

Deutschland im Stress

Die wachsenden Anforderungen am Arbeitsplatz bringen viele Menschen an die Grenze ihrer Belastbarkeit. Eine aktuelle Studie der Techniker Krankenkasse hat jetzt gezeigt, dass jede/r dritte Berufstätige häufig am Limit arbeitet. Hauptursachen dafür sind Zeitdruck und Arbeitsverdichtung. Ebenso viele Beschäftigte leiden unter belastenden Arbeitszeiten oder Schichtdienst, unter der großen Informationsflut und unter dem Zwang, ständig erreichbar sein zu müssen. Besonders groß sind die Belastungen dann, wenn hohen Anforderungen eine mangelnde Anerkennung gegenüber steht. Wer ständig großem Druck im Beruf ausgesetzt ist, ist anfälliger für körperliche und seelische Erkrankungen.

Stress ist in Deutschland allgegenwärtig. Alle Altersgruppen und Bevölkerungsschichten sind davon betroffen. Ob am Arbeitsplatz, zu Hause, in der Schule oder in der Berufsausbildung: Überall lauern Stressfallen. Durch wachsenden Druck wird die Anspannung für viele Menschen zu einem Dauerzustand. Das wirkt sich gravierend auf Gesundheit und Wohlbefinden aus. Aufschluss über Art und Ausmaß der Belastungen vor allem in der Arbeitswelt sowie über die gesundheitlichen Folgen gibt eine neue Untersuchung im Auftrag der Techniker-Krankenkasse (TK), die vom F.A.Z.-Institut angefertigt wurde. Für die Untersuchung wurden 1014 deutschsprachige Bürgerinnen und Bürger zwischen 14 und 65 Jahren befragt. Sie repräsentieren den Querschnitt der Bevölkerung in dieser Altersgruppe.

Arbeiten am Limit

Mehr als 80% der Menschen in Deutschland klagen über Stress. Bei jeder/jedem Dritten ist die Anspannung schon zum Dauerzustand geworden. Das Phänomen Stress berührt alle Bevölkerungsschichten unabhängig von Alter und sozialem Status. 30- bis 39-jährige sind davon allerdings am stärksten betroffen. Als Hauptursachen nennen die Befragten in erster Linie Belastungen am Arbeitsplatz, in der Schule, im Studium und im Alltagsleben. Besonders hohe Stressbelastungen verzeichnet die Untersuchung für die Arbeitswelt. Dies deckt sich mit anderen, früheren Untersuchungen z. B. von DAK und Bundesverband der Betriebskrankenkassen, die die entscheidenden, krankmachenden Stressfaktoren ebenfalls in der Arbeitswelt sehen (siehe Gute Arbeit. 3/2009, Seite 36-39).

Hauptursache für den Stress am Arbeitsplatz sind bei über der Hälfte der

Beschäftigten Hetze und Termindruck (siehe Abb.). Von dem Zwang, in immer kürzerer Zeit immer mehr erledigen zu müssen, sind mit einem Anteil von 62% vor allem die höher Qualifizierten betroffen. Elektronische Hilfsmittel wie E-Mail, Handy und Blackberry bringen keineswegs immer die erhoffte oder versprochene Arbeitserleichterung, sondern häufig eine belastende Informationsüberflutung.

Vier verschiedene Stresstypen

Wer oft gestresst ist, ist anfälliger für körperliche und seelische Erkrankungen. Jede/r Fünfte ist davon überzeugt, der Stress habe bereits gesundheitliche Folgen. Bei der Befragung haben sich im Umgang mit Stress vier unterschiedliche Stressbewältigungstypen herauskristallisiert:

► **Die Problemlöser:** Menschen, die sich in Belastungssituationen nicht aus der Ruhe bringen lassen, die konstruktive Lösungen suchen und aus jeder Situation das Beste machen. Sie fühlen sich weniger gestresst und sind auch deutlich gesünder als der Bevölkerungsdurchschnitt.

► **Die Polterer:** Sie nehmen die Dinge persönlich und neigen dazu, ihrem Ärger lautstark Luft zu machen.

► **Die Konfliktvermeider:** Sie haben die Tendenz, eigene Interessen zurückzustellen, um Konflikte zu vermeiden. Bei Polterern und Konfliktvermeidern steigert sich so noch das Stressniveau.

► **Die In-sich-Hineinfresser:** Bei ihnen ist das Stressniveau am höchsten. Sie schlucken Probleme permanent hinunter und machen alles mit sich selbst aus. Neben körperlichen Beeinträchtigungen wie Muskelverspannungen und Rückenschmerzen zeigen sich bei ihnen auch besonders ausgeprägte seelische Auswirkungen: 18% von ihnen leiden unter depressiven Verstimmungen, 31% haben

Schlafstörungen und 41% zeigen Anzeichen eines Burnout-Syndroms.

Die häufigsten Stressursachen am Arbeitsplatz

Viele Arbeitgeber fordern von ihren Beschäftigten ein hohes Maß an Eigeninitiative und Selbstorganisation. Schwammige Anweisungen und Zielvorgaben verhindern aber oft, dass sie eigene effiziente Handlungspläne entwickeln können. Dies empfinden knapp 30% der Berufstätigen als belastend.

Konkurrenz und unsichere Beschäftigung vergrößern den emotionalen Stress am Arbeitsplatz. Das kann zu Spannungen zwischen den Beschäftigten bis hin zu Mobbing führen. Mehr als jede/r fünfte Erwerbstätige leidet unter Konflikten mit Vorgesetzten oder KollegInnen. Interner Wettbewerb oder das Ringen um Aufstiegspositionen setzen 15% der Beschäftigten unter Druck.

Zwar haben in der heutigen Arbeitswelt die psychischen Belastungen deutlich zugenommen, doch sind bekanntlich auch immer noch zahlreiche Beschäftigte gesundheitsschädlichen körperlichen Arbeitsbedingungen ausgesetzt. Das bestätigt auch die vorliegende Befragung: So ist etwa jede/r fünfte Beschäftigte, vor allem unter den Schichtbediensteten sowie unter Erwerbstätigen mit Hauptschulabschluss, am Arbeitsplatz einer hohen Lärmbelastung ausgesetzt. 13% von ihnen leiden unter Tinnitus. Das ist jede/r Zehnte!

Belastende Arbeitszeiten

In vielen Fällen reicht die vertraglich fixierte Arbeitszeit nicht aus, um alle Aufgaben bewältigen zu können. Oder aber es gibt gar keine vereinbarte Arbeitszeit: Auch in diesem Fall ist das Arbeitspensum oft so groß, dass es

auch durch noch so exzessive „freiwillige“ Ausweitung der Arbeitszeit nicht zu schaffen ist. Die Folge ist Mehrarbeit. Unter denjenigen, die viele Überstunden leisten, fühlen sich 94% gestresst. Fast jede/r Zweite von ihnen ist häufig er ständig im Stress. Vor allem männliche Erwerbstätige (48%) und Menschen mit höherem Schulabschluss (54%) leisten häufig Mehrarbeit.

Besonders unregelmäßige Arbeitszeiten oder Schichtdienst haben erheblichen Einfluss auf das Stressniveau. Vier von zehn Schichtarbeitern bezeichnen sich als dauergestresst. Bei Erwerbstätigen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten ist der Anteil mit 43% noch größer. Gerade für Beschäftigte, die nachts oder in wechselnden Schichten arbeiten, wäre es aber wichtig, die Balance zwischen Arbeit und Freizeit sowie zwischen Anspannung und Erholung zu wahren. Bereits 37% aller Schichtarbeitenden geben an, sich ständig erschöpft oder ausgebrannt zu fühlen. Desgleichen stehen vier von zehn Beschäftigten mit hoher Überstundenbelastung am Rande eines Burnouts.

Unter den beruflichen Belastungen leidet auch das Privatleben: 30% aller Erwerbstätigen und 46% der regelmäßig Überstunden Leistenden ist bewusst, dass Familie und Freunde wegen ihrer beruflichen Verpflichtungen zu kurz kommen. Insbesondere Menschen mit unregelmäßigen Arbeitszeiten, Schichtarbeitende und auch HeimarbeiterInnen vernachlässigen zugunsten des Jobs oftmals ihr soziales Umfeld. In der Altersgruppenbetrachtung leiden vor allem die 30- bis 39-Jährigen unter der Unvereinbarkeit von Beruf und Familie (39%).

Viele Beschäftigte haben das Empfinden, dass eine angemessene Gegenleistung für ihre Arbeit ausbleibt. 28% vermissen Anerkennung und Wertschätzung, im Osten Deutschlands sogar 38%.

Stress schadet Körper und Seele

Es ist heute unbestritten, dass nahezu jedes körperliche System vom Stress beeinflusst wird. Gesundheitliche Auswirkungen drohen vor allem dann, wenn der Stress zum Dauerzustand wird und die für Entspannung und

Regeneration notwendigen Pausen ausbleiben. Von den Befragten war jede/r Fünfte davon überzeugt, dass der Stress bereits gesundheitliche Folgen hatte.

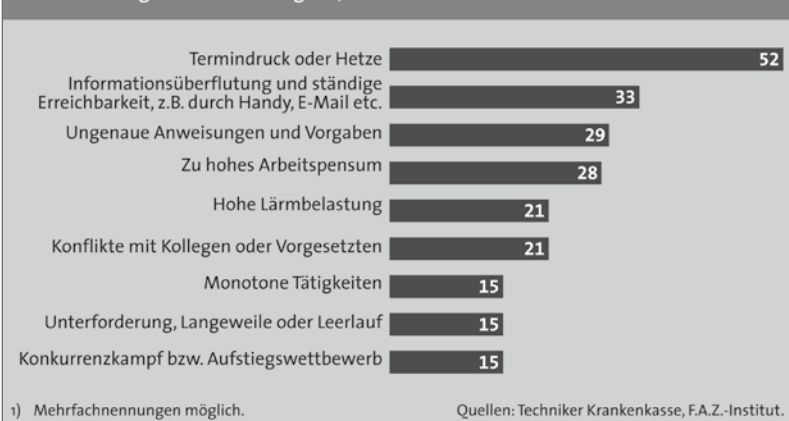
Zwei Drittel aller Dauerstressgeplagten (66%) leiden unter Verspannungen und Rückenschmerzen. Im Bevölkerungsdurchschnitt ist dieser Anteil mit 53% der Betroffenen deutlich geringer. Nach dem Gesundheitsreport 2008 der Techniker Krankenkasse ging 2008 jeder zehnte Fehltag im Job auf das Konto von Rückenschmerzen. Sie sind in Deutschland der häufigste Grund für Krankschreibungen. Auch Kopfschmerzen bzw. Migräne kommen bei den Vielgestressten mit einem Anteil von 38% auffallend häufig vor.

Laut dem Gesundheitsbericht des Bundes verursachten psychische Störungen und Erkrankungen in Deutschland im Jahr 2006 Kosten in Höhe von 26,7 Milliarden Euro. Hier gab es in den vergangenen Jahren einen ständigen Zuwachs. Damit haben die psychischen Erkrankungen erstmals die Krankheiten des Muskel-Skelett-Systems von Rang drei der teuersten Erkrankungen verdrängt.

Erschöpft und ausgebrannt

Wenn immer mehr Stressreize auftreten, ohne dass die mobilisierten Energien aktiv abgebaut werden, gerät der Körper in einen Zustand ständiger Alarmbereitschaft. Geringe Anlässe reichen dann aus, um Stressreaktionen auszulösen. Dauert dieser Zustand sehr lange an, erschöpft sich die körperliche Widerstandskraft. Es entsteht ein Gefühl von Überforderung bis hin zum Burnout. 57% der Menschen, die häufig oder ständig unter Stress stehen, fühlen sich erschöpft, im Extremfall ausgebrannt. In der Gesamtbevölkerung liegt dieser Anteil bei 31%. Nervosität, Reizbarkeit und Angstzustände treten bei 40% der

Mehr als die Hälfte der Berufstätigen leidet unter Termindruck und Hetze (Angaben zu den häufigsten Stressursachen am Arbeitsplatz, in % der befragten Erwerbstätigen¹⁾)



Menschen auf, die stark unter Druck stehen – doppelt so viele wie beim Durchschnitt. Dauerstress schwächt auch das Immunsystem. Deshalb wird ein Drittel der Vielgestressten häufig von Erkältungskrankheiten geplagt.

Auch Schlafstörungen korrelieren mit dem Stresspegel. Während durchschnittlich jede/r Fünfte davon betroffen ist, beträgt der Anteil bei den Vielgestressten 35%. Schlafprobleme sind häufig eine Begleiterscheinung von Depressionen, von denen fast jede/r vierte Dauergestresste betroffen ist. Etwa vier Millionen Deutsche sind derzeit aufgrund akuter depressiver Verstimmungen in Behandlung.

Stress belastet das Herz

Mit zunehmender Stressbelastung steigt zugleich das Risiko einer Herz-Kreislauf-Erkrankung, der in Deutschland häufigsten Todesursache. 18% der chronisch Gestressten sind davon betroffen, doppelt so viele wie bei den Nicht-Gestressten. Dauerstress führt zu hohem Blutdruck, verengten Blutgefäßen und einem erhöhten Cholesterinspiegel. Werden die freigesetzten Fette nicht durch körperliche Aktivität abgebaut, lagern sie sich an den Gefäßwänden ab und lassen die Arterien verkalken. In der Folge steigt die Gefahr eines Infarkts oder eines Schlaganfalls.

Weitere Informationen

Kundenkompass Stress. Aktuelle Bevölkerungsbefragung: Ausmaß, Ursachen und Auswirkungen von Stress in Deutschland, hrsg. vom F.A.Z.-Institut für Management-, Markt- und Medieninformationen und von der Techniker Krankenkasse, Mai 2009, 31 Seiten, pdf-download unter www.tk-online.de/centaurus/servlet/contentblob/164766/Datei/18692/TK_Pressemappe.pdf