

Andererseits war ich aber auch nie davon ausgegangen, alles würde mir immer nur leichtfallen. Manchmal muss man sich eben durchbeißen, davon war ich fest überzeugt. Uli war das offensichtlich nicht gelungen. Ich hatte seine Depression nicht kommen sehen. Unsere Leben bewegten sich in zwei sehr verschiedene Richtungen.

Als im Oktober 2016 in den Medien darüber berichtet wurde, dass sich die Studenten in Deutschland in ihrer Mehrheit massiv gestresst fühlen, musste ich sofort an Uli denken. Hintergrund der Nachricht waren die

von der AOK veröffentlichten Ergebnisse einer großen Studie mit insgesamt 18000 Teilnehmern. Die Studie wartete mit alarmierenden Zahlen auf. Nicht nur leidet die heutige Studentengeneration stark unter Zeit- und Leistungsdruck sowie unter der Angst vor Überforderung. Die Studienleiter wiesen überdies darauf hin, dass sich Studenten mehr gestresst fühlten als Arbeitnehmer. Während 53 Prozent aller Studenten ihr Stresslevel als hoch bezeichneten, sind es bei den Arbeitnehmern, kaum weniger besorgniserregend, »nur« 50 Prozent.

Der Grund, warum gerade eine Krankenkasse eine derartige Studie in Auftrag gibt, lässt sich aus anderen beunruhigenden Zahlen ableiten: der deutlichen Zunahme von Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentung aufgrund psychischer Störungen. Die Zahlen fügen sich in das Bild, das von anderen großen, weltweiten Studien gezeichnet wird. Diese untersuchen die Verbreitung stressbedingter Erkrankungen (oder kurz: Stresserkrankungen), die damit einhergehenden Beeinträchtigungen für das Leben der Patienten und die

gesellschaftlichen Auswirkungen solcher Erkrankungen. Zu den Stresserkrankungen werden neben der Depression vor allem Angststörungen und die Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS) gezählt, aber auch Sucht- oder Schmerzerkrankungen können mit Stress zusammenhängen. Auch der Burnout gehört dazu, der in Wirklichkeit eine Depression ist, was in einer arbeits- und leistungsorientierten Gesellschaft wie der unseren aber nicht so gut klingt.

Die Ergebnisse der großen Studien zeichnen in der Tat ein düsteres Bild. So leiden jedes Jahr etwa eine halbe Milliarde Menschen auf der Welt an einer Stresserkrankung. Ebenfalls jährlich summieren sich die durch Stresserkrankungen hervorgerufenen »years lived with disability« auf die gewaltige Zahl von hundert Millionen. Der englische, aus der Zunft der Epidemiologen (der Experten für Krankheitsstatistiken) stammende Begriff bezeichnet die Jahre, die Menschen aufgrund ihrer Erkrankungen mit starken