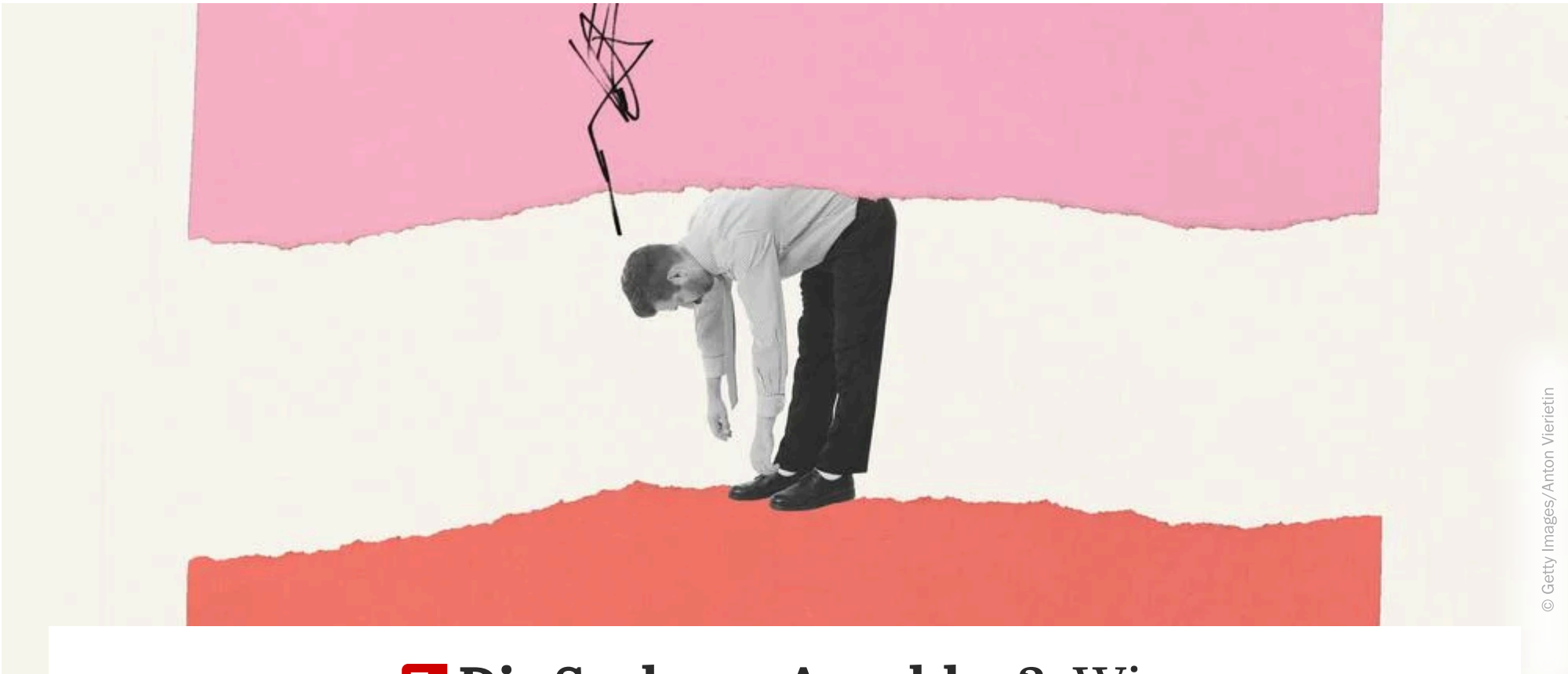




T+ Die Seele am Anschlag? „Wir sind für diese Welt nicht gebaut“

Wir funktionieren und leisten, was gefordert wird, bis es nicht mehr geht. Psychische Krankheiten nehmen zu, zeigen Daten der Krankenkassen. Werden wir kränker – oder endlich ehrlicher? Eine Spurensuche zwischen Dasein und Diagnose.

Von Anne-Lena Leidenberger
04.05.2025, 14:38 Uhr

1 KOMMENTAR



Immer mehr Menschen sprechen über das, was sich nicht sehen lässt: Erschöpfung, Ängste, Depressionen. Die Psyche scheint nicht mehr mithalten zu können, so wirkt es jedenfalls. Doch wird unsere Gesellschaft wirklich kränker? Oder sind wir einfach besser darin geworden, seelisches Leiden zu benennen?

→ **Gratis testen:** Lesen Sie den Tagesspiegel im Abo unbegrenzt. Alles aus der Welt und der Weltstadt.

Psychische Störungen nehmen seit Jahrzehnten zu. Das zumindest zeigen verschiedene Daten:

Laut der jährlichen Erhebung der Krankenkasse DAK haben sich die Fehltage wegen psychischer Erkrankungen unter ihren Versicherten seit 2013 um mehr als die Hälfte erhöht – von 251 Fehltagen auf 337 pro 100 Versicherte. Von einem ähnlichen hohen Anstieg berichtet auch die AOK.

Im Jahr 2000 lag der Anteil der Erwerbsminderungsrenten, die wegen psychischer Erkrankungen bewilligt wurden, bei 24,2 Prozent. Bis 2020 stieg dieser auf 41,5 Prozent. In absoluten Zahlen bedeutet das einen Anstieg von rund 51.500 Fällen im Jahr 2000 auf etwa 73.000 im Jahr 2020.

Empfohlener redaktioneller Inhalt

An dieser Stelle finden Sie einen von unseren Redakteuren ausgewählten, externen Inhalt, der den Artikel für Sie mit zusätzlichen Informationen anreichert. Sie können sich hier den externen Inhalt mit einem Klick anzeigen lassen oder wieder ausblenden.

☐ Externen Inhalt anzeigen

Ich bin damit einverstanden, dass mir der externe Inhalt angezeigt wird. Damit können personenbezogene Daten an Drittplattformen übermittelt werden. Mehr Informationen dazu erhalten Sie in den Datenschutz-Einstellungen. Diese finden Sie ganz unten auf unserer Seite im Footer, sodass Sie Ihre Einstellungen jederzeit verwalten oder widerrufen können.

Psychische Erkrankungen sind damit zur häufigsten Ursache für Erwerbsminderungsrenten geworden, noch vor Rückenschmerzen oder Herz-Kreislauf-Erkrankungen.

„Ich predige seit 30 Jahren, dass die Zahl psychischer Störungen steigen wird.“

Michael Kastner, Leiter des Instituts für Arbeitspsychologie und Arbeitsmedizin

Und auch die Zahl der Verschreibungen von Psychopharmaka zur Behandlung von Depressionen stieg zwischen 2012 und 2022 um über 30 Prozent auf 1,7 Milliarden Tagesdosen.

„Ich predige seit 30 Jahren, dass die Zahl psychischer Störungen steigen wird“, sagt Michael Kastner. Der Leiter des Instituts für Arbeitspsychologie und Arbeitsmedizin erforscht Faktoren, die Menschen am Arbeitsplatz psychisch gesund halten. Diese Bedingungen, darunter Gefühle von Sinn, Freiheit, Wertschätzung, Gerechtigkeit, Vorhersagbarkeit und Sicherheit, seien durch Globalisierung, Digitalisierung und den Verlust von Spiritualität immer gefährdeter.

Kastner nennt jene Entwicklung „Dynaxität“ – eine Wortzusammensetzung aus steigender Komplexität und Geschwindigkeit. „Wir sind für diese Welt qua Evolution nicht gebaut“, so der Psychologe. Das zeige sich etwa beim Umgang mit künstlicher Intelligenz: „Wer nicht mehr zwischen Realität und Fälschung unterscheiden kann, erlebt Kontrollverlust“, sagt Kastner. Und das gelte nicht nur für den Job, sondern auch für den Alltag: etwa beim Swipen auf Dating-Apps oder dem Scrollen auf Social Media.

Stresst uns das moderne Leben?

Auch Carlos Schönfeldt-Lecuona sorgt sich um unsere kollektive Psyche. Seit vielen Jahren in leitender Funktion in psychiatrischen Kliniken beobachte er gesellschaftliche Veränderungen nicht nur im Bereich Arbeit, sondern auch in familiären Strukturen. „Früher lebten Menschen in Mehrgenerationenhaushalten und konnten sich gegenseitig stützen, heute fällt das immer häufiger weg“, sagt der Chefarzt in der CuraMed-Tagesklinik für psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie in Neu-Ulm.

→ **T+ Zerreißprobe Familie** Selbst kleine Konflikte prägen Kinder ein Leben lang

Auch um die Auswirkungen von Social Media sorgt sich Schönfeldt-Lecuona: „Der ständige Vergleich mit scheinbar perfekten Vorbildern auf Instagram oder TikTok führt bei Jugendlichen zu chronischem Stress.“ Dadurch entstünden immer neue Krankheitsbilder. „Heute gibt es spezielle Ambulanzen für Mediensucht, was vor 25 Jahren kaum vorstellbar gewesen wäre.“

→ **T+ Das süchtige Gehirn** Wie TikTok fast meine Zukunft zerstörte

Tatsächlich gibt es Hinweise darauf, dass uns bestimmte Bedingungen psychisch kränker machen können. So zeigen Untersuchungen, dass sich technischer Stress sowie hohe Arbeitsbelastung und Unsicherheit im Job negativ auf die Psyche auswirken können. Weniger Stress und mehr Unterstützung helfen dagegen, Burnout zu vermeiden.

Auch eine Überblicksstudie zu chronischem Stress durch Smartphone-Nutzung bei Jugendlichen zeigt zumindest kleine Zusammenhänge mit depressiven Symptomen. Die schneller werdende Arbeitswelt und digitaler Stress können also psychische Belastungsfaktoren sein.

Psychisches Leid gehört dazu

Doch jede Zeit und Generation hat ihre eigenen Stressfaktoren, sagt Frank Jacobi, Professor für klinische Psychologie an der Psychologischen Hochschule Berlin. Seit mehr als 20 Jahren forscht er zur Verbreitung und Versorgung psychischer Störungen in der Bevölkerung.

„Nicht alle psychischen Störungen werden diagnostiziert oder gar behandelt, und nicht alle diagnostizierten Fälle führen auch zu Arbeitsausfall.“

Frank Jacobi, Professor für klinische Psychologie
an der Psychologischen Hochschule Berlin

Laut Jacobi werden psychische Störungen heute vor allem besser erkannt. Die Zahlen der Krankenkassen seien dabei nicht mit dem Aufkommen psychischer Störungen gleichzusetzen. „Längst nicht alle psychischen Störungen werden diagnostiziert oder gar behandelt, und nicht alle diagnostizierten Fälle führen auch zu Arbeitsausfall“, so Jacobi.

Diese Diagnostikunterschiede untersuchte der Forscher 2002 in einer Erhebung in deutschen Hausarztpraxen: Etwa die Hälfte der Depressionsfälle wurde von Ärzt:innen richtig erkannt, 20 Prozent blieben unentdeckt und in zwölf Prozent erhielten Menschen eine Depressionsdiagnose, obwohl sie die Kriterien dafür gar nicht erfüllten. Wie oft eine Diagnose gestellt wird, sagt also nicht unbedingt aus, wie viele Menschen tatsächlich betroffen sind.

Die tatsächliche Zahl könnte dabei noch höher sein. So zeigte etwa eine neuseeländische Langzeitstudie aus dem Jahr 2017, dass bei regelmäßigen Screenings über die Lebensspanne hinweg mehr als 80 Prozent der Menschen mindestens einmal an einer psychischen Störung erkrankten. Nur 17 Prozent blieben bis ins mittlere Alter komplett psychisch gesund.

Psychologe Frank Jacobi wundert die hohe Rate psychischer Erkrankungen nicht: „Immerhin ist die Wahrscheinlichkeit, im Erwachsenenalter an irgendeiner anderen Erkrankung zu leiden, noch viel höher.“ Psychisches Leiden habe schon immer zum Leben dazugehört wie jede andere Erkrankung auch, so Jacobi.

Was sagen die Zahlen wirklich?

Dass wir psychisch über die letzten Jahrzehnte immer kränker werden, beweist die Wissenschaft aber nicht. Eine Auswertung von 44 Studien aus verschiedenen Ländern zwischen den Jahren 1978 und 2015 zeigte zwar einen leichten Anstieg psychischer Erkrankungen weltweit. Die älter werdende Bevölkerung wurde als Faktor von den Forschenden jedoch nicht berücksichtigt, weshalb sie schlussendlich nicht von einem Anstieg ausgeht.

Eine Studie unter der Mitarbeit von Frank Jacobi untersuchte außerdem Daten aus den Jahren 1997 bis 1999 und 2009 bis 2012 in Deutschland. Das Ergebnis: Depressive Symptome traten über die Jahre hinweg nicht häufiger auf. Anders verhält es sich nur mit bestimmten Störungsbildern: Weil die Lebenserwartung steigt, wird etwa auch die Zahl der Demenzerkrankungen steigen. Nach einer Hochrechnung der Weltgesundheitsorganisation soll sie sich in Deutschland bis 2060 verdoppeln.

Aber: Warum führen mehr Behandlungsmöglichkeiten nicht zu weniger psychischen Erkrankungen? In einem Artikel in der Fachzeitschrift „Psychiatrische Praxis“ werden dafür mehrere Gründe diskutiert: Die Therapien würden nicht stark genug wirken, viele Betroffene bekämen gar keine Hilfe oder der psychische Druck in der Gesellschaft nehme eben immer weiter zu. Eine finale Antwort bleibt die Wissenschaft jedoch schuldig.

Tage beträgt die durchschnittliche Wartezeit auf einen Therapieplatz [laut Bundespsychotherapeutenkammer](#).

Jacobi sieht als wichtigsten Grund außerdem sogenannte Looping-Effekte: Neben den Vorteilen kann mehr Aufmerksamkeit für psychische Probleme dazu führen, dass negative Gefühle zu schnell als krankhaft eingeordnet werden und so die Nachfrage nach Behandlungsplätzen immer weiter wächst.

„Es ist normal, auch mal traurig zu sein, vor allem wenn im Leben etwas Trauriges passiert“, sagt Jacobi. Wer bei sich selbst zum ersten Mal psychische Symptome wie Traurigkeit und Antriebslosigkeit feststelle, sei deshalb nicht sofort depressiv. „Eine Depressionsdiagnose wird zum Beispiel erst gestellt, wenn die Symptome über zwei Wochen an den meisten Tagen auftreten“, so Jacobi.

Eine Epidemie psychischer Krankheiten?

Werden wir also tatsächlich immer kränker? Eine eindeutige Antwort auf diese Frage gibt es nicht. Der Psychologe Frank habe seine Haltung dazu über die Jahre verändert: „Früher habe ich die Frage mit einem klaren Nein beantwortet. Heute bin ich mir gerade seit Corona nicht mehr sicher“, sagt er.

„Dabei spielen eben viele verschiedene Faktoren eine Rolle“, so Jacobi. Für genauere Erkenntnisse müsste man laut des Forschers mehr Einsicht in Abrechnungsdaten bekommen, was allerdings mit Datenschutzgesetzen oft nur schwer vereinbar sei.

Mehr zum Thema Psychologie

- **Wie sich unser Gehirn von Stress lösen kann** „Ein umherschweifender Geist ist ein unglücklicher“
- **Alt und glücklich, jung und erschöpft** In Deutschland wird man erst mit 50 glücklich
- **Endlos informiert, endlos erschöpft** Warum wir ständig zum Handy greifen – und was das mit uns macht

Worin sich Fachleute einig sind: Deutschland braucht mehr Therapieplätze, um mit der Zahl psychischer Erkrankungen angemessen umzugehen. Im Schnitt warten Betroffene [laut Bundespsychotherapeutenkammer](#) derzeit rund 142 Tage auf einen solchen Behandlungsplatz.

Wer vorbeugend etwas für seine seelische Gesundheit tun möchte, kann laut den Experten selbst aktiv werden. Wichtig dafür seien vor allem gesunde Routinen: [etwa mehr Achtsamkeit im Alltag](#), ausreichend Schlaf, Bewegung, gesunde Ernährung und mehr Zeit mit wichtigen Menschen.

[Zur Startseite](#)

Biomedizin Geist & Psyche Mental Health (psychische Gesundheit) Pandemie Psychologie

Das könnte Sie auch interessieren

Auch interessant