

Wahrgenommenes Stresserleben

Einleitung

Unter Stress wird ein Zustand erhöhter Alarmbereitschaft verstanden, der durch eine erhöhte Aufmerksamkeit und Leistungsbereitschaft gekennzeichnet ist. Diese Stressreaktion stellt eine normale Antwort auf Anforderungen dar, die das physische und psychische Gleichgewicht stören (Selye, 1976). Zu chronischem Stress kommt es, wenn Anforderungen dauerhaft das innere Gleichgewicht gefährden. Laut Weltgesundheitsorganisation (WHO) ist Stress eine der größten Gefahren für die Gesundheit.

Das Studium ist für viele Studierende eine von Unsicherheiten geprägte Lebensphase, in der der Auszug aus dem Elternhaus, der Übergang zwischen Schule und Beruf sowie die Identitätsfindung als Erwachsene:r erfolgt (Kriener et al., 2016). In Deutschland berichten im Durchschnitt mehr Studierende als Beschäftigte über Stresserleben (Herbst et al., 2016; Herrera et al., 2017). Insgesamt 44 % der Studierenden fühlen sich nach einer aktuellen Umfrage häufig gestresst (Techniker Krankenkasse, 2023). Außerdem hat die Modularisierung der Studiengänge zu verdichteten Anforderungen und Prüfungsleistungen geführt, wodurch die Leistungsanforderungen insgesamt gestiegen sind. Dementsprechend berichten beispielsweise Bachelorstudierende ein höheres Stresserleben als Diplomstudierende (Herbst et al., 2016; Sieverding et al., 2013).

Hohes Stresserleben bei Studierenden ist insbesondere durch Zeitdruck sowie hohe geistige Anforderungen bedingt (Schmidt et al., 2015). Persönliche Ressourcen wie eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, eine ausgeprägte Achtsamkeit oder eine zufriedenstellende Freizeitgestaltung gehen dagegen mit weniger Stress unter Studierenden einher (Büttner & Dlugosch, 2013; Kim & Brown, 2018). Studierende mit hohem Stresserleben zeigen eine höhere Wahrscheinlichkeit für eine geringere Lebenszufriedenheit, häufiger auftretende psychosomatische Beschwerden, eine schlechtere subjektiv eingeschätzte Gesundheit sowie ein ungünstigeres Gesundheitsverhalten (Sendatzki & Rathmann, 2022). Ein hohes Stresserleben ist zudem mit geringerer Zufriedenheit im Studium assoziiert (Sieverding et al., 2013). Darüber hinaus wird Stress mit diversen psychischen und physischen Beschwerden wie depressiven Episoden, somatoformen Störungen oder Kopf- sowie Rückenschmerzen in Verbindung gebracht (eine Übersicht bieten Heinrichs et al., 2015). Im Zuge der Covid-19-Pandemie ist das Stresserleben bei Studierenden gestiegen (Ding et al., 2021; Voltmer et al., 2021; Wang et al., 2020).

Methode

Zur Erfassung des Stresserlebens wurde die aus drei Items bestehende Heidelberger Stressskala (HEI-STRESS; Schmidt & Obergfell, 2011) eingesetzt. Ein Beispielitem war: „Auf die letzten 4 Wochen bezogen: Wie gestresst fühlst du dich durch dein Studium?“ Der Gesamtscore der Skala konnte Werte zwischen 0 (gar nicht gestresst) und 100 (sehr gestresst) annehmen. Für die Auswertung wurden die Werte dichotomisiert in „niedriges bis moderates“ Stresserleben sowie „hohes“ Stresserleben (Mittelwert ≥ 75 , d. h. jene, die sich mindestens „ziemlich“

Zitiervorschlag: Granse, M., Gusy, B., Kalhorn, H., Krause, S., Lesener, T. & Wolter, C. (2025). Wie gesund sind Studierende der Freien Universität Berlin? Ergebnisse der Befragung 01/25 (Schriftenreihe des AB Public Health: Prävention und psychosoziale Gesundheitsforschung: Nr. 03/P25). Berlin: Freie Universität Berlin.

bzw. „häufig“ gestresst fühlen). In den folgenden Auswertungen der HEI-STRESS werden ausschließlich die Studierenden mit einem hohen Stresserleben betrachtet.

Kernaussagen

- Der Anteil der Studierenden mit einem hohen Stresserleben liegt bei 42,7 %.
- Der Anteil der Studierenden mit einem hohen Stresserleben ist bei weiblichen Befragten signifikant größer als bei männlichen Befragten (♀: 46,5 % vs. ♂: 33,0 %).
- Im Fachbereich Politik- und Sozialwissenschaften ist der Anteil hoch gestresster Studierender mit 31,8 % am kleinsten, in den Fachbereichen Rechtswissenschaft sowie Veterinärmedizin ist der Anteil mit über 58 % signifikant größer.
- Im Vergleich zu der 2023 durchgeführten Befragung ist der Anteil hoch gestresster Studierender signifikant kleiner (2025: 42,7 % vs. 2023: 49,7 %).

Ergebnisse

Insgesamt berichten 42,7 % der befragten Studierenden der FU Berlin von einem hohen Stresserleben. Der Anteil der Studierenden mit einem hohen Stresserleben ist unter den weiblichen Studierenden signifikant größer als unter den männlichen Studierenden (♀: 46,5 % vs. ♂: 33,0 %; vgl. Abbildung 1).

Die Anteile hoch gestresster Studierender sind in den Fachbereichen Rechtswissenschaft (61,3 %) sowie Veterinärmedizin (58,9 %) besonders hoch. Hingegen sind die Anteile in den Fachbereichen Politik- und Sozialwissenschaften, Geowissenschaften sowie Geschichts- und Kulturwissenschaften mit jeweils unter 34 % am kleinsten. Der Anteil hoch gestresster Studierender im Fachbereich Politik- und Sozialwissenschaften ist dabei signifikant kleiner als in den Fachbereichen Rechtswissenschaft, Veterinärmedizin sowie Biologie, Chemie und Pharmazie (vgl. Abbildung 2).

Einordnung

Im Vergleich zu der 2023 durchgeführter Befragung ist der Anteil Studierender, die hoch gestresst sind, in der aktuellen Befragung signifikant kleiner (2025: 42,7 % vs. 2023: 49,7 %). Sowohl bei den männlichen (2025: 33,0 % vs. 2023: 40,7 %) als auch bei den weiblichen (2025: 46,5 % vs. 2023: 52,7 %) Studierenden ist der Anteil der Befragten, die sich mindestens „ziemlich“ bzw. „häufig“ gestresst fühlen, kleiner, bei den weiblichen Studierenden ist der Unterschied signifikant (vgl. Abbildung 1).

Die Anteile hoch gestresster Studierender sind, im Vergleich zu 2023, in den meisten Fachbereichen kleiner. In den Fachbereichen Geschichts- und Kulturwissenschaften (-14,5 Prozentpunkte) sowie Erziehungswissenschaft und Psychologie (-12,8 Prozentpunkte) ist der Unterschied signifikant.

Die zeitliche Entwicklung des wahrgenommenen Stresserlebens von 2019 bis 2025 kann in Tabelle 1 abgelesen werden.

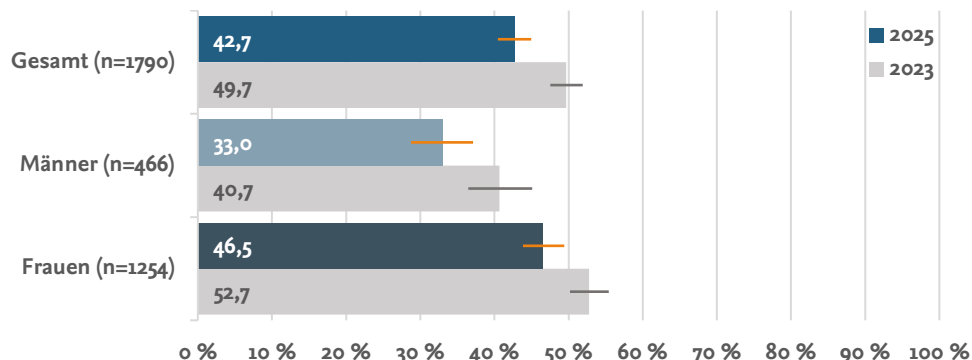
Literatur

- Büttner, T. R. & Dlugosch, G. E. (2013). Stress im Studium: Die Rolle der Selbstwirksamkeitserwartung und der Achtsamkeit im Stresserleben von Studierenden. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 8(2), 106–111. <https://doi.org/10.1007/s11553-012-0369-7>
- Ding, Y., Fu, X., Liu, R., Hwang, J., Hong, W. & Wang, J. (2021). The Impact of Different Coping Styles on Psychological Distress during the COVID-19: The Mediating Role of Perceived Stress. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 18(20). <https://doi.org/10.3390/ijerph182010947>
- Heinrichs, M., Stächele, T. & Domes, G. (2015). *Stress und Stressbewältigung. Fortschritte der Psychotherapie: Band 58*. Hogrefe.
- Herbst, U., Voeth, M., Eidhoff, A. T., Müller, M. & Stief, S. (2016). Studierendenstress in Deutschland: Eine empirische Untersuchung. https://www.ph-ludwigsburg.de/uploads/media/AOK_Studie_Stress.pdf
- Herrera, R., Berger, U., Genuneit, J., Gerlich, J., Nowak, D., Schlotz, W., Vogelberg, C., Mutius, E. von, Weinmayr, G., Windstetter, D., Weigl, M. & Radon, K. (2017). Chronic Stress in Young German Adults: Who Is Affected? A Prospective Cohort Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 14(11). <https://doi.org/10.3390/ijerph14111325>
- Kim, J.-H. & Brown, S. L. (2018). The Associations Between Leisure, Stress, and Health Behavior Among University Students. *American Journal of Health Education*, 49(6), 375–383. <https://doi.org/10.1080/19325037.2018.1516583>
- Kriener, C., Schwerdtfeger, A., Deimel, D. & Köhler, T. (2016). Psychosoziale Belastungen, Stressempfinden und Stressbewältigung von Studierenden der Sozialen Arbeit: Ergebnisse einer quantitativen Studie [Psychosocial Stress, Stress Perception and Stress Management of Students of Social Work: a Quantitative Study]. *Das Gesundheitswesen*. Vorab-Online-publikation. <https://doi.org/10.1055/s-0042-108643>
- Schmidt, L. I. & Obergfell, J. (2011). *Zwangsjacke Bachelor?! Stressempfinden und Gesundheit Studierender: Der Einfluss von Anforderungen und Entscheidungsfreiräumen bei Bachelor- und Diplomstudierenden nach Karaseks Demand-Control-Modell* (neue Ausg.). VDM Verlag Dr. Müller.
- Schmidt, L. I., Sieverding, M., Scheiter, F. & Obergfell, J. (2015). Predicting and explaining students' stress with the Demand–Control Model: does neuroticism also matter? *Educational Psychology*, 35(4), 449–464. <https://doi.org/10.1080/01443410.2013.857010>
- Selye, H. (1976). *The stress of life* (Rev. ed.). McGraw-Hill.
- Sendatzki, S. & Rathmann, K. (2022). Unterschiede im Stresserleben von Studierenden und Zusammenhänge mit der Gesundheit. Ergebnisse einer Pfadanalyse. *Prävention und Gesundheitsförderung*, 17(4), 416–427. <https://doi.org/10.1007/s11553-021-00917-x>
- Sieverding, M., Schmidt, L. I., Obergfell, J. & Scheiter, F. (2013). Stress und Studienzufriedenheit bei Bachelor- und Diplom-Psychologiestudierenden im Vergleich. *Psychologische Rundschau*, 64(2), 94–100. <https://doi.org/10.1026/0033-3042/a000152>
- Techniker Krankenkasse (Hrsg.). (2023). *Gesundheitsreport 2023: Wie geht's Deutschlands Studierenden*.
- Voltmer, E., Kösllich-Strumann, S., Walther, A., Kasem, M., Obst, K. & Kötter, T. (2021). The impact of the COVID-19 pandemic on stress, mental health and coping behavior in German University students - a longitudinal study before and after the onset of the pandemic. *BMC Public Health*, 21(1), 1385. <https://doi.org/10.1186/s12889-021-11295-6>

Wang, X., Hegde, S., Son, C., Keller, B., Smith, A. & Sasangohar, F. (2020). Investigating Mental Health of US College Students During the COVID-19 Pandemic: Cross-Sectional Survey Study. *Journal of Medical Internet Research*, 22(9), e22817. <https://doi.org/10.2196/22817>

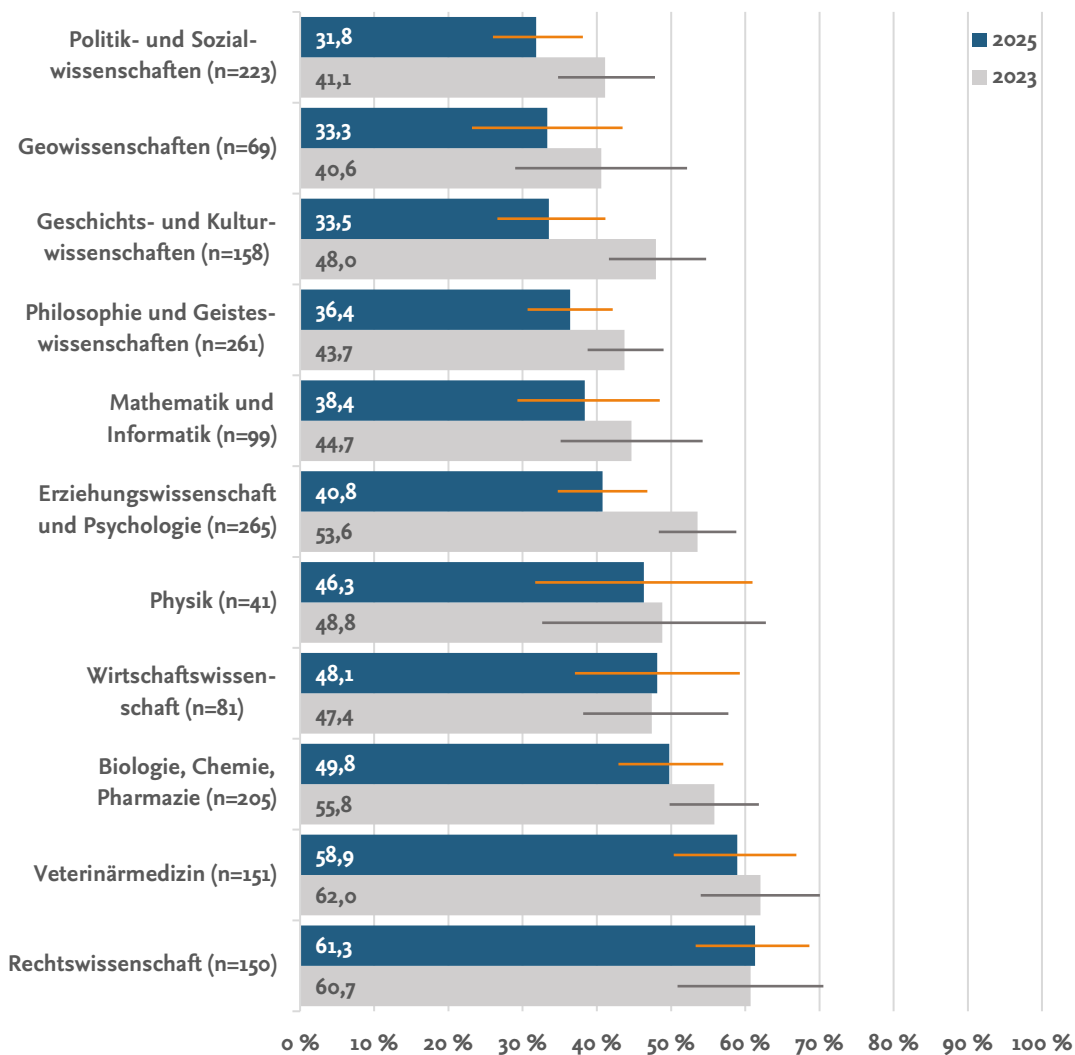
Grafische Ergebnisdarstellung

Abbildung 1: Hohes Stresserleben, differenziert nach Geschlecht



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die sich mindestens „ziemlich“/„häufig“ gestresst fühlen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Abbildung 2: Hohes Stresserleben, differenziert nach Fachbereichen



Anmerkung: Anteil der Studierenden, die sich mindestens „ziemlich“/„häufig“ gestresst fühlen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall

Tabelle 1: Hohes Stresserleben bei Studierenden der FU Berlin im Zeitverlauf der Befragungen

	UHR FU 2025 % (95 %-KI)	UHR FU 2023 % (95 %-KI)	UHR FU 2021 % (95 %-KI)	UHR FU 2019 % (95 %-KI)
Gesamt	n=1790 42,7 (40,4–45,0)	n=2030 49,7 (47,5–51,7)	n=2678 48,1 (46,2–49,8)	n=3327 37,9 (36,3–39,6)
Männer	n=466 33,0 (28,8–37,1)	n=499 40,7 (36,5–44,9)	n=711 40,8 (37,4–44,3)	n=881 30,9 (27,8–33,8)
Frauen	n=1254 46,5 (43,9–49,4)	n=1456 52,7 (50,3–55,4)	n=1921 50,4 (47,9–52,6)	n=2398 40,3 (38,3–42,2)

Anmerkung: Anteil der Studierenden, die sich mindestens „ziemlich“/„häufig“ gestresst fühlen; Angaben in Prozent mit 95 %-Konfidenzintervall