch ist das gleichbedeutend mit mehr Stress? – Ja, finden 61 Prozent der Menschen in Deutschland, der Stresspegel ist gestiegen. Ein Drittel der Befragten hält dagegen, dass es nicht stressiger geworden ist, sondern in der Öffentlichkeit nur mehr darüber geredet wird. Die These von der stressigeren Gegenwart hält sich unter Frauen und Männern die Waage. Dafür erhält diese Sichtweise mit

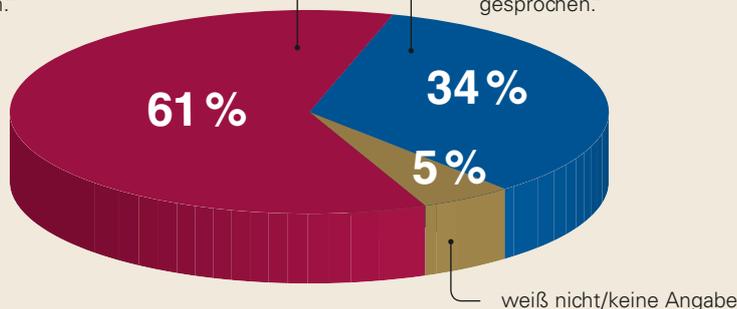
zunehmendem Alter mehr Gewicht. Drei Viertel der Mittvierziger bis Mittfünfziger empfinden die Gegenwart als deutlich stressiger. Andersherum ist die These, es werde nur häufiger über Stress gesprochen, bei den jungen Erwachsenen stärker verbreitet. Bis Mitte 30 sind es mehr als 40 Prozent, die so denken. Zudem lässt sich feststellen, dass die eigene Betroffenheit auch das allgemeine Urteil beeinflusst. So sagen drei Viertel derer, die häufig gestresst sind, dass das Leben heute insgesamt stressiger ist als noch vor 15 oder 20 Jahren. Trotzdem bleibt es bei der Tendenz: Auch von denjenigen, die selten oder nie gestresst sind, findet mehr als jeder zweite, dass das Leben vor einigen Jahren noch entspannter war.

### Früher war alles entspannter

#### So schätzen die Deutschen die Stressentwicklung ein

„Das Leben ist heute stressiger als vor 15/20 Jahren.“

„Heute wird nur mehr über Stress gesprochen.“



## 8. Stress am Jahresende

Bei manchen Menschen schrillen die Alarmglocken bereits, wenn Ende September schon Spekulatius und Lebkuchen ihren Platz in den Supermarktregalen beziehen: Was soll geschenkt werden? Welches Essen kommt auf den Tisch? Und wo verbringen wir den

ersten Weihnachtstag? Da kann der Stresslevel schon mal nach oben gehen. Doch Weihnachten liegt auch mitten in der dunklen Jahreszeit und die schlägt so manchem ohnehin aufs Gemüt.

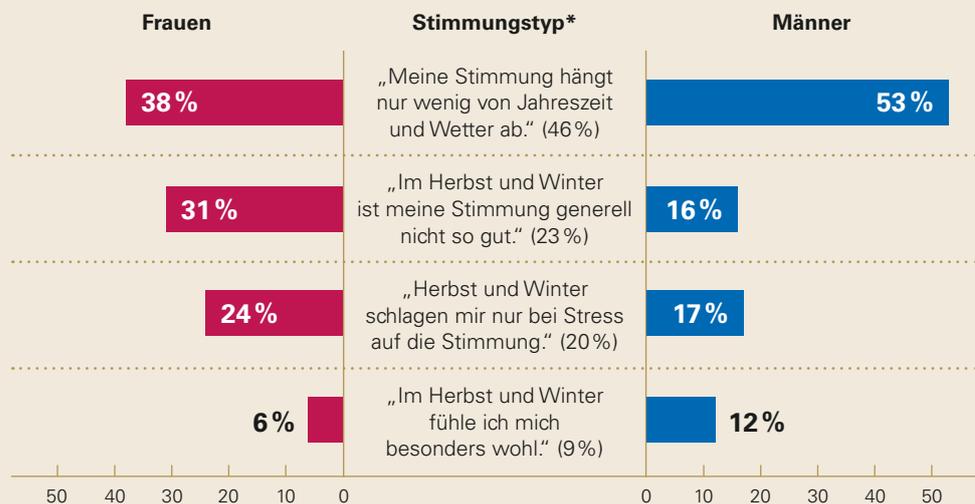
### Die dunkle Jahreszeit

Mehr als jeder zweite der Befragten gibt an, dass Jahreszeit und Wetter seine Stimmung beeinflussen. Jeder vierte lässt in der dunklen Jahreszeit weit öfter die Mundwinkel hängen als in Frühling oder Sommer. Jeder fünfte schränkt ein, dass Herbst und Winter ihm nur dann auf die Stimmung schlagen, wenn er ohnehin schon gestresst ist. Immerhin knapp zehn Prozent sind es aber auch, die sich gerade in der kühleren Saison besonders wohl fühlen. Weit häufiger nehmen Jahreszeit und Wetter

Einfluss auf die Laune der Frauen. 31 Prozent der Frauen und damit fast doppelt so viele wie Männer schieben den Herbst- und Winter-Blues. Mit zwölf Prozent fühlen sich dagegen doppelt so viele Männer wie Frauen in der dunklen Jahreshälfte besonders wohl. Ebenfalls überdurchschnittlich zufrieden in Herbst und Winter sind Menschen mit Kindern. Laterneumzüge, die Adventszeit, Weihnachten – all das hebt die Stimmung, wenn es mit Kindern erlebt wird.

### 43 Prozent der Deutschen kennen den Herbstblues

#### Die dunkle Jahreszeit schlägt Frauen stärker aufs Gemüt als Männern



\* Gesamtwerte in Klammern

### Stimmungstief trifft öfter Gestresste

Ob äußere Faktoren wie kürzere Tage und kühleren Temperaturen in der Lage sind, die Stimmung zu beeinflussen, hängt auch von der eigenen Verfassung ab. So zeigt sich, dass Stress dünnhäutig macht. Die Mehrheit der

selten Gestressten lässt sich von Wind und Wetter nicht aus der Fassung bringen. Mehr als jeder Zweite mit hohem Stresslevel berichtet hingegen von Stimmungstiefs, die besonders in Stressphasen auftreten. Ebenso ist es

mit der persönlichen Lebenszufriedenheit. Wer mit sich und seinem Leben glücklich ist, lässt sich von der dunklen Jahreszeit nicht aus der Bahn werfen. Interessant ist, dass Menschen, denen es gesundheitlich nicht so gut geht oder die in den vergangenen drei Jahren seelische

Beschwerden hatten, sich überdurchschnittlich oft im Herbst und Winter wohler fühlen. Von denen, die ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder sogar schlecht bezeichnen, ist es sogar jeder fünfte.

## Weihnachten – Freude oder Stress?

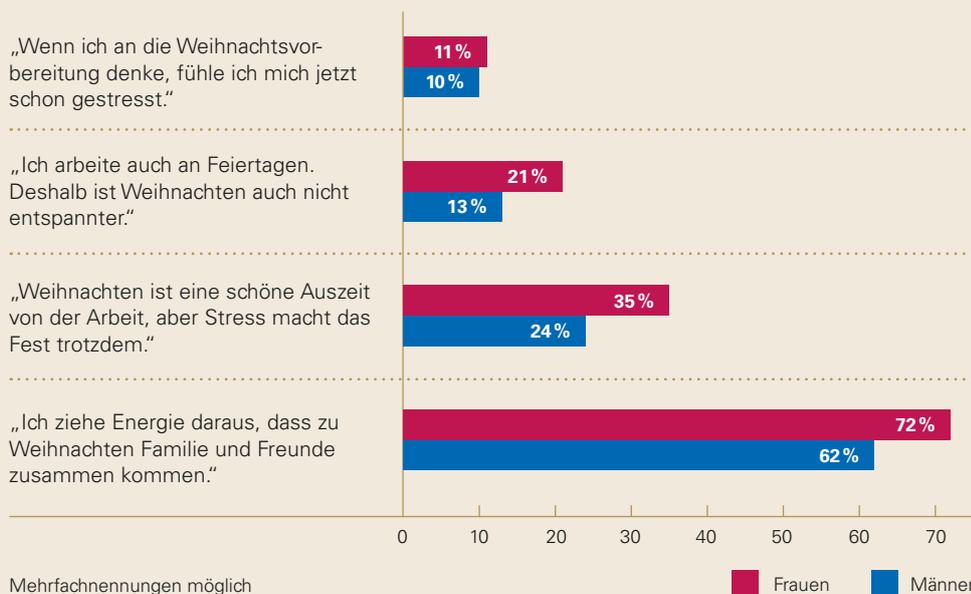
Die überwiegende Mehrheit der Berufstätigen in Deutschland freut sich auf Weihnachten und genießt die Feiertage. Für 60 Prozent sind die Weihnachtstage eine schöne Gelegenheit zum Abschalten, weil das Tempo allgemein ruhiger wird, die Geschäfte geschlossen haben und niemand erwartet, dass man erreichbar ist. 16 Prozent der Befragten müssen an Weihnachten arbeiten und empfinden die Tage um das Fest daher nicht als entspannend. Das betrifft 21 Prozent der Frauen und 13 Prozent der Männer. Jeder Zehnte jedoch bekommt schon Schweißausbrüche, wenn er nur an Weihnachten denkt. Die Vorbereitungen lösen Stress aus.

Die Weihnachtsgestressten sind unter Männern und Frauen gleichermaßen verteilt. Aber Stress und Freude müssen einander nicht ausschließen. 35 Prozent der Frauen und 24 Prozent der Männer freuen sich auf Weihnachten, auch wenn sie deshalb in Wallungen geraten.

Den Stressfaktor an Weihnachten sieht besonders die Sandwich-Generation. Kein Wunder: Für die Kinder soll alles schön sein. Und das erfordert Planung und Vorbereitungen. Doch es lohnt sich ja auch: Eine überwältigende Mehrheit der Frauen, nämlich 72 Prozent, zieht eine Menge Energie daraus, dass Familie und Freunde zusammenkommen. Nicht so einfach ist es für diejenigen, die ohnehin auf hohem Stresslevel sind. Unter ihnen ist der Anteil derjenigen überdurchschnittlich groß, die an Weihnachten gerade auch den Stressaspekt wahrnehmen. Und was ist mit denen, die sonst weder am Wochenende noch im Urlaub abschalten können? – An Weihnachten besteht Hoffnung auf Erholung. Gut zwei Drittel derer, die sonst selbst im Urlaub noch Jobgedanken hegen, empfinden Weihnachten als schöne Gelegenheit zum Abschalten, weil niemand erwartet, dass man erreichbar ist.

### Stille Nacht, stressige Nacht?

#### Weihnachten: Bei Berufstätigen herrscht Familienfreude statt Festtagsstress



## 9. Gesundheit und Stress

Gute Nachrichten: Die Mehrheit der Menschen in Deutschland fühlt sich gesund. 61 Prozent bezeichnen ihren Gesamtzustand als mindestens gut – jeder fünfte davon gibt seiner Gesundheit sogar die Note sehr gut. Dem gegenüber stehen jedoch auch elf Prozent, die ihren Zustand als weniger gut oder sogar schlecht bewerten. Im Osten Deutschlands sind mit 16 Prozent etwas mehr Menschen gesundheitlich angeschlagen als im Westen. Die Frauen liegen mit 58 Prozent in guter oder sehr guter Verfassung leicht hinter den Männern, von denen sich 65 Prozent in gutem oder

sehr gutem Zustand befinden. Mit zunehmendem Alter sinkt erwartungsgemäß die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit. Von Mitte 20 bis Mitte 40 sind es noch rund drei Viertel, die ihren Zustand positiv bewerten, ab Mitte 40 sind es zunächst noch knapp zwei Drittel, ab Mitte 50 ist es nur noch etwas mehr als jeder Zweite und jenseits der 65 liegt die Zahl bei 45 Prozent. Die Gesundheitsbilanz fällt in den oberen Bildungs- und Einkommenschichten deutlich positiver aus als in den unteren.

### Gesundheit der Berufstätigen

Betrachtet man die einzelnen Berufsgruppen, liegen zumindest beim Spitzenwert „sehr gut“ die Selbstständigen vorne – jeder vierte von ihnen gibt dies an. Fasst man die Befragten mit guter und sehr guter Gesundheit zusammen, liegen mit 80 Prozent die Arbeiter auf Platz eins, gefolgt von den Beamten und den leitenden Angestellten sowie ihren Mitarbeitern. Ein etwas schwächeres Bild ergibt sich für die Hausfrauen. Von ihnen ist nur etwa jede zehnte vollauf zufrieden mit ihrer Verfassung. 41 Prozent geben sich die Note gut. Ein direkter Zusammenhang zwischen Arbeitspensum und Gesundheit lässt sich nicht feststellen. Sehr guter Gesundheit sind zwar nur

knapp 20 Prozent der Vollzeitarbeiter, während gut doppelt so viele Teilzeitarbeiter ihren Zustand so bewerten. Doch nimmt man diejenigen hinzu, die sich noch eine gute Gesundheit attestieren, ist die Bilanz wieder ausgeglichen. Ob unter 30 oder über 40 Stunden Arbeit pro Woche – rund 70 Prozent der Erwerbstätigen sind bei guter oder sehr guter Gesundheit. Daraus den Schluss zu ziehen, dass sich der Beruf nicht auf die Gesundheit auswirkt, wäre jedoch falsch. Denn schließlich ist die Arbeit Stressfaktor Nummer eins in Deutschland. Und Stress hat negative Folgen für die Gesundheit.

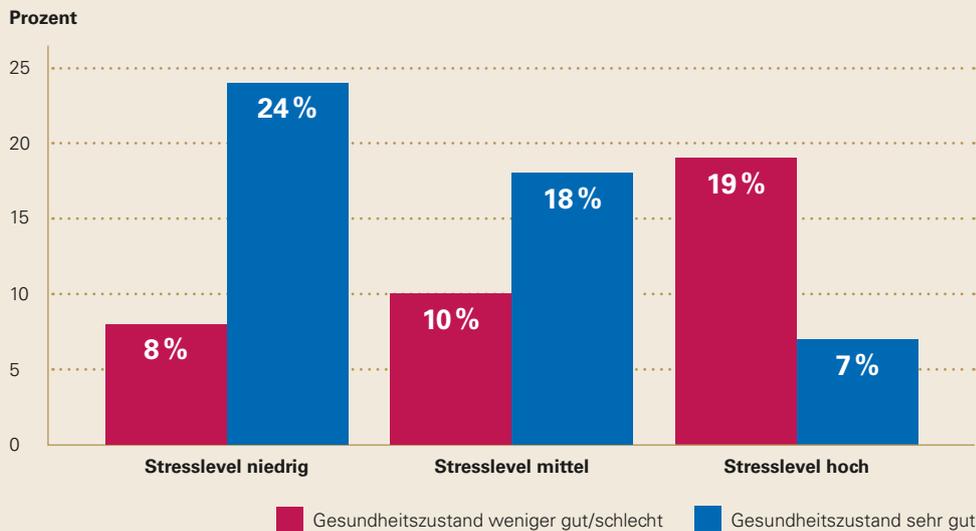
### Stress schadet

Nur sieben Prozent derer, die häufig gestresst sind, bezeichnen ihren Gesundheitszustand als sehr gut. Dagegen ist es jeder fünfte von ihnen, der seine Verfassung mit weniger gut oder schlecht bewertet. Anders sieht es bei denen aus, die nur manchmal, selten oder nie gestresst sind. Hier geben knapp zwei Drittel an, in sehr gutem oder gutem Zustand zu sein.

Von ihnen sagt auch nur etwa einer von zehn Befragten, er sei bei weniger guter oder schlechter Gesundheit. Bedenkt man, dass der Stresspegel im Alter sinkt und die älteren Menschen tendenziell eher gesundheitliche Einschränkungen haben, sind diese Zahlen umso gravierender.

## Ohne Stress lebt es sich gesünder

### Anteil der Befragten nach Stresslevel und Gesundheitszustand

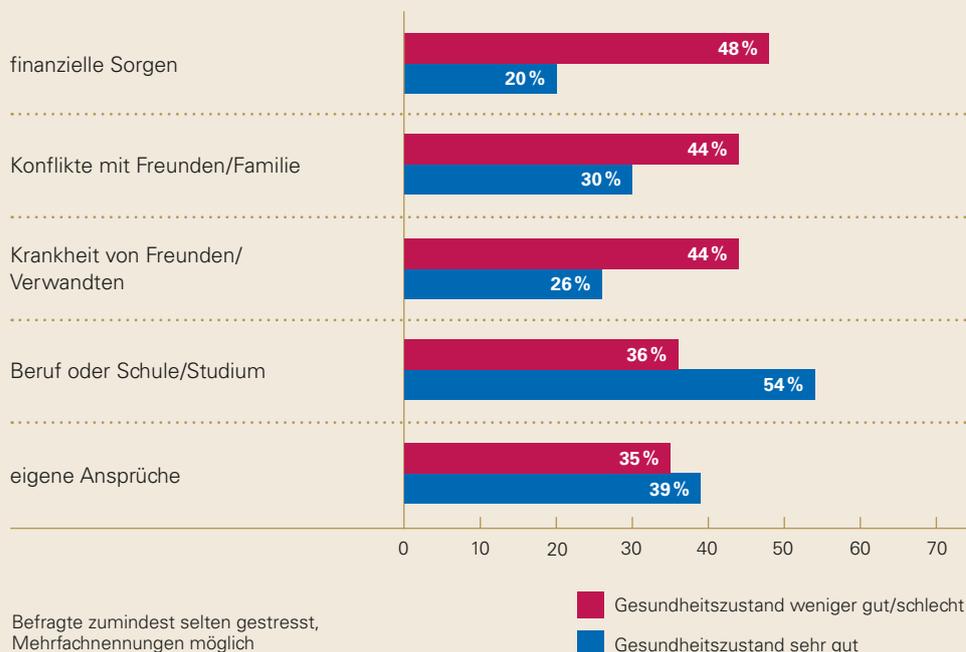


Stress schadet der Gesundheit. Bemerkenswert ist, dass der eigene Umgang mit Stress offenbar kaum Auswirkungen auf den Gesundheitszustand hat. Zwar sind fast zwei Drittel der Losleger und Durchhalter bei guter oder sehr guter Gesundheit, doch da der Typ Vermeider bei den Älteren häufiger vorkommt und die Vermeider mit 54 Prozent bei guter oder sehr guter Gesundheit recht ähnlich dastehen, lässt sich die These ableiten, dass die Belastung an sich auf die Gesundheit wirkt – weitgehend unabhängig davon, ob sie als zusätzlicher Push empfunden wird, ob man einfach durchhält oder sich wegduckt. Betrachtet man die Stressursachen, so zeigt sich, dass besonders diejenigen Faktoren negativ auf die Gesundheit

wirken, die das Privatleben betreffen. So finden sich überdurchschnittlich oft schlechtere Gesundheitsbilanzen bei denen, die pflegebedürftige Angehörige betreuen, nahestehende Menschen in ihrer Umgebung haben, die schwer krank sind, Konflikte mit dem Lebenspartner oder im sonstigen sozialen Umfeld austragen oder die sich mit finanziellen Sorgen tragen. Aber auch beruflicher Stress wirkt sich negativ auf die Gesundheit aus, wenn er zu extrem wird. Von denen, die es nicht einmal im Urlaub schaffen, von der Arbeit abzuschalten, bezeichnet jeder fünfte seinen Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht.

## Private Sorgen belasten die Gesundheit mehr als der Beruf

### Die fünf größten Sorgen kranker Menschen – und die Vergleichswerte der Gesunden



## 10. Stress und Krankheiten

Wer in Stress gerät, signalisiert seinem Körper einen erhöhten Energiebedarf. Durch die Ausschüttung verschiedener Hormone versetzt der Körper sich dann selbst in einen Zustand, in dem zwei Optionen zur Verfügung stehen: kämpfen oder wegrennen. Doch so archaisch geht es in unserem Alltag selten zu. Der hohe Energielevel kann dann nicht wieder abgebaut werden und richtet sich gegen den eigenen Körper. So schadet – vereinfacht gesagt – Stress der Gesundheit. Der Zusam-

menhang zwischen Stress und Erkältungskrankheiten etwa ist recht gut erforscht, aber eine Erkältung geht auch wieder vorbei. Wie sieht es jedoch mit chronischen Leiden aus wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Beschwerden oder Asthma? Wie mit Muskelverspannungen, dauernden Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Magenbeschwerden? Und lässt sich hier ein Zusammenhang mit der Stressbelastung der Betroffenen herstellen?

### Chronisch krank und gestresst

Mit 31 Prozent ist es knapp ein Drittel der Menschen in Deutschland, die wegen chronischer Krankheiten regelmäßig in ärztlicher Behandlung sind. Im Osten Deutschlands ist der Anteil mit fast 40 Prozent deutlich höher als im Westen mit 30 Prozent. Von den Frauen leiden 35 Prozent unter chronischen Krankheiten und liegen damit deutlich vor den Männern, von denen nur 27 Prozent betroffen sind. Chronische Krankheiten sind eine Sache des Alters – keine Frage. Doch der Anstieg von Beschwerden in der Bevölkerung beginnt schon mit Mitte 30. Da sind bereits 16 Prozent Chroniker. Ab

Mitte 40 hat schon jeder Vierte ein chronisches Leiden, ab Mitte 50 jeder Zweite und ab Mitte 60 sind es sechs von zehn. Jeder fünfte Berufstätige in Deutschland leidet unter Beschwerden wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Problemen oder Asthma. Schaut man auf die einzelnen Berufsgruppen, haben nach den Rentnern mit 60 Prozent die Hausfrauen mit 36 Prozent den höchsten Anteil an Chronikern, gefolgt von den Selbstständigen mit 30 Prozent und den leitenden Angestellten mit 27 Prozent. Unter den Arbeitern ist es nur jeder zehnte, der von dauerhaften Leiden geplagt ist.

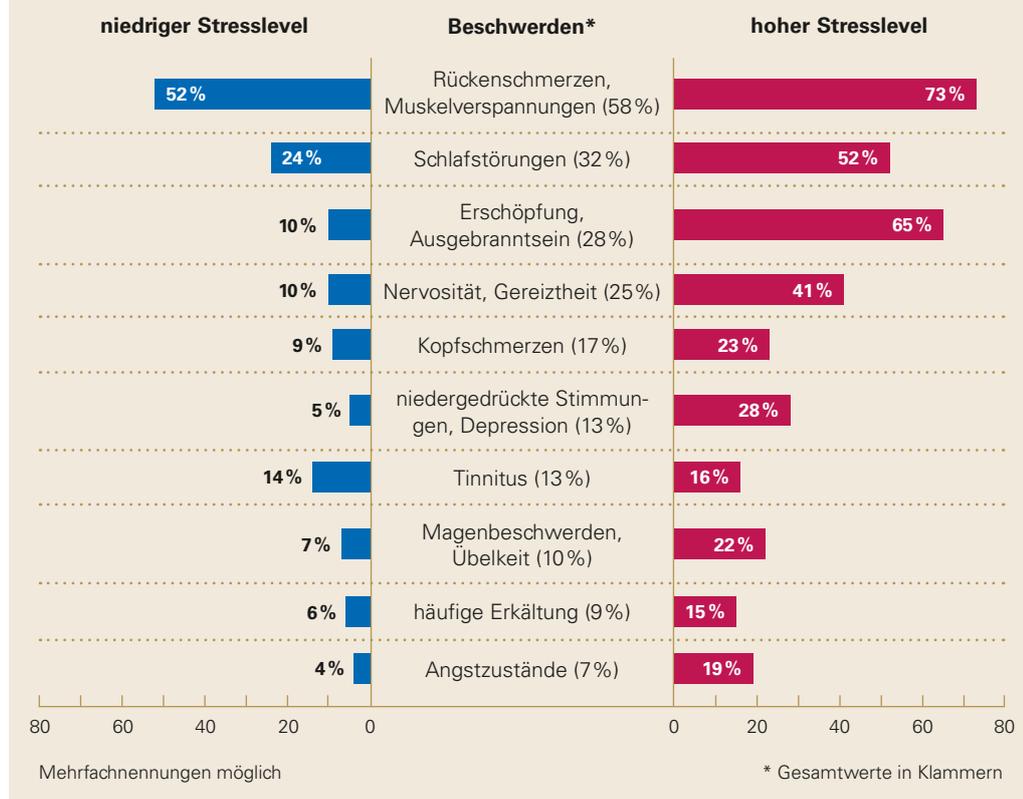
Abgesehen von unbeeinflussbaren Faktoren gibt es eine Reihe von Krankheitsursachen, die im Lebenswandel begründet liegen. Dazu zählen etwa eine unausgewogene Ernährung oder mangelnde Bewegung, aber auch Stress.

Auf den ersten Blick gibt es Entwarnung im Hinblick auf einen Zusammenhang von chronischen Erkrankungen und Stress: Von denen, die selten oder nie gestresst sind, leiden 35 Prozent an chronischen Erkrankungen, bei den häufig Gestressten sind es nur 29 Prozent. Doch zieht man in Betracht, dass die

Gestresstheit ein Phänomen der mittleren Jahre ist und die chronischen Erkrankungen eines der späteren Jahre, dann liegen die Werte doch recht dicht beieinander. Auch an dieser Stelle fällt wieder der private Stress auf. Menschen, deren Stress durch die Pflege von Angehörigen oder durch Krankheiten im sozialen Umfeld bedingt ist, leiden überdurchschnittlich oft an chronischen Krankheiten. Bei den beruflichen Stressoren sind es Themen wie Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten sowie die Dauererreichbarkeit selbst im Urlaub, unter denen chronisch Kranke besonders stark leiden.

## Stress macht krank

### Anteil der Befragten nach Stressbelastung und Beschwerden



## Körperliche Beschwerden

Betrachtet man nur Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Asthma, ergibt sich noch lange kein vollständiges Bild der Beschwerden. Ein großer Teil der Deutschen leidet unter verschiedensten Symptomen, die nicht immer als eindeutige Krankheit definiert sind und dennoch eine lange Leidensgeschichte begründen. Die Rede ist von körperlichen Beschwerden wie Muskelverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen, Magenbeschwerden oder häufigen Erkältungskrankheiten. Fast sechs von zehn Menschen in Deutschland sind

geplagt von Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen. Auffällig ist dabei, dass dies kein Phänomen der älteren Generation ist. Der Anteil der Mittzwanziger bis Mittdreißiger mit derartigen Beschwerden ist sogar höher als bei der Generation 66 plus.

Herz-Kreislauf-Beschwerden wie etwa Bluthochdruck betreffen immerhin fast jeden vierten Befragten. Hier zeigt sich nun aber ein klarer Zusammenhang mit dem Alter. Ab Mitte 40 hat rund jeder fünfte der Befragten in

diesem Bereich seine Sorgen, während es bei den über 60-Jährigen mehr als jeder zweite ist. Ebenfalls mit dem Alter nehmen die Atembeschwerden zu. Ab Mitte 50 leidet jeder Zehnte unter Atemlosigkeit oder Kurzatmigkeit. Magenbeschwerden, Übelkeit oder häufige Erkältungskrankheiten wiederum haben ihre höchste Verbreitung in der Altersgruppe zwischen Mitte 20 und Mitte 40. Ihren Höhepunkt in den Jahren zwischen Mitte 20 und Mitte 40 haben besonders auch Kopfschmerzen oder Migräne. Rund jeder Vierte leidet darunter. Dass besonders diese Art der

Beschwerden auch mit Stress zusammenhängt, liegt auf der Hand – nicht umsonst spricht man davon, dass einem Stress „auf den Magen schlägt“ oder dass einem vor Stress „der Kopf platzt.“ Und es sind – gerade beim Kopfschmerz, aber auch bei Magenbeschwerden und Erkältungen – deutlich mehr Frauen als Männer, die betroffen sind. Frauen in den mittleren Jahren erreichen zudem auch die höchsten Werte in Sachen Stress. Die mittleren Jahre sind die Jahre von Beruf und Familie. Doch welche Beschwerden plagen welche Berufsgruppen im Einzelnen?

### Belastete Hausfrauen

Fenster putzen, einkaufen, Kinder durch die Gegend schleppen und mit ihnen durchs Haus toben. Dass Haushalt auch körperliche Arbeit ist, wird oft unterschätzt. An den Folgen jedoch wird es sichtbar: Muskelverspannungen und Rückenbeschwerden sind in keiner Berufsgruppe so stark vertreten wie bei den Hausfrauen. Sieben von zehn Hausfrauen leiden darunter – mehr noch als Arbeiter, bei denen es auch immerhin sechs von zehn sind. Doch ebenso unter den Angestellten mit 57 Prozent, den Managern mit 52 Prozent und den Selbstständigen mit 47 Prozent ist die häufige Klage über Schmerzen im Bewe-

gungsapparat noch stark verbreitet. Bei Herz-Kreislauf-Beschwerden sind es wiederum Hausfrauen, aber auch Angestellte, die überdurchschnittlich oft von Bluthochdruck und ähnlichen Leiden betroffen sind. Das gleiche Bild ergibt sich bei Kopfschmerzen und Migräne. Mit 30 Prozent erreichen die Hausfrauen hier den Spitzenwert vor den Angestellten mit 21 Prozent. Probleme wie Magenbeschwerden oder Erkältungskrankheiten ergeben sich quer durch alle Berufsgruppen. Der Zusammenhang mit Stress wird überdeutlich, wenn man auf die Stressbelastung schaut.

### Hausarbeit geht auf den Rücken, berufliche Verantwortung an die Nerven

#### Befragte nach Beschäftigungsart und dem jeweils häufigsten körperlichen und psychischen Leiden



## Körperlich krank vor Stress

Allein bei den körperlichen Symptomen ergibt sich bereits ein dramatisches Bild: Knapp drei Viertel aller häufig gestressten Menschen klagen über Muskelverspannungen und Rückenschmerzen – das sind erheblich mehr Betroffene als unter den Menschen mit niedrigem Stresslevel. Ebenfalls stärker betroffen als der Durchschnitt sind die Vielgestressten von Magenbeschwerden, Übelkeit und häufigen Erkältungskrankheiten. Auch Kopfschmerzen und Migräne sind in dieser Gruppe häufiger vertreten als bei den Mitmenschen mit niedrigerem Stresslevel.

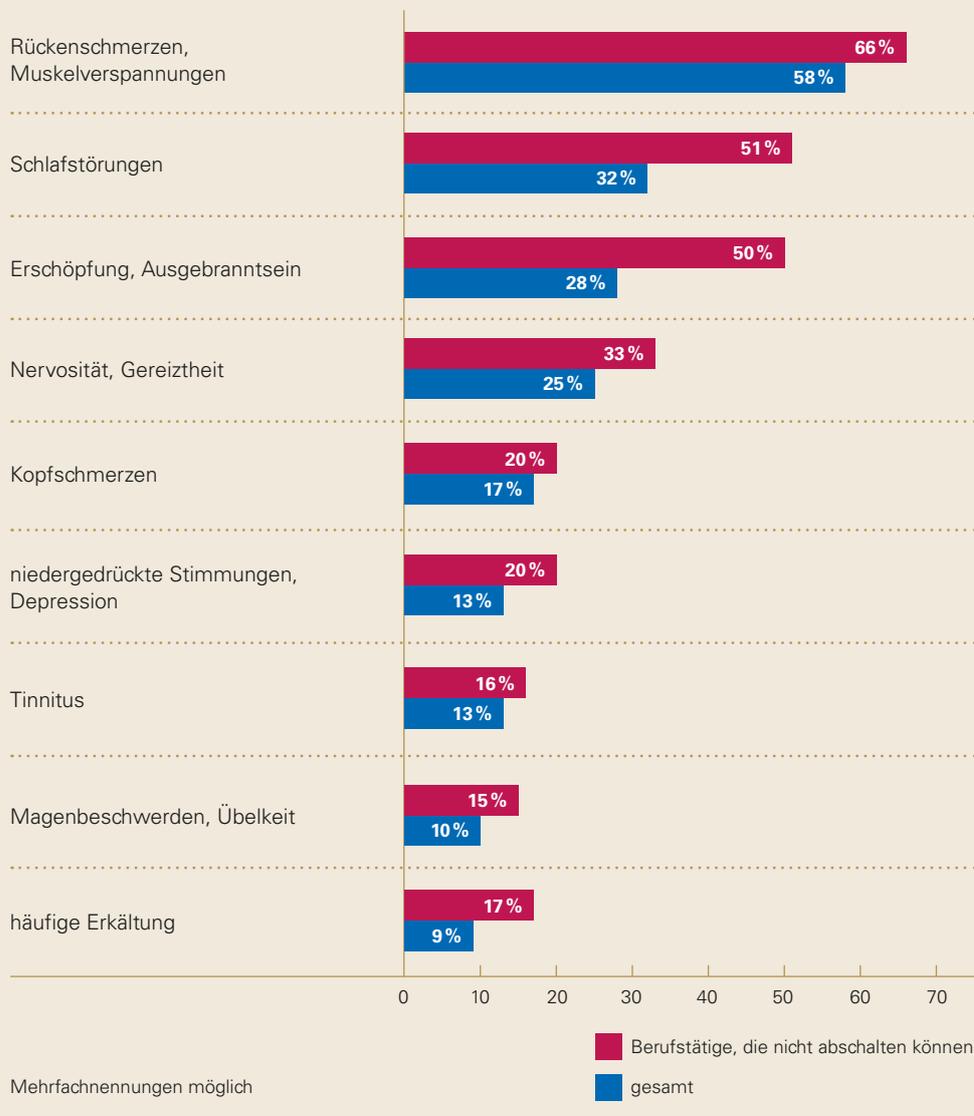
Je nach Stresstyp unterscheiden sich die Beschwerden. Während die Durchhalter vergleichsweise oft muskulär verspannen, leidet der Typ Vermeider verhältnismäßig oft unter Herz-Kreislauf-Beschwerden, Magenleiden und häufigen Infekten. Auch die Ursachen der Stressbelastung wirken sich auf die Art der körperlichen Folgen aus. Muskelverspannungen und Rückenschmerzen betreffen überdurchschnittlich oft Menschen, die im privaten Umfeld Stressfaktoren haben wie die Arbeit im Haushalt, die Pflege eines Angehörigen, eine schwere Krankheit eines Nahestehenden, Konflikte in den persönlichen Beziehungen oder auch finanzielle Sorgen. Der typische Frauenstress, also Haushalt und Kinder, tritt

öfter in Verbindung mit Kopfschmerzen und Migräne auf. Magenschmerzen und Übelkeit sind besonders ausgeprägt bei denjenigen, die finanzielle Sorgen umtreiben. Ebenfalls auf den Magen schlagen bei Berufstätigen Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten, mangelnde Anerkennung der eigenen Leistungen sowie eine als ungerecht empfundene Bezahlung – also auch Faktoren, die eher zwischenmenschlich und persönlich als organisatorisch bedingt sind.

Sehr deutlich sind auch die Zusammenhänge von Stress und Krankheit bei denen, die sich oft durch ihren Job abgearbeitet und verbraucht fühlen. Fast drei Viertel von ihnen leiden unter Verspannungen und Rückenschmerzen, 16 Prozent macht der Magen zu schaffen. Ähnlich hohe Werte erreichen diejenigen, die weder am Abend noch im Urlaub von der Arbeit abschalten können. Sie haben außerdem überdurchschnittlich häufig mit Erkältungskrankheiten zu kämpfen. Gleichzeitig wird deutlich, dass eine gute Work-Life-Balance auch für die Gesundheit förderlich ist. Diejenigen, die mit Freunden und Familie einen starken Rückhalt haben oder Energien aus ihrem abwechslungsreichen Privatleben ziehen, sind deutlich seltener krank als ihre häufig gestressten Kollegen.

## Wer nicht abschalten kann, belastet seine Gesundheit

### Anteil der Berufstätigen, die den Job auch in der Freizeit nicht aus dem Kopf bekommen, nach Beschwerden



### Tinnitus – zu viel um die Ohren

Ein Leiden, das häufig zu den Folgen von übermäßigem Stress gerechnet wird, ist das Ohrgeräusch: ein durchgängiges Pfeifen oder Piepen, das bei einigen manchmal, bei einigen immer zu hören ist und besonders dann nervt, wenn es ganz leise ist und sich eigentlich mal Entspannung einstellen könnte. Mit 13 Prozent hat mehr als jeder achte Mensch in Deutschland einen Ton als ständigen Begleiter im Ohr. Bei den Männern ist er mit 14 Prozent etwas häufiger als bei den Frauen mit elf Prozent. Und er schleicht sich gern bei denen ein, die schon einige Jahre hinter sich haben. Ab Mitte 50 hat knapp jeder Fünfte einen Tinnitus. Gestresste leiden etwas häufiger unter dem Piepen im Ohr als die überwiegend Ent-

spannten. Blickt man auf die Stressfaktoren im Beruf, so kommt besonders bei denjenigen das Ohrgeräusch vor, die Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten austragen, die darunter leiden, zu wenig Handlungsspielraum in ihrem Job zu haben, und die selbst in Freizeit und Urlaub nicht mehr abschalten können.

Ob Ohren, Kopf, Nacken oder Magen – Körper und Seele gehören zusammen. Bislang haben wir die seelischen Leiden außen vor gelassen. Bevor sie im Folgenden ins Zentrum rücken, aber noch der Hinweis, dass es hier keineswegs um ein Entweder-oder geht. Körperliche und seelische Symptome gehen oft miteinander einher. So haben all diejenigen, die in den

vergangenen drei Jahren unter seelischen Beschwerden litten, in nahezu allen Bereichen körperlicher Leiden einen signifikant höheren Wert als der Durchschnitt. 75 Prozent von ihnen beklagen Verspannungen und Rücken-

schmerzen, mehr als jeder vierte hat mit Kopfschmerzen oder Migräne zu tun, Magenbeschwerden und Übelkeit sind jedem fünften der psychisch Belasteten leidlich bekannt.

## 11. Gestresste Seele

Seelische Leiden kommen auf leisen Sohlen. Gelegentliche Durchhänger kennt jeder, schlechte Stimmung auch. Nach einem harten Arbeitstag erschöpft zu sein, ist ganz normal. Doch irgendwann ist der Punkt erreicht, wo die Gedanken zu schwarz sind, die Müdigkeit zu groß und das morgendliche Aufstehen fast unmöglich erscheint. Depressionen oder auch

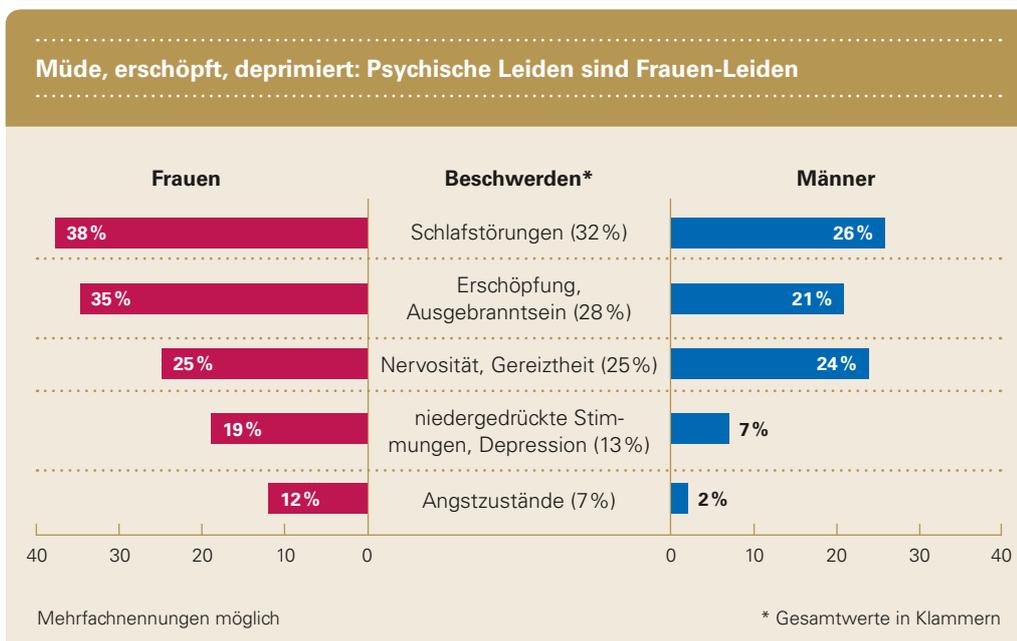
Burn-out sind alles andere als eine Seltenheit. Die Europäische Agentur für Sicherheit und Gesundheitsschutz am Arbeitsplatz etwa geht davon aus, dass sich die volkswirtschaftlichen Folgekosten des Burn-out-Syndroms innerhalb der Europäischen Union auf etwa 20 Milliarden Euro im Jahr belaufen.

### Seelische Leiden der Deutschen

Fast ein Drittel der Menschen in Deutschland findet abends nicht in den Schlaf oder liegt nachts wach. Das Gefühl, völlig erschöpft, viel zu gestresst und regelrecht ausgebrannt zu sein, haben drei von zehn. Ein Viertel klagt über Nervosität und Gereiztheit. 13 Prozent leiden unter niedergedrückter Stimmung und Depressionen. Sieben Prozent haben häufiger Angstzustände.

Den Ostdeutschen geht es insgesamt seelisch etwas besser als den Westdeutschen. Eklatant dagegen ist der Unterschied zwischen Männern und Frauen: Den Frauen geht es psychisch sehr viel schlechter. Fast vier von zehn Frauen können nicht gut schlafen – und teilen dies mit 26 Prozent der Männer. Das Gefühl der Erschöpfung plagt 35 Prozent der

Frauen – und nur 21 Prozent der Männer. Depressive Verstimmungen oder Depressionen hat jede fünfte Frau – und nicht einmal jeder zehnte Mann. Zwölf Prozent der Frauen kennen Angstzustände – bei Männern sind es verschwindende zwei Prozent. Betrachtet man zudem das Alter, ergibt sich ein abgestuftes Bild. Schlafprobleme beschäftigen die Menschen besonders in jungen Jahren (bis 25) und dann wieder zwischen Mitte 40 und Mitte 60. Erschöpfung und Burn-out haben ihren Höhepunkt bereits zwischen Mitte 30 und Mitte 40. Nervosität und übermäßige Gereiztheit sind dagegen eher Phänomene der jüngeren Generation bis Mitte 30. Auch depressive Stimmungen und Angstzustände treten eher in jüngeren Jahren bis Mitte 40 auf.



Wie eng der Zusammenhang zwischen Stress und psychischen Erkrankungen ist, zeigt zum Beispiel der Blick auf die Deutschlandkarte: Befragt nach seelischen Beschwerden in den vergangenen drei Jahren, stellt Baden-Württemberg mit 35 Prozent den Negativrekord der Länder auf. Am wenigsten betroffen mit nur 13 Prozent sind die nördlichen Bundesländer Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein. Diese Verteilung deckt sich exakt mit der Stressbelastung. Dass Stress einer der wesentlichen Auslöser seeli-

scher Leiden ist, ergibt sich aber auch aus der Tatsache, dass die meisten psychischen Beschwerden in den Berufs Jahren auftauchen. Regelrecht ausgebrannt zu sein, geben 43 Prozent der Selbstständigen an, 38 Prozent der leitenden Angestellten und 37 Prozent ihrer Mitarbeiter sowie ebenfalls 37 Prozent der Hausfrauen. Rentner liegen im Vergleich dazu bei 15 Prozent. Auch übermäßige Nervosität und Depressionen betreffen besonders Selbstständige, Angestellte und deren Chefs sowie Hausfrauen.

### Seelenleiden in Deutschland – Baden-Württemberg ganz vorne

Von 100 Befragten berichten so viele von seelischen Beschwerden wie Burn-out, Depressionen und Angststörungen in den letzten drei Jahren



## Stress schlägt auf die Psyche

Ein Zusammenhang lässt sich auch beim Blick auf das Arbeitspensum feststellen: Mit zunehmender Wochenarbeitszeit nehmen auch die psychischen Leiden zu. Noch aussagekräftiger wird es jedoch, wenn die Arbeitstypen beleuchtet werden. Hier zeigt sich, dass die Haltung zur Arbeit durchaus beeinflusst, inwieweit das tägliche Schaffen auf die Seele abfärbt. Bei den Spaßarbeitern ist es zwar immer noch mehr als jeder vierte, der an Erschöpfung und Ausgebranntsein leidet, doch bei denen, die ihre Arbeit lediglich als Broterwerb betrachten, ist es jeder zweite. Auch im Hinblick auf depressive Verstimmungen ergibt sich ein ähnliches Bild. Bei den Spaßarbeitern sind es sieben Prozent mit der-

lei Beschwerden, bei den Brotverdienern hingegen 23 Prozent.

Ein eindeutiges Bild ergibt sich, wenn ausdrücklich der Faktor Stress betrachtet wird: Die Seele leidet. Von denen, die häufig unter Stress stehen, beklagen 65 Prozent das Gefühl von Erschöpfung und Ausgebranntsein, 52 Prozent Schlafprobleme, 41 Prozent Gereiztheit, 28 Prozent niedergedrückte Stimmungen oder Depressionen sowie 19 Prozent Angstzustände. Damit sind die Menschen mit hohem Stresslevel signifikant häufiger betroffen als die Menschen mit niedrigem Stresslevel. Bei den Ungestressten kommen all diese Symptome seltener vor als im Durchschnitt.

## Belastungen im Privaten

Die schwer Gestressten sind vielfach Frauen in der Lebensphase von Beruf und Familie. Anforderungen bei der Arbeit, Kinder, Haushalt und die Beziehung zum Partner lebendig halten – es sind besonders die Frauen, die zwischen Mitte 20 und Mitte 40 weitgehend unbemerkt wahre Managementaufgaben vollbringen und oft bis auf die Minute durchgetaktete Tage haben. Dass sie auch besonders von den psychischen Stressfolgen betroffen sind, wundert daher nicht. Doch welche Stressfaktoren sind es, die das Fass zum Überlaufen bringen? Die Arbeit ist es nicht, auch wenn sie Stressfaktor Nummer eins ist. Ob Schlafprobleme, Nervosität, Depressionen oder Angstzustände – Menschen, die sich besonders durch die Arbeit als gestresst empfinden, liegen bei diesen Symptomen nur knapp über dem Durchschnitt der Bevölkerung. Anders ist es bei dem Gefühl des Ausgebranntseins. Hiervon sind 41 Prozent derer betroffen, die besonders der Jobstress quält. Der Bevölkerungsdurchschnitt liegt bei 28 Prozent.

Weit stärker auf die Seele wirken sich jedoch private Stressfaktoren aus. Jeder Zweite, der durch den Haushalt stark belastet ist, fühlt sich ausgebrannt. 40 Prozent derer, die durch die Pflege von Angehörigen unter Druck stehen, leiden ebenfalls darunter. Außerdem hat fast jeder zweite pflegende Angehörige Schlafstörungen. Ähnlich häufig bringen finanzielle Sorgen oder unzureichende Wohnsituationen Betroffene um den Schlaf.

Während im Durchschnitt ein Viertel der Bevölkerung unter gereizter Stimmung leidet, sind es fast doppelt so viele bei denen, die von Haushalt, Pflege von Angehörigen, Konflikten in der Partnerschaft oder finanziellen Sorgen gestresst sind. Depressive Verstimmungen stehen ebenfalls in Zusammenhang mit Arbeitsbelastung im Haushalt, Konflikten im sozialen Umfeld und finanziellen Sorgen. Und schließlich auch Angstzustände kommen bei denen überdurchschnittlich häufig vor, deren Hauptstressoren im Privaten liegen.

Gleichzeitig ist es so, dass auch auf der Arbeit die sozialen Stressfaktoren folgenreicher sind als die Art der Arbeit oder die Bedingungen des Arbeitsplatzes. So ist etwa das Gefühl des Ausgebranntseins bei denen besonders häufig anzutreffen, die Konflikte mit Kollegen oder Vorgesetzten haben oder die sich in ihrer Leistung nicht genügend anerkannt fühlen. Das gleiche Bild ergibt sich bei niedergedrückten Stimmungen oder Depressionen. Hier wirkt sich der zwischenmenschliche Stress im Job ebenfalls negativ aus. Und auch wer rund um die Uhr mit seinen Gedanken bei der Arbeit ist und in der Freizeit nicht abschalten kann, läuft große Gefahr, seelisch schlappzumachen. Etwa die Hälfte derer, die sich von der Arbeit oft verbraucht fühlen oder sie auch am Wochenende und im Urlaub nicht aus dem Kopf bekommen, plagt das Gefühl des Ausgebranntseins.

## Burn-out-Stufen

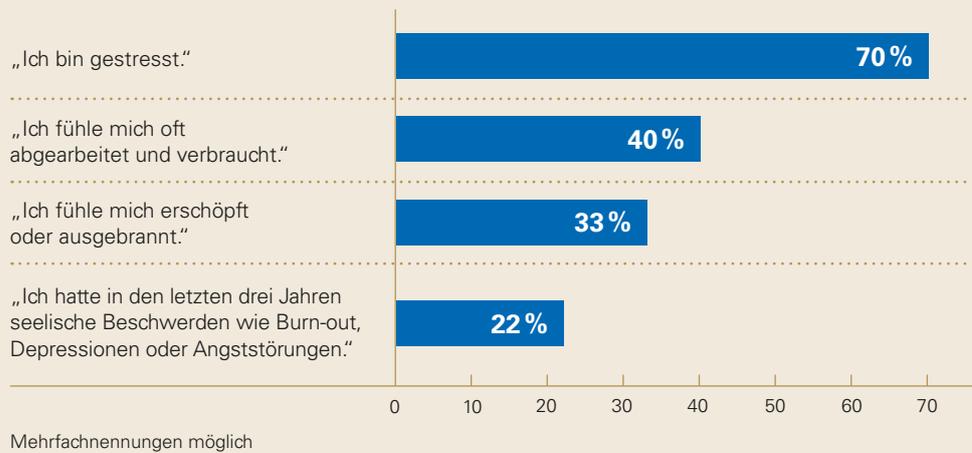
Ausgebranntsein heißt ins Englische übersetzt Burn-out. Und auch wenn der Begriff Burn-out-Syndrom als um sich greifende psychische Erkrankung von Berufstätigen sowohl in Arztpraxen als auch in der öffentlichen Diskussion sehr geläufig ist, fehlt es noch an einheitlich definierten Diagnose-Kriterien. Weitgehend einig ist sich die Forschung darüber, dass Burn-out schleichend einsetzt und sich in verschiedenen Phasen entwickelt. Am Anfang fühlen sich die oftmals hochengagierten Betroffenen von ihrem Job stark gestresst und finden kaum mehr Erholung in ihrer Angepantheit. Es folgt eine Phase der Erschöpfung, oft verbunden mit großer Müdigkeit und Stimmungsschwankungen, die sich mit Gereiztheit und innerer Unruhe abwechseln. Schließlich folgt ein Zustand von Resignation und Niedergeschlagenheit. Die betroffenen Menschen sind kaum mehr arbeitsfähig und

leiden auch unter körperlichen Beschwerden wie starken Kopfschmerzen oder Verdauungsstörungen.

Nimmt man die verschiedenen Burn-out-Stufen und legt sie als Maßstab für diese Studie an, so zeigt sich, dass für eine nicht unerhebliche Zahl von Menschen das reale Risiko besteht, am Burn-out-Syndrom zu erkranken, oder sie bereits auf dem Weg dorthin sind. So geben 70 Prozent der Erwerbstätigen an, manchmal oder häufig gestresst zu sein. Einen Schritt weiter, nämlich bei dem Gefühl, abgearbeitet zu sein und sich oft durch die Arbeit verbraucht zu fühlen, sind 40 Prozent der Berufstätigen. Das Wort Ausgebranntsein empfinden bereits 33 Prozent für ihren Zustand als zutreffend. Und 22 Prozent der Berufstätigen haben in den letzten drei Jahren seelische Beschwerden bei sich festgestellt.

### Jeder Dritte fühlt sich ausgebrannt

#### Von den Berufstätigen sagen:



## Wohin die Reise geht

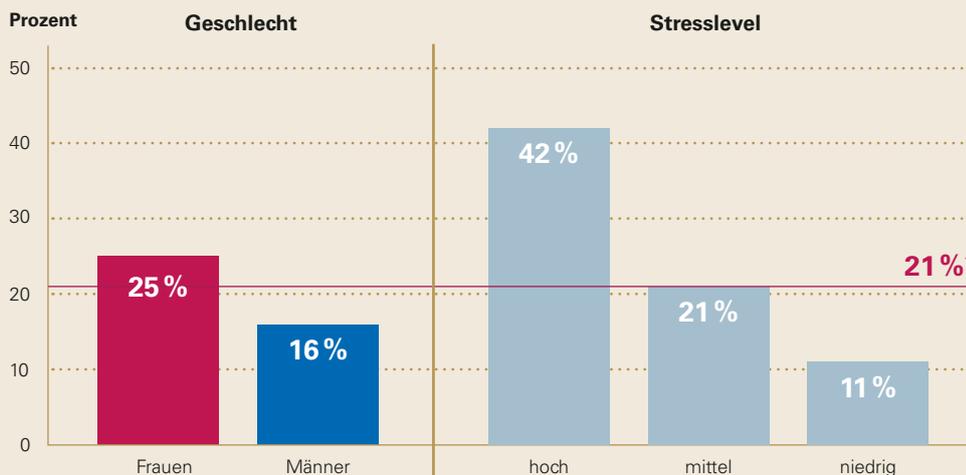
Speziell die Gruppe derer, die innerhalb der vergangenen drei Jahre an seelischen Beschwerden wie Burn-out, Depressionen oder Angststörungen gelitten haben oder noch leiden, soll zum Schluss noch einmal im Fokus stehen. An ihr zeigt sich, worin aktuell die Herausforderungen bestehen, wo der Druck zu groß ist und was mögliche Stell-schrauben sein können, um den Stress zu reduzieren.

Es bleibt dabei: Wer seelische Leiden lindern will, muss sich um die Frauen kümmern – und zwar Frauen in allen Altersstufen. Von ihnen ist es jede vierte, die in jüngster Vergangen-heit bereits psychische Symptome gezeigt

hat. Männer dürfen dabei zwar keinesfalls aus dem Blick geraten, mit 16 Prozent sind es jedoch deutlich weniger Betroffene – oder zumindest deutlich weniger, die sich die seeli-schen Probleme eingestehen. Da die Arbeit als Stressfaktor Nummer eins angegeben wird und Burn-out als Berufskrankheit gilt, liegt die Versuchung nahe, in der Arbeit auch die Hauptursache seelischer Stressfolgen zu sehen. Doch der Anteil derer, die in jüngerer Vergangenheit mit psychischen Leiden zu kämpfen hatten, hält sich zwischen Erwerbs-tätigen und Nicht-Erwerbstätigen die Waage. Dass es dabei dennoch um Stress geht, steht außer Frage.

### Immer mehr psychische Probleme

#### Anteil der Befragten, die in den letzten drei Jahren unter seelischen Beschwerden wie Burn-out, Depressionen und Angststörungen litten



\* Durchschnitt

Wer häufig im Stress ist, leidet doppelt so oft an seelischen Beschwerden wie diejenigen, die nur manchmal gestresst sind, und sogar vier Mal so häufig wie die selten Gestressten. Interessant ist zudem, dass gerade unter Singles der Anteil von Menschen mit psychischen Problemen besonders hoch ist – von ihnen litten fast drei von zehn in den letzten Jahren unter Depressionen, Burnout und Co. Von den Menschen, die mit Partner oder Familie zusammenleben, sind es nicht einmal zwei von zehn Befragten. Ob hier der mangelnde Rückhalt einer Familie zu Buche schlägt oder die Work-Life-Balance als Single schwieriger zu halten ist, darüber kann an die-

ser Stelle nur spekuliert werden. Dazu passt jedenfalls, dass auch bei den Menschen mit Konflikten im sozialen Umfeld der Anteil psychischer Erkrankungen innerhalb der letzten drei Jahre überdurchschnittlich hoch ist. Doch Hilfestellungen zum Abbau von Stress im Pri-vaten zu geben, ist weit schwieriger als im Beruf. Fest steht deshalb, dass bei der Betrachtung von Stress eine Verengung auf das Phänomen Burn-out als Folge stressiger Jobbedingungen zu kurz greift. Stress umfasst sämtliche Lebensbereiche, und diese Untersuchung zeigt: Private Belastungen nagen aggressiver an der Seele als berufliche.

## 12. Studienaufbau

Im September 2013 befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa für die vorliegende Untersuchung 1.000 deutschsprachige Personen ab 18 Jahren zu ihrem Stresslevel sowie zu Auslösern und Folgen von Stress. Die befragten Menschen repräsentieren den Querschnitt der volljährigen Bevölkerung in Deutschland. Gewichtet wurde die Personens Stichprobe nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region.

### Geschlecht

Nach Geschlecht unterteilen sich die Befragten in 49 Prozent Männer und 51 Prozent Frauen.

### Alter

Nach Alter unterteilt, fallen neun Prozent der Befragten in die Gruppe der 18- bis 25-Jährigen, 15 Prozent sind 26 bis 35 Jahre alt, 17 Prozent 36 bis 45 Jahre, 19 Prozent zwischen 46 und 55 Jahre, 17 Prozent zwischen 56 und 65 Jahre, und auf die Gruppe der Menschen, die 66 Jahre und älter sind, entfallen 22 Prozent.

### Bildungsabschluss

Nach dem Bildungsabschluss unterteilt, haben 39 Prozent der Befragten einen Volks- oder Hauptschulabschluss, 29 Prozent verfügen über die mittlere Reife und 27 Prozent haben Abitur oder können ein abgeschlossenes Studium vorweisen. Die restlichen fünf Prozent haben dazu keine Angabe gemacht.

### Region

Aus der nordwestdeutschen Ländergruppe (Bremen, Hamburg, Niedersachsen und Schleswig-Holstein) stammen 16 Prozent der Befragten, 22 Prozent leben in Nordrhein-Westfalen, 15 Prozent in Bayern, 13 Prozent in Baden-Württemberg, aus den weiteren Ländern im Südwesten der Republik (Hessen, Rheinland-Pfalz und dem Saarland) stammen 14 Prozent der Befragten, aus der nordöstlichen Ländergruppe (Berlin, Brandenburg und Mecklenburg-Vorpommern) kommen zehn Prozent und die weiteren elf Prozent leben in den südöstlichen Ländern Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen.

### Weitere soziodemografische Daten

Zusätzlich erhobene soziodemografische Daten waren die Haushaltsgröße sowie die Frage, ob Kinder im Haushalt leben, das monatliche Haushaltsnettoeinkommen, die Ortsgröße (nach der Einwohnerzahl und nach den Verflechtungsräumen „eher urban“ und „eher ländlich“) sowie die Frage, ob eine Erwerbstätigkeit vorliegt oder nicht.

### Umfragemethode

Die Umfrage erfolgte durch computergestützte Telefoninterviews anhand eines strukturierten Fragebogens (Computer Assisted Telephone Interviewing oder CATI-Methode) im Zeitraum zwischen dem 5. und dem 17. September 2013.



## Bleib locker, Deutschland!

Im Job jagt ein Termin den nächsten, das E-Mail-Postfach quillt über, dank Smartphone und Tablet ist man immer und überall erreichbar – einen echten Feierabend gibt es für viele Berufstätige nicht mehr. Auch die Freizeit ist eng durchgetaktet: Die Kinder müssen zum Sport und zur Nachhilfe, die pflegebedürftige Oma wartet schon sehnsüchtig auf den nächsten Besuch und die Freunde sollen auch nicht zu kurz kommen. Die Folge: Stress ist das bestimmende Alltagsgefühl für viele Menschen in Deutschland. Um herauszufinden, wie hoch der persönliche Stresspegel der Deutschen ist und wie er sich in den letzten Jahren entwickelt hat, hat die Techniker Krankenkasse (TK) nach 2009 nun zum zweiten Mal einen repräsentativen Querschnitt der deutschen Bevölkerung vom Meinungsforschungsinstitut Forsa befragen lassen. Im Fokus stand dabei auch, welche Faktoren im Job und im Privatleben die größten Stresstreiber sind, wie die Menschen ihnen begegnen und welche Auswirkungen Stress auf ihre körperliche und psychische Gesundheit hat. Einen kompakten Überblick der Ergebnisse bietet dieser Studienband.

20



**TK**  
Techniker  
Krankenkasse  
Gesund in die Zukunft.

