

Pressekonferenz TK-Stressreport 2025

Stress ist Teil unseres modernen Lebens. Zeitdruck im Job, familiäre Verpflichtungen, Freizeitstress: Unser Leben ist gefüllt mit einer Vielzahl von Terminen und Aufgaben, die aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken sind. Hinzu kommt, dass die Welt im Dauerkrisenmodus zu sein scheint, Krisen und Konflikte sind vor der Haustür angekommen. All dies sind Faktoren, die Stress auslösen können. Daher haben wir dieses Jahr erneut die Menschen in Deutschland nach ihrem Stressempfinden gefragt. Das ist damit nach 2013, 2016 und 2021 bereits unser vierter Stressreport. Die Ergebnisse zeigen: Immer mehr Menschen fühlen sich gestresst. Heute geben zwei Drittel der Befragten an, häufig oder manchmal gestresst zu sein. Damit ist der Anteil der Gestressten seit 2013 mit damals 57 Prozent klar gestiegen.

Stress und Gesundheit

Dabei ist Stress nicht zwangsläufig negativ – ein gesundes Stresslevel kann motivieren und die Konzentration steigern. Wichtig ist nur, dass es uns gelingt, auch immer wieder in Phasen der Entspannung zu kommen, in denen wir uns gut regenerieren können. Das scheint aber mittlerweile zunehmend nicht mehr der Fall zu sein. Die Menschen befinden sich im Dauerstress. Da werden wir als Krankenkasse natürlich besonders hellhörig. Denn was bedeutet es, wenn wir nur noch chronisch gestresst durch den Alltag hetzen? Dieser Stress wirkt sich auf die Gesundheit aus. Es gibt zahlreiche Studien, die zeigen, dass es beispielsweise einen Zusammenhang zwischen Stress und Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Rückenschmerzen oder Depressionen gibt. Auch die Ergebnisse aus unserer Befragung weisen in dieselbe Richtung: Menschen, die häufig oder manchmal gestresst sind, haben deutlich mehr gesundheitliche Probleme als jene, die sich selten oder nie gestresst fühlen. Dabei sind die Folgen von Stress vielfältig und können sich bei jedem Menschen sehr individuell ausdrücken: Der Eine leidet unter Rückenschmerzen, eine Andere liegt nachts wach und kann nicht schlafen, wieder andere treibt die hohe Belastung in einen Burn-out. Das macht es auch unmöglich, wirklich seriöse Zahlen zu Stresserkrankten zu erheben, denn es gibt eben nicht die eine klassische Stressdiagnose. Wir müssen also Stress an der Wurzel anpacken. Denn nur wenn wir einen gesunden Umgang mit ihm finden, lassen sich stressbedingte Beschwerden verhindern und schwere Erkrankungen vermeiden.

Statement Dr. Jens Baas

Vorsitzender des Vorstands
der Techniker Krankenkasse



Kriege, Krisen, Polarisierung – neue Belastungen

Was ich mit Blick auf die Befragung in diesem Jahr besonders bemerkenswert finde, ist, dass mehr als die Hälfte der gestressten Befragten politische und gesellschaftliche Probleme als einen wichtigen Auslöser ihres Stresses nennen. Das ist eine Kategorie, die wir für die vorherigen Reports nicht abgefragt haben und sie ist in diesem Jahr auf Anhieb auf Platz drei gelandet. Das ist sicherlich angesichts der Kriege, internationalen Krisen und gesellschaftlichen Polarisierung nicht weiter verwunderlich. Dieses Gefühl, dass die Welt nur noch aus Konflikten besteht, wird zusätzlich durch Social-Media-Plattformen verstärkt. Deren Algorithmen pushen und verbreiten Empörung und Negativschlagzeilen, mit dem Ziel, die Aufmerksamkeit der Nutzerinnen und Nutzer möglichst lange zu binden. Das alles zeigt umso mehr, dass wir auf das Thema Resilienz schauen müssen. Denn Krisen und Konflikte werden nicht einfach verschwinden und wir, als Individuen, haben relativ wenig Einflussmöglichkeiten auf diese Belastungsfaktoren – anders als zum Beispiel bei beruflichem Stress oder den hohen Ansprüchen an uns selbst. Darum freue ich mich besonders, dass wir heute Frau Prof. Judith Mangelsdorf zu Gast haben, die uns erklärt, wie Positive Psychologie dabei unterstützen kann, mit diesem Stress umzugehen und psychisch gesund zu bleiben.

Angebote für mehr Resilienz

Auch wir unterstützen unsere Versicherten mit einem großen Angebot an Kursen und Apps zur Stressreduktion sowie für ein gesünderes und die Resilienz stärkendes Leben. Aber auch Arbeitgeber sind gefordert, zu handeln. Denn die Arbeit wird ganz klar als einer der Hauptauslöser für Stress genannt. Viele Befragte können nach Feierabend nicht mehr richtig abschalten und fühlen sich abgearbeitet und verbraucht. Hier gilt es anzusetzen. Unsere Angebote zum Betrieblichen Gesundheitsmanagement unterstützen Firmen dabei, individuell, mit Blick auf ihre Mitarbeitenden, passende Konzepte zu entwickeln und umzusetzen, um Stressbelastungen im Arbeitsumfeld zu reduzieren. Zusammengefasst: Stress lässt sich nicht immer vermeiden. Wichtig ist, dass wir lernen, uns in einer immer schneller werdenden Welt gut abzugrenzen und einen gesunden Umgang mit ihm finden.

Für Rückfragen:

Techniker Krankenkasse
Unternehmenskommunikation
Telefon 040 - 69 09 - 17 83
pressestelle@tk.de

Portal "Presse & Politik": www.tk.de/presse
X: www.x.com/tk_presse
Blog: www.wirtechniker.tk.de