



TK
Die
Techniker

Entspann dich, Deutschland

TK-Stressstudie 2016

Vorwort



Die Krankenkassen verzeichnen seit 15 Jahren eine Zunahme stressbedingter Krankschreibungen. Von den gut 15 Fehltagen pro Kopf und Jahr entfallen 2,5 Tage auf psychische Beschwerden wie Depressionen, Angst- und Belastungsstörungen.

Woran liegt es, dass offenbar immer mehr Menschen Probleme haben, ihren Alltag zu bewältigen? Auf diese Frage gibt es nicht nur die eine Antwort. Zum einen sind psychische Erkrankungen heute erfreulicherweise weniger stigmatisiert als früher, so dass psychische Diagnosen auch eine größere Akzeptanz haben. Zum anderen sind Ärzte heute viel besser in der Lage, psychische Erkrankungen zu diagnostizieren, so dass viele seelische Beschwerden, die früher nicht erkannt oder mit einem falschen Etikett versehen wurden, heute dokumentiert und die Patienten entsprechend besser behandelt werden. Der Anstieg der Diagnosen hat also auch positive Effekte.

Zum anderen stellen wir aber auch fest, dass die Grenzen zwischen seelischem Stress und Beschwerden, die medizinischer Versorgung bedürfen, immer mehr verschwimmen. Auch bei Problemen der Lebensbewältigung wird immer häufiger professionelle medizinische Hilfe gesucht.

Verlernen wir, mit Krisen umzugehen? Der TK-CampusKompass, eine Studie, für die wir Studierende zu ihrem Lebensstil befragt haben, zeigt, dass viele bereits in jungen Jahren unter extremem Druck stehen. Mehr als ein Viertel der Hochschulüler gibt an, dass sie schon Stress hatten, den sie mit üblichen Entspannungsstrategien nicht mehr bewältigen konnten, jeder Zweite von ihnen hat professionelle Hilfe in Anspruch genommen.

In diesem Jahr haben wir das Meinungsforschungsinstitut Forsa nach 2008 und 2013 zum dritten Mal beauftragt, einen repräsentativen Querschnitt der Bevölkerung zum persönlichen Stresslevel, den häufigsten Stressauslösern und dem individuellen Umgang mit dem Stress zu befragen. Der Stresspegel hierzulande ist nach wie vor sehr hoch. Fast 60 Prozent sagen sogar, dass ihr Leben in den vergangenen drei Jahren noch stressiger geworden ist.

Was unser Leben in den letzten Jahren sicherlich am meisten verändert hat, ist die Digitalisierung der Gesellschaft. Die mobile Kommunikation erleichtert unseren Alltag in vielen Bereichen, viele haben aber auch das Gefühl, dass vor allem die Arbeitswelt immer schneller wird und sie den Anforderungen nicht mehr gerecht werden. Deshalb haben wir die Menschen für die Neuauflage unserer Stressstudie auch zu ihrem Umgang mit dem Netz und den sozialen Netzwerken befragt.

Und wir haben sie gefragt, wie zufrieden sie mit ihrem Leben sind. Denn wie wir Stress empfinden, ob wir ihn als Belastung oder als Herausforderung sehen, und ob er sich negativ auf unsere Gesundheit auswirkt, hängt stark mit der inneren Haltung zusammen. Wer mit seinem Leben zufrieden ist, eine Aufgabe hat, die Spaß macht, und Familie und Freunde, die in stressigen Zeiten den Rücken stärken, hat schon ein sehr gutes Präventionsprogramm gegen Stress.

Die TK unterstützt zusätzlich mit vielen Angeboten zum Thema Stressbewältigung, Burn-out-Prophylaxe und Entspannung. Neben vielen individuellen Angeboten – auch online – engagieren wir uns vor allem dort, wo Stress entsteht: in Schulen, Hochschulen und Betrieben.

Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Wichtig ist deshalb zu wissen, wie man mit ihm umgeht, damit man auch gesund bleibt, wenn es hoch her geht. Der erste Schritt ist deshalb, zu analysieren, was stresst und welche Ressourcen und Strategien zum Ausgleich wirken. Diese Studie liefert uns dafür wichtige Informationen.

A handwritten signature in black ink, which appears to read 'Jens Baas'. The signature is fluid and cursive, written on a white background.

Ihr
Dr. Jens Baas
Vorstandsvorsitzender der TK



Stress ist in unserer modernen und digitalen Welt inzwischen ein Modebegriff. Für viele ist er geradezu ein Statussymbol – denn wer Stress hat, hat ja viel um die Ohren und ist damit wichtig. Wer würde da behaupten, er hätte keinen Stress?

Aber Stress ist ja per se auch noch nichts Schlechtes. Evolutionsbiologisch sorgte Stress seit jeher dafür, dass wir in Notfallsituationen Höchstleistungen vollbringen können: kämpfen, flüchten, verstecken, totstellen. (Das eine oder andere kann für Fußballtrainer auch heute noch nützlich sein.) Dass man unter Druck über sich hinauswächst, erfordert aber auch einen erhöhten Energieeinsatz und kann deshalb immer nur für einen begrenzten Zeitraum gesund sein. Wer also nicht regelmäßig für Ausgleich sorgt, fährt schnell auf Reserve. Auch das lässt sich bei Trainern gut beobachten – zu Saisonbeginn starten alle fit, erholt und gut genährt in die Pflichtspiele, ein halbes Jahr später, nach vielen Spieltagen, unzähligen Spielanalysen, Medienberichten etc. sehen viele am Spielfeldrand schon „gestresster“ aus.

Auszeiten und Ausgleich sind also wichtig. Viele von uns haben jedoch nicht nur eine Rolle zu erfüllen, sondern gleich mehrere, sind Eltern, Partner, Arbeitnehmer oder Arbeitgeber. Und in allem wollen wir gut sein und mindestens 100 Prozent geben. Der Druck kommt also nicht nur von außen, sondern oft von uns selbst.

Deshalb überrascht es nicht, dass diese Studie zeigt, dass ihre hohen Ansprüche an sich selbst 43 Prozent der Menschen in Deutschland unter Stress setzen. Nur der Jobstress wird als Stressauslöser noch häufiger genannt als der Druck, den man sich selbst macht.

Wer aber viele Baustellen gleichzeitig hat, kann nicht überall immer 100 Prozent abliefern. Das gibt das Leben einfach nicht her, und das gilt es zu lernen. Das Gefühl, nie fertig zu werden, dass der Tag zwar zu Ende geht, die Arbeit aber nicht, dass man es nie allen recht machen kann und nach dem Spiel immer vor dem Spiel ist – das müssen wir akzeptieren. Ich glaube, wenn wir das schaffen, steht die erste Abwehrreihe gegen den Stress.

Die innere Haltung spielt dabei eine große Rolle. Wenn ich eine Arbeit habe, die mir Spaß bringt, und ein soziales Umfeld, in dem ich mich wohlfühle, kann mir der Stress viel weniger anhaben. Das bedeutet, Stress ist auch eine Einstellungssache. Als Kaufmann mit 135 Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern weiß ich, dass nicht jeder Arbeitstag ein Fest ist. Die meisten Tage sind toll, weil wir für unsere Aufgabe brennen und es schön zu sehen ist, wenn wir gemeinsam etwas entstehen lassen. Dann guckt man nicht auf die Uhr. Aber es gibt auch Graubrottage, in denen auch sechs Stunden lang werden können. An manchem Tag ist das Schönste am Job, dass sich der Stuhl dreht. Aber selbst, wenn sich bei der Arbeit alles dreht, nützt der beste Job nichts, wenn es Zuhause nicht läuft.

Deshalb ist es wichtig, dass wir auch außerhalb der Arbeit dafür sorgen, dass wir gesund bleiben. Dazu gehört Ausgleich – durch Sport und Dinge, die wir gern machen, mit Menschen, die uns wichtig sind. Etwa zwei Drittel des Tages verbringen wir nicht im Job und der Lebensstil in dieser Zeit spielt eine ebenso wichtige Rolle für unsere Gesundheit.

Als Chef muss ich dafür sorgen, dass meine Beschäftigten gesund arbeiten können. Ich bin für die Unternehmenskultur verantwortlich. Dazu gehört zum Beispiel, dass die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter Aufgaben bekommen, die sie bewältigen können, und die Zeit, die es dafür braucht. Sie haben Anspruch auf einen Feierabend, der den Namen auch verdient, damit sie dafür sorgen können, dass es auch zu Hause läuft. Sie sollen wissen, dass ich ihre Leistungsbereitschaft und ihren Einsatz wertschätze und dass jeder Einzelne für den Erfolg unseres Geschäfts wichtig ist. Im Gegenzug erwarte ich, dass sie fit zur Arbeit kommen, dass sie sich reinhängen und ihren Beitrag leisten, damit das Team als Ganzes funktioniert.

Ihr
Holger Stanislawski
Fußballexperte und Arbeitgeber im Einzelhandel

Studienaufbau

Im Juni und Juli 2016 befragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa für die vorliegende Untersuchung 1.200 deutschsprachige Personen ab 18 Jahren zu ihrer Stressbelastung und ihren Entspannungsstrategien in Alltag, Freizeit und Beruf. Die befragten Menschen repräsentieren den Querschnitt der volljährigen Bevölkerung in Deutschland. Gewichtet wurde die Personenstichprobe nach Geschlecht, Alter, Bildung und Region.

Region Die Bundesländer wurden teilweise in Gruppen zusammengefasst. Zur norddeutschen Ländergruppe gehören Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern. Außerdem zählt der Südwesten der Republik, Hessen, Rheinland-Pfalz und das Saarland, als eine Einheit. Berlin und Brandenburg wurden ebenfalls gruppiert sowie die südöstlichen Länder Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen. Die restlichen Länder, also Nordrhein-Westfalen, Bayern und Baden-Württemberg, blieben als Einzeleinheiten bestehen. Anmerkung: In der letzten Bewegungsstudie gehörte Mecklenburg-Vorpommern noch zur Gruppe Berlin/Brandenburg.

Inhalt

Studienaufbau

1 Immer unter Strom

- 6 Mehr als die Hälfte ist gestresst
- 7 Der Stress zwischen Kindern und Karriere
- 9 Regionale Unterschiede – Hochdruckgebiet über Süddeutschland
- 10 Stress schlägt auf die Gesundheit
- 11 Gefühlte Wahrheit: Stress nimmt zu

2 Das stresst Deutschland

- 12 Stressauslöser: Job, Freizeit, eigene Ansprüche
- 12 Familie – Stressfaktor und Ausgleich in einem
- 12 Pflege und Finanzsorgen belasten besonders
- 14 Frauen setzen sich selbst unter Druck
- 14 Jede Generation hat ihren Stress
- 15 Der Stress der Dauergestressten

3 Dem Stress begegnen

- 16 „Augen zu und durch“ oder „Duck und weg“?
- 16 Rückzug mit dem Alter
- 17 Wege aus der Stressfalle – so entspannt Deutschland
- 18 Familie und Freunde sind wichtige Ressource
- 18 Nur die Hälfte setzt auf Sport
- 18 Entspannung und Wertschätzung beim Einsatz für andere
- 18 Männer schenken öfter ein
- 18 Frauen entspannen gesünder

4 Arbeit und Stress

- 21 So arbeiten die Deutschen
- 22 Von Spaßarbeitern und Brotverdienern
- 23 Arbeitspensum, Hektik, Lärm – das stresst Deutschlands Beschäftigte
- 24 Jeder Fünfte hat Stress mit der Führungskraft
- 24 Ende des Arbeitstages, aber kein Ende der Arbeit
- 26 Wenn Arbeit schlaucht
- 26 Jobstress ist auch eine Frage der Haltung
- 26 Nicht abschalten können
- 27 „Kinder, ihr könnt jetzt abschalten“
- 28 Sorgen und Nöte am Arbeitsplatz
- 29 Arbeitsstress als Freizeitkiller

5 Stress und Lebensstil

- 31 Es muss sich was ändern
- 31 Aber wie?
- 32 Dreht sich die Welt schneller oder reden wir nur mehr darüber?

6 Stress der digitalen Gesellschaft

- 33 Mit sozialen Medien durch den Alltag
- 34 „Always on“ oder meistens aus?
- 35 Beruf und Alltag: digital rund um die Uhr
- 36 Die jungen Netzbewohner
- 36 Stressfaktor Surfen?
- 38 Die Netzwelt ist kein Ersatz
- 38 Der kritische Blick auf das eigene Verhalten
- 38 FOMO – die Angst, etwas zu verpassen
- 40 Gesunde Informationen aus dem Netz?

7 Stress, Glück und Gesundheit

- 42 Besonders glücklich in Baden-Württemberg, Berlin und Brandenburg
- 43 Eine Frage der Haltung

8 Stress und Krankheit

- 46 Daran krankt's
- 48 Die Leiden der Jungen
- 49 Wenn der Stress im Nacken sitzt

9 Wenn die Seele krank wird

- 50 Stress belastet vor allem in der Rushhour des Lebens
- 51 Je mehr Rollen, desto größer das Erkrankungsrisiko
- 51 Sport hilft besser als Internet-Surfen

10 Extremstress und Notbremse

- 52 Ab 40 wird es vielen zu viel
- 52 Professionelle Hilfe suchen
- 54 Den Umgang mit Stress erlernen

11 Literaturliste

1 Immer unter Strom

„Bin gerade im Stress“, „Stress mich bitte nicht“ oder „Stress lass nach“ – im allgemeinen Sprachgebrauch kommt Stress häufig vor und wird mitunter als Synonym für Eile, Hektik oder Nerverei verwendet. In einigen Bereichen der postmodernen Gesellschaft wird Stress sogar zum Statussymbol stilisiert. Wer gestresst ist, viel um die Ohren hat, gilt als wichtig und unentbehrlich. Dabei ist Stress zunächst einmal nur der Helfer in der Not. Als Reaktion auf besondere Belastungen oder Bedrohung versetzt sich der Organismus selbst in einen Stresszustand und befähigt kurzfristig zu besonderer Leistungsfähigkeit. Stress ist sozusagen der Extraantrieb für den Ausnahmefall. Problematisch wird es jedoch, wenn die Ausnahme zur Regel wird, der Stress zum Dauerzustand. Dann verlieren die positiven Effekte von Stress ihre Wirkung. Die Betroffenen fühlen sich gereizt, ausgelaugt und überfordert. Auf Anspannung muss Entspannung folgen – sonst wird Stress zur Belastung und über die Zeit auch zum Gesundheitsrisiko. Studien wie der TK-Gesundheitsreport⁽¹⁾ zeigen, dass stressbedingte Krankschreibungen in den letzten Jahren deutlich zugenommen haben.

Die vorliegende Studie befasst sich mit der Frage, welche Bedeutung das Thema Stress für die Menschen in Deutschland hat. Wer ist besonders gestresst? Was stresst am meisten? Welche Strategien nutzen die Menschen, um mit Stress umzugehen? Und welche Auswirkungen hat der Stress auf das körperliche und seelische Wohlbefinden der Menschen?

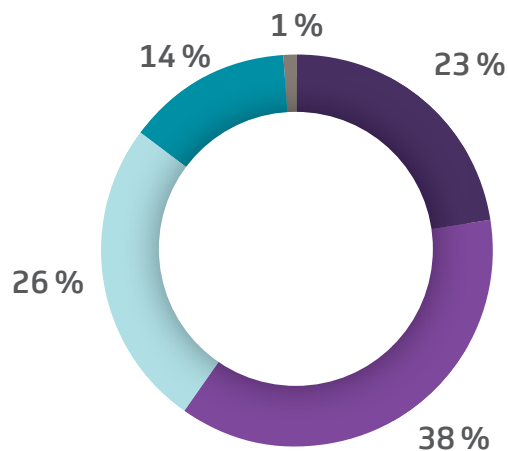
Mehr als die Hälfte ist gestresst Auch wenn der Begriff „Stress“ im täglichen Sprachgebrauch nicht trennscharf definiert ist, so lässt die eigene Wahrnehmung doch keinen Zweifel: Hohe Anspannung, niedrige Reizschwelle, zu viele Gedanken zur gleichen Zeit und eine genervte Ungeduld mit anderen genau wie mit sich selbst – so in etwa fühlt sich Stress an.

Sechs von zehn Menschen in Deutschland fühlen sich gestresst – unabhängig davon, ob beruflich oder privat. Ein knappes Viertel der Bevölkerung, 23 Prozent, gibt sogar an, häufig gestresst zu sein. Immerhin: Demgegenüber stehen aber auch 40 Prozent, die sich selten oder nie gestresst fühlen.

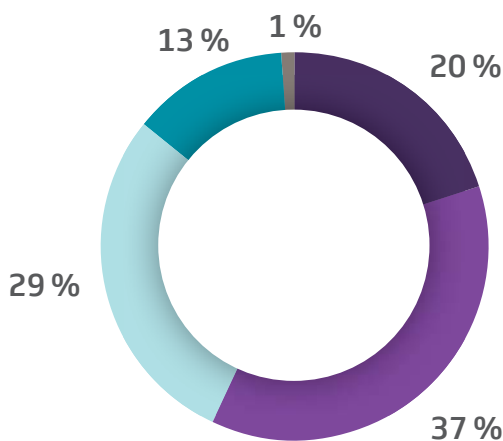
Mehr als 60 Prozent unter Strom

Wie oft fühlen Sie sich gestresst?

TK-Stressstudie 2016



TK-Stressstudie 2013



- häufig
- manchmal
- selten
- nie
- weiß nicht

Rundungsdifferenzen möglich

Beim Thema Stress liegen Frauen und Männer annähernd gleichauf. 63 Prozent der Frauen stehen immer wieder unter Strom, bei den Männern sind es 58 Prozent. Die vorherige TK-Stressstudie von 2013⁽²⁾ hatte noch ergeben, dass 63 Prozent der Frauen und 52 Prozent der Männer unter Stress leiden. Die Frauen halten also ihr Stresslevel, die Männer holen auf.

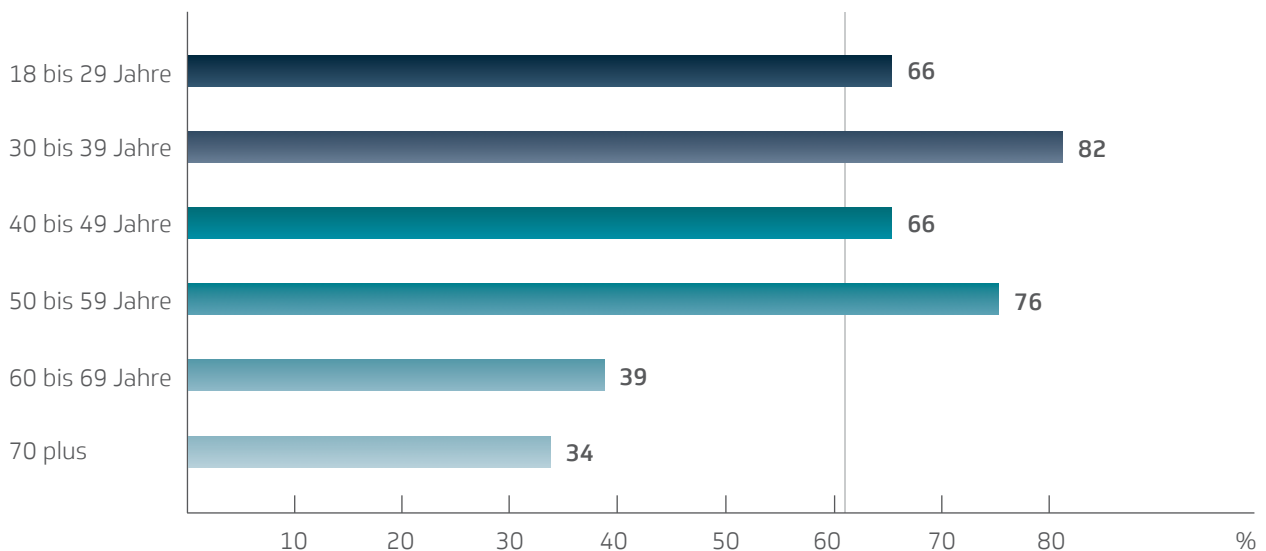
Der Stress zwischen Kindern und Karriere Außerdem zeigt sich, dass der Stress vor allem ein Phänomen der mittleren Lebensjahre ist und der Druck im Alter deutlich nachlässt. In der Zeit nach der Schule, im Studium und beim Einstieg ins Berufsleben ist der Stresspegel bereits hoch: Von den 18- bis 29-Jährigen sagen zwei Drittel, sie seien mindestens manchmal gestresst. Den Spitzenwert erreichen die 30- bis 39-Jährigen. In der sogenannten Sandwichgeneration kennen 82 Prozent Stresszustände, ein Drittel von ihnen bezeichnet sich sogar als häufig gestresst. Dies ist die Phase, in der die Karriere Fahrt aufnimmt, viele aber auch Kinder erziehen oder ihre Eltern unterstützen.

Ab 40 scheint der Stresspegel wieder zu sinken. Zwei von drei Befragten fühlen sich hier noch gestresst. Auch der aktuelle TK-Gesundheitsreport⁽¹⁾ zeigt, dass Beschäftigte mit familienversicherten Kindern zwar bis 40 mehr krankgeschrieben sind, jenseits der 40 fallen sie aber weniger aus als diejenigen ohne Kinder.

Ab 50 stresst die Sorge, nicht mithalten zu können Mit zunehmendem Alter, ab 50, sagen wieder mehr Menschen, dass sie sich gestresst fühlen. Drei von vier Befragten stehen hier unter Druck. Studien zeigen, dass Beschäftigte in diesem Alter zwar über ein umfangreiches Erfahrungswissen verfügen, es aber schwerer fällt, sich neue Dinge anzueignen. Drei von zehn Befragten über 50 geben an, dass sie Sorge haben, bei dem Arbeitstempo nicht mehr lange mithalten zu können. Die zunehmende Digitalisierung in der Arbeitswelt, die ständig neue Anwendungen hervorbringt, scheint also vor allem ältere Beschäftigte zu beunruhigen. Bei den jungen Beschäftigten unter 30 sorgen sich nur sieben Prozent darum.

Zwischen Kindern und Karriere ist der Stress am größten

Anteil der Befragten, die mindestens manchmal gestresst sind, nach Alter.



Ø: 61 %

In den letzten Jahren des Erwerbslebens, ab 60, stellt sich offenbar bereits eine gewisse Gelassenheit ein: Nur noch jeder Zehnte hat häufiger Stress, weitere 30 Prozent manchmal, aber sechs von zehn Prozent haben selten bis nie Stress.

Die Erwerbstätigkeit hat also ganz entscheidenden Einfluss auf das Stresserleben der Befragten. Daher verwundert es nicht, dass die Studie auch zeigt, dass diejenigen, die nicht erwerbstätig sind, einen deutlich geringeren Stresspegel haben. Nur 45 Prozent von ihnen sagen, dass sie manchmal oder häufig Stress haben, bei den Erwerbstätigen stehen drei Viertel unter hohem Druck.

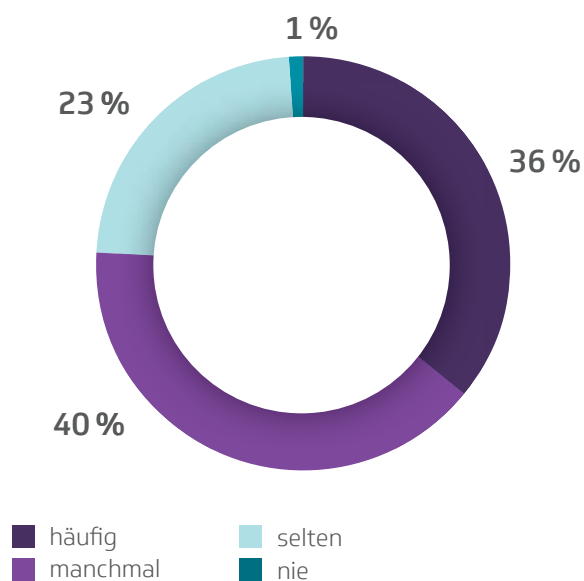
Hinzu kommt: Vollzeit verursacht mehr Stress als Teilzeitbeschäftigung. Die Umfrage zeigt, dass 77 Prozent der Vollzeiterkräfte, aber nur 63 Prozent der Teilzeitbeschäftigten unter Stress stehen (siehe auch Seite 22).

Frühere Studien der TK wie der Gesundheitsreport 2013⁽³⁾ zeigten bereits, dass Teilzeit vor allem dann mit Stress verbunden ist, wenn die reduzierte Arbeitszeit nicht selbst gewählt ist. Oftmals entscheiden sich Beschäftigte aber auch selbst für eine kürzere Wochenarbeitszeit, um anderen Verpflichtungen wie der Pflege von Angehörigen oder der Kinderbetreuung nachzugehen.

Und auch die private Situation wirkt sich auf die Stressbelastung aus. Wer in einem Haushalt mit drei Personen oder mehr lebt, ist überdurchschnittlich oft gestresst: 71 Prozent von ihnen stehen unter Druck. Dieser Druck, das zeigt die vorliegende Studie an zahlreichen Stellen, entsteht nicht daraus, dass Kinder per se als Stressfaktor begriffen werden. Denn sie sind gleichzeitig für die meisten Beschäftigten auch eine Gesundheitsressource, aus denen Eltern Motivation ziehen und die ihnen beim Abschalten nach Feierabend hilft.

Den eigentlichen Stress löst die mangelnde Vereinbarkeit von Familie und Beruf aus. Hier zeigt sich also ein wichtiger Ansatz für Unternehmen und Krankenkassen für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Betriebe, die ihren Beschäftigten die Möglichkeit bieten, ihre Arbeit und ihre privaten Verpflichtungen in Einklang zu bringen – dabei geht es nicht nur um Familie –, werden mit engagierten, motivierten und gesunden Mitarbeitern belohnt.

Stresspegel der Befragten, die für den Job immer erreichbar sein müssen



„Always on“ erhöht den Stresspegel Besonders groß ist der Stress auch dann, wenn die Grenzen zwischen Berufs- und Privatleben verschwimmen. 39 Prozent der Berufstätigen sprechen von einer häufigen Stressbelastung, wenn ihr Job erfordert, dass sie ständig erreichbar sein müssen.

Der Stresslevel steigt mit dem Bildungsgrad Der Stresslevel steigt mit dem Bildungsgrad. Diejenigen mit Haupt- oder Volksschulabschluss liegen mit einem Anteil von 17 Prozent häufig Gestresster deutlich unter denen mit mittlerem Schulabschluss, Abitur oder Studium. Von ihnen ist mehr als ein Viertel häufig gestresst. Noch deutlicher ist der Unterschied beim Einkommen: Die Spitzengruppe der Gestressten sind jene, die über ein monatliches Haushaltsnettoeinkommen von 3.000 bis 4.000 Euro verfügen. 70 Prozent von ihnen stehen immer wieder unter Strom. Darüber, bei 4.000 Euro und mehr im Monat, sind auch noch zwei Drittel gestresst.

Regionale Unterschiede – Hochdruckgebiet über Süddeutschland

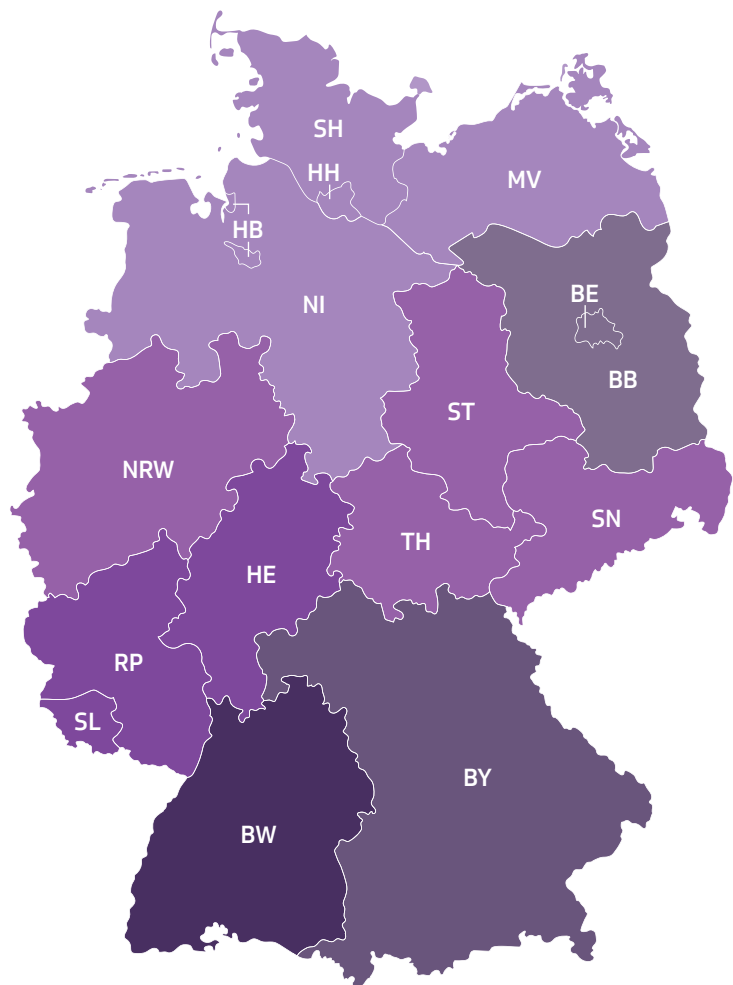
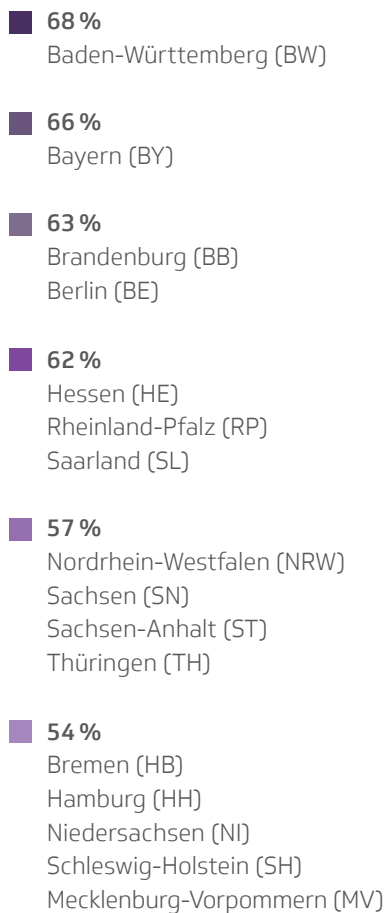
Ob Flensburg oder Garmisch-Partenkirchen, Aachen oder Görlitz – Stress ist deutschlandweit ein Thema, – auch wenn es regionale Unterschiede gibt: So scheint an dem Klischee der leicht unterkühlten Gelassenheit im Norden etwas dran zu sein. Mit 54 Prozent ist in Norddeutschland (Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern) gut die Hälfte gestresst. Der Stresspegel liegt jedoch deutlich tiefer als in Baden-Württemberg und Bayern, wo jeweils mindestens zwei von drei Befragten unter Druck stehen (68 bzw. 66 Prozent). Und während im Norden jeder Fünfte überhaupt keinen Stress kennt, können das im Ländle gerade mal sieben Prozent von sich behaupten.

Ob jemand auf dem Land oder in der Stadt wohnt, wirkt sich nicht auf das Stressniveau aus. Das ist neu. 2013 noch hatte die TK-Befragung zum Thema Stress ergeben, dass die Landbevölkerung weniger unter Druck stand als die Städter. Die Zahlen zeigen, dass das Stadt-Land-Gefälle inzwischen gewichen ist.

In kleinen (bis 20.000 Einwohner), mittleren (bis 100.000) und großen Orten (bis 500.000) bestätigen sechs von zehn Befragten, ihr Leben sei in den letzten drei Jahren stressiger geworden. Bei den Bewohnern von Metropolen mit mehr als 500.000 Einwohnern empfinden nur 47 Prozent eine Stresszunahme. Das digitale Zeitalter durchdringt offenbar alle Räume – dies könnte eine Ursache dafür sein, dass auch auf dem Land sowie in Städten kleiner und mittlerer Größe der Stresspegel höher gestiegen ist.

Deutschland im Stress

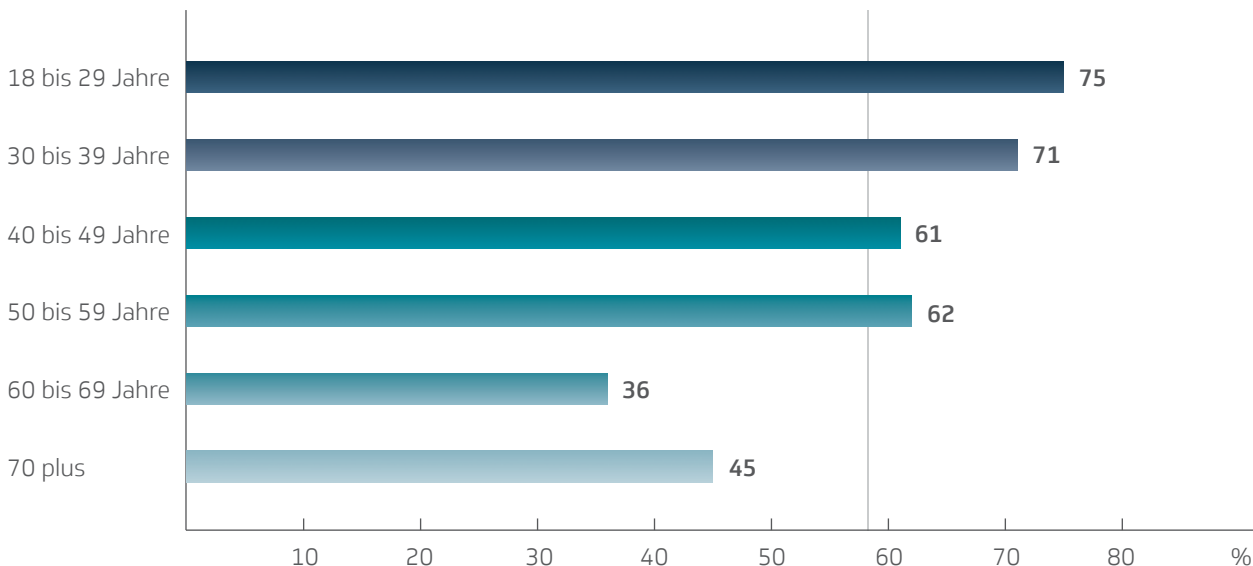
Anteil der Befragten, die manchmal oder häufig im Stress sind, nach Regionen.



Ø: 60 %

61 Prozent haben mehr Stress als vor drei Jahren

Anteil der Befragten, die sagen: Mein Leben ist in den vergangenen drei Jahren stressiger geworden.



Ø: 58 %

Zudem zeigen Studien wie der TK-Gesundheitsreport 2012⁽⁴⁾, dass auch Mobilität ein Risikofaktor für stressbedingte Erkrankungen sein kann. Die Auswertung zeigt, dass Berufspendler zwar insgesamt weniger krankgeschrieben sind als diejenigen, die im selben Kreis wohnen und arbeiten, sie sind aber überdurchschnittlich von psychisch bedingten Fehlzeiten betroffen.

Möglich ist, dass sich in Großstädten wie Berlin und Hamburg, die seit Jahren hohe Fehlzeiten aufzeigen, inzwischen ein gewisses Höchstniveau eingependelt hat. Vielleicht wirken auch bereits Entschleunigungsbemühungen wie etwa Urban Gardening oder neue Konzepte in der Stadtentwicklung auf das Stressempfinden der Großstädter. Zu beobachten ist auch eine deutliche Zunahme von Entspannungsangeboten wie beispielsweise Yoga-Studios in den Ballungsräumen.

Stress schlägt auf die Gesundheit Hoher und vor allem dauerhafter Stress wirken sich auf die körperliche und seelische Gesundheit aus. Das zeigen auch die vorliegenden Studienergebnisse. Bei den Befragten, die ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht bezeichnen, ist fast jeder Dritte häufig im Stress (siehe auch Kapitel 7 bis 9). Bedenkt man dabei, dass zur Gruppe der weniger Gesunden auch vermehrt ältere Menschen gehören, die vergleichsweise weniger unter Stress leiden, ist dieser Zusammenhang zwischen Stress und Gesundheitszustand sehr groß.

Bei den Gesunden ist nur knapp jeder Fünfte häufig im Stress. Noch alarmierender sind jedoch die Zahlen im Bereich psychischer Gesundheit: 53 Prozent der Befragten, die in den vergangenen drei Jahren seelische Beschwerden hatten, beschreiben sich als oft gestresst. Stress korreliert also in hohem Maße mit psychischer Gesundheit.

Gefühlte Wahrheit: Stress nimmt zu Fast 60 Prozent der Erwachsenen in Deutschland sind der Meinung, dass ihr Leben in den letzten drei Jahren stressiger geworden ist. Ob ihr Leben tatsächlich stressiger geworden ist oder sie es nur als anstrengender empfinden, lässt sich mit den Antworten auf diese Frage nicht belegen. Wer angibt, Stress zu empfinden, postuliert damit aber auch eine gewisse Belastung. Daher sollten Krankenkassen, Arbeitgeber, Arbeitsschützer und alle, die sich in der Prävention um die psychische Gesundheit kümmern, dem Rechnung tragen.

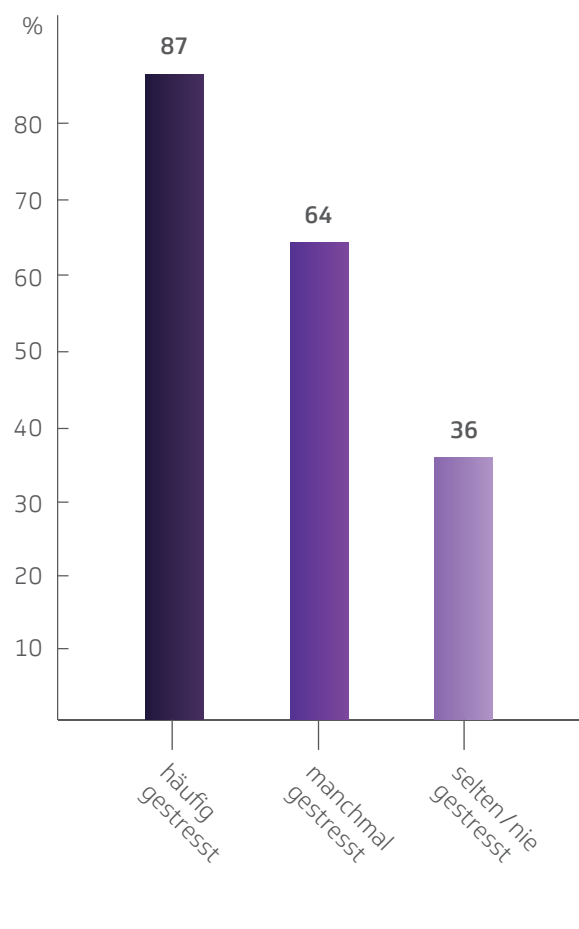
Auffällig ist, dass vor allem die junge Generation einen Anstieg ihres persönlichen Stresslevels beklagt. Drei Viertel der 18- bis 29-Jährigen sagen, ihr Leben sei stressiger geworden. Im Vergleich dazu sind es bei den 40- bis 59-Jährigen gut 60 Prozent sowie zwischen 60 und 70 Jahren nur 36 Prozent (vgl. Grafik links).

Auch die Berufstätigen haben den Eindruck, ihr Stresspegel sei in den zurückliegenden Jahren gestiegen. Gut zwei Drittel geben dies an, bei den Nichterwerbstätigen gilt dies nur für knapp die Hälfte. Eine gefühlte Mehrbelastung betrifft zudem Eltern, die mit ihren Kindern im Haushalt leben. Gut zwei Drittel berichten von einer Stresszunahme, bei jenen ohne Kinder ist es mit 55 Prozent allerdings auch mehr als jeder Zweite.

Insgesamt lässt sich festhalten: Wer ohnehin unter Strom steht, hat auch öfter das Gefühl, sein Stress habe zugenommen. Zumindest teilweise dürfte dies auch eine Stressfolge sein: Der Blick verengt sich, und Betroffene nehmen ihre Belastungen als besonders massiv wahr. So sagen fast 90 Prozent der häufig Gestressten, dass ihre individuelle Stressbelastung zuletzt noch größer geworden ist. Bei den manchmal Gestressten sagen dies nur zwei Drittel.

Noch mehr Stress bei den Gestressten

Gefühlte Stresszunahme in den letzten drei Jahren nach Stresslevel.



2 Das stresst Deutschland

Die Auslöser von Stress sind von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Was den einen belastet, kümmert den anderen nicht. Stressoren ausfindig zu machen, gestaltet sich auch deshalb schwierig, weil es sich ebenso um innere wie um äußere Faktoren handeln kann. Was also den Einzelnen stresst, lässt sich zum Beispiel daran festmachen: Ein bestimmter Reiz wird als negativ wahrgenommen oder es fehlen Strategien oder Kompetenzen, um eine Anforderung zu bewältigen. Ein weiterer Stressfaktor kann auch mangelnder Handlungsspielraum sein.

Dies zeigt sich auch anhand der meistgenannten Gründe für Stress: auf Platz eins ein externer Faktor, auf Platz zwei ein von innen kommender.

Stressauslöser: Job, Freizeit, eigene Ansprüche Wie bereits 2013 in der Vorgängerstudie steht der Job beziehungsweise die Ausbildung auf Platz eins der Stressursachen in Deutschland. 46 Prozent der Befragten fühlen sich durch Schule, Studium und Beruf belastet. Auf Platz zwei folgen mit 43 Prozent die eigenen hohen Ansprüche. Ein Drittel der Befragten nennt zu viele Termine und Verpflichtungen in der Freizeit als wichtigen Stressfaktor. Auf eine Belastungsprobe stellt auch das Thema Fortbewegung: Wege per Bus, Bahn, Auto oder Fahrrad durch den Verkehr zurückzulegen, stresst drei von zehn Befragten. Fast ebenso viele, 28 Prozent, setzt die ständige Erreichbarkeit durch Handy, Facebook und Co. unter Druck. Ein Viertel der Befragten ist belastet, weil ein

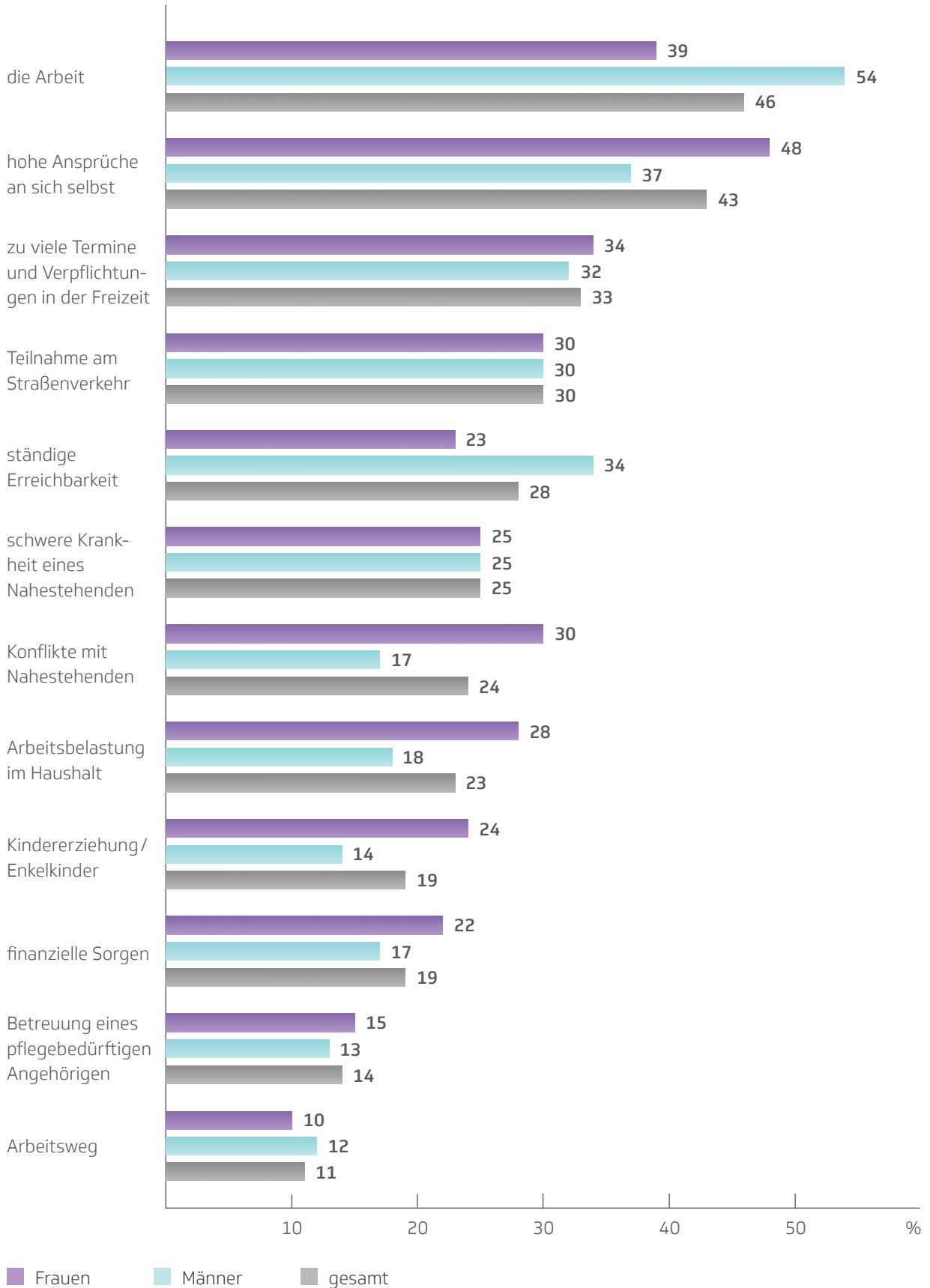
naher Verwandter oder Bekannter schwer erkrankt ist. Ähnlich hoch ist der Anteil derer, bei denen Konflikte mit dem Lebenspartner oder einem anderen Nahestehenden für Stress sorgen. Die Arbeitsbelastung im Haushalt setzt 23 Prozent der Befragten unter Druck.

Familie – Stressfaktor und Ausgleich in einem Die Erziehung und Betreuung der eigenen Kinder oder Enkelkinder empfindet nur knapp jeder fünfte Erwachsene als Stressfaktor. Dies ist ein deutlicher Hinweis darauf, dass Kinder selbst also vergleichsweise selten als Stressfaktor wahrgenommen werden. Der eigentliche Stress besteht meist darin, Familie und Beruf zu vereinbaren. Gleichzeitig sind Familie und Freunde für die meisten Befragten auch ein wichtiger Ausgleich gegen den Stress (siehe Kapitel 3). Zwei von drei Befragten sagen, dass sie gern Zeit mit Familie und Freunden verbringen, um Stress abzubauen.

Pflege und Finanzsorgen belasten besonders Finanzielle Sorgen kommen mit ebenfalls 19 Prozent zwar nicht auf die vorderen Plätze der Stressursachen. Aber hier zeigt sich an verschiedenen Stellen der Studie, dass finanzielle Nöte die Betroffenen dennoch in besonderem Maße belasten. Das gilt auch für die Pflege von Angehörigen. Zwar rangiert sie auf der Liste der Hauptstressursachen nur auf Platz elf. Dies liegt aber daran, dass es (bisher) nur wenige Menschen in Deutschland betrifft. Jeder siebte Erwachsene gibt an, dass das Betreuen eines Pflegebedürftigen Stress verursacht. Diese 14 Prozent sind aber massiv belastet (vgl. Grafik rechts).

Das stresst Deutschland

Anteil der Befragten mit seltenem bis häufigem Stress, die folgende Stressursachen nennen.



Frauen setzen sich selbst unter Druck Männer nennen ihren Beruf am häufigsten als Stressauslöser (54 Prozent), Frauen sagen überdurchschnittlich oft, dass sie die Ansprüche an sich selbst unter Druck setzen (48 Prozent). Der Anspruch, sowohl im Job als auch zu Hause immer perfekt abliefern zu müssen, scheint fast der Hälfte zu schaffen zu machen. Lösungsansatz wäre an dieser Stelle also nicht nur ein anderes Stressmanagement, sondern auch eine gelassene Haltung. Muss wirklich jede Schultüte selbstgebastelt sein?

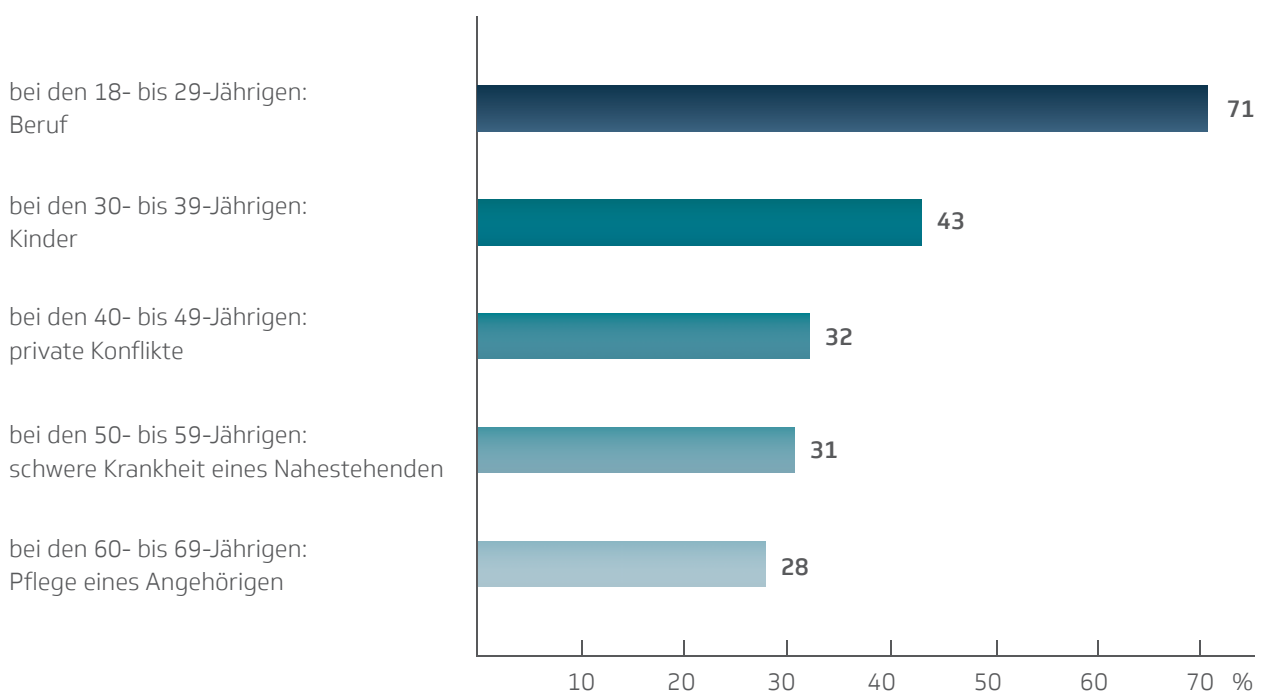
Aber auch darüber hinaus trennt die Geschlechter beim Thema Stress einiges. Die ständige Erreichbarkeit stresst Männer mehr als Frauen. Ein gutes Drittel der Männer empfindet das Smartphone oder soziale Medien als Belastung, bei den Frauen sieht das nur knapp jede Vierte so. Dafür sind es Konflikte im persönlichen sozialen Umfeld, die bei Frauen für den größeren Stress sorgen. 30 Prozent der Frauen nennen Probleme mit Nahestehenden als Belastungsfaktor, bei den Männern sind es 17 Prozent.

Außerdem zeigt sich, dass die Erwerbsquote von Frauen zwar in den letzten Jahrzehnten deutlich gestiegen ist, Frauen aber immer noch deutlich häufiger in Teilzeit arbeiten und die Hauptlast der Familien- und Hausarbeit übernehmen. Kochen, putzen, einkaufen – all das ist für 28 Prozent der Frauen ein wesentlicher Stressfaktor, bei den Männern klagen nur 18 Prozent darüber. Kinderbetreuung stresst fast jede vierte Frau, aber nur jeden siebten Mann.

Jede Generation hat ihren Stress Aufschlussreich ist auch der Blick auf das Alter der Befragten. Hier zeigt sich, dass jede Altersgruppe ganz eigene Faktoren nennt, die hauptsächlich für ihren Stress verantwortlich sind. Keine andere Altersstufe ist so stark gestresst von Beruf (71 Prozent), ständiger Erreichbarkeit (38 Prozent) und finanziellen Sorgen (29 Prozent) wie die 18- bis 29-Jährigen. Wenn dann die Kinder und das Familienleben kommen, wandelt sich das Bild. Die 30- bis 39-Jährigen verspüren mehr Druck als alle anderen durch die eigenen hohen Ansprüche (52 Prozent), zu viele private Verpflichtungen (43 Prozent), Arbeitsbelastung im Haushalt (32 Prozent) und die Erziehung der Kinder (43 Prozent). Die 40- bis 49-Jährigen belasten private Konflikte mehr als alle anderen, bei den 50- bis 59-Jährigen sind es schwere Erkrankungen bei Nahestehenden, und bei den 60- bis 69-Jährigen kommt die Betreuung eines pflegebedürftigen Angehörigen zum Tragen. Die Generation 70plus fällt vor allem durch diesen Spitzenwert auf: Vier von zehn Befragten in dieser Altersgruppe haben überhaupt keinen Stress.

Jede Lebensphase hat ihren besonderen Stressauslöser

Überdurchschnittlich hohe Stresswerte verursachen ...



Der Stress der Dauergestressten Stress hat selten nur eine Ursache. Deshalb ist es auch sinnvoll, dass die Befragten mehrere Faktoren als Ursache ihrer Belastung angeben konnten. Auf diese Weise lassen sich komplexe Lebenslagen ermitteln, in denen zahlreiche Aufgaben im Ergebnis zu Stress führen.

Diejenigen, die einen besonders hohen Stresspegel angeben, benennen überdurchschnittlich häufig (zwei von drei Befragten) den Beruf als Stressfaktor, sechs von zehn attestieren hohe Ansprüche an sich selbst, 41 Prozent klagen über Freizeitstress und fast ebenso viele (39 Prozent) darüber, ständig erreichbar sein zu müssen.

Bestimmte Stressursachen treten außerdem typischerweise gebündelt auf: Wer ständige Erreichbarkeit oder hohe Ansprüche an sich selbst als Stressfaktor nennt, der empfindet überdurchschnittlich oft auch den Beruf als Stressfaktor. Wer Kindererziehung oder Freizeitstress als Ursache für häufigen Stress ausmacht, beklagt überdurchschnittlich oft Arbeitsbelastung im Haushalt als weiteren Stressauslöser. Ein Stressfaktor kommt eben selten allein.

3 Dem Stress begegnen

Ob Stress ungesund wird, ist zunächst einmal eine Frage der Dosis. Je häufiger, intensiver und anhaltender der Stress, desto größer ist das Risiko, dass er auf die psychische und physische Gesundheit gehen kann. Ob Stress krank macht, hängt aber auch von individuellen Ressourcen ab, die jeder Einzelne den Belastungen entgegenstellen kann. Je größer die Widerstandskraft – Arbeitspsychologen sprechen hier von Resilienz – desto weniger belastend werden Termindruck, Konflikte etc. wahrgenommen.

Wenn es um die Prävention stressbedingter Erkrankungen geht, spielen immer verhältnispräventive und verhaltenspräventive Maßnahmen eine große Rolle. Während erstere zum Ziel haben, stressauslösende Umgebungsbedingungen zu verbessern, zielen verhaltenspräventive Maßnahmen auf die Stärkung und den Erhalt individueller Ressourcen ab.

Im betrieblichen Gesundheitsmanagement ist beispielsweise das Resilienztraining ein wichtiges Thema, weil Resilienz bis zu einem gewissen Grad erlernbar ist. Dazu gehören Einsicht, Eigeninitiative und der feste Wille zur Veränderung. Die vorliegende Studie zeigt, dass Menschen ganz unterschiedliche Haltungen im Umgang mit Stress und sehr verschiedene Strategien der Stressbewältigung haben. Darum soll es in diesem Kapitel gehen.

„Augen zu und durch“ oder „Duck und weg“? Was tun, wenn der Stress kommt? Die einen sagen, „Augen zu und durch“ und hoffen, dass es kein Dauerzustand wird, andere ziehen sich zurück und warten ab, dass sich die Lage wieder beruhigt, und der dritte Typus läuft bei Stress erst richtig zu Hochform auf. In der Umfrage wurden die Teilnehmer gefragt, welcher Gruppe – den Durchhaltern, den Vermeidern oder den Kämpfern – sie sich zugehörig fühlen.

Die Mehrheit der Menschen in Deutschland begegnet großem Stress mit der Haltung: „Augen zu und durch“. 56 Prozent zählen sich damit zum Typ Durchhalter. Der Stress geht ihnen zwar auf die Nerven, aber solange er nicht zum Dauerzustand wird, akzeptieren und ertragen sie die Anspannung. Weniger verbreitet: sich zurückzuziehen und abzuwarten, bis sich die Lage wieder beruhigt. Mehr als jeder Fünfte zählt sich zu den Vermeidern.

Und dann gibt es noch die, die bei Stress erst richtig zur Hochform auflaufen. 16 Prozent bezeichnen sich als Kämpfertyp, für den Stress einfach dazu gehört, wenn man etwas erreichen will.

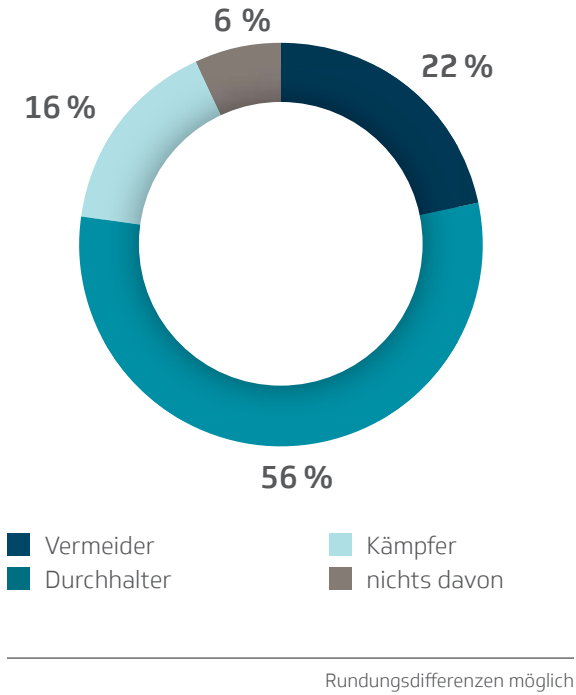
Dabei gibt es kaum signifikante Unterschiede zwischen den Geschlechtern. Der Anteil der Durchhalter ist bei den Frauen etwas größer. Für sechs von zehn Umfrageteilnehmerinnen gilt „Augen zu und durch“, bei den Männern sagt das die Hälfte.

Beim Vergleich der Ergebnisse mit der TK-Stressstudie von 2013 fällt auf, dass das Vermeidungsverhalten bei den Männern zugenommen hat. Waren es vor drei Jahren noch 14 Prozent der Männer, die sagten, sie würden sich wegducken, wenn alles um sie herum zu viel wird, so sind es 2016 schon 23 Prozent, also fast ein Viertel.

Ob sie damit wirklich besser fahren, darf bezweifelt werden. Die Studie zeigt, dass der Anteil derer, für die Arbeit reiner Broterwerb ist und keinen Spaß macht, unter den Stressvermeidern deutlich höher ist.

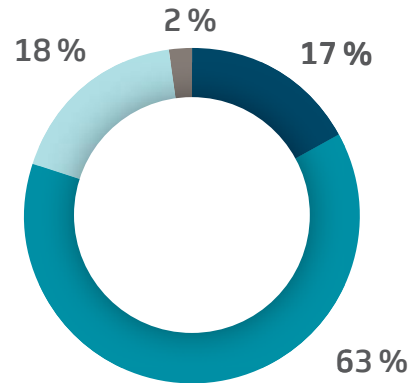
Rückzug mit dem Alter Den Stress als Herausforderung anzunehmen und seine Energien zum eigenen Vorteil zu nutzen, ist ein Verhaltensmuster, das unabhängig vom Alter existiert. Die Kämpfertypen finden sich in allen Altersgruppen. Für die anderen beiden Strategien gilt dies nicht. Je jünger die Menschen sind, desto häufiger ist bei großem Druck Durchhalten die Parole. Bei den 18- bis 39-Jährigen liegt die Quote der Durchhalter bei 63 Prozent, bei den 40- bis 59-Jährigen sinkt sie leicht auf 57 Prozent, um dann bei den über 60-Jährigen bei 47 Prozent zu landen. Im Gegenzug ist mit zunehmendem Alter das Vermeidungsverhalten verbreiteter. Das beginnt bei einem Anteil von 17 Prozent unter den 18- bis 39-Jährigen und steigt tendenziell an. Jenseits der 60 Jahre zählen sich 29 Prozent zum Typ Vermeider.

Ausweichen, durchhalten, kämpfen – so reagieren die Deutschen auf Stress
Anteil der Stresstypen

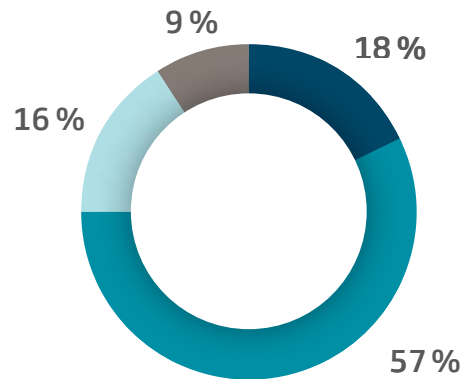


Durchhalten heißt es vor allem in jungen Jahren
Mit dem Alter ändert sich der Umgang mit dem Druck.

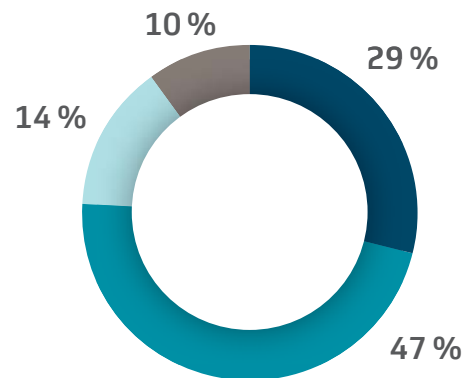
18 bis 39 Jahre



40 bis 59 Jahre



60 Jahre und älter



Wege aus der Stressfalle – so entspannt Deutschland Ob Kämpfer, Durchhalter oder Vermeider – Stress braucht immer ein Gegengewicht. Dabei spielt es keine Rolle, ob eine Methode bewusst oder intuitiv eingesetzt wird. Die Hauptsache ist, sie setzt der Anspannung eine Entspannung entgegen. Was bei wem wirkt, hängt von der Art des Stresses ab und von der individuellen Fähigkeit zu entspannen. Wer beispielsweise den ganzen Tag in der Produktion in einer lauten Werkshalle verbringt, braucht nach Feierabend vielleicht Ruhe; diejenigen, die still am Bildschirm gesessen haben, vielleicht genau das Gegenteil – viel Bewegung und den Kontakt zu Menschen.

Auf Platz eins bei Deutschlands beliebtesten Entspannungsmethoden steht das Hobby. Gut 70 Prozent bauen dabei Stress ab. Ebenfalls beliebt: der hektischen Betriebsamkeit mit purem Nichtstun zu begegnen. 68 Prozent entscheiden sich für gemütliches Faulenzen.

Familie und Freunde sind wichtige Ressource Weit oben auf der Liste der beliebtesten Mittel gegen den Stress: Familie und Freunde. Zwei von drei Erwachsenen in Deutschland sagen, ein Treffen mit Menschen, die einem nahestehen, hilft beim Stressabbau. Familie ist also nicht nur ein Stressfaktor, sondern auch eine wichtige Gesundheitsressource, wenn es hoch hergeht.

Spaziergehen und Musik machen oder hören sind jeweils für sechs von zehn Befragten das Entspannungsmittel der Wahl. Jeder Zweite liest gern, schaut fern, kocht oder geht essen.

Nur die Hälfte setzt auf Sport Ebenfalls nur die Hälfte der Befragten setzt auf Sport zum Stressabbau. Auch die aktuelle Bewegungsstudie der TK⁽⁵⁾ zeigt, dass sich mittlerweile fast jeder zweite Erwachsene in Deutschland als Sportmuffel oder Antisportler bezeichnet. Zwei von drei Befragten kommen auf nicht einmal eine Stunde Alltagsbewegung täglich. Mit fatalen Folgen: Denn Bewegung ist nicht nur die beste Vorsorge gegen Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Beschwerden, Diabetes und Rückenschmerzen, sondern auch ideal zum Stressabbau. Die vorliegende Studie zeigt, dass sechs von zehn Befragten, die sich als gesund bezeichnen, Sport zum Ausgleich nutzen. Bei denen, die nicht bei guter Gesundheit sind, sind es nur 27 Prozent. Ob das geringe Sportpensum negativ auf die Gesundheit wirkt oder umgekehrt die Befragten keinen Sport machen, weil es ihnen nicht gut geht, lässt sich aus den Ergebnissen nicht ableiten. Allerdings zeigen neuere Gesundheitsstudien, dass sich ein auf die Krankheit angepasstes Bewegungsprogramm nahezu in allen Fällen positiv auf den Krankheitsverlauf auswirkt.

Sport spielt bei den Jüngeren eine größere Rolle als bei den Älteren: Zwischen 18 und 39 Jahren sind es 60 Prozent, die ihre Stressenergie in Bewegung umsetzen, zwischen 40 und 59 Jahren neigt nur noch jeder Zweite dazu, und jenseits der 60 sind es lediglich vier von zehn.

Unterm Strich ist das jedoch zu wenig aktive Entspannung in allen Altersgruppen – gerade vor dem Hintergrund, dass ein Großteil der Erwerbstätigen im Sitzen tätig ist. Laut TK-Bewegungsstudie 2016⁽⁵⁾ arbeiten 40 Prozent im Sitzen, weiteren 24 Prozent wird am Arbeitsplatz allenfalls mäßige Bewegung abverlangt. Wer sitzend arbeitet und dann auch noch sitzend entspannt, für den wird es schwierig, das von der Weltgesundheitsorganisation empfohlene Mindestpensum von 150 Minuten moderater Bewegung in der Woche zu erreichen⁽⁶⁾.

Entspannung und Wertschätzung beim Einsatz für andere Einen relativ hohen Stellenwert hat dagegen soziales Engagement: 36 Prozent der Befragten geben an, sich für andere oder eine gute Sache einzusetzen. Arbeitspsychologische Studien zeigen, dass die Hauptbelastungsfaktoren im Job die fehlende Wertschätzung und mangelnder Handlungs-

spielraum sind. Ein ehrenamtliches Engagement, eine sinnvolle Aufgabe, bei der man anderen hilft und Wertschätzung erfährt, hat dann auch einen positiven Effekt für die Ehrenamtlichen. Über die positiven Auswirkungen des ehrenamtlichen Engagements auf Gesundheit, Glücksempfinden und den Umgang mit Stress berichtet unter anderem das Wissenschaftsmagazin Spektrum⁽⁷⁾.

Frauen engagieren sich mit einem Anteil von 39 Prozent etwas mehr als Männer mit 31 Prozent. Auch zwischen den Altersgruppen gibt es Unterschiede: Bei den 18- bis 39-Jährigen finden bereits 32 Prozent Entspannung und Abwechslung im Einsatz für andere. Zwischen 40 und 59 Jahren sind es mit 34 Prozent nur minimal mehr und bei den über 60-Jährigen engagieren sich 41 Prozent. Dass es immer mehr werden, die freiwilliges Engagement für sich entdecken oder zumindest dazu bereit sind, lässt sich etwa auf den Seiten des Statistikportals statista nachlesen⁽⁸⁾.

Männer schenken öfter ein Für ein Drittel der Befragten ist Alkohol ein probates Mittel zur Entspannung. Männer schenken dabei häufiger ein als Frauen: 38 Prozent der Männer, aber nur gut ein Viertel der Frauen schauen bei Stress ins Glas.

Auch bei der Entspannung im Netz haben Männer die Nase vorn: Jeder dritte Mann, aber nur knapp ein Viertel der Frauen sucht Ausgleich im Internet bei Computerspielen und in sozialen Netzwerken. Auch wenn der Bildschirm an sich nicht ungesund ist, ist der Entspannungseffekt jedoch fraglich, da die Onlinenutzung in der Regel mit Passivität einhergeht.

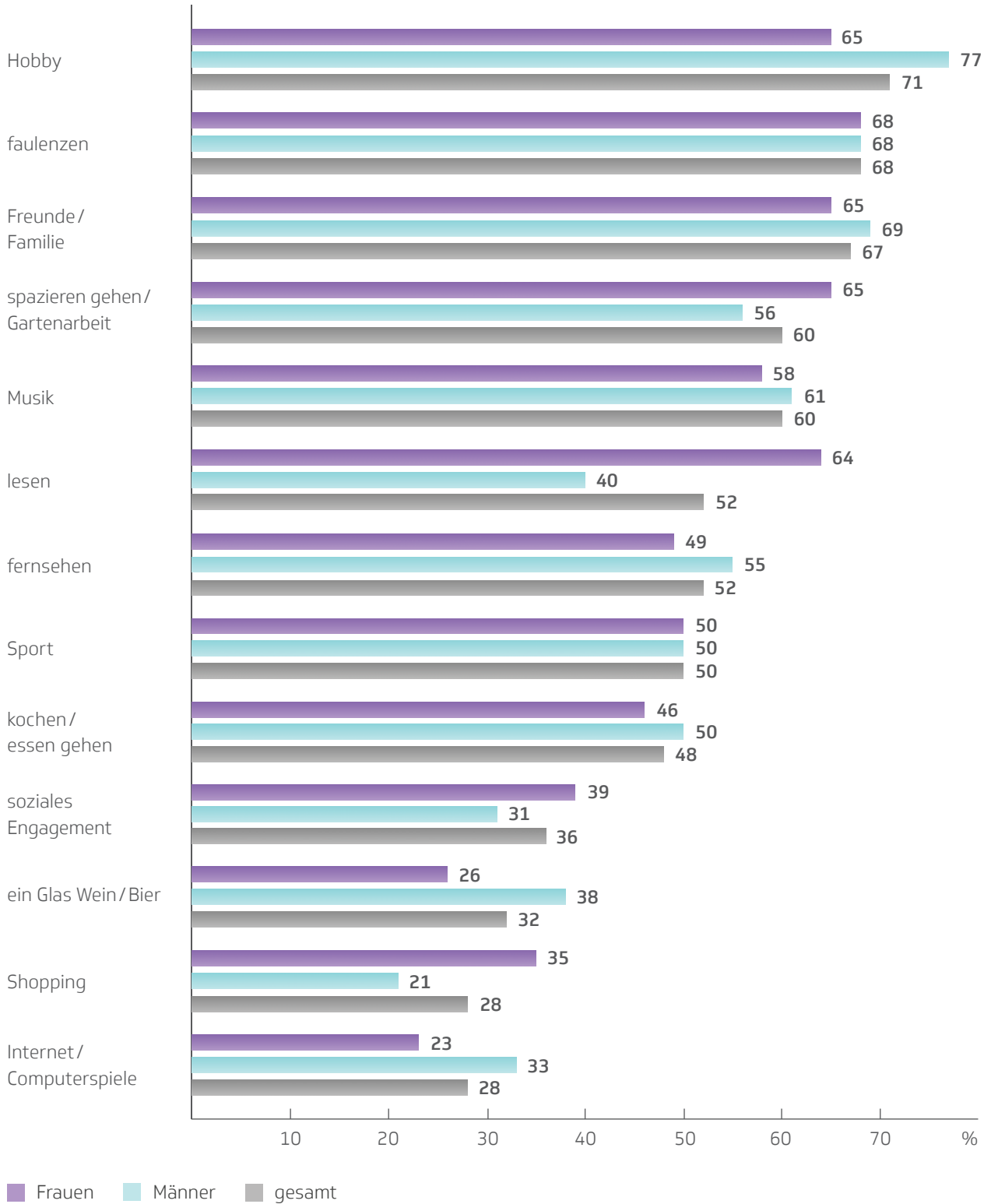
Bei den Themen Alkohol und Internet gibt es deutliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen. Es sind die Älteren, die deutlich öfter die Entspannung bei Wein oder Bier suchen. Bei den über 60-Jährigen sind es vier von zehn Befragten. Weniger überraschend: Stressabbau durch Surfen oder Computerspiele ist für knapp jeden Zweiten der 18- bis 39-Jährigen eine beliebte Methode. Ab 40 ist es dann nur noch ein knappes Viertel, das im Netz Entspannung sucht, und jenseits der 60 noch einmal weniger (vgl. Grafik Seite 20).

Es sind nur wenige, die ihren Stress mit Medikamenten einzudämmen versuchen, aber gerade die sollen nicht verschwiegen werden: Wenn sie den Anforderungen ihres Alltags nicht mehr gerecht werden können, greifen vier Prozent der Befragten zu Beruhigungs- und zwei Prozent zu Aufputschmitteln. Hier gibt es keine signifikanten Unterschiede zwischen den Geschlechtern.

Frauen entspannen gesünder „Ein Mann braucht ein Hobby“ heißt es so schön. Frauen natürlich auch, aber die vorliegende Umfrage zeigt, dass das Hobby für mehr als drei Viertel der Männer (77 Prozent) mit großem Abstand der liebste Ausgleich ist. Bei den Frauen gehen 65 Prozent gern ihrer

So schaltet Deutschland ab

Die beliebtesten Entspannungsstrategien



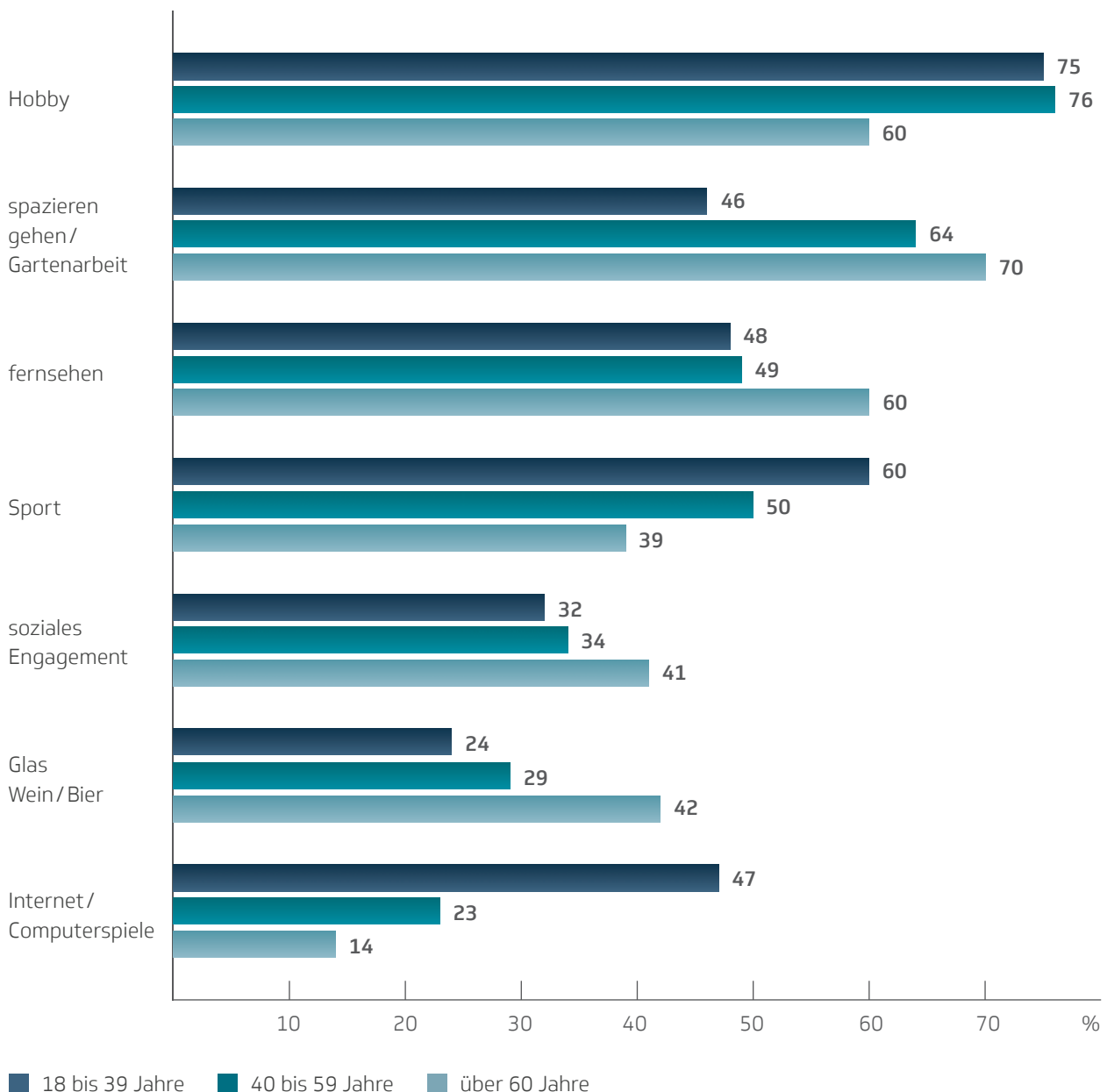
Lieblingsbeschäftigung nach. Auch Soziologen empfehlen ein Hobby zum Ausgleich zur Tagesarbeit. Eine Beschäftigung, der nicht der Bezahlung wegen, sondern rein aus Interesse und Freude nachgegangen wird, ist sinnstiftend und macht daher zufrieden.

Gerade in einer automatisierten Welt, in der viele Arbeitsprozesse in so viele Einzelteile zerlegt werden, dass es dem Einzelnen oft schwerfällt, neben dem reinen Broterwerb eine Sinnhaftigkeit zu erkennen, kann ein Hobby, das mit Leidenschaft betrieben wird, gut tun.

Frauen ist dafür der Garten oder eine Runde an der frischen Luft wichtiger. 65 Prozent der Frauen entspannen auf diese Weise, bei den Männern neigen 56 Prozent dazu. Der Anteil derer, die sich ehrenamtlich engagieren, ist bei Frauen zehn Prozentpunkte höher als bei Männern. Auch Relaxmethoden wie lesen, baden oder Yoga stehen bei Frauen höher im Kurs.

Senioren entspannen bei Ehrenamt und Bier, Junioren im Netz

Entspannungsstrategien nach Alter



4 Arbeit und Stress

Die Arbeit ist Stressfaktor Nummer eins in Deutschland. Es lohnt sich ein Blick auf die Details. Für den einzelnen Erwerbstätigen bedeutet Arbeit nicht nur, die eigene Existenzgrundlage zu schaffen, sondern auch einen Großteil seiner Lebenszeit für den Beruf einzusetzen. Etwa ein Drittel des Tages verbringen die Menschen in Deutschland bei der Arbeit. Und auch wenn jeder Einzelne mit seinem Lebensstil individuellen Einfluss auf seine Gesundheit nimmt, wirkt sich Arbeit ebenso auf die physische und psychische Gesundheit aus. Die Gesundheitsberichte der Krankenkassen⁽¹⁾ belegen, welche Berufe mit besonders hohen Krankenständen einhergehen (z. B. Bauarbeiter, Fernfahrer, Pflegekräfte) und welche eher selten krank sind (Apotheker, Ingenieure). Zudem bilden die Erwerbstätigen mit ihrer Arbeitsleistung die Grundlage für den Wirtschaftsstandort Deutschland. Die Zufriedenheit und die Gesundheit der Berufstätigen sind deshalb sowohl von individueller als auch von gesamtgesellschaftlicher Bedeutung. Gesundheit und Leistungsfähigkeit einer Belegschaft haben

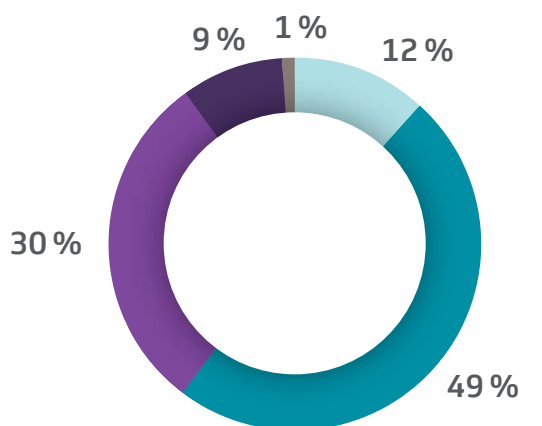
großen Einfluss auf den Unternehmenserfolg. Wenn fast die Hälfte der Erwerbstätigen sagt, der Job sei für sie ein Stressfaktor, dann soll zunächst einmal betrachtet werden, wie die Menschen in Deutschland arbeiten.

So arbeiten die Deutschen Sieben von zehn Beschäftigten haben regelmäßige Arbeitszeiten. Bei den Frauen sind es mit 78 Prozent noch etwas mehr als bei den Männern mit 65 Prozent. Eine typische Arbeitswoche hat im Durchschnitt knapp 40 Stunden. Die größte Gruppe von Beschäftigten, fast die Hälfte, hat eine Arbeitswoche mit 30 bis 40 Stunden. Drei von zehn Erwerbstätigen arbeiten 41 bis 50 Stunden. Darüber und darunter sind es jeweils weniger: zwölf Prozent verbringen unter 30 Stunden pro Woche in ihrem Job, aber es sind auch neun Prozent, die auf eine Wochenarbeitszeit von 51 Stunden und mehr kommen. Im Vergleich zu 2013 ist die durchschnittliche Arbeitszeit weniger geworden. Damals kamen die Befragten auf 42 Stunden pro Woche.

So arbeitet Deutschland

30 Prozent haben unregelmäßige Arbeitszeiten.

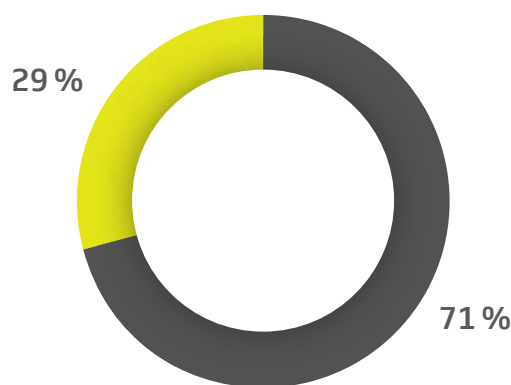
Wöchentliche Arbeitszeit



unter 30 Stunden
30 bis 40 Stunden
41 bis 50 Stunden

51 Stunden und mehr
keine Angabe

Arbeitsrhythmus



überwiegend regelmäßige Arbeitszeiten

überwiegend unregelmäßige Arbeitszeiten

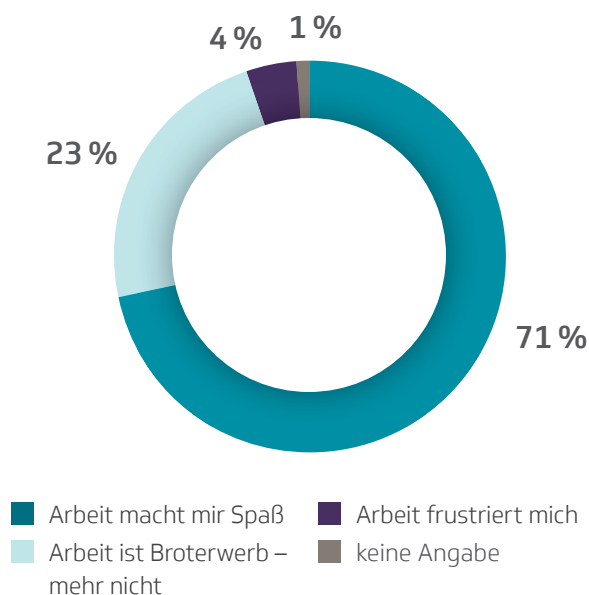
Deutliche Unterschiede ergeben sich beim Blick auf die Verteilung der Arbeitszeit. So sind es deutlich mehr Frauen, die in Teilzeit arbeiten⁽¹⁾. Ein knappes Viertel der Frauen (23 Prozent) arbeitet unter 30 Stunden. Auf mehr als 40 Stunden kommen nur 20 Prozent der Frauen. Und lediglich vier Prozent der Frauen widmen 51 Stunden und mehr ihrer Berufstätigkeit. Damit erreichen sie eine durchschnittliche Wochenarbeitszeit von 34,5 Stunden. Männer dagegen arbeiten im Schnitt 44,1 Stunden. Eine Arbeitszeit mit weniger als 30 Stunden steht mit zwei Prozent bei kaum einem Mann im Vertrag. Dafür sind es dann aber 39 Prozent der Männer, die mehr als 40 Stunden, und weitere zwölf Prozent, die mehr als 51 Stunden in der Woche arbeiten. Wer aus diesen Erkenntnissen nun folgern will, dass Männer das fleißigere Geschlecht sind, verfehlt die Realität. Eine Studie des Statistischen Bundesamtes besagt, dass Frauen etwa eine Stunde pro Woche mehr arbeiten als die Männer. Da ist der Begriff der Arbeit dann aber weiter gefasst und erkennt Putzen, Kochen und Kinderbetreuung im eigenen Haushalt als unbezahlte Arbeit an⁽⁹⁾.

Auch der aktuelle TK-Gesundheitsreport⁽¹⁾ zeigt, dass 43,3 Prozent der Frauen, aber nur 8,4 Prozent der Männer in Teilzeit arbeiten. Dies zeigt, dass es in den meisten Fällen immer noch die Frauen sind, die ihre Arbeitszeit reduzieren, um mehr Zeit für die Kindererziehung zu haben. Die erhöhten Stresswerte der Frauen durch Haushalt und Kinderbetreuung bestätigen dies (siehe Kapitel 2).

Von Spaßarbeitern und Brotverdienern Ähnlich wie beim Umgang mit Stress gibt es auch bei der Haltung zum eigenen Beruf unterschiedliche Typen. Dass immerhin sieben von zehn Beschäftigten sagen, die Arbeit mache ihnen Spaß und sei ein wichtiger Teil ihres Lebens, ist eine positive Nachricht. Denn wer Spaß bei der Arbeit hat, ist motiviert und zufriedener. Ein Viertel der arbeitenden Bevölkerung findet allerdings weniger Erfüllung in ihrem Job. Für 23 Prozent ist Arbeit in erster Linie Broterwerb – mehr nicht. Rund jeder Zwanzigste ist von Spaß noch weiter entfernt. Vier Prozent beklagen, die Arbeit frustriere und lauge sie aus.

Bei der Einstellung zur Arbeit unterscheiden sich weder die Geschlechter noch die Altersgruppen. Auffällig ist aber, dass mit 78 Prozent überdurchschnittlich viele, die mit Kindern im Haushalt leben, ihre Arbeit als Spaß und wichtigen Teil ihres Lebens ansehen. Bei denen, die ohne Kinder leben, sind es nur 67 Prozent. Das ist ein klares Signal sowohl an die Politik als

Spaß oder Broterwerb? 70 Prozent gehen gern zur Arbeit
Verhältnis der Beschäftigten zu ihrer Arbeit



auch an die Wirtschaft: Eltern wollen arbeiten und begreifen den Beruf offenbar auch als wichtigen Ausgleich zum Familienleben. Da diese Studie an anderer Stelle auch schon gezeigt hat, dass Kinder und Familie ebenfalls nicht als bedeutender Stressfaktor angesehen werden, ergibt sich ein eindeutiges Bild: Familien wollen beides – Kinder und Beruf. Stress löst dabei vor allem aus, dass sich die beiden Welten nach wie vor nicht ausreichend vereinbaren lassen. Die Vereinbarkeit von Familie und Beruf ist daher ein wichtiges Zukunftsthema für das betriebliche Gesundheitsmanagement. Der TK-Gesundheitsreport 2016⁽¹⁾ zeigt sogar, dass Beschäftigte mit familienversicherten Kindern weniger krankgeschrieben sind und weniger Psychopharmaka verschrieben bekommen als diejenigen ohne Kinder.

Auch der Verdienst steht in Zusammenhang mit der Einstellung zur Arbeit. Von denen, die 4.000 Euro und mehr an Einkommen haben, gehen fast acht von zehn mit Freude zur Arbeit. Nur sechs von zehn sind es dagegen bei denen, die 1.500 Euro oder weniger im Monat zur Verfügung haben. Dafür sieht mehr als ein Drittel in dieser Gruppe den Job lediglich als Broterwerb an. Dies könnte damit zusammenhängen, dass Beschäftigung in den unteren Einkommensgruppen oftmals auch mit geringerer Qualifikation einhergeht und die Berufswahl einschränkt. Wer weniger Wahlmöglichkeiten hat, hat vermutlich auch weniger Chancen, in seinem Wunschjob zu landen. Entsprechend größer ist der Anteil derer, für die Arbeit in erster Linie Broterwerb ist. Weitere Aspekte sind auch die schlechteren Arbeitsbedingungen, verbunden mit geringerem Entscheidungs- und Handlungsspielraum, monotonen Aufgaben und anderen Faktoren.

Und eine weitere wichtige Diagnose lässt sich in Zusammenhang mit dem Spaß an der Arbeit stellen: Wer gestresst ist, empfindet seltener Spaß an seinem Job. Nur 62 Prozent der häufig Gestressten sind Spaßarbeiter. Dafür haben aber 77 Prozent der selten oder nie Gestressten Spaß an der Arbeit. Und auch umgekehrt gilt: Neun Prozent der häufig Gestressten sagen, die Arbeit lauge sie aus, bei den selten oder nie Gestressten ist es nur ein Prozent.

Arbeitspensum, Hektik, Lärm – das stresst Deutschlands Beschäftigte

Doch was genau an der Arbeit löst den Stress eigentlich aus? Auch danach wurde gefragt, und auch hier waren wieder Mehrfachnennungen möglich. Der häufigste Grund für Stress bei der Arbeit ist zu viel Arbeit. Offenkundig gibt es ein Missverhältnis zwischen Arbeitsmenge und der dafür zur Verfügung stehenden Zeit. Rund zwei Drittel der Berufstätigen empfinden ihr Pensum als zu hoch und deshalb belastend. Dies ist nicht nur im Hinblick auf Stress ein ernstzunehmender Befund. Auch für die Qualität der Arbeit hat dies negative Konsequenzen: Wer es kaum schafft, seine tägliche To-Do-Liste abzuarbeiten, dem bleibt in der Regel keine Zeit für kreatives Denken oder strategische Überlegungen. Statt das große Ganze im Blick zu behalten, verlieren sich Beschäftigte im klein-klein. Dass dies zu Stress führt, überrascht nicht. In eine ähnliche Richtung gehen im Ranking der Top-Stressoren im Job die Plätze zwei und drei. Termindruck und Hetze stressen sechs von zehn Berufstätigen, jeden Zweiten nerven außerdem Unterbrechungen und Störungen. Kein Wunder, wenn ohnehin nicht genügend Zeit da ist, um sämtlichen Anforderungen gerecht zu werden.

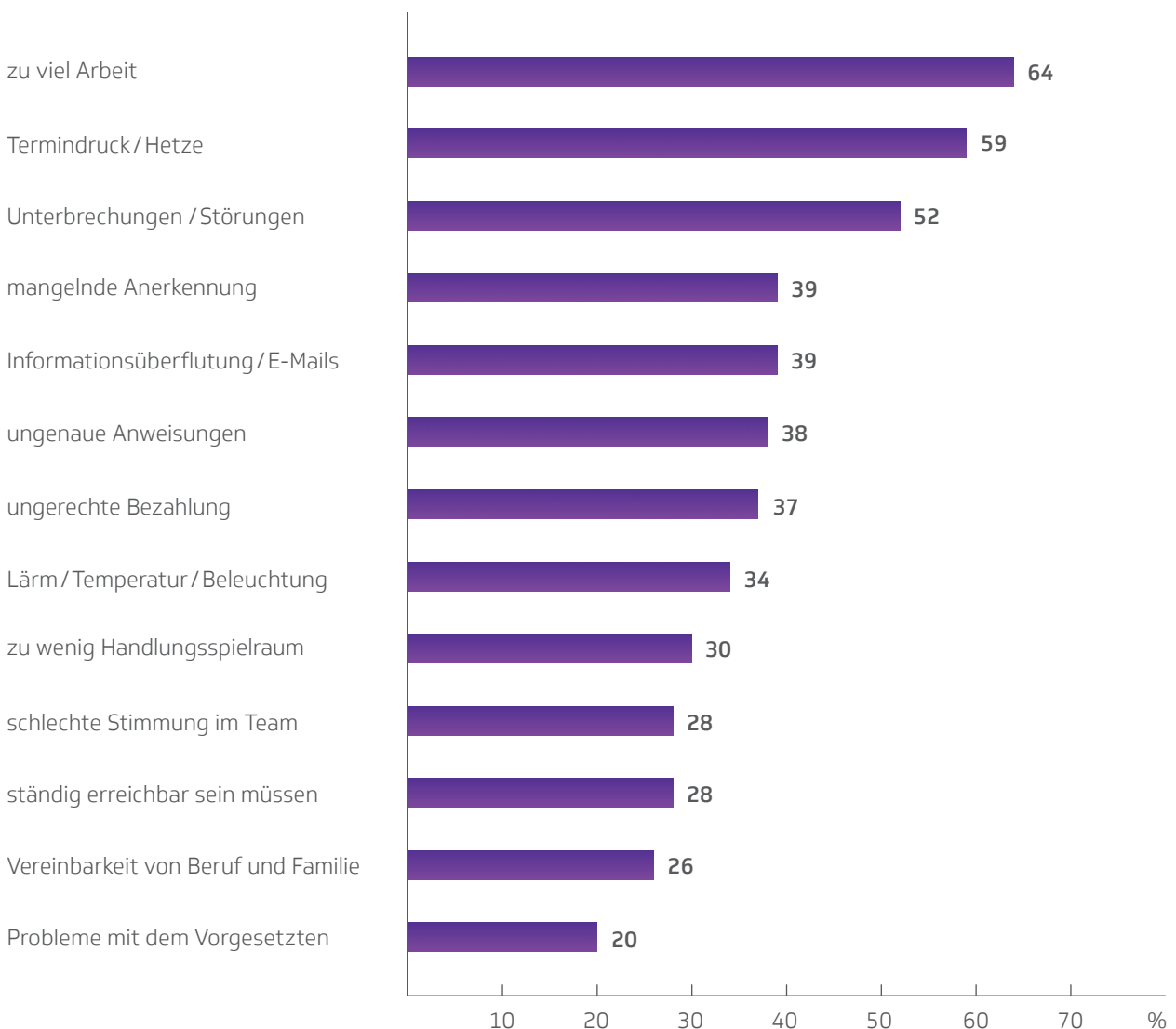
Jeder Fünfte hat Stress mit der Führungskraft Für eine Menge Stress sorgt außerdem das Thema Kommunikation. Dies fängt an bei der Informationsflut, die vorwiegend per E-Mail in den Arbeitsalltag schwappt und dort den Stresspegel deutlich erhöht. Ebenfalls als belastend werden ungenaue Anweisungen und Vorgaben empfunden. Knapp 40 Prozent sind es jeweils, die hierin eine Ursache ihrer Belastung sehen. Aber nicht nur ein Zuviel an Kommunikation kann schaden, auch ein Zuwenig: 39 Prozent der Beschäftigten stresst die mangelnde Anerkennung der eigenen Leistung. Fast ebenso viele belastet die mangelnde finanzielle Gratifikation. Schlechte Arbeitsbedingungen wie hohe Lärmbelastung, Hitze oder Kälte sowie schlechte Beleuchtung zählen 34 Prozent als Stressfaktor auf. Rund drei von zehn Berufstätigen stresst

ein zu geringer Handlungsspielraum, fast ebenso viele belastet es, auch in Freizeit und Urlaub erreichbar sein zu müssen. Zudem ist schlechte Stimmung im Team für knapp 30 Prozent eine Stressursache. 20 Prozent klagen über Probleme mit Vorgesetzten. Rund ein Viertel der arbeitenden Bevölkerung nennt Schwierigkeiten mit der Vereinbarkeit von Beruf und Familie als Stressfaktor. Und schließlich zeigt sich, dass nicht nur Überforderung bei der Arbeit stresst: Fast ein Viertel der Berufstätigen belastet eintönige und langweilige Arbeit.

Ende des Arbeitstages, aber kein Ende der Arbeit Immer wieder ist zu hören, dass vor allem Teilzeitkräfte unter besonderem Druck stehen, da sie viele Dinge in Einklang bringen müssen und sie der Stress, in jeder Rolle in Job und Familie

Das stresst im Job: zu viel und zu lange

Anteil der befragten Berufstätigen, die folgende Stressfaktoren als belastend empfinden.



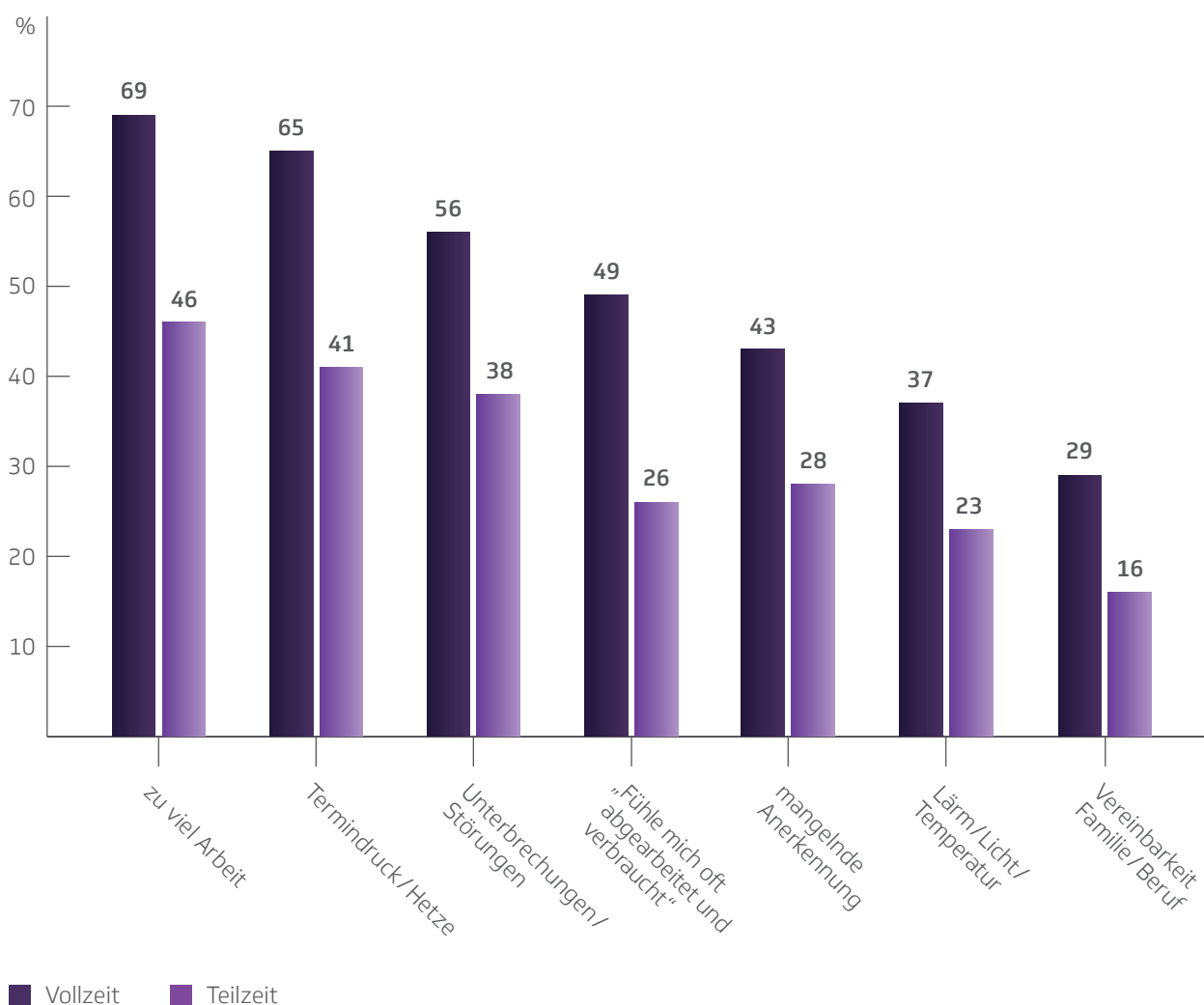
glänzen zu müssen, belastet. Naheliegender könnte sein, dass gerade jene, die in Teilzeit arbeiten, dadurch belastet sind, dass sie einen engeren Zeitrahmen zur Verfügung haben. Doch das Gegenteil ist der Fall: Nur 46 Prozent der Teilzeitleiter klagen über zu viel Arbeit bei der Arbeit. Bei den Vollzeitarbeitern hingegen sind es 69 Prozent. Fast zwei Drittel der Vollzeitbeschäftigten nennen Termindruck als wesentlichen Stressfaktor, bei den Teilzeitleitern sind es mit 41 Prozent deutlich weniger.

Nun ließe sich argumentieren, dass Funktionen mit großer Verantwortung und einer Fülle von Anforderungen oftmals Vollzeitstellen sind und dies der Grund für die höhere Stressbelastung ist. Doch auch bei Stressoren, die nicht in Abhängigkeit von der Funktion stehen, zeigt sich dieselbe Tendenz:

56 Prozent der Vollzeitler sind durch Unterbrechungen und Störungen gestresst, bei den Teilzeitleitern sind es 38 Prozent. Bei der mangelnden Anerkennung der eigenen Leistung geht es weiter. 43 Prozent derer in Vollzeit beklagen dies als Belastungsfaktor, bei den Beschäftigten in Teilzeit sind es 28 Prozent. Der Stresslevel ist also generell bei jenen höher, die mehr Zeit bei der Arbeit verbringen. Das wiederum ist ein Hinweis darauf, dass eine leicht reduzierte Stundenzahl für alle Beschäftigten Vorteile haben könnte. Noch bis Ende 2016 läuft in Schweden ein Projekt, das mit dem 6-Stunden-Tag bei gleichem Lohn experimentiert. Es soll ermittelt werden, ob die Mitarbeiter weniger krank sind und so Kosten gespart werden können. Zwischenbilanzen haben gezeigt, dass die Beschäftigten deutlich entspannter und energiegeladener sind.

Voll Stress in Vollzeit

Problem: Ständige Erreichbarkeit und mangelnde Anerkennung



Wenn Arbeit schlaucht Es spricht nichts dagegen, sich zu fordern. Auch anstrengend darf es mal sein, aber es sollte doch aufrütteln, wenn 43 Prozent, in der größten Arbeitnehmergruppe der 40- bis 59-Jährigen sogar fast jeder Zweite, sagt, durch die Arbeit fühle er sich oft abgearbeitet und verbraucht. Das Phänomen, sich durch den Job ausgelaugt zu fühlen, betrifft außerdem vor allem die mittleren Einkommensschichten. Jeder Zweite von denen, die ein Haushaltsnettoeinkommen zwischen 1.500 und 4.000 Euro im Monat zur Verfügung haben, bezeichnet sich als oft abgearbeitet. Darüber und darunter sind es deutlich weniger. Abermals zeigt sich auch, dass die Eltern sich durch ihre Berufstätigkeit nicht übermäßig verbraucht fühlen. Nur ein Drittel von ihnen sagt, die Arbeit lauge sie aus. Im Vergleich dazu ist es bei den Erwerbstätigen, die ohne Kinder leben, jeder Zweite. Auch hier könnte wieder zum Tragen kommen, dass Kinder eben auch Gesundheitsressource sind, die beim Abschalten hilft.

Und auch die These, dass ein hohes Arbeitspensum einen hohen Grad an Erschöpfung mit sich bringt, findet erneut ihre Bestätigung: Jeder zweite Vollzeitarbeiter fühlt sich immer wieder von der Arbeit geschafft, bei den Teilzeitlern ist es lediglich jeder Vierte.

Jobstress ist auch eine Frage der Haltung Die intensive Beschäftigung mit Stress und Belastungen durch die Arbeit darf aber nicht zu einer einseitigen Sicht führen. Immerhin fühlen sich auch 42 Prozent der Berufstätigen – das entspricht fast exakt der Zahl der von der Arbeit Geschlauchten – von beruflichem Stress angespornt. Das gilt quer durch alle Alters- und Einkommensgruppen und auch unabhängig davon, ob Kinder im Haushalt leben oder nicht. Vollzeit oder Teilzeit spielt hier ebenfalls keine signifikante Rolle und auch bei der Wochenarbeitszeit zeigt sich jetzt ein anderes Bild:

Gut die Hälfte derer, die 41 Stunden und mehr arbeiten, lassen sich von der Extraenergie beflügeln, die beruflicher Stress mit sich bringen kann. Dieser Anteil sinkt bei denen, die 40 Stunden und weniger arbeiten, auf rund 35 Prozent. Folgerichtig erscheint auch, dass vom Typ Spaßarbeiter jeder Zweite beruflichen Stress als zusätzlichen Kick wahrnimmt. Bei den Brotverdienern ist dies gerade mal jeder Vierte.

Es zeigt sich hier jedoch die Ambivalenz von hoher Arbeitsbelastung und dem daraus resultierenden Stress. Von denen, die sich davon belastet fühlen, dass sie auch in Freizeit und Urlaub erreichbar sein müssen, sagt fast jeder Zweite, dass er bei Stress zu Hochform auflaufe. 45 Prozent von denen, die Informationsüberflutung durch Mails als Stressfaktor beklagen, fühlen sich ebenso durch Stress angespornt. 46 Prozent von denen, die unter Termindruck und Hetze leiden, sagen auch, dass sie Stress als Motivator empfinden. Hier liegt die Vermutung nahe, dass Stress, wie eingangs bereits erwähnt, auch als Statussymbol gesehen wird: Wer Stress hat, immer erreichbar sein muss und ständig unter Druck steht, fühlt sich vielleicht auch gebraucht und unentbehrlich. Ob das auf Dauer gesund ist, mag zumindest in Frage gestellt werden.

Nicht abschalten können Wer sich mit seinem Job identifiziert und sich dort voll engagiert, kann gar nicht anders, als auch mal eine Angelegenheit aus dem Büro gedanklich mit nach Hause zu nehmen. Das gehört dazu. Problematisch wird es jedoch, wenn die Freizeit gar nicht mehr als solche empfunden wird, da rund um die Uhr Arbeitsthemen die Gedanken bestimmen und damit den Stresslevel hochhalten. Vier von zehn Beschäftigten geben an, dass es ihnen abends oder am Wochenende oft nicht gelingt, richtig abzuschalten. Drei von zehn sind es außerdem, die selbst im Urlaub den Kopf nicht frei bekommen.

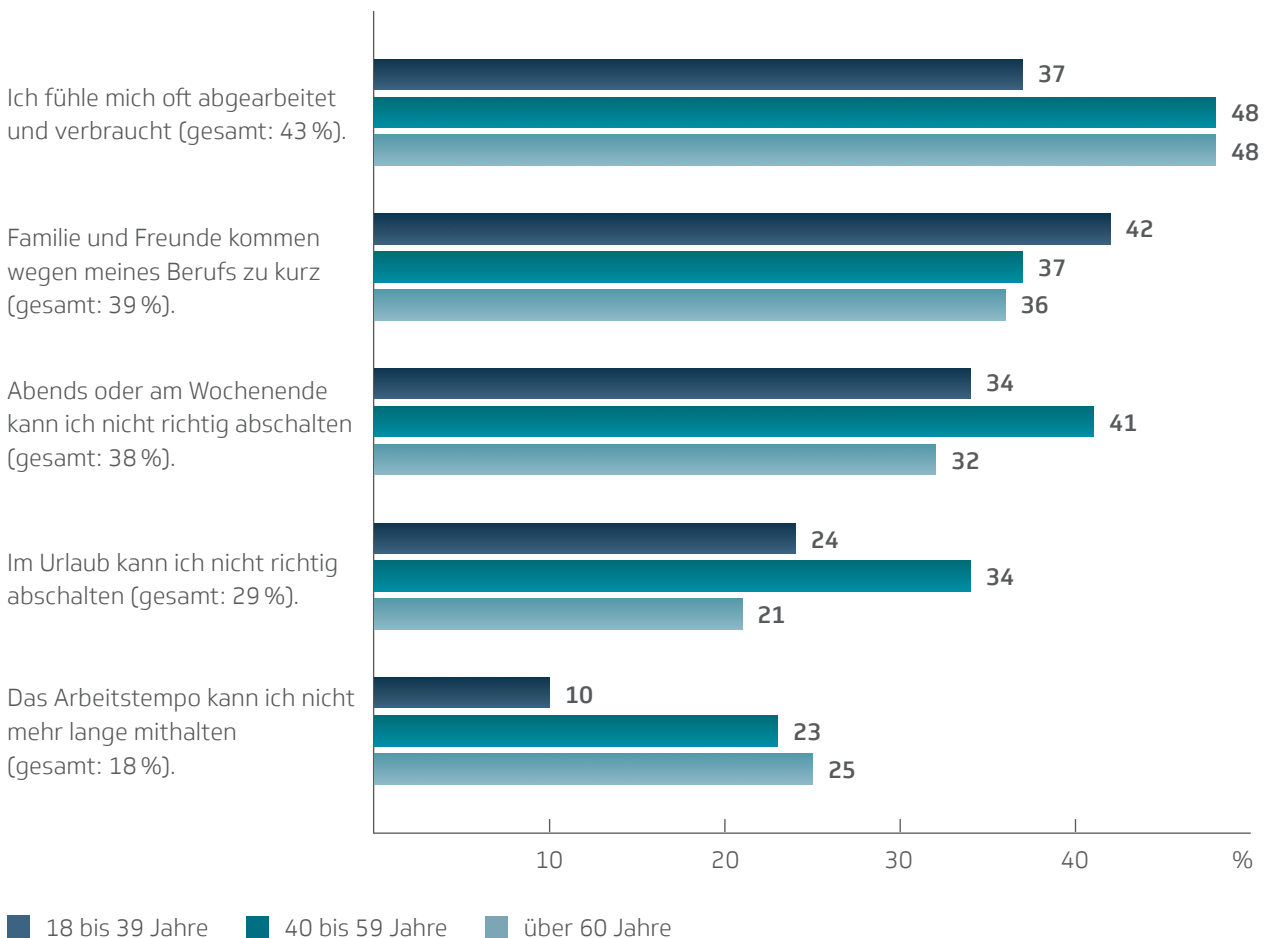
„Kinder, ihr könnt jetzt abschalten“ Von Vorteil ist, wie bereits erwähnt, wenn Kinder die eigene Aufmerksamkeit fordern. Von den Kinderlosen beklagen 42 Prozent, dass ihnen abends und am Wochenende noch die Arbeit durch den Kopf schwirrt. Bei den Eltern, die mit ihren Kindern in einem Haushalt leben, trifft dies lediglich auf 30 Prozent zu. Außerdem haben Beschäftigte mit regelmäßigen Arbeitszeiten Vorteile: Von ihnen hat ein Drittel Probleme mit dem Abschalten. Von denen, die unregelmäßige Arbeitszeiten haben, ist es fast je-

der Zweite. Trotz aller geforderten Flexibilität: Einigermaßen, verlässliche Arbeitszeiten statt Arbeit auf Abruf, wie es vor allem im Handel immer mehr praktiziert wird, sind also eine wichtige Grundlage für ein gesundes Arbeitsleben.

Definitiv aber ist das Nicht-Abschalten-Können ein Indikator für hohe Stressbelastung: Von den häufig Gestressten gelingt es 56 Prozent nicht einmal, wenigstens am Wochenende die Arbeit aus dem Kopf zu bekommen. 38 Prozent von ihnen nehmen ihre Arbeit gedanklich auch mit in den Urlaub (vgl. Grafik Seite 27 und 28).

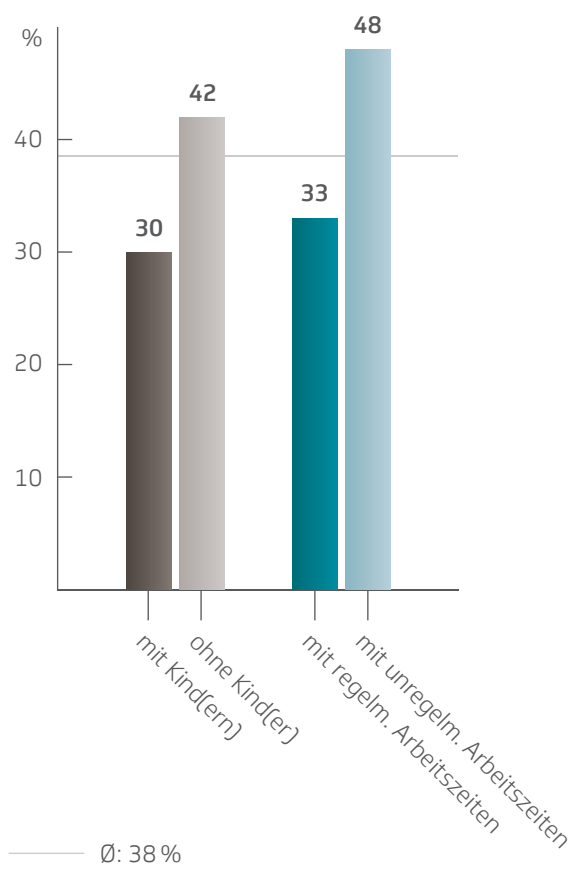
Vier von zehn Beschäftigten fühlen sich abgearbeitet und verbraucht

Belastungen am Arbeitsplatz



Nachwuchs und regelmäßige Arbeitszeiten helfen Beschäftigten beim Abschalten

Anteil der Beschäftigten, die abends und am Wochenende nicht abschalten können:



Sorgen und Nöte am Arbeitsplatz Bislang war in dieser Studie viel von Arbeitszeit die Rede. Das ist eine klar definierte Größe. Es gibt aber noch ein anderes Kriterium, das ganz individuell empfunden wird und wesentlich dafür verantwortlich ist, ob verfügbare Zeit und abzuarbeitendes Pensum in einem sinnvollen Verhältnis stehen: das Arbeitstempo. Wer hier den vorgegebenen Takt nicht mithalten kann, fühlt sich schnell abgehängt. Und genau darauf steuert knapp jeder fünfte Berufstätige zu: 18 Prozent fühlen sich überfordert und haben das Gefühl, bald nicht mehr mithalten zu können. Dies trifft vor allem auf die älteren Beschäftigten zu. Bei den 18- bis 39-Jährigen ist es nur jeder Zehnte, dem das Arbeitstempo Sorgen macht. Bei den 50 bis 69-Jährigen hingegen gilt dies für rund 30 Prozent. Gerade in einer digitalisierten Arbeitswelt, in der neues Wissen und neue Anforderungen quasi im Stundentakt in Arbeitsprozesse einfließen, gleichzeitig aber die Beschäftigten immer länger im Arbeitsleben bleiben, ist es deshalb wichtig, dass auch ältere Beschäftigte mit entsprechenden Qualifizierungsmaßnahmen gefördert werden und lange gesund arbeiten können.

Das Vertrauen darauf, die Aufgaben bewältigen zu können, wirkt sich direkt auf das Stressempfinden aus. Gut 30 Prozent derer, die angeben, unter Dauerstress zu stehen, haben Sorge, das Arbeitstempo nicht mehr lange halten zu können, bei den manchmal Gestressten sind es nur 15 Prozent und bei den selten Gestressten neun Prozent.

Eine noch existenziellere Sorge ist die um den eigenen Arbeitsplatz: Zwölf Prozent der Berufstätigen in Deutschland haben Angst, sie könnten ihren Arbeitsplatz verlieren. In den

neuen Bundesländern bewertet sogar fast ein Viertel der Befragten den eigenen Arbeitsplatz als unsicher. Im Westen dagegen fürchten zehn Prozent um ihre Anstellung. Dabei fällt auf, dass Sorgen um den Arbeitsplatz vorwiegend bei jenen mit niedrigeren Bildungsabschlüssen vorkommen. 19 Prozent derer mit Hauptschulabschluss sorgen sich aktuell um ihren Arbeitsplatz. Von denen mit mittlerem Abschluss sind es 13 Prozent, von denen mit Abitur oder Studium nur sieben Prozent. Auch die Investition in Bildung und Qualifikation sind also sinnvolle Maßnahmen gegen Stress.

Arbeitsstress als Freizeitkiller Der Tag hat 24 Stunden – diese Konstante lässt sich auch bei bestem Zeitmanagement nicht aushebeln. Ein Drittel verbringt der Mensch in der Regel bei der Arbeit, ein Drittel braucht er zum Schlafen. Es bleibt also ein Drittel, um die eigene Arbeitskraft zu regenerieren, um Wege, Mahlzeiten und Privates zu erledigen.

Problematisch wird es jedoch, wenn das Private entweder nicht beim Ausgleich hilft, sondern weiteren Stress verursacht (siehe Kapitel 2) oder wenn sich die Gewichtung ändert und die Arbeit so viel Raum einnimmt, dass keine Zeit für Ausgleich bleibt.

Vier von zehn Berufstätigen sagen, dass Familie und Freunde wegen beruflicher Verpflichtungen zu kurz kommen. Bei den Männern sind es 45 Prozent, bei den Frauen 31 Prozent. Und dies ist eben mehr als eine einfache Rechnung. Zu wenig für Familie und Freunde da zu sein, bedeutet auch: ein schlechtes Gewissen zu haben, etwas schmerzlich zu vermissen und deshalb möglicherweise Konflikte austragen zu müssen. Die Folge: Stress. Das lässt sich auch an den Befragungsergebnissen dieser Studie ablesen. 60 Prozent derer, die über häufige Stressbelastung klagen, geben an, dass Familie und Freunde bei ihnen oft zu kurz kommen. Dies ist auch deshalb kritisch zu sehen, da Familie und Freunde eine besonders wertvolle Ressource im Kampf gegen den Stress sind. Soziale Bindungen zu pflegen, ist neben körperlicher Aktivität die beste Entspannungsmethode. Und auch an dieser Stelle bekommt das Thema Vereinbarkeit von Familie und Beruf eine erneute Relevanz. Denn es sind diejenigen, die viel arbeiten, die sich nach mehr Zeit mit ihrer Familie sehnen. 44 Prozent der Vollzeitarbeiter beklagen, nicht oft genug mit Familie und Freunden zusammen sein zu können. Bei den Teilzeitarbeitern sind es nur 23 Prozent. Explizit nach der Vereinbarkeit von Familie und Beruf befragt, sind es ebenfalls 29 Prozent der Vollzeitbeschäftigten, die damit Probleme haben. Bei den Teilzeitbeschäftigten sind es 16 Prozent.

5 Stress und Lebensstil

Eine beliebte Metapher für den modernen Menschen mit all seinem Stress, seiner Belastung und seinen Zwängen ist das Hamsterrad. Außen der Käfig und mittendrin der hechelnde Hamster, für den es unter Hochdruck scheinbar immer vorangeht und der doch in seiner Hast eigentlich auf der Stelle tritt. Für den Hamster ist das sinnvoll. Er hat einen enormen Bewegungsdrang und macht im Laufrad einfach das beste aus seiner Lage. Wenn er genug hat, steigt er aus. Bei den Menschen ist das im Regelfall anders. Sie steigen nicht aus,

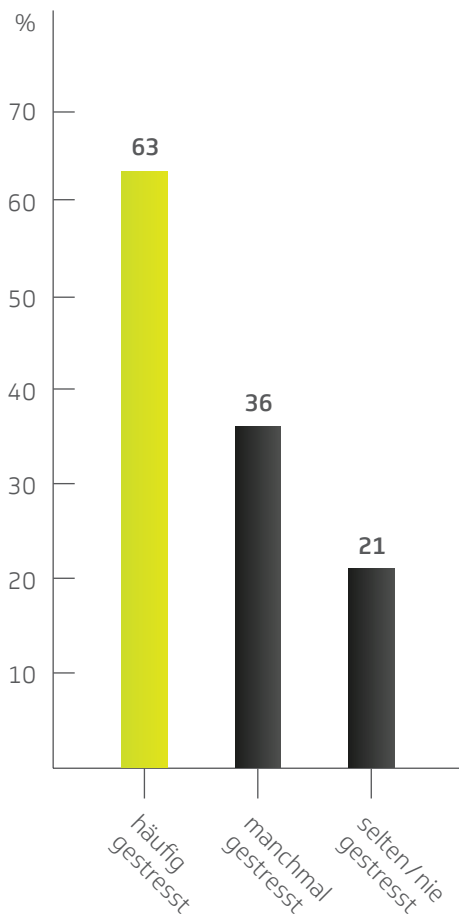
wenn es genug, sondern erst, wenn es schon viel zu viel ist. Und manchmal auch dann noch nicht. Die Anzeichen der Überlastung erkennen viele nicht.

Nach der eigenen aktuellen Lebenssituation befragt, sagen 36 Prozent der Menschen in Deutschland, dass sie mit ihrer persönlichen Situation nicht zufrieden sind und gern wesentliche Dinge ändern würden. Den größten Wunsch nach Veränderung haben die 18- bis 29-Jährigen. Dort ist es mit

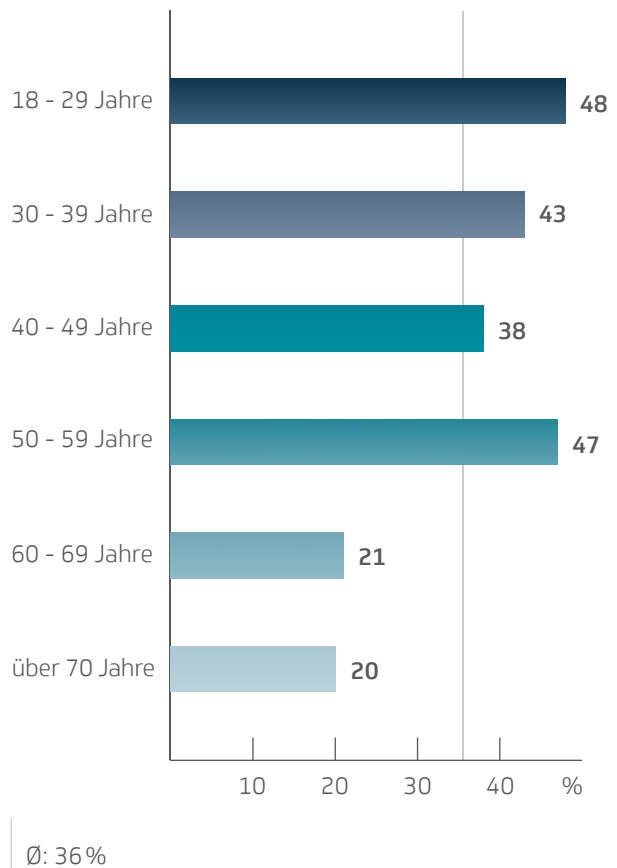
63 Prozent der Gestressten möchten ihr Leben ändern

Ich würde an meiner Lebenssituation gern wesentliche Dinge ändern.

Änderungswunsch nach Stresslevel



Änderungswunsch nach Alter



48 Prozent beinahe jeder Zweite, der gern etwas grundsätzlich anders machen würde (vgl. Grafik links). Bei den 40- bis 49-Jährigen ist die Unzufriedenheit mit 38 Prozent zwar niedriger, aber sie schnell bei den 50- bis 59-Jährigen noch einmal auf 47 Prozent hoch. Erst jenseits der 60 ändert sich die Haltung. Ob aus Resignation oder tatsächlich aus größerer Zufriedenheit heraus – von den Älteren ist es nur noch jeder Fünfte, der sein Leben gern in wesentlichen Punkten verändern würde. Einen höheren Grad an Zufriedenheit bringt das Leben mit Kindern. Von denen, die mit dem eigenen Nachwuchs im Haushalt leben, haben knapp 30 Prozent einen grundsätzlichen Wunsch, ihr Leben zu ändern. Bei denen, die ohne Kinder leben, sind es 40 Prozent.

Es muss sich was ändern Generell lässt sich festhalten, dass hoher Stress mit dem Wunsch nach Veränderung korreliert. 63 Prozent der häufig Gestressten sind unzufrieden mit ihrem Leben und sehen Änderungsbedarf. Bei den manchmal Gestressten sind es 36 Prozent, bei den selten Gestressten dagegen nur gut ein Fünftel. Es überrascht nicht, dass die Arbeit ein wichtiger Faktor im Hinblick auf die eigene Unzufriedenheit ist. 56 Prozent derer, die ihren Job lediglich als Broterwerb sehen, 53 Prozent derer, die sich durch die Arbeit oft ausgelaugt fühlen, und 58 Prozent von denen, die auch abends und am Wochenende kaum abschalten können, hegen den Wunsch, etwas grundsätzlich anders zu machen. Auch der Gesundheitszustand trägt erheblich zur Zufriedenheit oder Unzufriedenheit mit der eigenen Lebenssituation bei. Bei denen, die in weniger gutem körperlichen Zustand sind, wollen sechs von zehn Befragten gern etwas Wesentliches verändern, bei denen in guter Verfassung ist es gerade einmal die Hälfte. Und auch auffällige seelische Gesundheitsbeschwerden führen zum Veränderungswunsch: 58 Prozent derer, die in den vergangenen drei Jahren psychische Beschwerden hatten, würden gern etwas ändern. Bei denen, die keinerlei solcher Symptome hatten, sind es 31 Prozent.

Außerdem spielt die Finanzsituation eine Rolle: In den unteren Einkommensschichten mit einem Haushaltsnettoeinkommen von bis zu 1.500 Euro sind es 41 Prozent, die unzufrieden sind. Bei denen, die monatlich mehr als 4.000 Euro zur Verfügung haben, sind es lediglich 26 Prozent. Noch deutlicher zeigt sich der Zusammenhang, wenn das Thema Geld ausdrücklich als Stressfaktor genannt wird. Von denen, die durch finanzielle Sorgen belastet sind, würden 61 Prozent gern grundsätzlich etwas an ihrer Lebenssituation ändern.

Aber wie? Die Frage ist nun, ob der Änderungswunsch ein realisierbares Vorhaben ist, das bislang noch nicht umgesetzt wurde, oder ob es sich eher um eine chronische Unzufriedenheit handelt, der zwar ein Wunsch nach Veränderung zugrunde liegt, bei der die Betroffenen aber davon ausgehen, dass sie ohnehin nichts ändern können. In diesem Fall ist der Stressfaktor deutlich höher. Diese Frage teilt die Unzufriedenen in zwei gleich große Gruppen: Die Hälfte von denen, die gern etwas ändern würde, sieht sich nicht in der Lage, dies auch zu tun. Der meiste Optimismus ist bei den Jungen vorhanden: 73 Prozent der 18- bis 29-Jährigen mit einem Wunsch nach Veränderung glauben an ihre eigenen Möglichkeiten, etwas bewegen zu können. Bei den 30- bis 39-Jährigen sind es fünf von zehn, bei den 40- bis 59-Jährigen vier von zehn und bei den über 60-Jährigen nur noch drei von zehn. Bemerkenswert ist außerdem, dass sich die besonders Gestressten überdurchschnittlich oft nicht in der Lage sehen, ihre Unzufriedenheit zu beseitigen: 60 Prozent von ihnen fühlen sich nicht imstande, ihren Änderungswunsch umzusetzen. Und das Hamsterrad dreht sich weiter und weiter.

Dreht sich die Welt schneller oder reden wir nur mehr darüber? Krankenkassen melden einen Anstieg stressbedingter Fehlzeiten bei den Krankschreibungen, Medien berichten immer häufiger über Burn-out und Co., der Diagnosekatalog wird regelmäßig um neue psychische Störungen erweitert. Sorgt die moderne Industriegesellschaft tatsächlich für mehr Stress?

Gibt es mehr Hektik und mehr Stress als noch vor 15 oder 20 Jahren? Für die vorliegende Studie fragte das Meinungsforschungsinstitut Forsa auch danach, ob die Befragten heute mehr Stress wahrnehmen als früher, ob ihr Leben hektischer geworden ist oder in der digitalen Welt vielleicht nur mehr darüber berichtet und gesprochen wird.

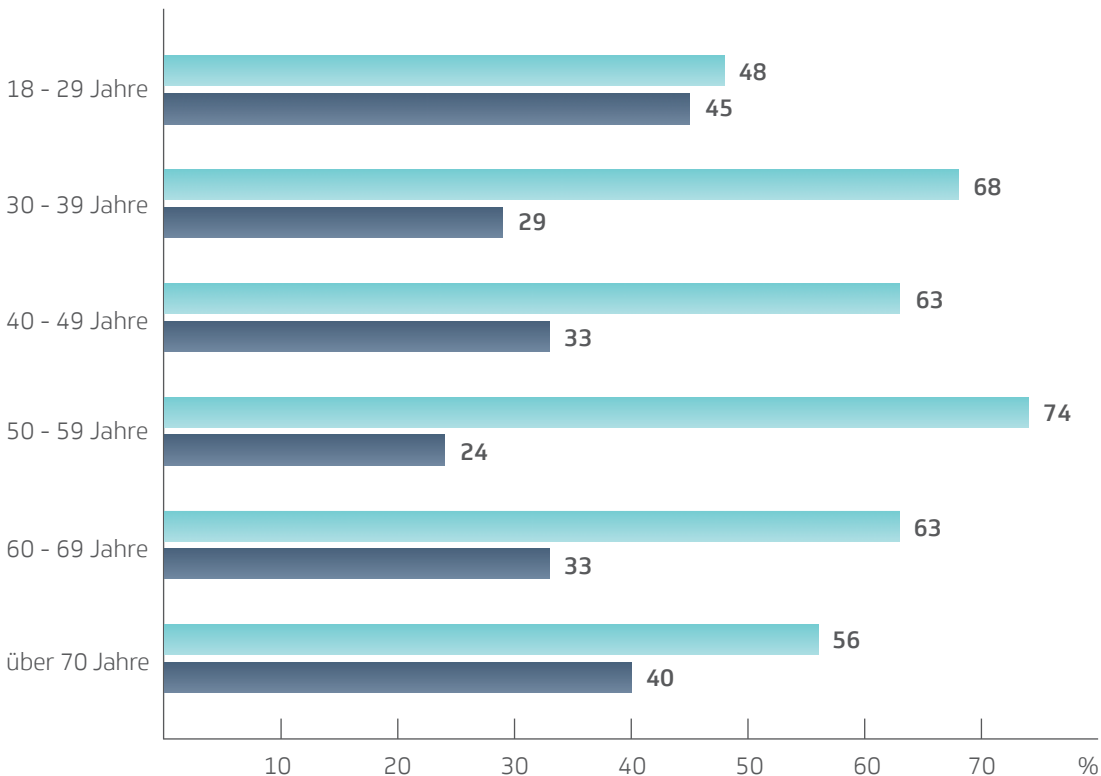
Mehr als sechs von zehn Befragten beantworten dies mit „Ja“. Ein Drittel ist da anderer Ansicht und meint, es werde heute nur mehr über Stress gesprochen. Dass früher alles besser war, sei ein Spruch der Alten – so lautet das Klischee.

Die Zahlen sprechen eine andere Sprache: Es stechen hier besonders die 50- bis 59-Jährigen hervor. Drei Viertel von ihnen sagen, früher sei das Leben weniger stressig gewesen. Knapp sieben von zehn der 30- bis 39-Jährigen vertreten diese Ansicht. Von den über 70-Jährigen dagegen sind es nur 56 Prozent.

Es zeigt sich jetzt, dass der eigene Stress den Blickwinkel verengt: Wer selbst unter Stress leidet, hat häufiger den Eindruck, das Leben sei insgesamt stressiger geworden. Drei Viertel der häufig Gestressten kommen zu der Ansicht, dass es um das Jahr 2000 herum weniger stressig zugegangen sei. Bei den selten oder nie Gestressten ist es nur etwas mehr als jeder Zweite. Ein ähnliches Bild ergibt sich auch beim Blick auf die persönliche Stresszunahme. 69 Prozent von denen, die in den vergangenen Jahren selbst mehr Stress dazu bekommen haben, empfinden das Leben heute insgesamt stressiger als vor 20 Jahren. Von jenen, deren Stresspegel gleichgeblieben ist, teilt diesen Befund nur jeder Zweite.

War früher alles besser?

Die meisten sagen, es gab weniger Stress.



- Das Leben ist heute stressiger als noch vor 15/20 Jahren (gesamt: 62 %).
- Heute wird nur mehr über Stress gesprochen (gesamt: 34 %).

6 Stress der digitalen Gesellschaft

Nun ist es so, dass sich die Welt in den vergangenen 15 oder 20 Jahren tatsächlich radikal verändert hat. Die digitale Transformation hat die Informationsfülle und die Kommunikationsformen im Privat- und Berufsleben beschleunigt und vervielfältigt. Internet, E-Mails, Smartphones – in relativ kurzer Zeit haben sich die Menschen an neue Medien angepasst und ihre Nutzung in den Alltag integriert. Wir sind immer und überall erreichbar, die Post kommt nicht mehr nur einmal am Tag, sondern kann im Minutentakt auf dem Bildschirm auftauchen.

Damit ist nicht nur eine Reihe relevanter Themen wie Datenschutz oder Transparenz auf die Agenda gekommen, auch ganz neue Verhaltensweisen und Umgangsformen mussten und müssen erlernt werden. Traditionelle Arbeitsorte und -zeiten lösen sich auf. Für Arbeitnehmer ergeben sich neue Chancen, zum Beispiel, wenn es darum geht, Familie und Beruf in Einklang zu bringen, aber auch neue Anforderungen wie „always on“, der Anspruch, immer erreichbar zu sein.

Medienkompetenz bedeutet eben nicht nur zu wissen, wie ein Smartphone bedient wird, sondern auch, wann es sinnvoll ist, es einfach mal nicht zu bedienen. Studien zeigen, dass Beschäftigte nach einer dreiminütigen Arbeitsunterbrechung gut zwanzig Minuten benötigen, um gedanklich wieder in der begonnenen Arbeit zu sein. Multitasking ist aus neurologischer Sicht ein Irrglaube. Menschen, die viele digitale Medien gleichzeitig bedienen, sind zwar besser trainiert, viele Informationen aufzunehmen, sind aber weniger in der Lage, wichti-

ge von unwichtigen Informationen zu trennen. Das bedeutet, dass Beschäftigte gerade in der digitalen Arbeitswelt lernen müssen, digitale Medien sinnvoll einzusetzen. Es geht darum, Netzwerk- und Dialogkompetenz zu nutzen. Medienkompetenz ist daher ein wichtiges Handlungsfeld für die Prävention – sowohl in der individuellen als auch in den sogenannten Settings wie Schule und Betrieb.

Mit sozialen Medien durch den Alltag Früher gab es persönliche Gespräche oder das Telefon, vielleicht mal einen Brief. Heute ist es die Kurznachricht oder auch nur ein Bild, das Ganze garniert mit Emoticons. Für 46 Prozent der Deutschen ist das Smartphone auch deshalb ein wichtiger Begleiter, weil sie sich regelmäßig über WhatsApp, Instagram, Facebook oder Snapchat mit anderen austauschen. Männer und Frauen unterscheiden sich dabei nicht, eindeutig aber die Altersgruppen. Die Kommunikation über soziale Medien gehört für 85 Prozent der 18- bis 29-Jährigen zum Alltag dazu. Bei den 30- bis 39-Jährigen sinkt der Anteil auf 61 Prozent und bei den 40- bis 49-Jährigen auf 58 Prozent. Noch weiter darunter liegen die 50- bis 59-Jährigen mit 38 Prozent und die 60- bis 69-Jährigen mit 31 Prozent. Dass bei den Menschen jenseits der 70 aber auch immer noch jeder Zehnte über soziale Medien kommuniziert, darf als Beleg dafür gelten, dass es nicht mehr darum geht, ob die Menschen digitale Medien nutzen, sondern wie sich diese digitale Gesellschaft gesund und stressfrei gestalten lässt. Für die Arbeitswelt bedeutet das zum Beispiel, sinnvolle Begegnungen zu schaffen, die digitale Pausen ermöglichen (vgl. Grafik Seite 34).

Mit dem Bildungslevel steigt auch die Kommunikation über digitale Medien: Für vier von zehn Befragten mit einfachem Bildungsabschluss gehören soziale Medien zum Alltag. Bei denen mit mittlerem Schulabschluss sind es 47 Prozent und bei denen mit Abitur oder Studium 56 Prozent. Eine Ursache dafür ist sicherlich auch die Verbreitung der elektronischen Devices. Die #SmartHealth-Studie der TK⁽¹⁰⁾ hat jüngst gezeigt, dass 84 Prozent derer mit Abitur oder Studium privat ein Smartphone nutzen, von denen mit einfachem Schulabschluss jedoch sind es nur 62 Prozent⁽¹⁰⁾.

Wer soziale Medien im Alltag nutzt, hat eine zusätzliche Aufgabe: Er muss öfter auf sein Display schauen und wird in der Regel selbst immer wieder etwas posten. Die Annahme ist zunächst einmal, dass dies freiwillig geschieht und von den Betroffenen auch gern gemacht wird. Trotzdem lässt sich vermuten, dass hier auch ein sozialer Druck entsteht, der Stress verursachen kann.

Eine Korrelation lässt sich aus den Befragungsdaten ablesen: 56 Prozent der häufig Gestressten sagen, Facebook und Co. gehören für sie im Alltag dazu. Bei den manchmal Gestressten gilt dies für 50 Prozent, bei den selten oder nie Gestressten für 37 Prozent. Spannend sind unter diesem Aspekt historische Vergleiche. Dass disruptive Neuerungen – wie heute die digitale Transformation – das Privat- und Berufsleben stark verändern, ist auch schon früher vorgekommen. So weist etwa der Historiker Andreas Rödder darauf hin, dass die Verbreitung der Elektrizität zu Beginn des 20. Jahrhunderts ähnlich einschneidend war. Und auch damals seien öfter „Abspannung der Seelenkräfte“ und „Neurasthenie“ diagnostiziert worden. Die Symptome waren denen des heutigen Burnouts sehr ähnlich⁽¹⁰⁾. Und es ist gerade einmal 200 Jahre her, dass vor dem Lesen von Romanen gewarnt wurde. Kritiker fürchteten, die schöngeistige Literatur könnte Hausfrauen von der Arbeit abhalten und süchtig machen. Und auch bei der Entwicklung der Dampfmaschine bestand die Sorge, alles, was schneller als ein Pferd sei, könnte gesundheitsgefährdend sein.

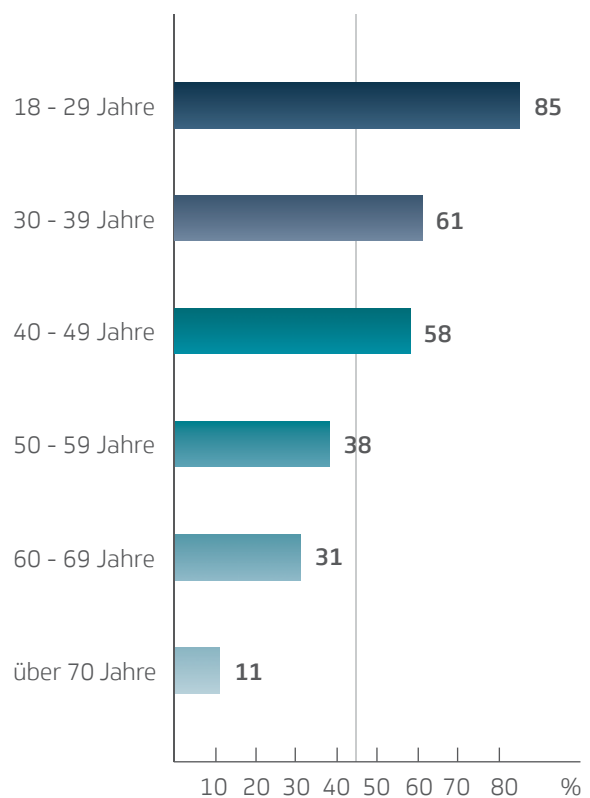
„Always on“ oder meistens aus? Die digitale Transformation bewegt sich mit rasender Geschwindigkeit. Während die erste „Generation Smartphone“ an den Hochschulen angekommen ist und versucht, sich dort nicht ablenken zu lassen⁽¹²⁾, nutzen die älteren Generationen digitale Medien zwar, räumen ihnen aber deutlich weniger Raum im Alltag ein.

Insgesamt geben in der vorliegenden Studie 27 Prozent der Befragten an, jederzeit per Handy oder Smartphone erreichbar sein zu wollen. Ebenfalls ein Viertel benutzt Handy oder Smartphone so gut wie gar nicht. Die restlichen 50 Prozent bewegen sich dazwischen.

Bis 50 gehören soziale Netzwerke für die Mehrheit zum Alltag

Der Austausch per WhatsApp, Facebook, Instagram oder Snapchat ist Teil meines Alltags.

Alter



Ø: 46 %

Die Altersunterschiede sind deutlich: Während gut 40 Prozent der 18- bis 39-Jährigen „always on“ sein wollen, sind es bei den über 60-Jährigen dagegen nur 18 Prozent. Umgekehrt verhält es sich mit denen, die ihr mobiles Gerät so gut wie gar nicht benutzen. Ihr Anteil unter den 18- bis 39-Jährigen liegt bei acht Prozent, bei den über 60-Jährigen sind es hingegen 44 Prozent, die ihr Handy oder Smartphone meistens ausgeschaltet haben.

Beruf und Alltag: digital rund um die Uhr Ein Büroarbeitsplatz ist heute gleichbedeutend mit einem Computerarbeitsplatz. Und auch der Handwerker, die Ärztin oder der Lehrer verbringen einen Teil ihrer Arbeitszeit am Bildschirm. Laut TK-Job- und Gesundheitsstudie⁽¹³⁾ sitzen neun von zehn Berufstätigen ständig oder oft am Computer. Wenn dann auch noch der digitale Feierabend dazu kommt, wird Online schnell zum Dauerstatus. So sind es 20 Prozent der Beschäftigten, die auch nach Feierabend digitale Medien zu nutzen, um sich zu entspannen. Außerdem gilt: Je jünger, desto öfter verbringen die Befragten ihre Freizeit in „Digitalien“.

Aber: Mehr als jeder sechste Berufstätige (17 Prozent) sagt, dass er bereits während der Arbeit genug Zeit vor einem Bildschirm verbringt und deshalb versucht, nach Feierabend PC, Laptop, Notebook oder Smartphone bewusst zu meiden. Und wieder sind es eher die älteren Beschäftigten, die kein Display mehr vor der Nase haben wollen (vgl. Grafik Seite 36).

Es gibt aber auch Berufe, bei denen sich die Erwerbstätigen nicht aussuchen können, ob sie „always on“ sein wollen. 29 Prozent der Berufstätigen geben an, ihr Job erfordere, nach Feierabend, an den Wochenenden und im Urlaub erreichbar zu sein. Bei den männlichen Berufstätigen trifft dies sogar für ein Viertel zu, bei den Frauen nur auf acht Prozent. Jeder vierte Mann muss im Feierabend und am Wochenende erreichbar sein? Hier stellt sich die Frage, ob dies die tatsächliche Anforderung oder eine gefühlte Verpflichtung abbildet. Der Unterschied zwischen den Geschlechtern könnte auch (noch) in den unterschiedlichen Berufsbildern liegen.

Der Bedarf, ständig erreichbar sein zu müssen, steigt mit dem Einkommen, so dass sich hier vermuten lässt, dass auch die berufliche Verantwortung eine große Rolle spielt. Eine TK-Studie aus dem betrieblichen Gesundheitsmanagement⁽¹³⁾ zeigte jüngst, dass die Grenze zwischen Arbeit und Freizeit bei den Beschäftigten verschwimmt und sich Führungskräfte dadurch deutlich mehr belastet fühlen als Beschäftigte ohne Führungsverantwortung.

Die sogenannten Latte-Macchiato-Arbeitsplätze, bei denen Beschäftigte mit ihrem Laptop zeit- und ortsunabhängig arbeiten können, bieten zwar viele neue Möglichkeiten, sind aber auch eine Herausforderung für die Führungskräfte, die ihr Team trotzdem zusammenhalten müssen. Zudem verändert sich der öffentliche Raum, weil immer mehr Arbeit dorthin verlegt wird.

Darüber hinaus sind deutlich mehr Vollzeitarbeiter auch in ihrer Freizeit noch für den Job erreichbar: Für ein Drittel der Vollzeitler trifft dies zu, bei den Teilzeitlern hingegen nur für etwas mehr als jeden Zehnten. Die Tendenz ist eindeutig: Wer viel arbeitet, für den verschwimmen auch eher die Grenzen zwischen Privat- und Berufsleben. 46 Prozent derer, die laut Arbeitsvertrag 41 und mehr Wochenstunden arbeiten, geben an, auch in ihrer freien Zeit verfügbar sein zu müssen. Hier ist dann auch ein Zusammenhang mit der Stressbelastung offenkundig. Ein Viertel der häufig Gestressten ist auch nach Feierabend erreichbar, bei den manchmal Gestressten sind es 16 Prozent und bei den selten oder nie Gestressten nicht einmal jeder Zehnte.

Zwei Drittel derer, die ständig erreichbar sind, haben genau damit Stress. Das bedeutet aber im Umkehrschluss auch, dass jeder Dritte, der rund um die Uhr für den Job zur Verfügung steht, darin keinen Stressfaktor sieht. Auch hier zeigt

sich also, dass Stress keine notwendige Folge von Anforderungen ist, sondern von der individuellen Einstellung und den Ressourcen abhängt. Wer „always on“ nicht als Ballast ansieht, sondern eher als beruhigendes „wenn etwas schief läuft, würde ich es hören“, wer von seinem Arbeitgeber dafür Wertschätzung erfährt statt einer Erwartungshaltung, mag weniger belastet sein.

Die jungen Netzbewohner Dass die junge Generation, die mit den digitalen Medien aufgewachsen ist, mehr Zeit im Netz verbringt, ist nicht neu. Aber auch die älteren Jahrgänge nutzen immer mehr digitale Anwendungen, um sich den Alltag zu erleichtern und zu netzwerken.

Nur noch 13 Prozent der Befragten leben laut der Stressstudie offline. Die überwiegende Mehrheit von 80 Prozent ist mindestens an ein oder zwei Tagen in der Woche im Internet (vgl. Grafik rechts).

Männer sind öfter im Netz als Frauen: 56 Prozent von ihnen sind täglich online, bei den Frauen sind es nur 44 Prozent. Betrachtet man aber jene, die mindestens einmal pro Woche im Netz sind, liegen Männer und Frauen mit 83 und 78 Prozent wieder fast gleichauf.

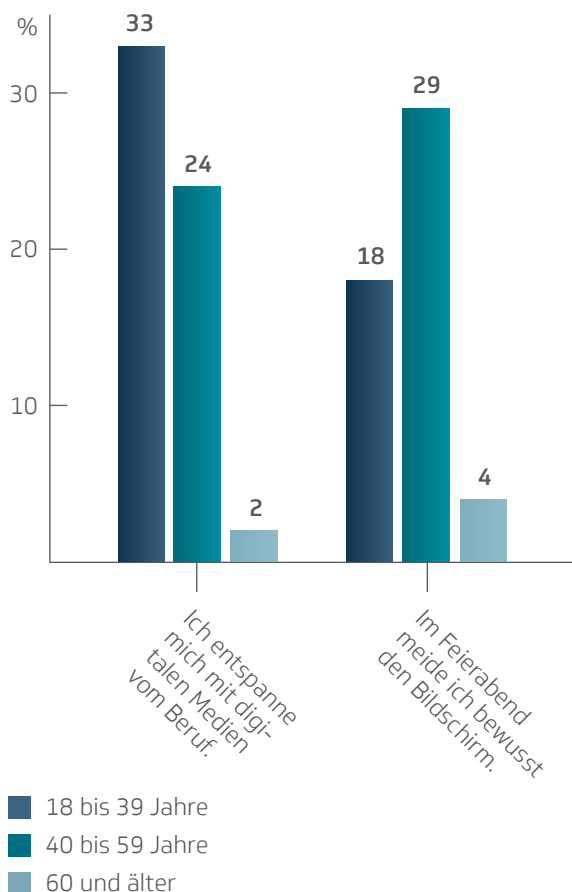
Deutlicher sind da schon die Altersunterschiede. Bei den 18- bis 29-Jährigen gibt es keinen, der nicht mindestens einmal die Woche im Netz ist. Die große Mehrheit, acht von zehn Befragten, verbringt jeden Tag Zeit im Netz. Bei den 30- bis 39-Jährigen sind es zwei Drittel, für die die private Internetnutzung zum Alltag wie zum Wochenende gehört. Erst ab 50 stellen diejenigen, die nie im Netz sind, mit neun Prozent erstmals eine nennenswerte Größe dar.

Und wieder zeigt sich, dass mit dem Bildungslevel auch die private Internetnutzung steigt: 69 Prozent derer mit Abitur oder Studium sind täglich im Netz, bei denen mit mittlerem Abschluss sind es 49 Prozent sowie mit einfachem Schulabschluss 38 Prozent.

Stressfaktor Surfen? Die Daten zeigen einen Zusammenhang zwischen Stressbelastung und Internetkonsum. Das ist aber nicht gleichbedeutend damit, dass häufiges Surfen zwangsläufig auch Stress bedeutet. Es fällt jedoch auf, dass die häufig Gestressten mit 60 Prozent überdurchschnittlich oft tägliche Netzbesucher sind, von den mitunter Gestressten ist nur die Hälfte täglich online, bei den selten Gestressten nur noch 40 Prozent.

Feierabend in „Digitalien“

Welchen Stellenwert haben digitale Medien?

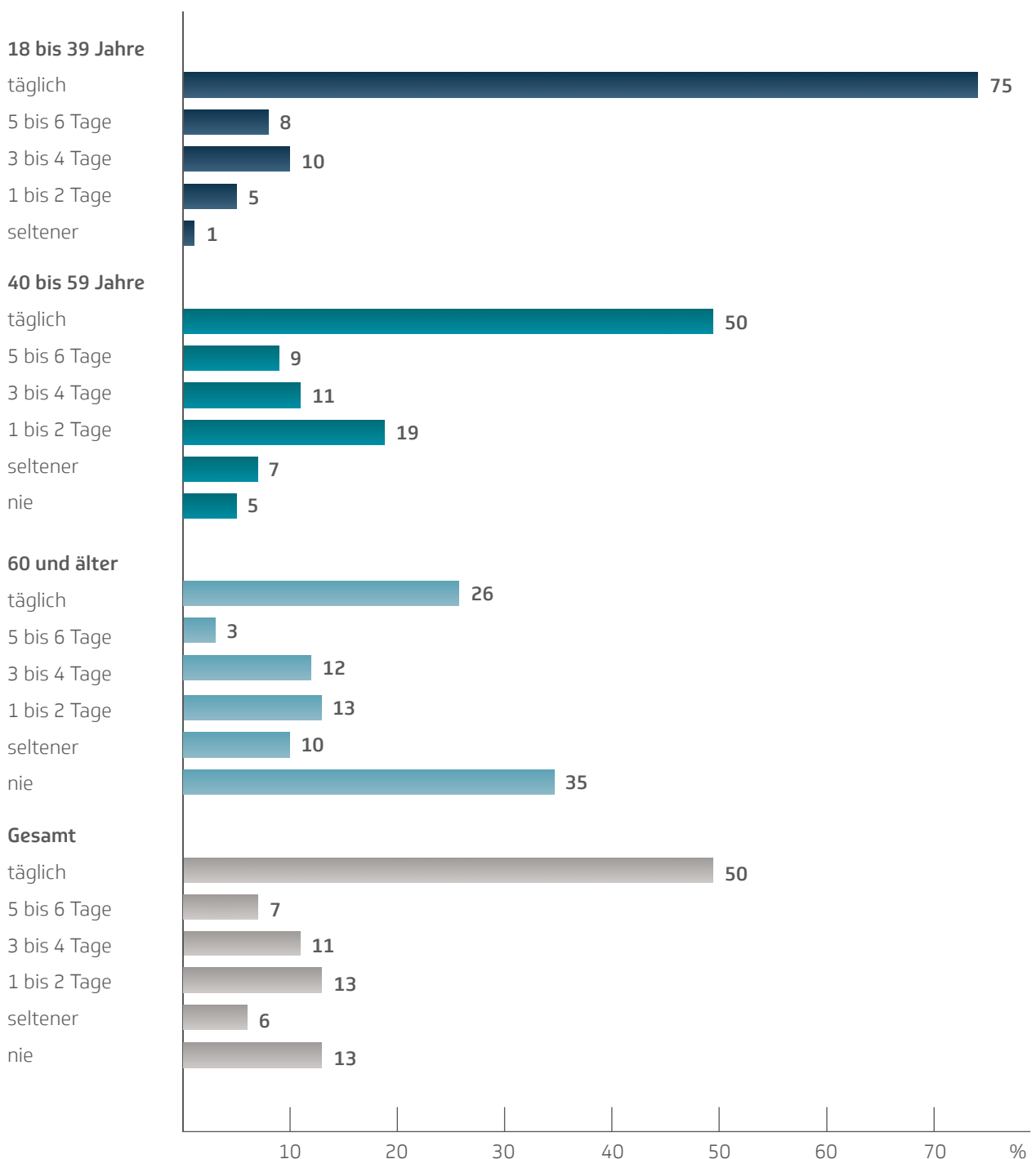


Gesundheitsbeschwerden durch hohen privaten Internetkonsum lassen sich nicht nachweisen. 54 Prozent derer, die bei bester Gesundheit sind, halten sich täglich im Netz auf. Bei denen mit schlechterem Gesundheitszustand sind es dagegen 39 Prozent.

Ein etwas anderes Bild ergibt sich hingegen bei den psychischen Beschwerden: 57 Prozent derer, die in den vergangenen drei Jahren Symptome seelischer Beschwerden hatten, geben einen täglichen Konsum an. Von denen, die in Sachen Psyche ausgeglichen sind, surft nur knapp jeder Zweite täglich. Doch auch daraus lässt sich noch keine Kausalität ableiten, dass täglicher Internetkonsum Stress für die Seele

Nur noch knapp ein Fünftel offline

So viele Tage in der Woche nutze ich das Internet.



bedeutet. Möglich wäre auch ein umgekehrter Zusammenhang: Diejenigen, die bereits gestresst oder seelisch belastet sind, sind überdurchschnittlich häufig online, weil diese Form der Freizeitgestaltung weder Organisation noch Antriebsenergie bedarf wie es ein Treffen mit Freunden oder eine Sporteinheit erfordern würden.

Die Netzwelt ist kein Ersatz Wer befürchtet, durch Internet und soziale Netzwerke würden die Menschen im analogen Leben vereinsamen, der sei unbesorgt: 90 Prozent der Menschen in Deutschland sagen, sie treffen sich sehr viel lieber analog mit Freunden als über das Internet, wie zum Beispiel über soziale Netzwerke. Und das sind gerade auch die jungen Menschen – also jene, die viel Zeit im Netz verbringen. 94 Prozent der 18- bis 39-Jährigen bevorzugen nicht die Freundschaft am Display, sondern bewerten den direkten Kontakt mit Freunden als wichtiger. WhatsApp, Facebook oder Snapchat sind also kein Ersatz für die analoge Welt, sondern nur ein weiterer Weg der Kommunikation. Und selbst 91 Prozent derer, für die Social Apps und Messenger zum Alltag gehören, treffen sich sehr viel lieber mit Freunden, als dass sie ihnen im Netz begegnen.

Der kritische Blick auf das eigene Verhalten Mit dem Internetkonsum ist also alles in Ordnung? Das wäre vorschnell geurteilt. Ein knappes Viertel aller Internetnutzer in Deutschland hat den Eindruck, zu viel Zeit im Internet zu verbringen. 27 Prozent der Männer und 19 Prozent der Frauen kommen zu dieser Erkenntnis. Von den 18- bis 29-Jährigen finden 44 Prozent, ihr Internetkonsum sei zu hoch. In den Altersgruppen darüber sinkt der Anteil kontinuierlich. Die Falle, zu viel Zeit im Internet zu verbringen, stellt sich besonders den Singles. Von ihnen sagen 35 Prozent, ihr Konsum sei zu hoch. Bei jenen, die in Beziehungen leben, kommen nur 15 Prozent zu diesem Urteil (vgl. Grafik rechts).

Ob ein zu hoher Onlinekonsum als Stressfaktor empfunden wird, lässt sich nicht eindeutig sagen. Ein Viertel der Gestressten findet zumindest, sein Internetkonsum sei zu hoch. Bei den weniger Gestressten sagen auch weniger, dass sie zu viel Zeit im Netz verbringen. Allerdings ist Stress wie anfangs bereits erwähnt kein monokausales Phänomen, sondern hat meist mehrere Ursachen.

Gut ein Drittel derer, die nach Feierabend digitale Medien zur Entspannung nutzen, verbringen zu viel Zeit im Netz. Offenbar ist Internetkonsum nur bedingt zum Stressabbau geeignet. Vor allem diejenigen, die bereits ihren Arbeitstag vor dem Bildschirm verbringen, sollten sich fragen, ob dies der richtige Ausgleich für sie ist.

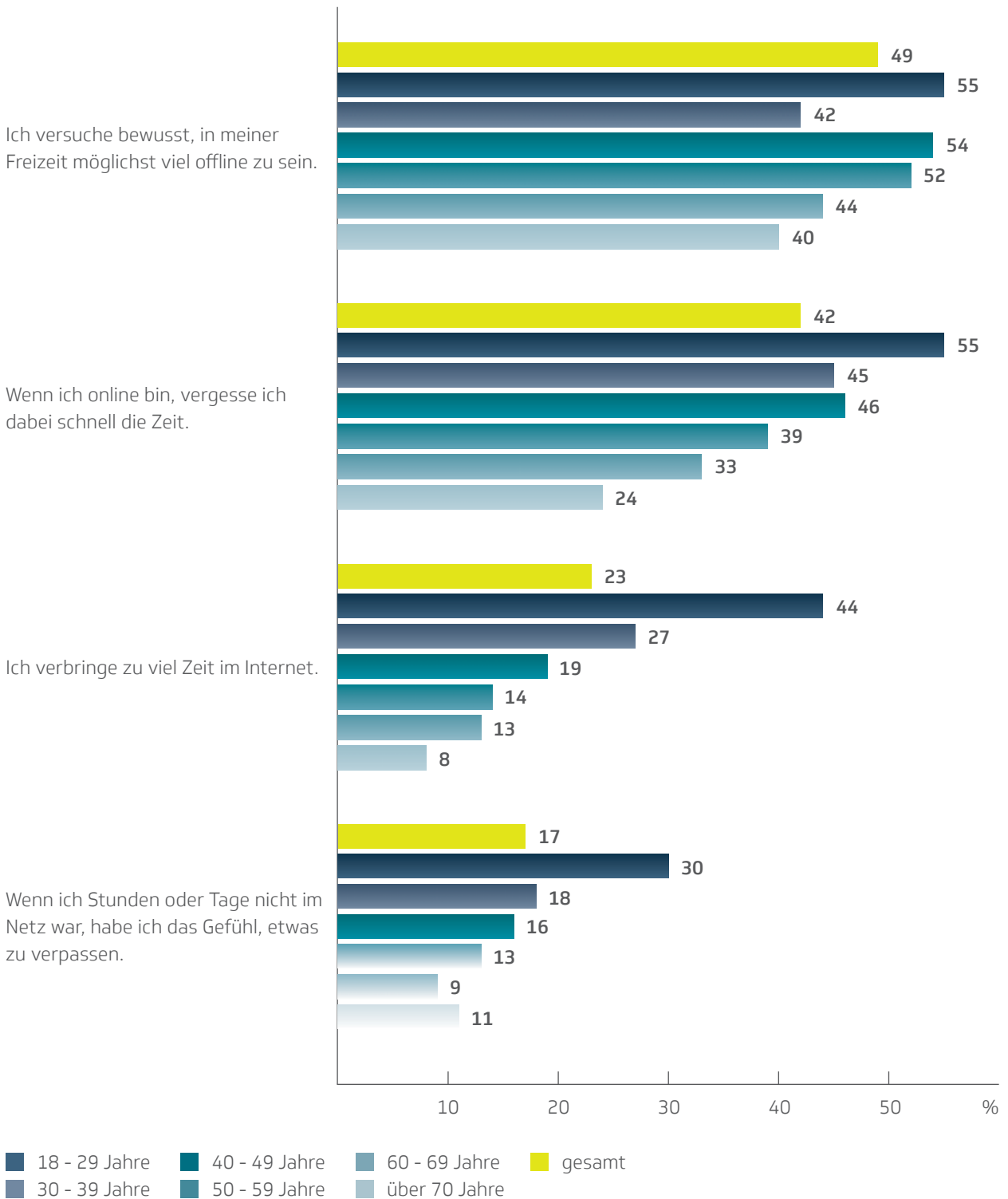
FOMO – die Angst, etwas zu verpassen Ob Stress oder nicht – ein wichtiger Grund dafür, den eigenen Internetkonsum kritisch zu betrachten, ist die Zeit, die dabei für andere Dinge verloren geht. So sind es gut vier von zehn Internetnutzern, die sagen, sie vergessen schnell die Zeit, wenn sie online sind. Bei den 18- bis 29-Jährigen sind dies sogar 55 Prozent, also mehr als jeder Zweite.

Hinzu kommt, dass Internetkonsum nicht bloß reine Zerstreuung ist, sondern auch als mehr oder weniger drängende Verpflichtung wahrgenommen wird. 17 Prozent der Internetnutzer sagen, sie haben das starke Gefühl etwas zu verpassen, wenn sie mehrere Stunden oder Tage nicht im Netz waren. Für diesen Typus hat sich mittlerweile der Begriff FOMO (Fear of missing out) etabliert. Bei den Männern sind es mit 21 Prozent etwas mehr, die Angst haben etwas zu verpassen, wenn sie nicht online sind, bei Frauen liegt der Anteil mit 14 Prozent deutlich niedriger.

Wenig überraschend: Bei den jungen Erwachsenen ist FOMO deutlich ausgeprägter. Drei von zehn Erwachsenen unter 30 plagt das unguete Gefühl, wichtige Dinge passieren ohne sie, wenn sie mal offline sind. Jenseits der 40 sind es nur noch 15 Prozent und bei den über 60-Jährigen denkt nur noch ein Zehntel darüber nach.

Fast jeder Vierte verbringt zu viel Zeit im Netz

Selbstkritik im digitalen Zeitalter



JOMO – der Spaß, mal nicht dabei zu sein Positiv zu vermerken ist, dass nicht nur Selbstkritik geäußert wird, sondern viele auch dementsprechend handeln. Jeder zweite Internetnutzer gibt an, er versuche bewusst in seiner Freizeit so viel wie möglich offline zu sein. Auch für diesen Gegentrend hat sich inzwischen ein Begriff etabliert: JOMO – Joy of missing out. Knapp die Hälfte der Erwachsenen in Deutschland versucht bewusst, in der Freizeit offline zu sein. Auch hier liegt der Anteil der 18- bis 29-Jährigen mit 55 Prozent überdurchschnittlich hoch. Bento, das Jugendmagazin von Spiegel online, bezeichnet JOMO bereits als neue Lebenseinstellung, als Hilfeschrei in Zeiten digitaler Überforderung⁽¹⁴⁾. Eine Überforderungssituation oder gar gesundheitliche Beschwerden aufgrund von Digitalkonsum lassen sich aus der vorliegenden Stressstudie nicht erkennen. In einer früheren Studie der TK, dem TK-CampusKompass⁽¹²⁾, der sich mit der Gesundheit von Studierenden beschäftigte, bescheinigten jedoch drei von vier Hochschülern dem Netz Suchtpotenzial.

Gesunde Informationen aus dem Netz? Neben der quantitativen Mediennutzung fragte die vorliegende Stressstudie auch nach der qualitativen Mediennutzung. Das Internet bietet im wahrsten Sinne fast grenzenlose Möglichkeiten, um sich zu informieren und weiterzubilden. Informationen müssen nicht mehr mühsam zusammengetragen werden. Das Internet ist immer und überall verfügbar und schafft vermeintlich Transparenz.

Ein Beispiel dafür ist das Thema Gesundheit. Jeder zweite Internetnutzer in Deutschland sagt, das Internet habe ihm schon oft weitergeholfen, wenn er nach Gesundheitsinformationen gesucht hat. Ebenfalls rund jeder Zweite gibt an, das Internet leiste bei der Suche nach einem passenden Arzt, Krankenhaus oder einer medizinischen Einrichtung wertvolle Hilfe.

Hier zeigt sich, dass die jüngeren Generationen das Internet ganz selbstverständlich benutzen, um sich zu informieren. 72 Prozent der 18- bis 29-Jährigen machen sich über Ärzte oder medizinische Einrichtungen online schlau. In der Generation 60 plus sind es dagegen nur 30 Prozent.

Abgesehen von der reinen Information bietet das Internet mit seinen sozialen Medien eine Menge Möglichkeiten zur Interaktion und hilft, Gleichgesinnte zu treffen. So sind es denn auch 43 Prozent, die sagen, im Falle einer schweren Erkrankung wäre es ihnen eine große Hilfe, sich mit anderen Betroffenen im Internet auszutauschen. Und auch hier sind es besonders die Jüngeren, die diese Möglichkeit in Betracht ziehen. Gut die Hälfte der 18- bis 39-Jährigen sehen den Austausch mit anderen im Falle einer schweren Erkrankung als große Hilfe, bei den 40- bis 59-Jährigen sind es 42 Prozent und bei denen, die 60 Jahre und älter sind, trifft dies auf 29 Prozent zu.

Bei all der Informationsflut kann es aber auch schwerfallen, die richtigen Informationen zu finden. Mehr als die Hälfte der User, 54 Prozent, räumt ein, dass sie es häufig schwierig finde, seriöse von unseriösen Informationen zu unterscheiden. Dies zieht sich quer durch alle Altersgruppen.

Es gibt jedoch einen Zusammenhang zwischen der Online-Medienkompetenz und dem Bildungslevel: 61 Prozent der Befragten mit einfachem Schulabschluss sind unsicher, wenn es um die Seriosität von Online-Quellen geht, bei den Befragten mit Abitur oder Studium sind es nur 44 Prozent.

Ein anderes Thema ist der Datenschutz. Niemand geht unbemerkt ins Netz. Rechner haben IP-Adressen und an zahlreichen Stellen geben Nutzer ihre persönlichen Daten preis, um Angebote nutzen zu können. Was jedoch mit den Daten

geschieht, ist nicht immer transparent. So macht sich eine große Mehrheit von 69 Prozent Gedanken darüber, was mit ihren persönlichen Daten im Internet geschieht. Überdurchschnittlich häufig sagen das Berufstätige. Von ihnen achten drei Viertel darauf, welche Daten sie im Netz preisgeben. Das sind zwölf Prozentpunkte mehr als bei den Erwerbslosen. Dies könnte damit zusammenhängen, dass viele Beschäftigte auch in ihren Betrieben in Sachen Medienkompetenz und Datenschutz geschult werden.

In den kriminellen Bereich gehen andere Phänomene wie Abzocke, Mobbing oder Stalking im Netz. 21 Prozent, also jeder fünfte Internetnutzer, gibt an, schon schlechte Erfahrungen damit gemacht zu haben. Überdurchschnittlich häufig betroffen sind junge Erwachsene zwischen 18 und 29 (31 Prozent) und Männer (26 Prozent). Schlechte Erfahrungen im Netz korrelieren auch mit dem Thema Stress. Von den Dauergestressten haben 28 Prozent angegeben, bereits Abzocke, Mobbing oder Stalking erlebt zu haben, bei den Stressfreien haben nur 14 Prozent Negativerlebnisse gehabt.

Mehr als jeder Fünfte hat schon schlechte Erfahrungen im Netz gemacht

Anteil der Befragten, die Chancen und Risiken beim Internet sehen:

Chancen

Das Internet hilft mir bei der Suche nach Arzt oder Krankenhaus.

54

Das Internet hilft mir oft bei der Suche nach Gesundheitsinformationen.

51

Bei schwerer Krankheit wäre der Online-Austausch mit anderen Betroffenen hilfreich.

43

10 20 30 40 50 %

Risiken

Ich mache mir Gedanken über den Schutz meiner persönlichen Daten.

69

Es ist schwierig, seriöse von unseriösen Informationen zu unterscheiden.

54

Ich habe schlechte Erfahrungen gemacht mit Abzocke, Mobbing oder Stalking.

21

10 20 30 40 50 60 70 %

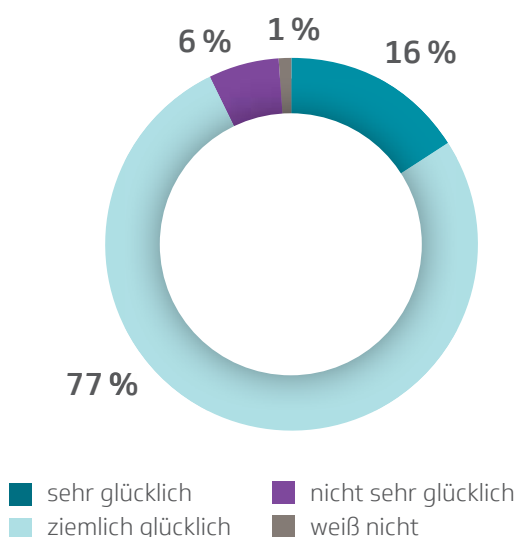
7 Stress, Glück und Gesundheit

Glück hat gerade Konjunktur. In einer Gesellschaft, in der Grundbedürfnisse wie Nahrung, Bildung und Wohnen befriedigt werden, bekommen Werte wie Selbstverwirklichung, Glück und Zufriedenheit einen größeren Stellenwert. Der Zeitschriftenmarkt zeigt, dass viele Menschen auf der Suche nach neuen Werten abseits des Konsums sind. Nachhaltigkeit, Solidarität und fairer Konsum finden immer mehr Anhänger. Slowfood, Entschleunigung und Do-it-yourself liegen im Trend. Was den Einzelnen glücklich macht, ist natürlich eine sehr komplexe und subjektive Frage. Fakt ist aber, dass Glück und Zufriedenheit positiv auf die Gesundheit wirken. Deshalb wurden die Teilnehmer für diese Studie auch gefragt, ob beziehungsweise wie glücklich sie sind.

Fast alle, 93 Prozent der Befragten, bezeichnen sich als sehr oder immerhin ziemlich glücklich, wenn sie dabei alle Bereiche ihres Lebens in Betracht ziehen. Als sehr glücklich empfinden sich 16 Prozent, als ziemlich glücklich 77 Prozent. Nur sechs Prozent der Befragten sind nicht sehr glücklich. Und: Der Anteil derer, die überhaupt nicht glücklich sind, liegt bei null Prozent.

Deutschland im Glück

Neun von zehn Menschen in Deutschland sind zufrieden.



*überhaupt nicht glücklich: 0 Prozent

Männer und Frauen liegen in ihrem Glücksempfinden exakt gleichauf und auch die Altersgruppen unterscheiden sich in dieser Hinsicht kaum. Überdurchschnittlich häufig glücklich schätzen sich Eltern. Auch wenn das Leben mit Kindern zweifellos eine zusätzliche Anforderung ist, so verdient der Nachwuchs ganz eindeutig den Titel Glücksbringer. Insgesamt 97 Prozent derer, die mit Kindern im Haushalt leben, sind mit ihrem Leben zufrieden. Ein knappes Viertel der Eltern beschreibt sich sogar als sehr glücklich. Bei denen, die ohne Kinder leben, ist der Anteil mit einem Zehntel, das sehr glücklich ist, etwas kleiner. Doch auch diese Befragten kommen mit knapp 90 Prozent insgesamt auf einen sehr hohen Anteil von zufriedenen Menschen.

Paare bewerten ihr Leben in der Tendenz zudem etwas positiver als Singles. Ein Fünftel der in einer Beziehung Lebenden sind sehr glücklich, bei den Singles sind es zwölf Prozent.

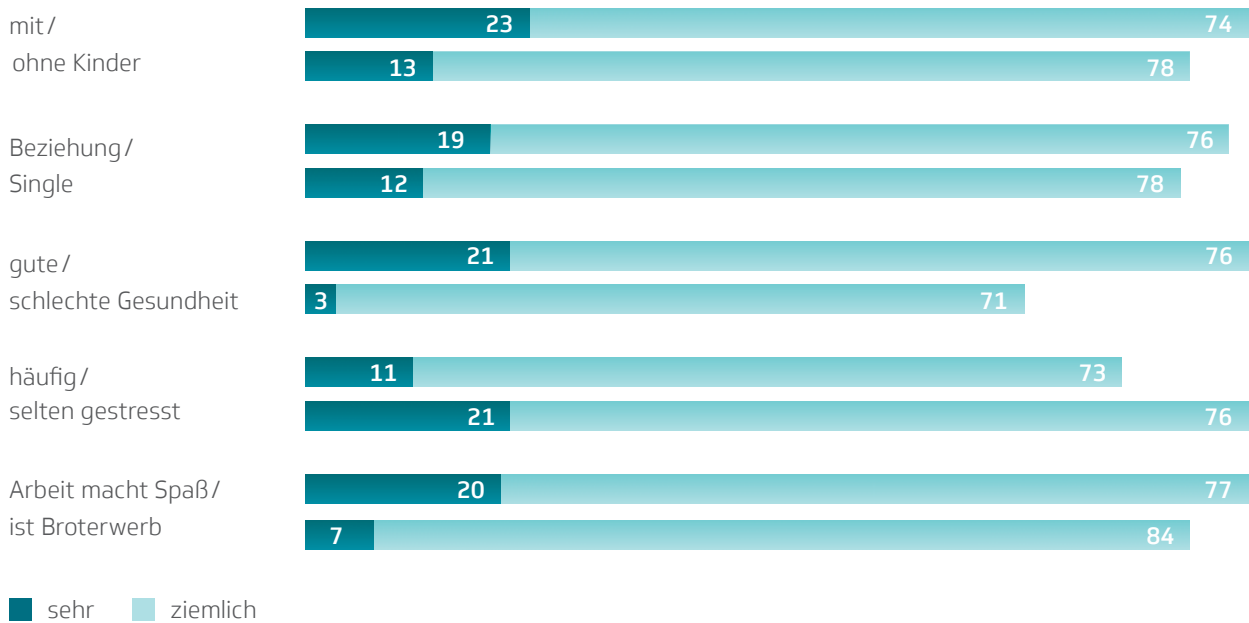
Eine elementare Glückszutat ist die Gesundheit: 97 Prozent derer, die bei guter Gesundheit sind, beschreiben sich als mindestens ziemlich glücklich.

Besonders glücklich in Baden-Württemberg, Berlin und Brandenburg

Ein Blick auf die Deutschlandkarte verrät außerdem wieder etwas über Mentalitäten. Schaut man auf die generelle Zufriedenheit, so unterscheiden sich Nord, Süd, Ost und West kaum. Überall lässt sich ein gutes Leben führen. Leichte Abstufungen zeigen sich jedoch beim großen Glück. Als sehr glücklich bezeichnen sich 22 Prozent der Menschen in Baden-Württemberg sowie in Berlin und Brandenburg. Das ist beim Vergleich der Ländergebiete der höchste Wert auf der Glücksskala. Im Norden sind etwas mehr Wolken am Himmel: Nur neun Prozent der Menschen in Bremen, Hamburg, Niedersachsen, Schleswig-Holstein und Mecklenburg-Vorpommern beschreiben ihr Leben als sehr glücklich. Bemerkenswert ist, dass sich hier ein genau umgekehrtes Bild zum Stress zeigt. Dort war Baden-Württemberg Spitzenreiter, während die Norddeutschen am entspanntesten waren. Aber vielleicht ist es auch bloß die norddeutsche Gelassenheit: Stress, Glück – alles nicht so wild. Dass Stress jedenfalls dem großen Glück eher abträglich ist, lässt sich aus den Befragungsergebnissen ablesen (vgl. Grafik rechts).

Was glücklich macht: Kinder, Partner, Gesundheit, Spaß am Job

Wie glücklich sind Sie?



Eine Frage der Haltung Gut ein Fünftel der Menschen mit niedrigem Stresslevel bezeichnet sich als sehr glücklich. Der Anteil ist damit doppelt so hoch wie bei den Gestressten. Mit steigendem Stresspegel sinkt also die Quote derer, die richtig glücklich mit ihrem Leben sind. Dabei spielt auch eine Rolle, wie jemand mit Stress umgeht. Von den Kämpfertypen bezeichnet sich jeder Vierte als sehr glücklich. Das deutet darauf hin, dass sie ihren Stress also nicht nur als Extraenergie empfinden, sondern dass er auch keinen Einfluss auf ihr Lebensglück hat. Außerdem lohnt der Blick auf die Stressursachen. Belastungsfaktoren wie Arbeitsstress, Verkehrsstau auf dem Weg zur Arbeit oder auch hohe Ansprüche trüben nicht das generelle Glücksempfinden. All jene, die diese Dinge als Stressursachen angeben, liegen in ihrer Zufriedenheit im Durchschnitt. Einschneidender sind Belastungen wie finanzielle Sorgen oder auch die schwere Krankheit nahestehender Personen. Von denen, die von einem dieser Themen belastet sind, sagen nur noch 86 Prozent, sie seien zufrieden mit ihrem Leben. 13 Prozent von ihnen bezeichnen sich als nicht sehr glücklich oder sogar unglücklich.

Geld allein macht nicht glücklich, ohne wird es aber nichts: Nur zwölf Prozent der Befragten mit einem Einkommen unter 3.000 Euro sind richtig glücklich. In der höchsten abgefragten Einkommensgruppe über 4.000 Euro ist der Anteil doppelt so hoch. Wenig überraschend: Jeder Fünfte, der mit Spaß zur Arbeit geht, ist sehr glücklich mit seinem Leben, bei denen, für die Arbeit nur Broterwerb ist, sind es gerade einmal sieben Prozent.

Ebenso wenig überrascht, dass es unter denen, die ihren Gesundheitszustand als weniger gut oder schlecht bezeichnen, nur drei Prozent richtig glückliche Menschen gibt, bei den Gesunden sind es dagegen 21 Prozent. Was aber auffällt ist, dass mit elf Prozent mehr als jeder zehnte chronisch kranke Patient angibt, sehr glücklich zu sein, weitere 78 Prozent sind ziemlich glücklich. Das sind zwar etwas geringere Werte als bei den „Nicht-Chronikern“, aber erfreulich hohe Zustimmungen, die zeigen, dass man auch mit Krankheit ein glückliches Leben führen kann.

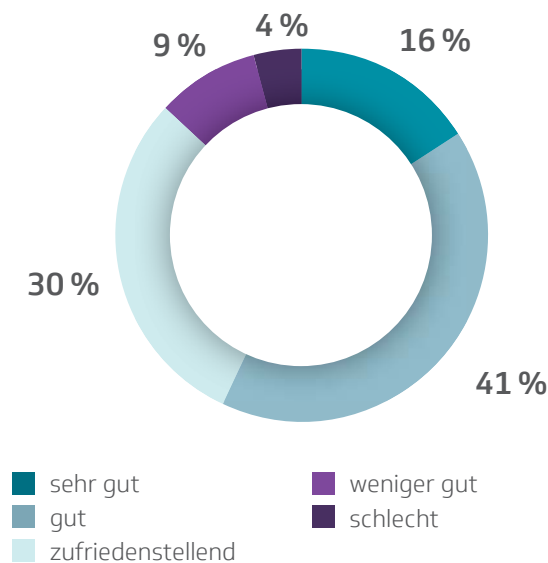
So geht's Deutschland Bevor nun im Folgenden die gesundheitlichen Auswirkungen von Stress in den Mittelpunkt rücken, soll zunächst einmal gefragt werden, wie es denn um die Gesundheit der Menschen in Deutschland allgemein bestellt ist. Auf den ersten Blick: ganz gut. Die Mehrheit der Deutschen ist gesund. 57 Prozent bezeichnen ihren Zustand als sehr gut oder gut, weitere 30 Prozent sind mit ihrer Gesundheit zufrieden. Dem stehen 13 Prozent gegenüber, die ihren körperlichen Zustand als weniger gut oder schlecht bezeichnen.

Regional zeigen sich abermals Unterschiede. Wieder sind es die Norddeutschen, die sich nicht allzu enthusiastisch äußern. Von ihnen sind es lediglich 46 Prozent, die bei sehr guter oder guter Gesundheit sind – so wenige Menschen, die sich selbst als gesund bezeichnen, gibt es nirgendwo sonst. Spitzenwerte in Sachen Gesundheit erreichen dagegen die Bayern mit 64 Prozent, dahinter Sachsen, Sachsen-Anhalt und Thüringen mit 62 Prozent sowie Nordrhein-Westfalen mit 60 Prozent. Diese Ergebnisse decken sich auch mit dem TK-Gesundheitsreport 2016⁽¹⁾. Danach kamen die Nordländer im Versicherungsjahr 2015 auf durchschnittlich 16,7 Krankheitstage je Erwerbsperson. In Bayern waren Erwerbspersonen durchschnittlich 13,4 Tage krankgeschrieben (vgl. Grafik Seite 45).

Frauen bewerten die eigene Gesundheit besser. 61 Prozent von ihnen bezeichnen ihren Zustand als sehr gut oder gut. Bei den Männern sagen dies nur 53 Prozent. Außerdem sind es sechs Prozent der Männer, die ihre Gesundheit als schlecht beschreiben. Bei den Frauen ist es nur ein Prozent. Dies erstaunt umso mehr, da die Gesundheitsberichte der Krankenkassen für Frauen traditionell die höheren Fehlzeiten und mehr Arztkontakte aufweisen. Allerdings bekommen Männer seit einigen Jahren ein deutlich höheres Arzneimittelvolumen verschrieben. Aus diesen Studien lässt sich die Vermutung ableiten, dass Frauen sich insgesamt mehr für Gesundheit interessieren, während Männer eher zur Reparaturmedizin neigen.

Uns geht's doch gut

So schätzen die Befragten ihren Gesundheitszustand ein.



Die Zufriedenheit mit der eigenen Gesundheit sinkt mit steigendem Alter. Sind bei den 18- bis 39-Jährigen noch sieben von zehn Befragten bei mindestens guter Gesundheit, sagen dies bei den 40- bis 59-Jährigen nur noch sechs von zehn und bei den über 60-Jährigen mit 43 Prozent bereits weniger als jeder Zweite. Dies ist vor dem Hintergrund, dass viele Beschwerden mit dem Alter zunehmen oder überhaupt erst in späteren Jahren auftreten, wenig verwunderlich.

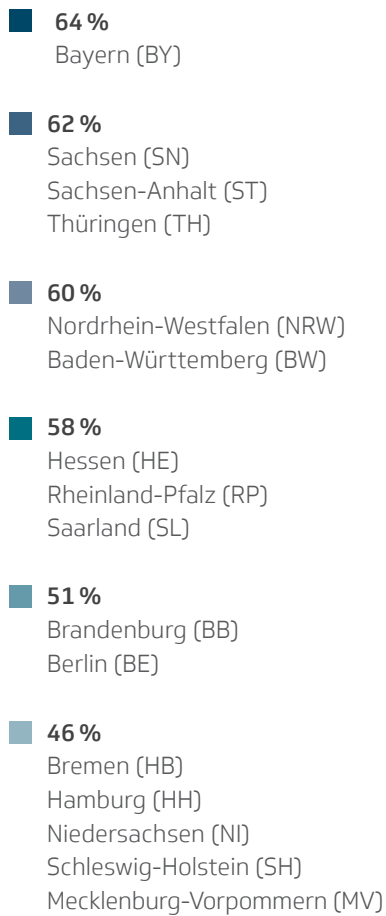
Deutlich ist allerdings auch der Zusammenhang zwischen Bildungsabschluss und Gesundheit: Zwei Drittel derer mit Abitur oder Studium sind bei mindestens guter Gesundheit. Diejenigen mit mittlerem Abschluss liegen nur knapp darunter. Bei denen mit einfachem Abschluss jedoch ist es weniger als die Hälfte, die sich als gesund bezeichnen.

Weder die Frage, ob Vollzeit- oder Teilzeitarbeiter noch die Anzahl der Wochenarbeitsstunden zeigen eine direkte Auswirkung auf die Gesundheit – wohl aber der Stress: Nur 49 Prozent der häufig Gestressten sind bei mindestens guter Gesundheit. Bei denen, die bisweilen unter Extremstress leiden, sind es sogar 22 Prozent, die ihren Zustand als schlecht bezeichnen. Auch von denen, die am Abend oder am Wochenende nicht abschalten können, ist nur jeder Zweite bei guter Gesundheit. Und es zeigt sich auch, dass es Auswirkun-

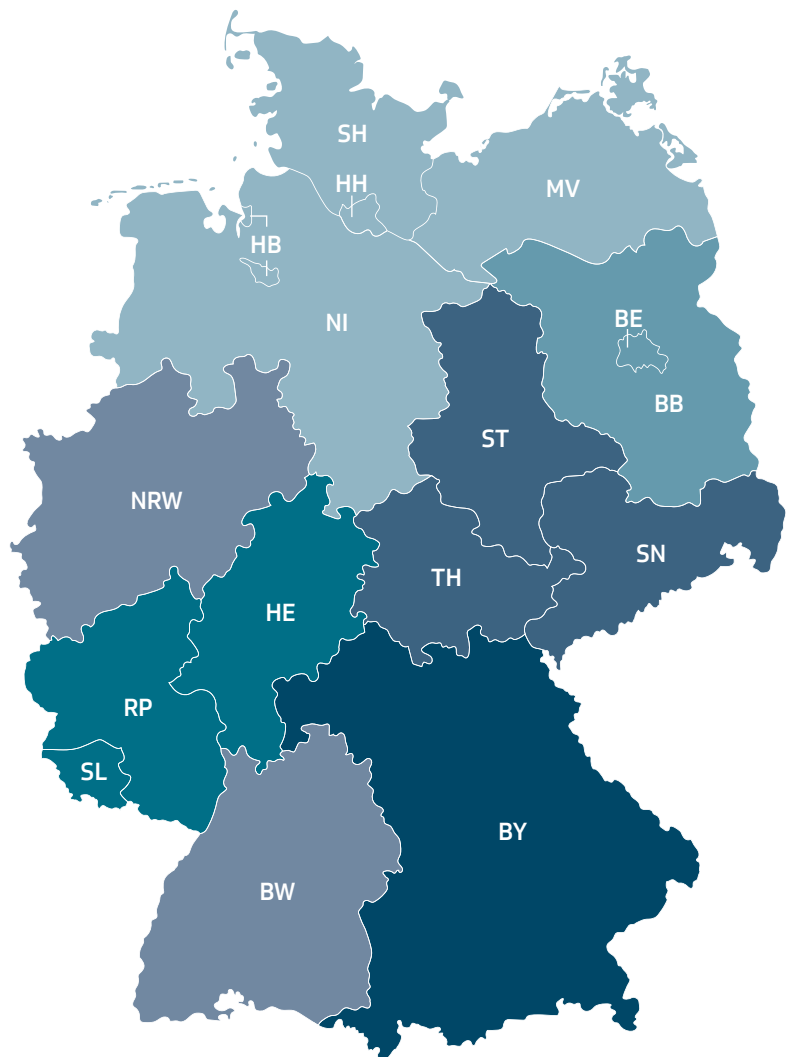
gen auf die Gesundheit hat, wie jemand mit Stress umgeht: Von denen, die zur Entlastung Sport treiben, sind 69 Prozent bei guter oder sehr guter Gesundheit. Auch von denen, die Entspannungstechniken wie Yoga anwenden, sind 64 Prozent mehr als zufrieden mit ihrem Zustand. Von denen, die sich viel vor dem Fernseher entspannen, sind es dagegen nur 55 Prozent. Ähnlich groß ist der Anteil bei denen, die sich ein Glas Wein oder Bier zur Entspannung gönnen.

So geht's Deutschland

Anteil der Befragten, denen es sehr gut oder gut geht, nach Regionen.



Ø: 57 %

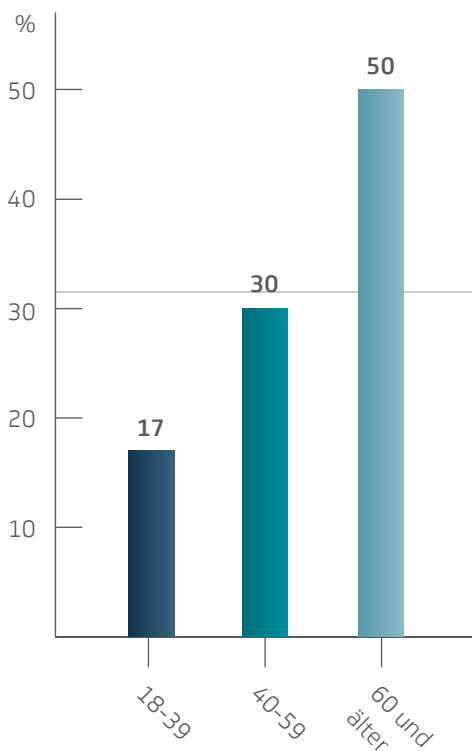


8 Stress und Krankheit

Gesundheit und Krankheit hängen nicht nur von körperlichen Faktoren ab, sondern auch vom eigenen Lebensstil. Das Risiko für Zivilisationskrankheiten wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Diabetes wird durch die Lebensweise – Ernährung, Bewegung, Rauchen etc. – beeinflusst. Stress gehört in dieses Bündel von Ursachen hinein – als direkter Auslöser oder als indirekter, da gestresste Menschen oftmals zu gesundheitsschädigendem Verhalten neigen.

Jeder Dritte ist chronisch krank

Anteil der Befragten, die wegen einer chronischen Erkrankung in regelmäßiger Behandlung sind.



— Ø: 32 %

Aktuell leidet ein Drittel der Menschen in Deutschland unter einer chronischen Krankheit wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen oder Asthma. Auffällig: Auch bei den Erwachsenen unter 40 hat bereits jeder Sechste eine chronische Erkrankung, bei den 40- bis 59-Jährigen sind es 30 Prozent und bei den über 60-Jährigen jeder Zweite.

Daran krankt's Für die Studie wurden die Teilnehmer befragt, unter welchen Beschwerden sie häufiger oder sogar ständig leiden.

Ganz oben auf der Liste stehen Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen. Mehr als jeder Zweite (54 Prozent) gibt an, häufig oder auch dauerhaft davon betroffen zu sein. Das deckt sich mit den Krankenstandsdaten der TK. Auch hier sind Rückenbeschwerden noch immer für jeden zehnten Fehltag verantwortlich.

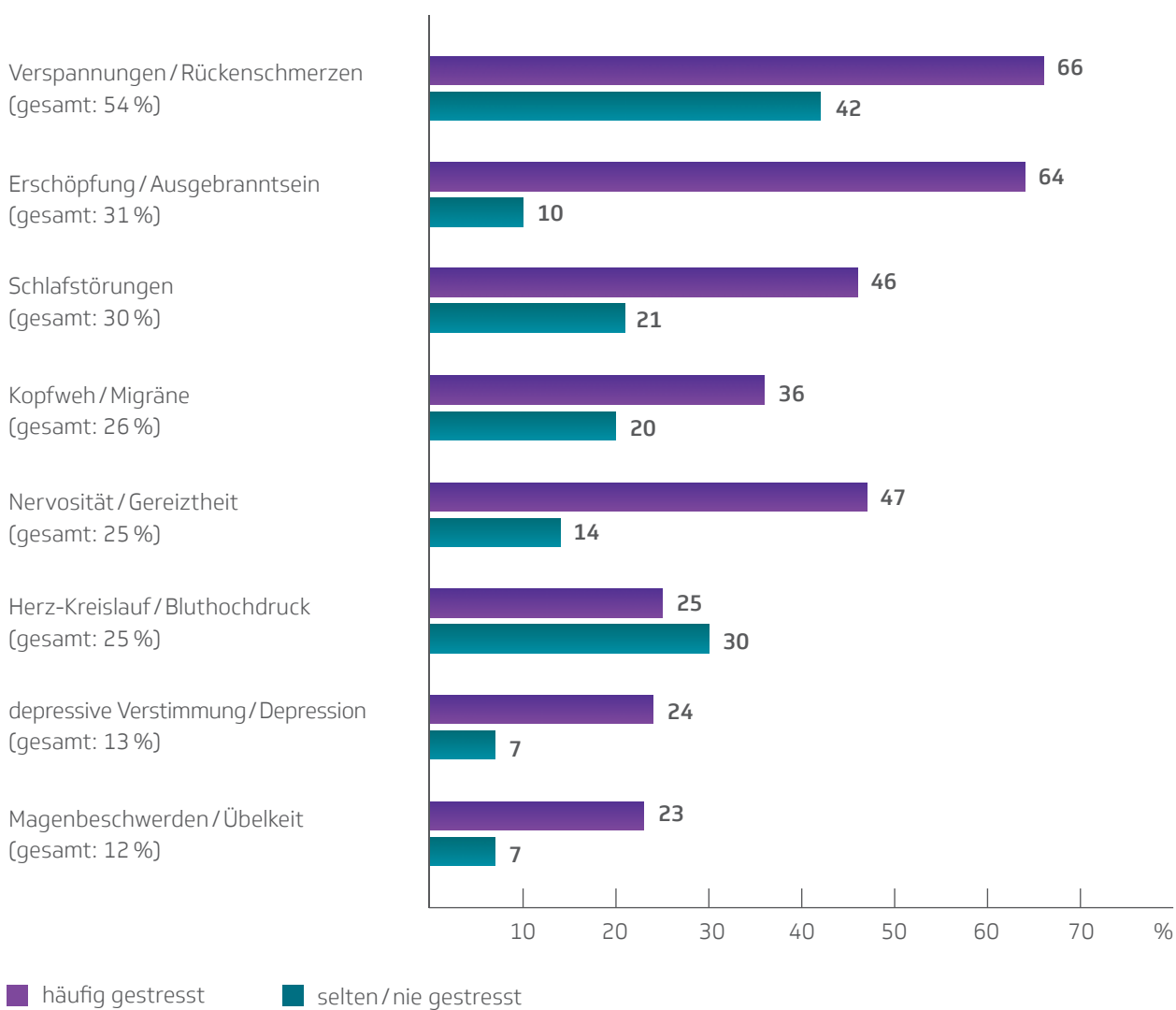
Auf Platz zwei folgt bereits die Erschöpfung. Alarmierende 31 Prozent der Befragten fühlen sich oft gestresst oder ausgebrannt. Fast ebenso viele (30 Prozent) leiden unter Schlafstörungen. Jeweils ein Viertel der Bevölkerung leidet unter Kopfschmerzen oder Migräne, unter Nervosität und Gereiztheit oder unter Herz-Kreislauf-Erkrankungen wie Bluthochdruck. 14 Prozent leiden unter Tinnitus. Niedergeschlagenheit oder Depression belasten 13 Prozent. Zwölf Prozent haben Magen- oder Atembeschwerden (ohne häufige Erkältungskrankheiten). Jeder Zwanzigste leidet immer wieder unter Angstzuständen. Und noch ein weiterer Wert lässt aufmerken: Nur knapp jeder Fünfte der Befragten stellt keines der genannten Symptome bei sich fest.

Bei den meisten Beschwerden unterscheiden sich die Geschlechter nicht. Auffällig ist aber, dass Frauen sowohl von Rücken- als auch von Kopfschmerzen häufiger betroffen sind. Sechs von zehn Frauen klagen über Muskelverspannungen oder Rückenschmerzen, bei den Männern sind es fünf von zehn. 31 Prozent der Frauen plagen Kopfweh oder Migräne, während dies bei den Männern lediglich 20 Prozent angeben.

Auch regional zeigen sich Unterschiede. Rückenschmerzen und Verspannungen sind zwar in ganz Deutschland das häufigste körperliche Leiden, doch so sehr wie die Süddeutschen leidet darunter keiner. In Baden-Württemberg haben es mehr als sechs von zehn Befragten im Rücken. Nur leicht

Fast jeder Dritte fühlt sich oft ausgebrannt

Häufige oder dauerhafte Beschwerden nach individueller Stressbelastung



Mehrfachnennungen möglich

darunter liegen die Bayern. Im Südosten der Republik klagten nur vier von zehn über Rückenweh und Verspannungen. Dass die Süddeutschen aber hart im Nehmen sind, verrät der TK-Gesundheitsreport 2016⁽¹⁾. Die Fehltage der Berufstätigen in Baden-Württemberg und Bayern aufgrund von Rücken-

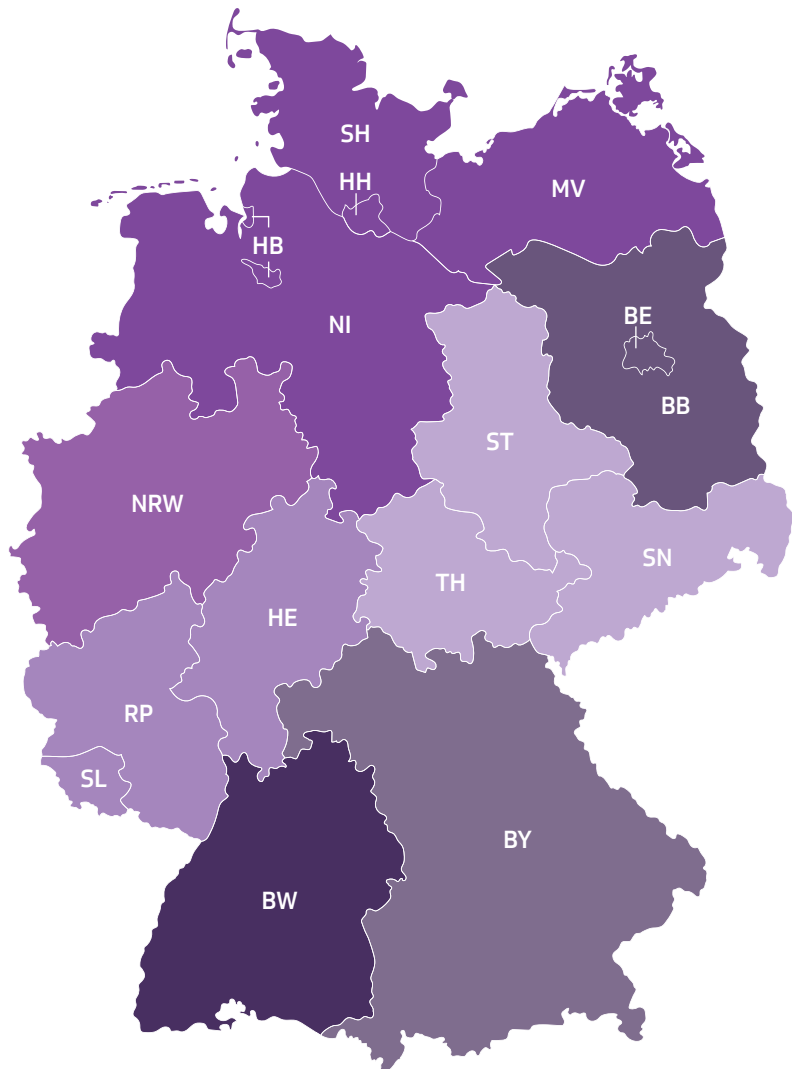
schmerzen lagen 2015 im Durchschnitt bei 4,6 je Erwerbsperson. Sachsen, Sachsen-Anhalter und Thüringer haben dagegen mit 5,5 Tagen fast einen Tag mehr rückenbedingt gefehlt. (vgl. Grafik Seite 48).

Rückenrepublik Deutschland

So viele leiden an Verspannungen oder Rückenschmerzen.

- 62 %
Baden-Württemberg (BW)
- 58 %
Brandenburg (BB)
Berlin (BE)
- 57 %
Bayern (BY)
- 54 %
Bremen (HB)
Hamburg (HH)
Niedersachsen (NI)
Schleswig-Holstein (SH)
Mecklenburg-Vorpommern (MV)
- 53 %
Nordrhein-Westfalen (NRW)
- 49 %
Hessen (HE)
Rheinland-Pfalz (RP)
Saarland (SL)
- 41 %
Sachsen (SN)
Sachsen-Anhalt (ST)
Thüringen (TH)

Ø: 54 %



Die Leiden der Jungen War beim allgemeinen Gesundheitszustand noch eindeutig zu sehen, dass mit dem Alter die Gesundheit schlechter wird und auch die chronischen Krankheiten zunehmen, so zeigt sich beim Blick auf die lange Liste der Beschwerden, dass auch die jüngeren Jahrgänge durchaus ihre Leiden haben. 17 Prozent, also mehr als jeder Sechste zwischen 18 und 39 gibt an, aufgrund einer chronischen Erkrankung in Behandlung zu sein.

Muskelverspannungen und Rückenschmerzen etwa kommen in allen Altersstufen in gleicher Häufigkeit vor. Das Gefühl des Ausgebranntseins kennen die Jungen besser als die Älteren: Mehr als ein Drittel (35 Prozent) der 18- bis 59-Jährigen ist davon betroffen. Bei den über 60-Jährigen sind es nur

21 Prozent. Ein ähnliches Bild ergibt sich beim Thema Kopfschmerzen. Bei den 18- bis 39-Jährigen leidet ein Drittel darunter, bei den 40- bis 49-Jährigen sind es sogar 43 Prozent. Erst bei den 50-Jährigen sinkt der Wert zunächst auf 23 Prozent, um dann bei den über 60-Jährigen bei zwölf Prozent zu landen. Auch von Nervosität sind drei von zehn der 18- bis 39-Jährigen betroffen, dahinter kommen die 40- bis 59-Jährigen mit einem Viertel Betroffener und dann die über 60-Jährigen, von denen nur jeder Fünfte Phasen der Gereiztheit kennt.

Anders verhält es sich bei Bluthochdruck oder Tinnitus. Dies sind Leiden, die erst in den späteren Jahren des Erwachsenenlebens verstärkt auftreten.

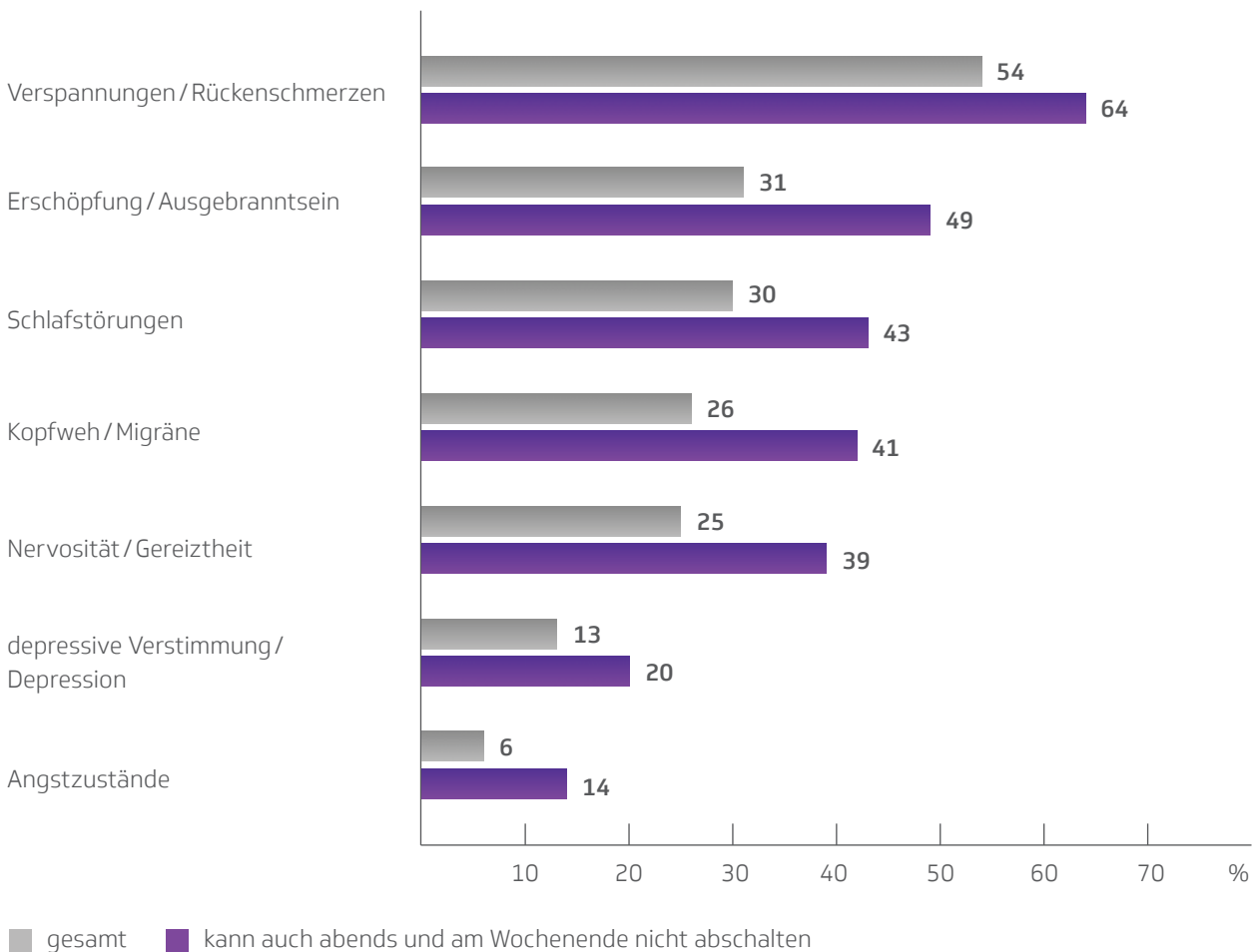
Wenn der Stress im Nacken sitzt Bei fast allen der genannten Beschwerden lässt sich eine klare Korrelation mit Stress herstellen. Zwei Drittel der Befragten mit hohem Stresspegel leiden unter Rückenschmerzen und Muskelverspannungen, 64 Prozent unter Ausgebranntsein, 47 Prozent unter Nervosität und Gereiztheit, 46 Prozent unter Schlafstörungen, 36 Prozent unter Kopfschmerzen, fast jeder Vierte klagt über Depressionen und/oder Tinnitus sowie 23 Prozent über Magenbeschwerden. In all diesen Symptomen liegen die häufig Gestressten über dem Durchschnitt und vor allem signifikant über den Werten derer, die kaum oder keinen Stress haben. Auch wer abends oder am Wochenende nicht abschalten kann, kommt bei sämtlichen Stresssymptomen auf höhere Werte als der Durchschnitt.

Außerdem zeigt sich, dass der individuelle Umgang mit Stress Spuren hinterlässt: Vom Stresstyp Durchhalter sind es 35 Prozent, die sich oft ausgebrannt fühlen, bei den Kämpfern sind es dagegen nur 20 Prozent. Auch Schlafstörungen betreffen jeden dritten Durchhalter, aber nur ein Fünftel der Kämpfer.

Darüber hinaus fällt ein enger Zusammenhang zwischen körperlichen und seelischen Beschwerden auf. Denn bei den meisten der eben aufgeführten Leiden ist die Grenze zwischen körperlichen und seelischen Symptomen fließend. So sitzt der Stress vielen buchstäblich im Nacken. Umgekehrt kann ständige körperliche Anspannung auf die Seele gehen.

Wer nicht abschalten kann, lebt ungesund

Darunter leiden Berufstätige, die auch in ihrer Freizeit die Arbeit nicht aus dem Kopf bekommen:



9 Wenn die Seele krank wird

Rückenschmerzen, Diabetes und Bluthochdruck gelten mittlerweile als Volkskrankheiten. Entweder weil sie viele Menschen betreffen oder weil die langwierige Behandlung eine große volkswirtschaftliche Relevanz hat. Seelische Krankheiten wie die Depression sind zwar weniger verbreitet. Da es aber in der Regel sehr langwierige Erkrankungen sind, die für die Patienten und deren Arbeitgeber mit sehr langen Ausfallzeiten einhergehen, hat vor allem die Depression in den letzten 15 Jahren die Relevanz einer Volkskrankheit bekommen⁽¹⁵⁾. Statistisch gesehen war jeder Beschäftigte 2015 aufgrund einer psychischen Diagnose 2,5 Tage krankgeschrieben. Im Schnitt dauerte eine solche Krankschreibung 43 Tage⁽¹⁾.

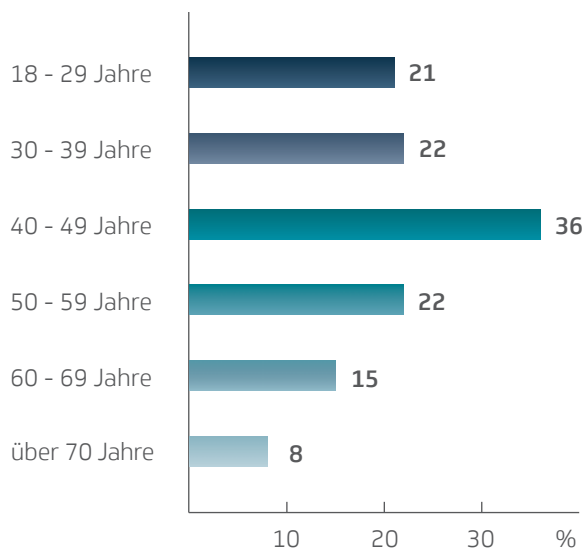
Laut der vorliegenden Umfrage hatte jeder fünfte Erwachsene in Deutschland in den letzten drei Jahren seelische Beschwerden. Im Vergleich mit der TK-Stressstudie 2013 ist der Anteil damit konstant geblieben. Hierbei geht es wohlgermerkt um die Selbsteinschätzung der Betroffenen.

Stress belastet vor allem in der Rushhour des Lebens Während der allgemeine Gesundheitszustand mit dem Alter schlechter wird, ist die seelische Belastung vor allem in den mittleren Jahren sehr hoch. Den Höchstwert erreichen die 40- bis 49-Jährigen – die Sandwichgeneration im Spannungsfeld zwischen Familie und Beruf – die sich zum Teil auch um ihre Eltern kümmern. 36 Prozent klagten über psychische Probleme.

Der Zusammenhang zwischen Stress und seelischer Gesundheit zeigt sich deutlich: Von den häufig Gestressten hat fast jeder Zweite in den vergangenen drei Jahren psychische Beschwerden gehabt, bei den manchmal Gestressten sind es 16 Prozent und bei den selten oder nie Gestressten neun Prozent.

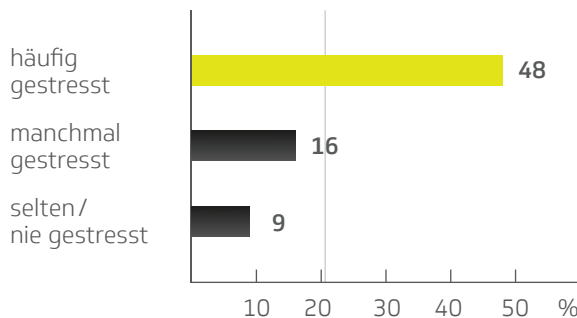
Seelische Probleme vor allem zwischen 40 und 50
Befragte, die in den vergangenen drei Jahren seelische Beschwerden wie Depressionen, Burn-out oder Angststörungen hatten.

nach Alter:



Die Hälfte der Gestressten hat seelische Probleme

nach Stressbelastung:



Ø: 21 %

Je mehr Rollen, desto größer das Erkrankungsrisiko Wie bereits erwähnt, hat Stress selten nur eine Ursache. Oft kommt vieles zusammen. Und auch die vorliegende Studie zeigt, dass vor allem diejenigen belastet sind, die mehrere Rollen erfüllen müssen. Von denen, die Arbeitsbelastung im Haushalt als Stressursache nennen, fühlt sich jeder Zweite ausgebrannt, 40 Prozent beschreiben sich als gereizt, und ein Viertel beklagt häufige Niedergeschlagenheit oder sogar Depressionen. All diese Werte liegen deutlich über dem Durchschnitt. Überdurchschnittlich belastet sind jene, die Probleme mit der Vereinbarkeit von Familie und Beruf angeben: 52 Prozent von ihnen kennen das Gefühl der Erschöpfung nur zu gut, 19 Prozent von ihnen leiden häufig unter niedergedrückter Stimmung.

Drei von zehn Singles, aber nur 18 Prozent derer, die in einer Beziehung leben, geben an, dass der Stress schon mal einen Pegel erreicht hat, den sie mit den üblichen Ausgleichsstrategien nicht mehr bewältigen konnten. Dementsprechend geben Singles auch deutlich häufiger an, bereits psychische Beschwerden wie Depression, Angst- oder Belastungsstörungen erlitten zu haben. 27 Prozent der befragten Singles räumten Beschwerden ein, bei den Menschen, die in einer Beziehung leben, waren es nur 16 Prozent. Bereits bei den Antistressstrategien zu Beginn der Studie wurden Familie und Freunde als wichtigste Hilfe gegen den Stress genannt. Dieser Zusammenhang zeigt sich hier auch noch einmal: Wer zu Hause einen Partner hat, der als Korrektiv und Ausgleich wirkt, hat offenbar weniger mit psychischen Beschwerden zu tun.

Weniger überraschend ist der Zusammenhang zwischen Glück und psychischen Beschwerden. Da Depressionen, also die krankhafte, dauerhafte Niedergeschlagenheit, den allergrößten Teil psychischer Beschwerden ausmachen, ist es wenig erstaunlich, dass die Menschen, die wenig oder kein Glück empfinden, deutlich mehr von psychischen Störungen betroffen sind. 54 Prozent, also mehr als die Hälfte derer, die sich als unglücklich bezeichnen, hatten in den letzten drei Jahren seelische Beschwerden, bei den „ziemlich Glücklichen“ kennt das nur knapp ein Fünftel, bei den Glücklichen haben nur zwölf Prozent bereits seelische Beschwerden erlebt.

Sport hilft besser als Internet-Surfen Ob Stress die Seele krank macht, hängt nicht nur davon ab, wie oft und wie intensiv er erlebt wird, sondern auch mit welchen Strategien die stressigen Phasen ausgeglichen werden. Die Studienergebnisse lassen vermuten, dass Offline-Aktivitäten dem tatsächlichen Stressabbau zuträglicher sind.

Unter den Befragten, die gern beim Internetsurfen oder Computerspielen abschalten, liegt der Anteil derer, die bereits psychische Beschwerden hatten, mit 26 Prozent verhältnismäßig hoch. Von denen, die zum Ausgleich gern Sport treiben oder Freunde und Familie treffen, haben jeweils nur 18 Prozent, und bei denen, die sich ehrenamtlich engagieren, sogar nur 15 Prozent bereits psychische Beschwerden gehabt.

Auch jene, die sich zur Entlastung mit Familie oder Freunden treffen oder sich zur Entspannung ein leckeres Essen gönnen, sind ähnlich selten von psychischen Problemen betroffen.

10 Extremstress und Notbremse

Wenn der Stress überhand nimmt oder zum Dauerzustand wird, wird es ungesund. Wenn die üblichen Ausgleichsstrategien nicht mehr wirken, könnte das ein Anzeichen sein, dass der Stress zur psychischen Belastung wird.

Fast ein Viertel der Menschen in Deutschland, 22 Prozent, haben einen solchen Extremstress, den sie nicht mehr bewältigen konnten, schon einmal erlebt.

Ab 40 wird es vielen zu viel Bei der Frage nach psychischen Beschwerden wie Erschöpfung, Ängsten und depressiven Verstimmungen war die Generation ab 40 bereits überdurchschnittlich betroffen. Danach gefragt, ob der Stress schon mal ein Ausmaß angenommen hat, das sie ohne professionelle Hilfe nicht bewältigen konnten, wiederholt sich der Trend. Ab 40 wird es vielen zu viel: der Beruf, die Familie, viele Verpflichtungen, die in dieser Phase hinzukommen. Gesundheitsexperten bezeichnen diese Phase deshalb häufig als „Rush-

hour des Lebens“. 30 Prozent der 40- bis 59-Jährigen hat sich mit dem Thema Stress schon an den Rand des Erträglichen gebracht.

Und auch wenn die Arbeitsbelastung bei psychischen Problemen nur eine Ursache unter vielen ist, so zeigt sich dann doch, dass Extremstress bei hoher Arbeitsintensität öfter vorkommt: 29 Prozent derer, die mehr als 41 Stunden in der Woche arbeiten, kennen extreme und lang andauernde Stresszustände. Zudem zeigt sich erneut, dass finanzielle Sorgen ein besonders belastender Stressfaktor sind. 36 Prozent derer, die sich aus Geldgründen um ihre Existenz sorgen, haben schon unter enorm ungesundem Stress gelitten.

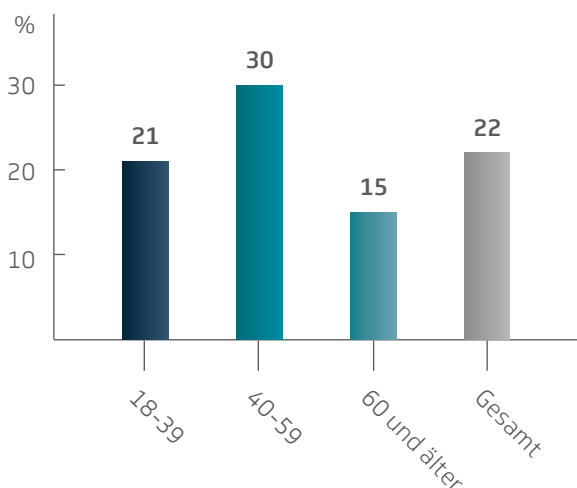
„Abtauchen“ ist beim Thema Stress offenbar auch keine Option. Diejenigen, die sich bei der Frage nach dem Stresstyp als Wegducker bezeichnet haben, sagen mit einem Anteil von über 30 Prozent, dass ihr Stresspegel schon mal ein Ausmaß angenommen hat, bei dem die üblichen Strategien nicht mehr wirkten. Bei den „Kämpfern“, denjenigen, die meinen, Stress gehöre zum Leben dazu und lässt sie erst richtig zu Hochform auflaufen, ist der Anteil nur halb so groß. Vermutlich spielt auch hier die innere Haltung, ob man den Stress als gesund oder ungesund wahrnimmt, eine wesentliche Rolle.

Und auch der ungesunde Stress scheint diejenigen, die ihren Feierabend gern in „Digitalien“ verbringen, mit einem Anteil von 31 Prozent mehr zu betreffen als die, die in ihrer Freizeit bewusst offline gehen. Bei letzteren gibt nur jeder Fünfte an, Problem mit ungesundem Stress zu haben.

Professionelle Hilfe suchen Das Fatale an großem Stress besteht darin, dass die Erkenntnis „jetzt ist Hilfe von außen notwendig“ zuerst oft als zusätzlicher Stressfaktor begriffen wird. An wen wende ich mich? Welchen Eindruck macht das? Gibt es überhaupt kurzfristig freie Termine? All das sind mögliche Fragen, die dann zum ohnehin vorhandenen Stress noch dazu kommen.

Mehr als jeden Fünften hat der Stress schon krank gemacht

Stress war bei mir schon so stark oder langanhaltend, dass ich ihn allein eigentlich nicht bewältigen konnte.



Deshalb ist es positiv zu bewerten, dass immerhin 63 Prozent derer, die extreme Stressphasen erlebt haben, dann auch professionelle Unterstützung in Anspruch genommen haben.

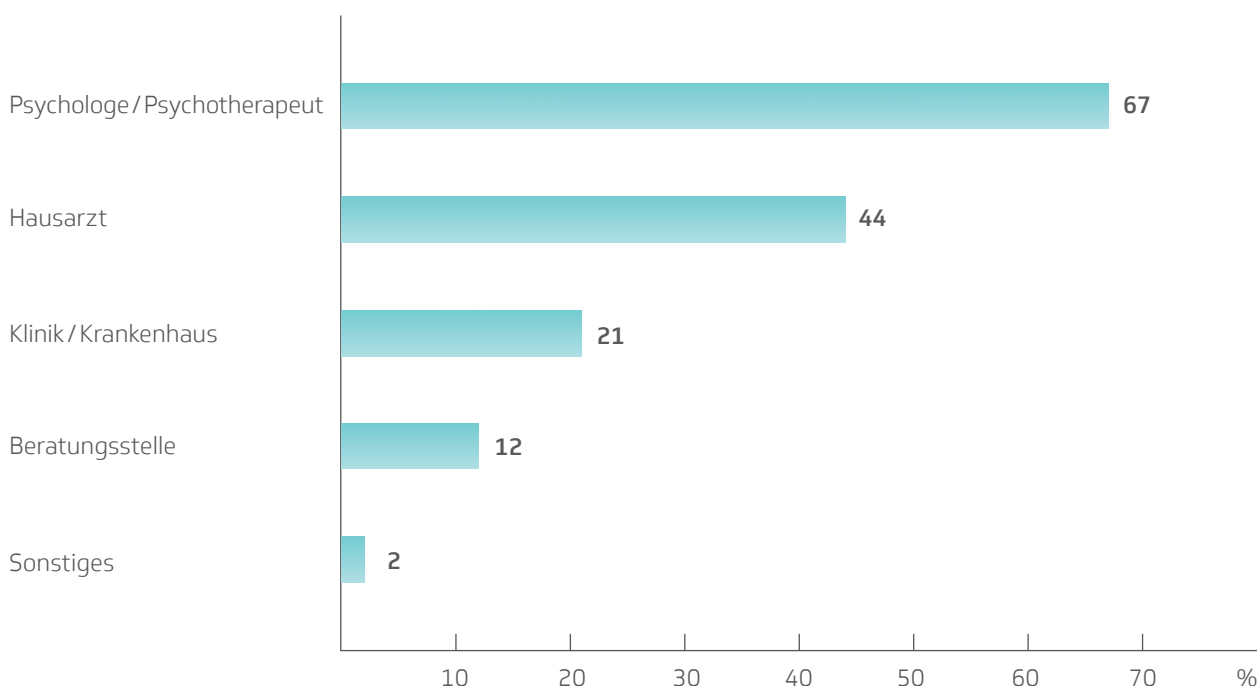
Jene, die Hilfe suchten, gingen meistens ambulant zu einem Psychologen oder Psychotherapeuten. Diesen Weg wählten gut zwei Drittel der Betroffenen. Eine wichtige Adresse ist auch der Hausarzt: 44 Prozent derer, die sich professionell gegen Stress haben helfen lassen, waren deshalb bei ihrem Hausarzt. Bei einem Fünftel war die Belastung so groß, dass sie sich in einer Klinik oder einem Krankenhaus stationär behandeln ließen. zwölf Prozent haben eine Beratungsstelle aufgesucht.

Doch was ist mit denen, die den Stress nicht mehr allein bewältigen können, aber keine professionelle Hilfe in Anspruch genommen haben? Immerhin sind dies auch 37 Prozent. Die Mehrheit von ihnen (59 Prozent) hat Hilfe bei Familie oder Freunden gesucht. Ein Viertel wollte das Problem für sich selbst klären, indem die Betroffenen Fachliteratur oder Online-Angebote gelesen, Selbsthilfegruppen aufgesucht oder Online-Coaches zurate gezogen haben. Nach Hilfe gesucht, aber keine passende gefunden, haben nur zwei Prozent.

So bleiben aber auch hier noch 15 Prozent, die nichts gegen den Extremstress unternommen haben. Das sind 15 Prozent zu viel.

Welche professionelle Hilfe haben Sie schon in Anspruch genommen?

Hier haben Betroffene Unterstützung gesucht:



Den Umgang mit Stress erlernen Unterm Strich lässt sich festhalten: Stress ist ein fester Bestandteil der heutigen Leistungsgesellschaft. Und gerade jene, die viel leisten, fühlen sich besonders gestresst. Die digitale Transformation als die einschneidendste Veränderung der Gegenwart schafft neue Interaktionsformen zwischen Mensch und Maschine und eröffnet großartige Chancen, hat aber auch viele Abläufe und Gewohnheiten innerhalb weniger Jahre auf den Kopf gestellt. Vor allem die jungen Generationen, ganz besonders Kinder und Jugendliche, die nicht in dieser Studie, aber in früheren TK-Studien zur Medienkompetenz⁽¹⁶⁾ oder zur Gesundheit von Hochschülern⁽¹²⁾ auch ein großes Maß an digitaler Ablenkung aufzeigten, stehen vor einer großen Herausforderung. Sie müssen lernen, die unbegrenzten Möglichkeiten für sich zu filtern und zu begreifen, wie sie davon profitieren und nicht unter ihnen leiden. Den Stresspegel haben das Internet und soziale Netzwerke zweifellos erhöht. Auch deshalb, weil sie sowohl das Arbeits- als auch das Privatleben mittlerweile vollständig durchdrungen haben und die Grenzen zwischen beiden verwischen.

Stichwort Arbeit: Der Job ist der größte Stressfaktor der Menschen in Deutschland. Der wichtigste Grund dafür ist die hohe Arbeitslast. Zu viele Termine, lange To-Do-Listen und fehlende Wertschätzung setzen die Beschäftigten unter enormen Druck. Hier sind die Unternehmen gefragt, mit einem modernen betrieblichen Gesundheitsmanagement, das sich sowohl um physische als auch um psychische Belastungen kümmert, dafür zu sorgen, dass Stressoren abgebaut und Ressourcen gefördert werden. Ebenfalls auf der strukturellen Ebene ist das Thema Vereinbarkeit von Beruf und Familie angesiedelt.

Wer viel arbeitet, leidet häufig darunter, nicht genug für die Familie da sein zu können. Hier sind flexiblere Angebote nötig, um Familien bestmöglich zu entlasten, und eine Unternehmenskultur, die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter wertschätzt, die im Beruf und für ihre Familie viel leisten möchten.

Die Forderung nach veränderten Rahmenbedingungen ist jedoch nur die eine Hälfte. Die andere Hälfte heißt Eigenverantwortung. Jeder verfügt über individuelle Stellschrauben, um den eigenen Stress zu reduzieren oder ihm wenigstens angemessene Entspannungsmethoden entgegenzusetzen. Auch der Arbeitnehmer verpflichtet sich in seinem Arbeitsvertrag, seine Arbeitskraft täglich zur Verfügung zu stellen. Dazu gehört, dass er außerhalb der Arbeitszeit auch für Regeneration sorgt, um auch am nächsten Tag leistungsfähig zu sein.

Mit zunehmendem Alter wird es schwierig, Stress folgenlos auszuhalten. Er wird dann zum echten Gesundheitsrisiko. Diese Studie hat aber auch offengelegt, dass schon junge Menschen deutlich unter Stress leiden. Symptome wie Verspannung, Gereiztheit oder Kopfschmerzen sind auch in den 20ern verbreitet.

Deshalb ist es wichtig, aktive Entspannungsstrategien zu erlernen und einzuplanen. Und mindestens ebenso wichtig ist es, über Stress aufzuklären. Wer begriffen hat, dass Stress ein Alarmmodus ist, der zwar außerordentliche Leistungen möglich macht, aber gleichzeitig den Blick verengt, wird begreifen, dass er kein Dauerzustand sein kann und sollte.

11 Literaturliste

- (1) Techniker Krankenkasse. Gesundheitsreport 2016. Gesundheit zwischen Beruf und Familie. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016. Print.
- (2) Vorgängerstudie: Techniker Krankenkasse. Bleib locker, Deutschland! TK-Studie zur Stresslage der Nation. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2013. Print.
- (3) Techniker Krankenkasse. Gesundheitsreport 2013. Berufstätigkeit, Ausbildung und Gesundheit. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2013. Print.
- (4) Techniker Krankenkasse. Gesundheitsreport 2012. Mobilität, Flexibilität, Gesundheit. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2012. Print.
- (5) Techniker Krankenkasse. Beweg Dich, Deutschland! TK-Bewegungsstudie. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016. Print.
- (6) World Health Organization, Physical activity to stay healthy. euro.who.int. Web. Zuletzt abgerufen am 22.07.2016.
- (7) Selenko, Eva: Hilf anderen – das hilft dir selbst!, in: Spektrum der Wissenschaft, 8.5.2014. spektrum.de. Web. Zuletzt abgerufen am 22.07.2016.
- (8) Statistiken: Freiwilliges Engagement und Bereitschaft zum freiwilligen Engagement in Deutschland in den Jahren 1999, 2004 und 2009 und Anzahl der Personen in Deutschland, die ehrenamtlich tätig sind, von 2012 bis 2016. de.statista.com. Web. Zuletzt abgerufen am 21.07.2016.
- (9) Bigalke, Silke: Sechs Stunden sind genug, 10. Oktober 2015. sueddeutsche.de. Web. Zuletzt abgerufen am 22.07.2016.
- (10) Techniker Krankenkasse. #SmartHealth – Wie smart ist Deutschland? TK-Studie. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016. Print.
- (11) Interview mit Andreas Rödder, Professor für Neueste Geschichte an der Johannes Gutenberg-Universität Mainz, in: brand eins, Heft 7, Schwerpunkt Digitalisierung, Juli 2016. Print.
- (12) TK-CampusKompass. Studie zur Gesundheit von Hochschülern. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2015. Print.
- (13) Techniker Krankenkasse. So geht's Beschäftigten. TK-Job- und Gesundheitsstudie. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2016. Print.
- (14) Mayer, Bianca Xenia: Joy of Missing Out – Über die neue Freude, abends nicht dabei zu sein, in: bento.de, 26.06.2016. Web. Zuletzt abgerufen am 15.09.2016.
- (15) Techniker Krankenkasse. Depressionsatlas, Arbeitsunfähigkeit und Arzneiverordnungen. Hamburg: Techniker Krankenkasse, 2015. Print.

Entspann dich, Deutschland – TK-Stressstudie 2016, herausgegeben von der Techniker Krankenkasse, Bereich: Markt und Kunde, Fachbereich Gesundheitsmanagement, Dr. Sabine Voermans (verantwortlich), Bramfelder Straße 140, 22305 Hamburg, Internet: www.tk.de, Autorin: Katja Wohlers, Michaela Hombrecher, Redaktion: Michaela Hombrecher, Fachliche Beratung: Gudrun Ahlers, Sabine König, Peter Wendt, Medienkonzeption: Jenny Wirth, Micaela Berger, Gestaltung: The Ad Store GmbH, Hamburg, Christina Bartheidel, Produktion: Nicole Klüver, Litho: Hirte GmbH & Co. KG, Hamburg, Foto: Getty Images, Druck: TK-Druckerei.

© Techniker Krankenkasse. Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit schriftlicher Einwilligung der TK. Die enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert. Für eventuelle Änderungen können wir keine Gewähr übernehmen. Stand: Oktober 2016.

Hier erfahren Sie mehr:

Betriebliche Gesundheitsförderung der TK

Fragen zum Angebot der TK zur Gesundheitsförderung im Betrieb beantworten Ihnen gern die kompetenten TK-Berater für das betriebliche Gesundheitsmanagement in Ihrer Region.

Senden Sie einfach eine E-Mail an

gesundheitsmanagement@tk.de

Ihr regionaler Ansprechpartner wird sich schnellstmöglich bei Ihnen melden.

Firmenkundenservice

Ausführliche und aktuelle Informationen zu unseren Leistungen und Services für Firmenkunden finden Sie auch unter

www.firmenkunden.tk.de, webcode 9600.

