

STRESS IST WEITERHIN AUF DEM VORMARSCH.

Die neue Stressstudie der deutschen Techniker Krankenkasse zeigt es wieder einmal: Stress ist ein gesellschaftlich relevantes Problem. 57% der 1000 Befragten gaben an, häufig oder manchmal gestresst zu sein. Immerhin jeder Fünfte war sogar dauerhaft gestresst. Frauen (63%) waren davon häufiger betroffen als Männer (52%). Am häufigsten waren die 36-45 Jährigen gestresst, dicht gefolgt von den 26-35 Jährigen und den 46-55 Jährigen. Diese Sandwichgeneration muss Arbeit und Familie unter einen Hut bringen. Mit zunehmendem Bildungsgrad und Einkommen steigt das Stressniveau. Selbständige sind am häufigsten gestresst, jeder dritte dauerhaft.

67% der Berufstätigen sagen, ihr Leben sei stressiger als noch vor 3 Jahren. Die Stressoren sind dabei breit verteilt. Zwar ist Beruf/Schule/Studium mit 47% der klare Leader. Aber auch persönliche und private Bereiche spielen eine wichtige Rolle: hohe Ansprüche an sich selbst (41%), private Konflikte (34%), Krankheit eines Nahestehenden (32%), Geldsorgen (27%), Haushalt (23%), Kindererziehung und -betreuung (22%), Autofahrten (21%), Bus- und Bahnfahrten (17%), und Pflege eines Angehörigen (16%).

Was macht die Arbeit stressig? Zuerst einmal die langen Arbeitszeiten (65%), dann Termindruck und Hetze (62%), Störungen (54%), Informationsflut (41%), schlechte Arbeitsplatzbedingungen (40%), ungenaue Anweisungen (32%), ungerechte Bezahlung (33%) und ungenügende Anerkennung (32%). Aber auch die schlechte Vereinbarkeit von Familie und Beruf, ständige Erreichbarkeit, zu wenig Handlungsspielraum, Konflikte, Konkurrenzdruck und eintönige Tätigkeiten werden von je einem Fünftel als stressig empfunden.

Beachtenswert ist auch, welche Stressoren in den letzten 4 Jahren an Bedeutung zugenommen haben. Spitzenreiter ist neu die zu hohe Arbeitsbelastung (2009: 28%/2013: 65%). Die unrühmliche Führungsposition abgeben mussten Termindruck und Hetze, obwohl sie eindrücklich zugelegt hatten (von 52% auf 62%). Es folgen Informationsflut (33%/41%), ungenaue Vorgaben (29%/38%) und Konkurrenzkampf (15%/19%).

Nicht verwunderlich ist, dass Stress zu einem schlechten Gesundheitszustand führt. Diejenigen, die ihn als weniger gut oder schlecht einschätzen, waren zu 35% stark gestresst im Gegensatz zu 16% derjenigen mit einem guten oder sehr guten Zustand.

Wie ist die Situation der Manager? Sie sind zu ca. 80% gestresst, runde 30% sogar ständig. Bei ihnen ist die Arbeitsbelastung noch höher als bei den anderen Berufstätigen. 74% klagen über eine zu hohe Arbeitsbelastung. Selbst in der Freizeit folgen sie dem Leistungsgedanken und betreiben – viele sogar wettbewerbsmässig – Sport. Viele surfen im Internet. Ob sich dieses Verhalten wirklich günstig auf Stressempfinden, Gesundheit und Familie auswirkt, thematisiert die Studie leider nicht. Zweifel sind hier jedoch angebracht. Subjektiv fühlen sie sich zwar gesünder als der Bevölkerungsdurchschnitt. Doch fast 40% geben bereits an, häufiger oder dauernd erschöpft und ausgebrannt zu sein und 30% sind nervös und gereizt.