

Garching bei München, 21.03.2024

## **Die Angst vor Krieg und politischen Krisen ist der größte Stressfaktor für Menschen in Deutschland**

- Die Mehrheit der Menschen in Deutschland (58 %) fühlte sich im November 2023 aufgrund der Angst vor Kriegen und politischen Krisen gestresst.
- Mangelnde Vereinbarkeit von Privat- und Berufsleben führt vor allem bei jungen Menschen zu Stress: Bei den Studierenden und Auszubildenden leidet über die Hälfte der Befragten (54 %) unter dem fehlenden Ausgleich.
- Fast jeder zweite junge Mensch im Alter von 18 bis 24 Jahren (48 %) erlebt im Alltag finanziellen Stress.

Auf die mentale Gesundheit der Menschen wirken viele Reize ein – sei es im privaten oder beruflichen Kontext, im Alltagsgeschehen oder auf gesellschaftlicher Ebene. Zu diesem Ergebnis kommt eine Online-Umfrage, die das Meinungsforschungsinstitut YouGov im Auftrag von Swiss Life Deutschland durchgeführt hat.

„Bei unseren laufenden BU-Leistungsfällen stechen psychische und Nervenkrankheiten mit 39 %\* als Hauptauslöser für eine Berufsunfähigkeit hervor – gerade auch bei der jungen Generation“, betont Stefan Holzer, Leiter Versicherungsproduktion und Mitglied der Geschäftsleitung von Swiss Life Deutschland. „Mit den Ergebnissen unserer Umfrage zeigen wir die vielfältigen Stressfaktoren auf, die im Alltag auf uns einwirken. Das psychische Wohlbefinden sollte in einem gesunden Maß beobachtet und bei entsprechender Überlastung sollten rechtzeitig präventive Maßnahmen ergriffen werden, um das Risiko einer ernsteren Erkrankung zu vermeiden. Darüber hinaus ist es ratsam, sich frühzeitig ein Sicherheitsnetz in Form einer Arbeitskraftabsicherung zu schaffen, um im Ernstfall finanzielle Engpässe abzufedern.“

### **Äußere Einflüsse wie politische Krisen und Umweltbelastungen stressen am meisten**

Die Angst vor Kriegen, sozialen Unruhen und politischen Entwicklungen beeinflusst das Stressempfinden der Deutschen erheblich. Im Erhebungszeitraum fühlte sich die Mehrheit der befragten Personen (58 %) aufgrund ihrer Angst vor Kriegen, sozialen Unruhen und politischen Entwicklungen gestresst. Bei mehr als einem Viertel der Befragten (28 %) führt die Angst vor politischen Krisen sogar zu einem sehr starken oder extrem starken Stressempfinden.

Die klimabedingte Zunahme von Naturkatastrophen löst ebenfalls Unbehagen aus: 31 % der Befragten fühlen sich allein durch die Angst vor möglichen Katastrophen gestresst. Frauen sind mit 35 % noch stärker von dieser Sorge betroffen als Männer (27 %). Lärm, Feinstaub oder Pollen lassen bei 32 % der Befragten das Stressniveau steigen. Dieser Einfluss nimmt jedoch mit zunehmendem Alter ab: Bei den 18- bis 34-Jährigen sind es 39 %, bei den 35-

bis 44-Jährigen 40 %. Bei den 45- bis 54-Jährigen sind es dagegen nur noch 27 % und bei den 55-Jährigen und Älteren 28 %.

### **Angst vor finanziellen Engpässen und gravierenden Einschnitten im Leben ist Hauptauslöser für Stress im Alltag**

Im Alltag fühlt sich fast die Hälfte der Befragten (42 %) durch finanzielle Sorgen und die Angst vor sozialem Abstieg gestresst. Am höchsten ist der finanzielle Stress bei den 18- bis 24-Jährigen (50 %), den 25- bis 34-Jährigen (53 %) und den 35- bis 44-Jährigen (52 %). Ab 45 Jahren nimmt der finanzielle Stress kontinuierlich ab (45- bis 54-Jährige: 43 %; 55-Jährige und Ältere: 32 %).

Ein zu geringes Einkommen bzw. kein Einkommen aufgrund von Arbeitslosigkeit führt bei 38 % zu Stress. Diese Situation ist für 10 % sogar extrem und für 12 % sehr stark belastend. Kein Wunder, dass bei 22 % der Befragten die Angst vor Veränderungen am Arbeitsplatz oder einer Entlassung das Stressniveau steigen lässt.

Gravierende Einschnitte im Leben wie Krankheit, Unfall, Tod von Angehörigen oder Scheidung stressten zum Befragungszeitpunkt 42 % der Umfrageteilnehmerinnen und -teilnehmer. Vor allem in der Lebensphase zwischen 25 und 44 Jahren ist dieser Stressfaktor am stärksten ausgeprägt (47 %).

### **Spagat zwischen Privatleben und Beruf stresst vor allem junge Menschen**

„Die Vereinbarkeit von beruflichen Verpflichtungen und privatem Alltag stellt für viele Menschen eine große Herausforderung dar“, beschreibt Stefan Holzer die Ergebnisse der Studie. „Fast ein Drittel der Befragten (31 %) fühlt sich gestresst, weil es ihnen nicht gelingt, in ihrem Alltag eine angemessene Balance zwischen Arbeit und Privatleben zu finden. Bei den Studierenden und Lehrlingen leidet über die Hälfte der Befragten (54 %) unter dem fehlenden Ausgleich. Dies lässt darauf schließen, dass vor allem junge Menschen während ihrer Ausbildungs- und Studienzeit das Erreichen dieser Balance als schwierig empfinden.“

37 % der befragten Personen geben an, dass sie sich aufgrund von zu wenig Bewegung oder einer ungesunden Ernährung gestresst fühlen. Interessanterweise nimmt dieser Stress erst ab dem Alter von Mitte 40 kontinuierlich ab, wobei 34 % in der Altersgruppe von 45 bis 54 Jahren betroffen sind und nur noch 27 % in der Altersgruppe von 55 Jahren und darüber.

### **Familiäre und soziale Verpflichtungen fordern junge Erwachsene intensiver**

Jede vierte Person (25 %) fühlt sich stark durch soziale Verpflichtungen – wie beispielsweise Pflichten im Freundeskreis oder im Rahmen von Vereinen – gestresst. Besonders bei jüngeren Generationen lösen die privaten Verbindlichkeiten mentalen Druck aus: 39 % der 18- bis 24-Jährigen sowie 41 % der 25- bis 34-Jährigen geben an, sich von sozialen Verpflichtungen gestresst zu fühlen. Mit fortschreitendem Alter nimmt dieser Stressfaktor stetig ab: Bei den 35- bis 44-Jährigen belastet er 36 %, bei den 45- bis 54-Jährigen 27 % und bei den Menschen im Alter von 55 Jahren und darüber nur noch 11 %.

28 % der Befragten empfinden Stress aufgrund von Problemen in der Ehe/Partnerschaft oder aufgrund des Singledaseins (Frauen 27 %, Männer 30 %).

Fast jede dritte befragte Person (31 %) fühlt sich durch familiäre Verpflichtungen wie Kindererziehung oder Pflege gestresst. Am höchsten ist dieser Stress in der Altersgruppe der 35- bis 44-Jährigen (51 %), gefolgt von den 25- bis 34-Jährigen (47 %). 17 % der Befragten erleben Stress durch Lebensereignisse wie Heirat oder Familienzuwachs. Dabei ist das Stressniveau bei Männern höher als bei Frauen (Männer: 20 %, Frauen: 15 %).

### **Der andauernde Erreichbarkeitszwang und die Schnellebigkeit in sozialen Netzwerken belasten vorwiegend Jüngere**

Nur 18 % der Befragten geben an, durch Druck in sozialen Netzwerken gestresst zu sein. In der Altersgruppe der 25- bis 34-Jährigen ist die Belastung durch soziale Netzwerke allerdings mit 34 % im Generationenvergleich am höchsten. Die ständige Erreichbarkeit und der Zwang zur schnellen Reaktion durch moderne Medien belasten 29 % der Studienteilnehmerinnen und Studienteilnehmer. Personen ab 45 Jahren empfinden weniger Stress durch diese Faktoren im Alltag (im Alter von 45 bis 55+: 19 %, im Alter von 18 bis 44: 44 %). Der Erreichbarkeitsstress variiert je nach sozialem Netzwerk: TikTok 42 %, X 38 %, LinkedIn 37 %, Pinterest 33%, Instagram 35 %, YouTube 35 %, Facebook 30 %.

Nur 17 %\* der Befragten empfinden Stress aufgrund der Angst, neue Trends oder soziale Ereignisse zu verpassen. Interessanterweise verursacht diese Angst bei Männern (21 %) mehr Stress als bei Frauen (13 %).

### **Zum Studiendesign**

Die verwendeten Daten beruhen auf einer Online-Umfrage der YouGov Deutschland GmbH, an der 2002 Personen zwischen dem 17. und 20.11.2023 teilnahmen. Die Ergebnisse wurden gewichtet und sind repräsentativ für die deutsche Bevölkerung ab 18 Jahren. Die Ergebnisse, soweit nicht anders angegeben, stellen einen aggregierten Wert der Antwortmöglichkeiten „extrem stark“, „sehr stark“ und „relativ stark“ dar. Das auf Berufsunfähigkeitsrisiken spezialisierte Versicherungsunternehmen Swiss Life untersucht regelmäßig das Stressempfinden der Menschen.

\*Quelle: Bestand der Swiss Life-Leistungsfälle, Stand Dezember 2022

**Medienkontakt**  
**Swiss Life AG, Niederlassung für Deutschland**  
**Unternehmenskommunikation**

**Gerrit Baur**  
Telefon +49 89 38109-1073  
medien@swisslife.de  
www.swisslife.de

[www.twitter.com/swisslife\\_de](https://www.twitter.com/swisslife_de)  
<http://www.facebook.com/SwissLifeDeutschland>  
[www.youtube.com/c/SwissLifeDe](http://www.youtube.com/c/SwissLifeDe)

# Pressemitteilung

## Swiss Life Deutschland



### **Über Swiss Life Deutschland**

Swiss Life Deutschland steht für erstklassige Finanz- und Vorsorgelösungen. Mit unseren qualifizierten Beraterinnen und Beratern sowie unseren vielfach ausgezeichneten Produkten sind wir eine führende Anbieterin im deutschen Markt und unterstützen Menschen dabei, ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Unter der Marke Swiss Life stehen Privatpersonen sowie Unternehmen flexible Versicherungsprodukte und Dienstleistungen in den Bereichen Vorsorge und Sicherheit zur Verfügung. Kernkompetenzen sind dabei die Arbeitskraftabsicherung, die betriebliche Altersversorgung und Vorsorgelösungen mit modernen Garantiekonzepten. Der Vertrieb erfolgt über die Zusammenarbeit mit Maklerinnen und Maklern, Mehrfachagentinnen und -agenten, Finanzdienstleistenden und Banken. Die 1866 gegründete deutsche Niederlassung von Swiss Life hat ihren Sitz in Garching bei München und beschäftigt über 900 Mitarbeitende.

Die Marken Swiss Life Select, tecis, HORBACH und ProVentus stehen für ganzheitliche und individuelle Finanzberatung. Kundinnen und Kunden erhalten dank des Best-Select-Beratungsansatzes eine fundierte Auswahl passender Lösungen von ausgewählten Produktpartnern in den Bereichen Altersvorsorge, persönliche Absicherung, Vermögensplanung und Finanzierung. Für die Sicherheit und finanzielle Unabhängigkeit unserer Kundinnen und Kunden engagieren sich deutschlandweit fast 6.000 Beraterinnen und Berater. Hauptsitz der Finanzberatungsunternehmen mit über 1.000 Mitarbeitenden ist Hannover.