

# Studie: 87 Prozent der Menschen in Deutschland sind gestresst

*Studie: pronova BKK*

**Jeder Zweite glaubt, von Burn-out bedroht zu sein. Sechs von zehn Befragten klagen zumindest gelegentlich über typische Burnout-Symptome wie anhaltende Erschöpfung, innere Anspannung und Rückenschmerzen. Dies sind Ergebnisse einer aktuellen Umfrage der pronova BKK.**

**F**ast neun von zehn Deutschen sind von ihrer Arbeit gestresst. Und das teilweise so stark, dass bereits Warnzeichen für ein Burn-out auftreten. Mehr als die Hälfte der Arbeitnehmer leidet zumindest hin und wieder unter Rückenschmerzen, anhaltender Müdigkeit, innerer Anspannung, Lustlosigkeit oder Schlafstörungen. Je 61 Prozent der Menschen in Deutschland klagen über Rückenschmerzen oder Erschöpfung – 23 Prozent jeweils sogar häufig. 59 Prozent verspüren manchmal innere Anspannung. Und 54 Prozent der Befragten grübeln über ihre Arbeit, was wahrscheinlich mit dazu beiträgt, dass 53 Prozent schlecht schlafen. „Das sind alles mögliche Symptome eines Burn-outs“, sagt Dr. Gerd Herold, Beratungsarzt der pronova BKK. Laut der Studie sehen 50 Prozent der Beschäftigten daher auch für sich ein mäßiges bis hohes Burnout-Risiko. Jeder siebte sieht bei sich selbst die Gefahr, vollkommen auszubrennen.

## **Zeitdruck und emotionaler Stress belasten am stärksten**

Hauptgrund für das Gefühl der völligen psychischen und körperlichen Erschöpfung ist ständiger Termindruck (34 Prozent), gefolgt von emotionalem Stress durch Kunden oder Patienten (30 Prozent), Überstunden und schlechtem Arbeitsklima (je 29 Prozent). „Die meisten Berufstätigen fühlen sich von Abgabeterminen, Kunden- und Chefwünschen unter Druck gesetzt. Im Gegensatz zu Notärzten und Fluglotsen gibt es aber für viele Büroangestellte kaum einen realen Grund für extremen Zeitdruck“, sagt Lutz Kaiser, Vorstand der pronova BKK. „Hier müssen Arbeitgeber wie Arbeitnehmer aktiv Grenzen setzen.“ Denn nach einer wohltuenden Pause gehen uns die anstehenden Aufgaben oft leichter von der Hand.

Vielen Berufstätigen fällt es außerdem schwer, auf die Signale ihres Körpers zu hören. 35 Prozent der Deutschen gehen mit psychischen Beschwerden wie emotionaler Belastung oder Depression trotzdem zur Arbeit. Das ist eine größere Gruppe als die, die trotz Grippe, einem gebrochenen Arm oder einer Bänderdehnung ihrer täglichen Pflicht nachkommt. Hier ist die Tendenz eindeutig: Im Jahr 2016 gingen nur 29 Prozent der Befragten trotz emotionaler Belastung zur Arbeit.

## **Digitalisierung wirkt sich auch auf das Stresslevel aus**

Auch die ständige Erreichbarkeit versetzt jeden Vierten in Hektik – allerdings ist ein Trend erkennbar, dass die Menschen zunehmend lernen, besser mit Smartphone und Co. umzugehen. Dieser Stressfaktor hat verglichen mit dem Jahr 2016 um fünf Prozentpunkte abgenommen. „Wir gewöhnen uns daran, bewusste Medien-Auszeiten zu schaffen und abseits des Büros nicht zu oft auf E-Mails und Handy zu achten“, so Kaiser. „Dafür tauchen neue, eher subtilere Folgen der Digitalisierung im Beruf auf. Die Beschäftigten sorgen sich, mit neuen Technologien nicht umgehen zu können und von Robotern oder Computern ersetzt zu werden. Das erhöht den Stress und damit das Burn-out-Risiko.“ Acht Prozent fühlen sich durch den Einsatz von Robotern und die schnellere Kommunikation unter Druck gesetzt. Und immerhin 15 Prozent fürchten durch die zunehmende Digitalisierung um ihren Arbeitsplatz.

## **Zur Studie**

Die Studie „Betriebliches Gesundheitsmanagement 2018“ wurde im Februar 2018 im Auftrag der pronova BKK im Rahmen einer Online-Befragung durchgeführt. Dafür wurden bundesweit 1.650 Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmer repräsentativ befragt.

*PM v. 9.4.2018  
pronova BKK  
Ludwigshafen  
[www.pronovabkk.de](http://www.pronovabkk.de)*