

Alexandra Güntzer

## Jugendliche in der Schweiz leiden unter Leistungsdruck und Stress

Fast die Hälfte der jungen Menschen fühlt sich gestresst – das zeigt die vierte Juvenir-Studie

### Zusammenfassung

*Stress, Leistungsdruck und Überforderung gehören in der Schweiz für rund die Hälfte der Jugendlichen zum Alltag. Insbesondere Schule, Job und Studium erleben sie als stressig – für Engagement und Freizeit bleibt ihnen daneben kaum Zeit. Vor allem Mädchen sind vom Leistungsdruck betroffen. Zu diesem Ergebnis kommt die vierte repräsentative Schweizer Jugendstudie Juvenir, die in diesem Beitrag vorgestellt wird. Zur Erarbeitung der Studie wurde mit den Jugendlichen in den sozialen Medien ein engagierter Dialog geführt.*

### Résumé

*Le stress, la pression à la performance et le surmenage font partie du quotidien pour près de la moitié des jeunes suisses. Ce sont en particulier l'école, le travail et les études qui sont vécus comme des sources de stress – il ne leur reste plus guère de temps à consacrer à d'autres engagements et à leurs loisirs. Les filles sont plus particulièrement touchées par cette pression à la performance. Tel est le constat qui résulte de la quatrième étude « Juvenir » représentative de la jeunesse en Suisse, présentée dans cet article. Cette étude est le résultat d'un dialogue engagé mené avec les jeunes par le biais des médias sociaux.*

### Einleitung und Methode

Stress und Leistungsdruck unter Jugendlichen und jungen Erwachsenen sind in der Schweiz weitverbreitet, so der Eindruck, der aufgrund der medialen Berichterstattung und der politischen Diskussionen entsteht. Die Anforderungen unserer Leistungsgesellschaft und der Erfolgsdruck sind hoch. Doch wie schätzen die Jugendlichen selbst ihre Situation ein? Wie häufig erfahren sie Stress, Leistungsdruck und Überforderung? Wo sehen sie die Ursachen dafür und wie gehen sie damit um? Diese Fragen hat die Jacobs Foundation in einem engagierten Dialog mit Jugendlichen erörtert. Die Antworten werden in der vierten Juvenir-Studie präsentiert.

Die Juvenir-Studien sprechen nicht über, sondern mit Jugendlichen. Anders als

andere Jugendstudien entstehen sie im Dialog mit den Jugendlichen, und zwar dort, wo diese sich täglich aufhalten – in den sozialen Medien. Mit den Juvenir-Studien soll die Sicht der Jugendlichen konsequent nachgezeichnet werden, indem der subjektive Blick der Jugendlichen, also ihre Erfahrungen und Einschätzungen, ins Zentrum der Analyse gestellt wird. Konsequenterweise wurden die Jugendlichen bereits bei der Auswahl des Studienthemas und der Fragestellung miteinbezogen: Sie wählten über ein Online-Voting auf Facebook das Thema aus und beteiligten sich anschliessend in Chatforen daran, die Fragen für die Interviews zu formulieren. Schliesslich wurden 1 538 Jugendliche und junge Erwachsene im Alter zwischen 15 und 21 Jahren aus den drei grössten Sprachregionen der Schweiz befragt.

### **Jugendliche sind gestresst – am stärksten junge Frauen**

Stress, Leistungsdruck und Überforderung gehören in der Schweiz zum Alltag der Jugendlichen. Dies zeigt die Juvenir-Studie eindrücklich: 12 Prozent fühlen sich sehr häufig gestresst oder überfordert, weitere 34 Prozent sind häufig gestresst. Insgesamt ist Stress also für knapp die Hälfte (46 Prozent) der jungen Frauen und Männer in der Schweiz in den Jugendjahren prägend. Nur 14 Prozent der Befragten geben an, sich nie oder selten gestresst zu fühlen (Jacobs Foundation, 2015, S. 8).

Das Alter spielt bei der Stressbelastung offenbar keine Rolle. Anders sieht es beim Geschlecht aus – hier sind die Unterschiede signifikant. Die jungen Frauen fühlen sich deutlich gestresster als die jungen Männer: 56 Prozent geben an, häufig bis sehr häufig gestresst zu sein – bei den männlichen Jugendlichen sind es 37 Prozent. Es gibt ausserdem kaum junge Frauen, die sich selten oder nie gestresst fühlen – bei den jungen Männern sind es immerhin 21 Prozent (ebd., S. 8). Nach Sprachregionen differenziert zeigt sich: Jugendliche aus der Romandie und aus dem Tessin fühlen sich deutlich gestresster als jene aus der Deutschschweiz (ebd., S. 9). Ob auch Jugendliche mit einer Behinderung an der Studie teilgenommen haben, wird nicht ausgewiesen.

### **Stress in der Ausbildung, nicht im Privatleben**

Keine Spur von Flohnerleben – wer etwas aus sich machen will, muss Gas geben. Diese Haltung prägt die Jugendlichen in der Schweiz, und zwar ganz unabhängig von der persönlichen Stressbelastung. Fast alle in der Juvenir-Studie befragten Jugendlichen erleben es als grosse Herausforderung, allen Anforderungen gerecht zu wer-

den. Zwei Drittel von ihnen finden ausserdem, dass der Leistungsdruck zumindest tendenziell zu hoch sei. Dies gilt in ihren Augen für leistungsstarke Jugendliche ebenso wie für leistungsschwächere (ebd., S. 10).

Doch in welchen Lebenssituationen geraten Jugendliche in Stress? Dies war eine der zentralen Fragen der Juvenir-Studie 4.0. Die Antwort darauf ist ebenso eindeutig wie erstaunlich: Stress entsteht in Schule, Lehre, Studium und Beruf – nicht aber im Privatleben. 56 Prozent der Jugendlichen berichten von häufigen oder sehr häufigen Stresserfahrungen, die aus ihrer Tätigkeit resultieren. Stress in Beruf oder Ausbildung ist bei fast allen Jugendlichen, die sich grundsätzlich gestresst fühlen, die Hauptursache für ihre Überforderung. Ihre Freizeit erleben sie hingegen meist als stressfrei. Gut auszusehen, attraktiv zu sein, anerkannt zu werden oder im Sport und bei der Ausführung eines Hobbys gute Leistungen zu erbringen, all das setzt die Jugendlichen kaum unter Stress (ebd., S. 12). Nur 17 respektive 14 Prozent sind durch Sport und Hobbys sehr häufig oder häufig gestresst. Entgegen dem Eindruck, der immer wieder durch Medienberichte entstehen könnte, fühlen sich lediglich 5 Prozent der Jugendlichen durch die ständige Präsenz, Interaktion und Selbstpräsentation in Facebook, Instagram, Snapchat, WhatsApp und anderen sozialen Medien gestresst. Dies gilt für beide Geschlechter (ebd., S. 12).

### **Das grosse Streben nach beruflichem Erfolg**

Weshalb sind Jugendliche in der Schweiz so gestresst? Als häufigste Stressursache nennen sie die generelle Zeitknappheit (ebd., S. 19). An zweiter Stelle kommt der Wille, auch unter Druck den eigenen Ansprüchen gerecht zu werden. Das heisst: Jugendliche werden nicht in erster Linie von aussen un-

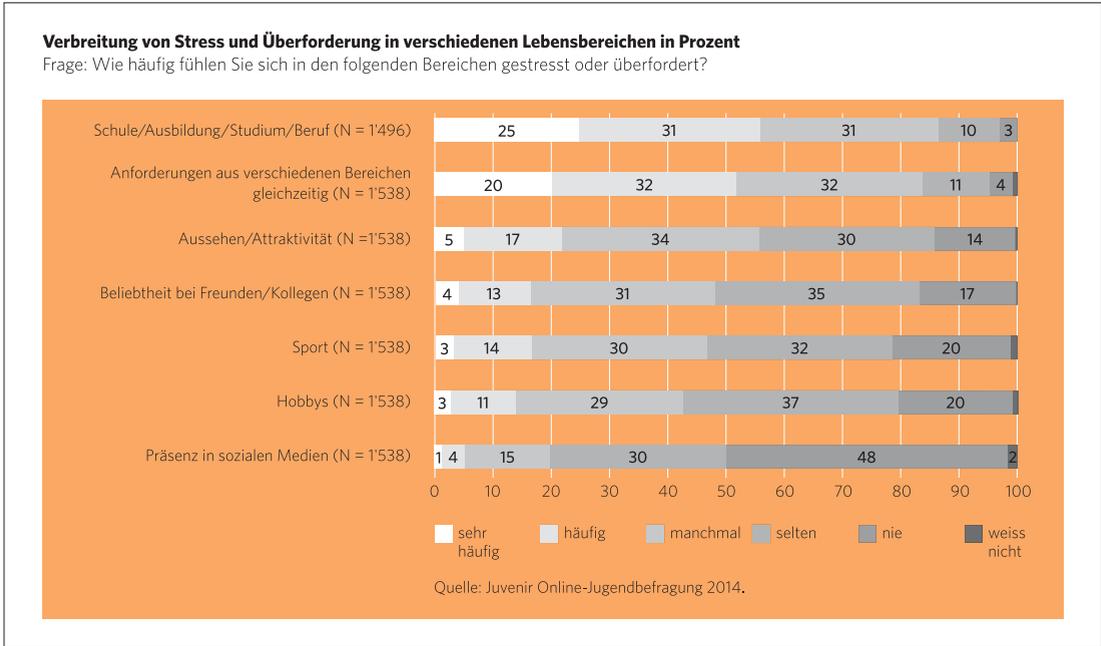


Abbildung 1: Verbreitung von Stress und Überforderung in verschiedenen Lebensbereichen in Prozent (Jacobs Foundation, 2015, S. 12)

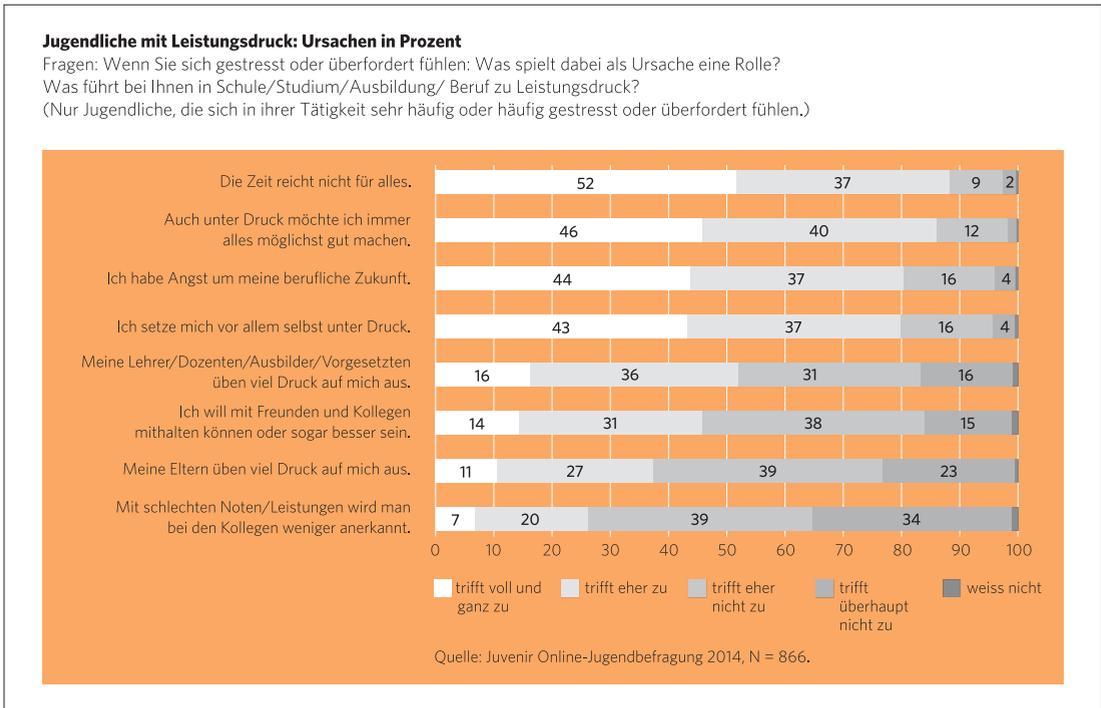


Abbildung 2: Jugendliche mit Leistungsdruck: Ursachen in Prozent (Jacobs Foundation, 2015, S. 20)

**Jugendliche mit Leistungsdruck: Stress-Ursachen nach Geschlecht in Prozent**

Frage: Wenn Sie sich gestresst oder überfordert fühlen: Was spielt dabei als Ursache eine Rolle? (Antwortkategorie «Trifft voll und ganz zu».) (Nur Jugendliche, die sich in Schule/Studium/Ausbildung/Beruf sehr häufig oder häufig gestresst oder überfordert fühlen.)

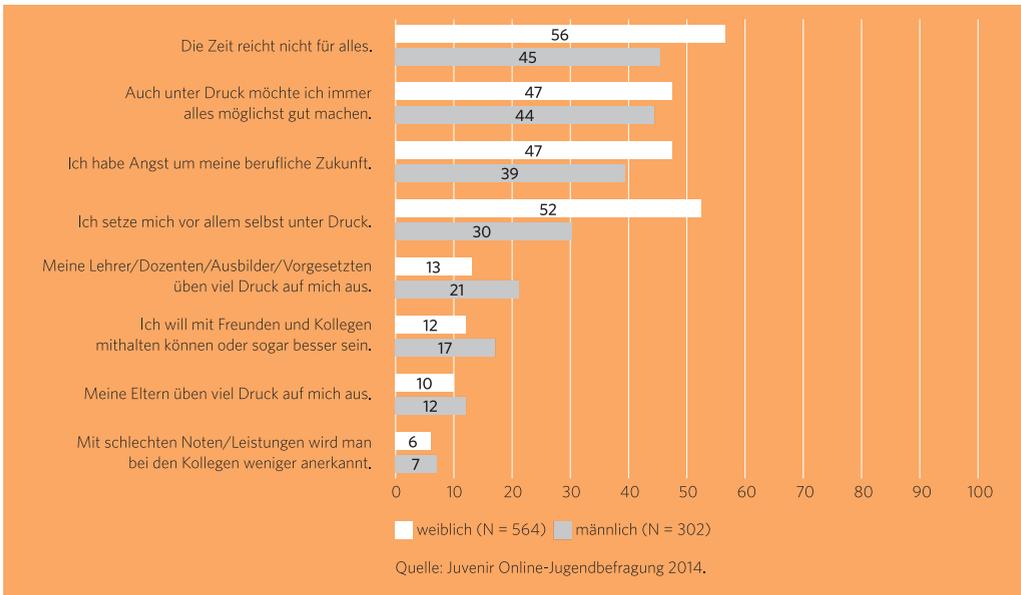


Abbildung 3: Jugendliche mit Leistungsdruck: Stress-Ursachen nach Geschlecht in Prozent (Jacobs Foundation, 2015, S. 21)

ter Druck gesetzt – sie setzen sich selbst unter Druck, weil sie immer alles möglichst gut erledigen wollen. Dies gilt für beinahe 90 Prozent der gestressten Jugendlichen.

Hinter der Stressbelastung steht also vor allem das individuelle Streben nach Perfektionismus und Erfolg. In privaten, freizeitbezogenen Bereichen ist der Erfolgsdruck geringer. Den Jugendlichen ist es also etwa wichtiger, Erfolg in der Lehre zu haben (66 Prozent), als bei Gleichaltrigen anerkannt und beliebt zu sein (29 Prozent). Die Anerkennung in den sozialen Medien hat nur für 3 Prozent der Jugendlichen einen sehr hohen Stellenwert (ebd., S. 17).

Der Erfolg in Ausbildung und Beruf hat jedoch seinen Preis: 45 Prozent der Jugend-

lichen müssen sich sehr stark anstrengen, damit sie erfolgreich sind. Hohe Leistungsanforderungen führen jedoch nicht zwangsläufig zu Stress und Überforderung: Immerhin 29 Prozent der Jugendlichen, die den Leistungsdruck als hoch empfinden, fühlen sich nicht oder nur selten gestresst.

Auffällig ist, wie viele Jugendliche in der Schweiz sich Sorgen um ihre berufliche Zukunft machen: Die Mehrheit (80 Prozent) setzt sich mit diesen Ängsten unter Druck. Es scheint so, als ob die Jugend die Normen wie auch die Unsicherheiten der heutigen Leistungsgesellschaft für sich akzeptiert und verinnerlicht hätte. Der Druck von aussen durch Eltern, Lehrerinnen und Lehrer oder Vorgesetzte spielt eine vergleichsweise untergeordnete Rolle, ähnlich verhält es

### Strategien im Umgang mit Leistungsdruck in Prozent

Frage: Es gibt verschiedene Möglichkeiten, mit Stress und Leistungsdruck umzugehen. Was davon trifft auf Sie zu?

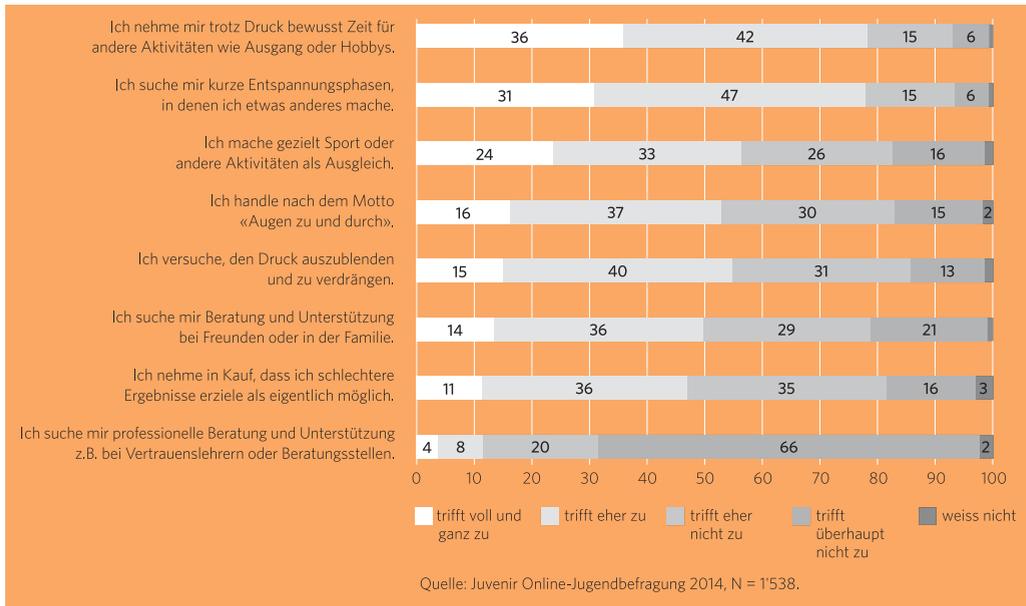


Abbildung 4: Strategien im Umgang mit Leistungsdruck in Prozent (Jacobs Foundation, 2015, S. 26)

sich mit der Konkurrenz zu anderen Jugendlichen und der Bedeutung von guten Leistungen für die soziale Anerkennung. Dabei ist besonders auffällig, dass sich deutlich mehr junge Frauen als Männer selbst unter Druck setzen (ebd., S. 21).

Überraschend ist die Stresssituation der jungen Migrantinnen und Migranten ohne Schweizer Pass: Zwar kommt Stress bei ihnen etwa gleich häufig vor wie bei Jugendlichen mit Schweizer Nationalität. Ihre Angst um die berufliche Zukunft und ihr Streben nach Erfolg treibt sie jedoch deutlich stärker an (ebd., S. 24). Sie setzen sich aber weniger häufig als Schweizer Jugendliche selber unter Druck – dieser geht bei ihnen häufiger von Lehrerinnen und Lehrern, Vorgesetzten, Eltern und Kolleginnen und Kollegen aus.

### Jugendliche bewältigen Stress – und leiden trotzdem

Was die Juvénir-Studie auch aufzeigt: Die Jugendlichen leiden zwar unter Stress, sie wissen aber auch, wie sie diese Stressphasen bewältigen können. 36 Prozent nehmen sich trotz Stress konsequent Zeit für Aktivitäten wie Ausgang oder Hobbys, 31 Prozent suchen sich regelmässig kurze Entspannungsphasen und 24 Prozent treiben gezielt Sport als Ausgleich (ebd., S. 7). Es gibt auch Jugendliche, die den Druck ausblenden, andere wollen um jeden Preis durchhalten. Junge Frauen tun dies eher, während junge Männer lieber den aktiven Ausgleich suchen.

Rauchen, Kiffen, Alkohol und Ritalin hingegen gehören nicht ins jugendliche Repertoire der Stressminimierung. Entgegen

der landläufigen Meinung konsumiert nur eine Minderheit der Jugendlichen Sucht- und Betäubungsmittel – und dies auch nicht in vermehrter Masse, um gegen Stress anzukämpfen. Was jedoch zu denken gibt, ist die Erkenntnis, dass nur für eine Minderheit der Jugendlichen Abstriche bei den eigenen Leistungsansprüchen in Frage kommen (ebd., S. 26).

Die Jugendlichen kennen also Strategien, um den Stress zu dämpfen. Sie leiden aber trotzdem darunter, dass ihre Zeit immer knapper wird. Die Mehrheit der Jugendlichen wünscht sich grundsätzlich mehr Zeit für soziales Engagement, Vereinsleben oder für Hobbys und Freunde. Mit dem erhöhten Zeit- und Leistungsdruck sinkt auch das psychische Wohlbefinden, insbesondere bei den jungen Frauen: 80 Prozent zweifeln bei Leistungsdruck an sich selbst und an ihren Fähigkeiten. Bei den jungen Männern sind es 60 Prozent (ebd., S. 32). 64 Prozent der jungen Frauen und 55 Prozent der jungen Männer, die häufig unter Stress leiden, berichten ausserdem von Lustlosigkeit, 69 bzw. 49 Prozent von Niedergeschlagenheit und Traurigkeit (ebd., S. 7). Auch Lern- und Konzentrationsschwächen treten bei Stress vermehrt auf. Während viele Erwachsene behaupten, sich unter Druck besser konzentrieren zu können, trifft dies bei den Jugendlichen nicht zu: Lediglich 12 Prozent sagen, dass sie Aufgaben unter Leistungsdruck besser erledigen können als ohne Druck. Leistungsdruck wird von ihnen nur selten positiv wahrgenommen (ebd., S. 33).

### **Soziale Qualifikationen aufwerten**

Die Juvenir-Studie zeigt deutlich, dass Stress für die meisten Jugendlichen zur alltäglichen Belastung in ihrer Ausbildung und

beim Einstieg ins Berufsleben gehört. Allerdings machen sich die Jugendlichen ihren Druck selbst – und zwar häufig aus Verunsicherung und Angst um ihre berufliche Zukunft. In der Gesamtbetrachtung zeigt sich also das Bild einer Jugend, für die der berufliche Erfolg zwar Priorität hat, aber keine Gewissheit darstellt.

Die Studienergebnisse stimmen durchaus nachdenklich. Einerseits ist die Leistungsorientierung eine ausserordentlich gute Basis, damit das Wirtschafts- und Sozialsystem der Schweiz auch künftig im internationalen Wettbewerb bestehen kann. Andererseits darf dies nicht darüber hinwegtäuschen, dass – unabhängig vom Wohlbefinden als zentralem Wert an sich – eine zu hohe Stressbelastung auch negative Folgen für Wirtschaft und Gesellschaft haben kann.

### *Junge Männer und Frauen berichten von stressbedingter Lustlosigkeit, Niedergeschlagenheit und Traurigkeit.*

Künftig sollte es verstärkt darum gehen, Auswege aus diesem Dilemma zu finden. Zwei Ansätze könnten dabei erfolgsversprechend sein: Einerseits sollte die Resilienz der Jugendlichen, also ihre psychische Widerstandskraft, gestärkt werden. Junge Menschen brauchen effektive Bewältigungsstrategien bei zu viel Leistungsdruck, um dauerhaft im beruflichen Leben bestehen zu können. Die Basis dafür muss bereits in der frühen Kindheit gelegt werden. Die ersten fünf Jahre im Leben eines Kindes stellen eine Weichenstellung für den späteren Erfolg in der Schule und im Erwachsenenalter dar. In dieser Zeit wächst das Gehirn schneller als in allen anderen Lebens-

phasen und hat bei einem fünfjährigen Kind bereits 90 Prozent seiner Grösse erreicht. In den ersten Lebensjahren lernen Kinder am schnellsten. Die für die Hirnentwicklung so bedeutenden ersten Lebensjahre bieten einen effektiven und kosteneffizienten Ansatzpunkt für Unterstützungs-massnahmen.

Andererseits sollten soziale Qualifikationen, die ausserhalb von Schule und Ausbildung erworben werden, aufgewertet und stärker anerkannt werden. Es ist wichtig, in der Gesellschaft dafür eine entsprechende Akzeptanz aufzubauen. Gleichzeitig sollten die Jugendlichen gezielt ermutigt werden, sich Freiräume zu schaffen, um sich umfassende soziale Kompetenzen aneignen zu können und diese als gleichwertig mit guten Noten in Schule und Ausbildung zu begreifen.

### Ausblick

Die hohe Verbreitung von Stress unter Jugendlichen in der Schweiz, und damit eines der zentralen Ergebnisse der vierten Juvenir-Studie, sollte zum Anlass genommen werden, um weitere Untersuchungen aufzugleisen. Speziell die Frequenz, Dauer und Intensität von Stressphasen sollten näher und kontinuierlich betrachtet werden.

Weiterführende Fragen sollten auch sein: Weshalb sind junge Frauen häufiger gestresst als junge Männer? Wie kommt es, dass die Jugendlichen den Schweizer Perfektionismus, dieses Streben nach Leistung und Perfektion, so stark verinnerlicht haben? Weshalb machen sich Jugendliche in der Schweiz, in der die Arbeitslosigkeit sehr tief ist, so grosse Sorgen um ihre berufliche Zukunft? Weshalb erfahren Migrantinnen und Migranten mehr Druck von aussen und was bedeutet dies für ihre Entwicklung? Weshalb holt sich fast niemand professio-

nellen Rat zur Stressbewältigung? Welche Konsequenzen hat die psychische Belastung der Jugendlichen durch Stress für das spätere Berufsleben? (ebd., S. 37)

### Literatur

Jacobs Foundation (2015). *Juvenir-Studie 4.0. Zuviel Stress – zuviel Druck! Wie Schweizer Jugendliche mit Stress und Leistungsdruck umgehen*. Zürich: Jacobs Foundation.



Alexandra Güntzer  
 Head of Communication  
 Jacobs Foundation  
 Seefeldquai 17  
 8034 Zürich  
[alexandra.guentzer@jacobsfoundation.org](mailto:alexandra.guentzer@jacobsfoundation.org)  
[www.jacobsfoundation.org](http://www.jacobsfoundation.org)