



Leben im Schatten: Steht Europa am Rande einer mentalen Gesundheitskrise?

- 27 Prozent klagen über ein erhöhtes Stresslevel
- Menschen unter 25 haben mehr zu kämpfen als andere Altersgruppen
- Weiterhin hat jeder zweite Deutsche Burnout-Erfahrung
- 39 Prozent der Bundesbürger haben Probleme, nachts durchzuschlafen

Die Corona-Pandemie hat die psychische Gesundheit vieler Deutschen auf eine harte Probe gestellt. Letztes Jahr gaben schon 28 Prozent der Deutschen an, dass ihr Stresslevel seit Ausbruch des Virus deutlich gestiegen sei – ein Trend, der sich in den letzten zwölf Monaten fortgesetzt hat. Es wäre jedoch ein Fehler, dieses Phänomen allein der Pandemie zuzuschreiben, denn die psychische Gesundheit der deutschen Bevölkerung stellte sich auch vorher nicht gerade rosig dar: Schon vor der Covid-Krise sagten 51 Prozent, dass sie bereits einmal unter Burnout gelitten hätten, sich oft fühlten, als stünden sie kurz davor, oder zumindest mit dem entsprechenden Gefühl vertraut seien. Entgegen des europäischen Trends, bei dem dieser Wert um 5 Prozentpunkte auf 59 Prozent gestiegen ist, ist die Zahl in Deutschland fast gleich geblieben (50 Prozent).

Selbstempfundene Burnout-Rate weiterhin hoch, Osteuropäer besonders gefährdet

Fast zwei Drittel der Deutschen (61 Prozent) geben an, dass ihre psychische Gesundheit in den letzten zwei Jahren weitgehend unverändert geblieben sei. Die selbst eingeschätzten Burnout-Werte sind in diesem Jahr auf dem gleichen Niveau wie im vergangenen Jahr. Der Anteil der Menschen, die entweder mindestens einmal in ihrem Leben ein Gefühl des Ausgebranntseins erlebt haben, oft das Gefühl verspüren,

am Rande eines Burnouts zu stehen oder tatsächlich unter einem solchen gelitten haben, liegt bei 50 Prozent. Im Osten Europas liegen diese Werte dagegen deutlich höher: In Polen fühlen sich 70 Prozent zumindest gefährdet, irgendwann einmal an einem Burnout zu leiden, gefolgt von den Ersteilnehmern in Kasachstan (68 Prozent) und Rumänien (67 Prozent). Hierzulande sind 18 Prozent der Menschen zusehends besorgt, dass Burnout für sie auch in Zukunft nie ein Thema werden wird – der Spitzenwert im europäischen Vergleich.



51 %

der Deutschen hatten schon mind. einmal das Gefühl, am Rande eines Burnouts zu stehen.

Generell sehen sich die deutschen Frauen (55 Prozent) als deutlich anfälliger für Burnout als Männer (47 Prozent). Menschen unter 25 Jahren (72 Prozent) und junge Berufstätige zwischen 25 und 34 Jahren (64 Prozent) fühlen sich deutlich stärker gefährdet als alle anderen Altersgruppen. Bei Menschen über 55 Jahren ist das Burnout-Potenzial zum Beispiel deutlich geringer (35 Prozent). Tatsächlich ist fast ein Viertel (23 Prozent) der Befragten unter 35 der Meinung, kurz vor einem Burnout zu stehen. Generell sind Erfahrungen mit Burnout und dem Gefühl, ausgebrannt zu sein, bei Menschen mit finanziellen Problemen stärker verbreitet als bei jenen, die keine finanziellen Sorgen haben.

Rückgang des allgemeinen psychischen Wohlbefindens

Ungeachtet der Tatsache, dass viele Länder zu Beginn des Jahres viele Covid-bedingte Beschränkungen aufgehoben haben, berichtet eine beträchtliche Anzahl von Europäern weiterhin von einem steigenden Stressniveau seit Beginn der Pandemie. Während europaweit mehr als jeder Dritte (37 Prozent) behauptet, dass sein Stressniveau seit der ersten Covid-Welle erheblich gestiegen sei, trifft das in Deutschland nur auf etwas mehr als jeden Vierten (27 Prozent) zu. Ein ganz anderes Bild zeigt sich in den südeuropäischen Ländern: Mehr als die Hälfte der Italiener (53 Prozent) und fast die Hälfte der Portugiesen (47 Prozent) sind betroffen.

Im Allgemeinen fühlen sich Frauen (32 Prozent) häufiger von Stress geplagt als Männer (22 Prozent). Altersmäßig stehen die unter 35-Jährigen nach eigenem Empfinden am meisten unter Druck (38 Prozent). Mit dem Anstieg des Stressniveaus steigt auch die Zahl der Deutschen, die von Schlafproblemen betroffen sind: 39 Prozent klagen heute über schlechten Schlaf. 2021, als Deutsche nach Schlafproblemen allgemein gefragt wurden, waren es noch 22 Prozent weniger. In unserem Nachbarland, den Niederlanden, schläft gerade einmal knapp jeder Vierte (27 Prozent) nicht gut.

Was die allgemeine psychische Gesundheit anbelangt, so hat etwa jeder dritte Deutsche (29 Prozent) seit Beginn der Pandemie vor rund zwei Jahren eine Verschlechterung bemerkt: Besonders betroffen sind Frauen (33 Prozent) im Vergleich zu Männern (26 Prozent) und ebenfalls Menschen unter 25 Jahren (40 Prozent).

Auf die Frage nach der allgemeinen Bewertung ihrer mentalen Gesundheit antworten etwas mehr als die Hälfte der Deutschen (54 Prozent) mit „gut“ bis „sehr gut“ – ein ähnliches Bild zeigt sich auch im europäischen Durchschnitt (beide 57 Prozent). 16 Prozent der Erwachsenen zwischen 18 und 24 geben an, unter schlechter psychischer Gesundheit zu leiden – bei Menschen über 70 sind es nur vier Prozent.

Jugendliche und Frauen vertrauen sich bei psychischen Problemen am ehesten Freunden oder der Familie an

Mit der Verschlechterung des Zustands der allgemeinen psychischen Gesundheit werden Beratung und Vertrauen wichtiger. Die Deutschen würden sich bei Problemen mit ihrer psychischen Gesundheit am ehesten an ihre Hausärzte wenden (48 Prozent). Auf den darauffolgenden Plätzen wenden sich die Deutschen an ihren Partner (45 Prozent) oder an enge Freunde oder Familienangehörige (36 Prozent). Bei der Frage, wer sich zuerst an wen wenden würde, gibt es jedoch in Deutschland erhebliche Unterschiede zwischen den Altersgruppen und Geschlechtern: Frauen würden sich am ehesten ihrem Partner öffnen (45 Prozent), gefolgt von ihrem Hausarzt (44 Prozent) und engen Freunden oder Familienangehörigen (43 Prozent). Männer ziehen es vor, sich ihrem Hausarzt anzuvertrauen (53 Prozent), gefolgt von ihrem Partner (46 Prozent). Im Allgemeinen sind sie deutlich weniger bereit, mit engen Freunden oder Familienangehörigen zu sprechen (30 Prozent) als Frauen. Bei den jungen Deutschen sieht es ähnlich aus wie bei den Frauen: Fast jeder Zweite im Alter von 18 bis 34 Jahren würde sich zuerst an seinen Partner wenden (45 Prozent), dann an enge Freunde oder Familienangehörige (40 Prozent) oder an eine psychologische Fachkraft (jeweils 36 Prozent). Insgesamt würde sich jeder Zehnte (10 Prozent) dafür entscheiden, seine psychischen Probleme mit niemandem zu besprechen.

Ernährung, Schlaf und Bewegung als Mittel der Wahl gegen erhöhte Stressbelastung

Erkenntnis ist der erste Weg zur Besserung – das gilt in Teilen auch für die mentale Gesundheit. Aber was genau tun die Deutschen, um diese Probleme anzugehen? Um mit erhöhtem Stress fertig zu werden, tut jeder Zweite (51 Prozent) sein Bestes, um sich gesund zu ernähren, und 42 Prozent versuchen, eine feste Schlafroutine einzuhalten. 27 Prozent nutzen ihre überschüssige Energie für körperliche Betätigung. Die Verwendung von verschreibungspflichtigen Medikamenten sowie von Nahrungsergänzungsmitteln zur Verbesserung der allgemeinen Stimmung ist jeweils für jeden Vierten eine willkommene Hilfe. Aktivitäten wie Yoga und Pilates (24 Prozent) sind bei Frauen (30 Prozent) beliebter als bei Männern (19 Prozent). Auf der Suche nach innerer Ausgeglichenheit meditieren 21 Prozent regelmäßig.