

Wieso sind die Deutschen so gestresst? Ursachen und Lösungen

Chart der Woche, 2024-KW34

22. August 2024



Stresslevel steigt kontinuierlich

Von je 100 Befragten stimmen der Aussage zu "Ich bin insgesamt öfter gestresst als früher."



Online Repräsentativbefragung von 2.000 Personen ab 18 Jahren durch die GfK in Deutschland

Ergebnis

Eine knappe Mehrheit der Bürger fühlt sich gegenwärtig häufiger gestresst als noch vor einigen Jahren. Auffällig ist dabei die Verteilung innerhalb der verschiedenen Altersgruppen. Während fast zwei Drittel der unter 30-Jährigen eine Zunahme des Stresslevels spüren, ist es bei den über 65-Jährigen „nur“ ein knappes Drittel.

Gründe

Die Ergebnisse lassen sich auf mehrere gesellschaftliche und wirtschaftliche Entwicklungen zurückführen. Ein bedeutender Stressfaktor ist die vorschreitende Digitalisierung und der damit einhergehende Wandel in der Arbeitswelt, durch den u.a. die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben zunehmend verschwimmen. Vor allem für die jüngere Generation kommt dann noch der soziale Druck durch den ständigen Vergleich in den sozialen Medien hinzu. Für die Altersgruppe der 30 bis 64-Jährigen sind die Herausforderungen rund um die Vereinbarkeit von Beruf und Familie ein weiterer Stressfaktor. So sind die Anforderungen an Eltern und Berufstätige gestiegen, während gleichzeitig ehemals vorhandene private Unterstützungssysteme (z.B. Verwandtschaft vor Ort) seltener werden. Auch finanzielle Unsicherheiten, bedingt durch volatile Arbeitsmärkte und steigende Lebenshaltungskosten, tragen für viele zu einem erhöhten Stressniveau bei. Bürger über 65 Jahren haben die Arbeitswelt oftmals hinter sich gelassen, verfügen über ein stabiles Einkommen und zeichnen sich zudem durch eine gewisse Gelassenheit aus, weshalb ihr Stresspegel niedriger ist. Jedoch führen auch für sie globale Herausforderungen wie der Klimawandel, Pandemien, Kriege oder Konflikte zu Unsicherheit, Zukunftssorgen und Stress.

Prognose

Ohne gezielte Gegenmaßnahmen wird das Stressniveau insbesondere in den jüngeren und mittleren Altersgruppen weiter steigen. Eine verstärkte Sensibilisierung für Themen wie die Vereinbarkeit von Beruf- und Privatleben, psychische Gesundheit und Stressbewältigung sind daher erforderlich. Unternehmen werden zudem stärker in Programme investieren, die das Wohlbefinden ihrer Mitarbeitenden fördern, um stressbedingte Arbeitsausfälle und Weggänge zu reduzieren. Auf politischer Ebene wird das Thema der sozialen Absicherungen stärker in den Fokus rücken, ist dieses doch bereits gegenwärtig eine der Hauptsorgen für die Zukunft innerhalb der Bevölkerung. Die Einführung von gesetzlichen Rahmenbedingungen, wie etwa ein Recht auf Nicht-Erreichbarkeit, großzügigere Regelungen bei den Eltern- und Pflegezeiten könnten dabei eine Entlastung bringen. Nicht zuletzt liegt es aber auch an jedem Einzelnen, selbst Strategien zur Stressbewältigung zu entwickeln und sich Zeit für Erholung und Entspannung zu nehmen. Hierzu zählen zum Beispiel regelmäßige körperliche Aktivitäten, denn Sport senkt den Stresshormonspiegel und fördert die Freisetzung von Endorphinen. Entspannungstechniken wie Yoga und Meditation haben ebenfalls positive Effekte auf das Stresslevel. Weiterhin tragen eine ausgewogene Ernährung, ausreichend Schlaf und der Aufbau sozialer Unterstützungssysteme in der Regel erheblich zur Stressreduktion bei. Ein effektives Zeitmanagement und das Ausleben von Hobbys sind ebenfalls gute Mittel, um Überforderung zu vermeiden, genauso wie die Auseinandersetzung mit Achtsamkeitspraktiken oder der Aufenthalt in der Natur.

[Vertiefende Infos gibts in dieser Podcastfolge](#)