

Stressbelastung und -verarbeitung in Deutschland

Datum: 20.08.2026

Original Titel:

Wahrgenommener Stress und Coping bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse aus dem Panel „Gesundheit in Deutschland“ 2024

Kurz & fundiert

- Wie viele Menschen in Deutschland fühlen sich gestresst und wie gehen sie damit um?
- Analyse innerhalb der Studienreihe „Gesundheit in Deutschland“ 2024 des Robert Koch-Instituts (27 102 Teilnehmer)
- Jeder 5. Erwachsene in Deutschland stressbelastet – besonders Frauen, Personen im erwerbstätigen Alter und Menschen mit niedrigen und mittleren Bildungsabschlüssen
- Entscheidend ist der Umgang damit, das sogenannte Coping
- Stressreduktion durch: Problem lösen, vorbeugend und flexibel handeln
- Stresssteigerung durch Verdrängung und Wunschdenken

MedWiss – Stressbelastung und der Umgang damit - das sogenannte Coping - spielen eine große Rolle für die psychische Gesundheit. Für Deutschland liegen bisher kaum bevölkerungsbezogene Daten zur Stressbelastung vor, weshalb das Robert Koch-Institut eine Analyse auf Basis der Studienreihe „Gesundheit in Deutschland“ durchführte. Die Ergebnisse zeigen: Jeder 5. Deutsche ist stressbelastet. Aus der Analyse ergeben sich wichtige Ansatzpunkte für vorbeugende Maßnahmen.

Stress kann die körperliche und psychische Gesundheit beeinträchtigen – dies gilt besonders für chronischen Stress. In Abhängigkeit von Lebensumständen und individuellen Voraussetzungen können Ereignisse aber als unterschiedlich stressig wahrgenommen werden. Wie gut Stress bewältigt werden kann, hängt auch wesentlich von den eingesetzten Copingstrategien ab, die neben der Häufigkeit von Stressbelastungen im Mittelpunkt der aktuellen Analyse des Robert Koch-Instituts (RKI) standen.

Stressbelastung: Ergebnisse des Panels „Gesundheit in Deutschland“ 2024

Die repräsentative Studienreihe „Gesundheit in Deutschland“ 2024 lieferte die Datengrundlage für die Analyse von Stresshäufigkeit und Coping. Neben Stressbelastung (Perceived Stress Scale, PSS-10) und Coping (Short Adult Coping Scale, SACS-16) wurden Geschlecht, Alter und Bildungsabschluss erfasst. Zusätzlich wurden Regressionsanalysen zu den Zusammenhängen der untersuchten Parameter durchgeführt.

Analyse von Stresshäufigkeit und Coping bei 27 102 Personen

Die Analyse umfasste Daten der Befragungswelle 2024 mit 27 102 Teilnehmern, davon 51 % Frauen. Das Alter der Teilnehmer lag zwischen 18 – 99 Jahren. Etwa 20 % der Studienteilnehmer wiesen eine erhöhte Stressbelastung auf – darunter vor allem Frauen, Menschen im erwerbstätigen Alter und Personen mit mittlerem und niedrigerem Bildungsabschluss.

Zu den am häufigsten eingesetzten Strategien zur Stressbewältigung zählten Problemlösen, Beharrlichkeit und die Möglichkeit, auf unterschiedliche Verhaltensweisen im Umgang mit Stress zurückzugreifen (Coping-Flexibilität). Weniger häufig kamen Verdrängung, Wunschdenken und proaktives Coping zum Einsatz. Proaktives Coping umfasst Strategien, die schon vor Eintreten der Stresssituation eingesetzt werden.

Umgang mit Stress: Coping

Somit ist etwa jede 5. Person erhöhtem Stress ausgesetzt. Während Coping-Flexibilität, Problemlösen und proaktives Coping mit einer geringeren Stressbelastung einhergingen, führten demnach Verdrängung und Wunschdenken zu einer erhöhten Belastung. Je nach Alter, Geschlecht und Bildungsabschluss können aber laut RKI-Analyse unterschiedliche Copingstrategien effektiv sein.

Referenzen:

Kersjes C, Peitz D, Birgel V, Wachtler B, Cohrdes C. Wahrgenommener Stress und Coping bei Erwachsenen in Deutschland: Ergebnisse aus dem Panel „Gesundheit in Deutschland“ 2024. J Health Monit. 2026;11:08. doi: 10.25646/14239