



Der Schlüssel zu Mensch und Marke.



K&A-horizoom BEHAVIOR TRACKER

Wave 8 (10-2025)



Wie Mental Health(y) ist Deutschland?

Intelligente Lösungen für Say-Do-Gaps bei Befragungen.

Menschen entscheiden kontextabhängig und intuitiv – erklären ihre Entscheidungen aber im Einklang mit einem rationalen Selbstbild. Diese ‚Rationalisierung‘ führt zu teils eklatanten Unterschieden zwischen Alltagsverhalten und Selbstaussagen: dem Say-Do-Gap.

Solche Diskrepanzen aufzudecken, haben wir uns zusammen mit dem innovativen Panel-Anbieter horizoom zur Aufgabe gemacht.

Der K&A-horizoom BEHAVIOR TRACKER: Mit intelligenten Frage-techniken führen wir in regelmäßigen Abständen repräsentative Studien ($n > 1000$) zu gesellschaftlich relevanten Fragen durch und geben Einblicke in tatsächliches Entscheidungsverhalten. Unsere Untersuchungen zeigen reale Chancen für Verhaltensänderungen und für eine erfolgreichere Marketing-Praxis!



Der Schlüssel zu Mensch und Marke.



K&A-horizoom BEHAVIOR TRACKER: Welle 8.

Am 10. Oktober wird der jährliche **World Mental Health Day** begangen, der von der World Federation for Mental Health (WFMH) und der Weltgesundheitsorganisation (WHO) 1992 zum ersten Mal ausgerufen wurde. Mit diesem Aktionstag soll auf die **psychische Gesundheit von Menschen** aufmerksam gemacht und die **Solidarität** mit psychisch Kranken und ihren Angehörigen ausgedrückt werden.

Diesen Tag haben wir uns zum Anlass genommen, das Thema mentale Gesundheit in Deutschland näher zu betrachten, da es immer mehr Menschen beschäftigt und auch in der Öffentlichkeit zunehmend in den Fokus rückt.

Dabei beschreibt Mental Health nicht nur die **Abwesenheit von psychischen Störungen** und Erkrankungen wie Depressionen und Burnout, sondern schließt auch **positive Faktoren** wie Arbeitszufriedenheit und Wohlbefinden ein.

In dieser Studie untersuchen daher K&A BrandResearch und horizoom:

- wie **resilient** die Deutschen gegenüber verschiedenen Stressoren sind
- wie sie die **mentale Gesundheit** in Deutschland und für sich persönlich einschätzen
- und wie sie mit **den Herausforderungen der Zeit** lösungsorientiert umgehen.



Psychische Erkrankungen als globales Phänomen und Wirtschaftsfaktor.

- Mehr als eine Milliarde Menschen weltweit leben nach Angaben der Vereinten Nationen mit psychischen Erkrankungen, wobei Depressionen und Angststörungen am häufigsten sind. In Deutschland litten 2022 laut Daten der AOK rund 9,5 Millionen Menschen an Depressionen. 2023 waren 12,12 % der Bevölkerung von Depressionen und 4,69 % von Angststörungen betroffen (1-Jahres-Prävalenz) – besonders jüngere (10–24 Jahre) und ältere Altersgruppen (ab 65 Jahre) erkrankten, und Frauen häufiger als Männer. Bei den 60- bis 64-Jährigen ist es mehr als jede fünfte Frau und fast jeder sechste Mann.
- Die volkswirtschaftlichen Kosten sind erheblich: 9,5 Milliarden Euro entfallen auf Depressionen (= 2,2 % aller Krankheitskosten), zusätzlich entstehen Produktionsausfallkosten von etwa 6,9 Milliarden Euro. Der Anteil der Depressionen an den gesamten volkswirtschaftlichen Kosten durch Arbeitsunfähigkeit beträgt 7,7 %.
- Die gesundheitliche Versorgung ist laut WHO weltweit unzureichend: Nur 9 % der Betroffenen werden angemessen versorgt. Auch wenn die Lage in Ländern mit niedrigen Einkommen viel schlechter ist, gilt die Versorgungslage für Betroffene in Deutschland als „angespannt“.



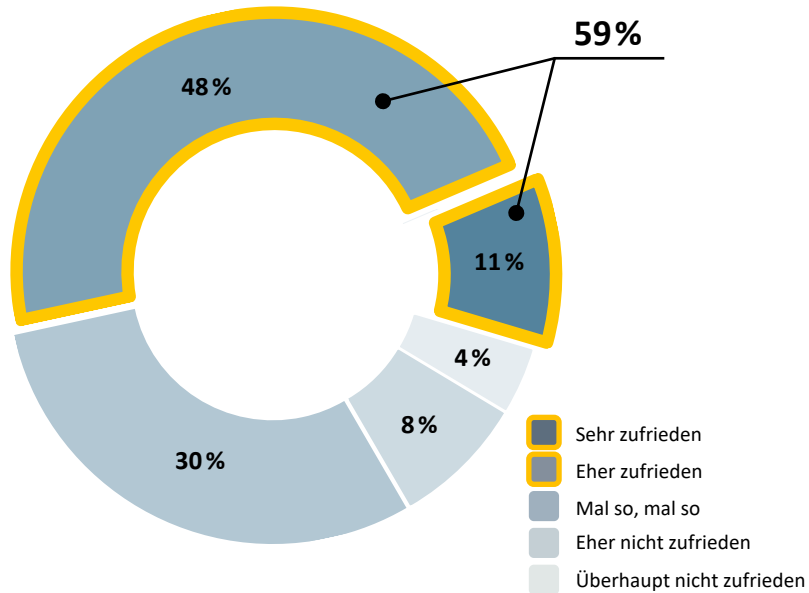
Studiensteckbrief: Say-Do-Gap Analysen.

Attitude Behavior-Gap-Studie zum Thema: mentale Gesundheit in Deutschland.

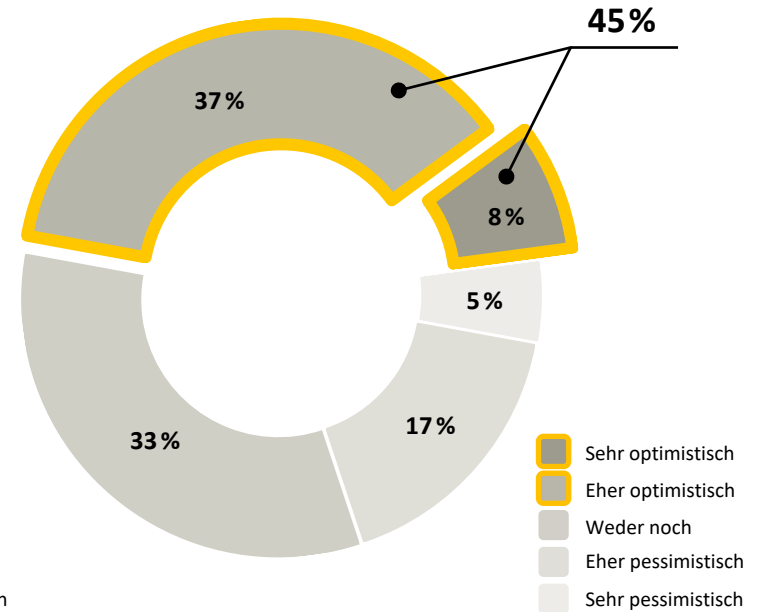
Datenerhebung	K&A BrandResearch AG in Zusammenarbeit mit dem Online-Access-Panel-Anbieter horizoom GmbH
Befragungsart	Online-Erhebung in Deutschland (Befragungszeit 04. bis 09.09.2025)
Stichprobengröße	n = 1.000 (nach Datenbereinigung) repräsentativ nach Alter, Geschlecht und Region 50 % Frauen und 50 % Männer 14–59 Jahre, davon 27 % 18–34 Jahre, 36 % 35–54 Jahre, 38 % 55–74 Jahre
Studienschwerpunkte	■ Wie lässt sich die allgemeine Resilienz der Deutschen gegenüber unterschiedlichen Stressfaktoren bewerten und wie „gesund“ ist die deutsche Bevölkerung in der Generationenbetrachtung? ■ Wie wird der persönliche Status quo im Hinblick auf Lebenszufriedenheit und mentale Gesundheit eingeschätzt und welche mentalen Probleme/Ängste bestehen? ■ Wie wird mit mentalen Problemen umgegangen und welche Hilfsangebote werden genutzt?

Prinzipiell sind die Deutschen zufrieden und blicken optimistisch in die Zukunft.

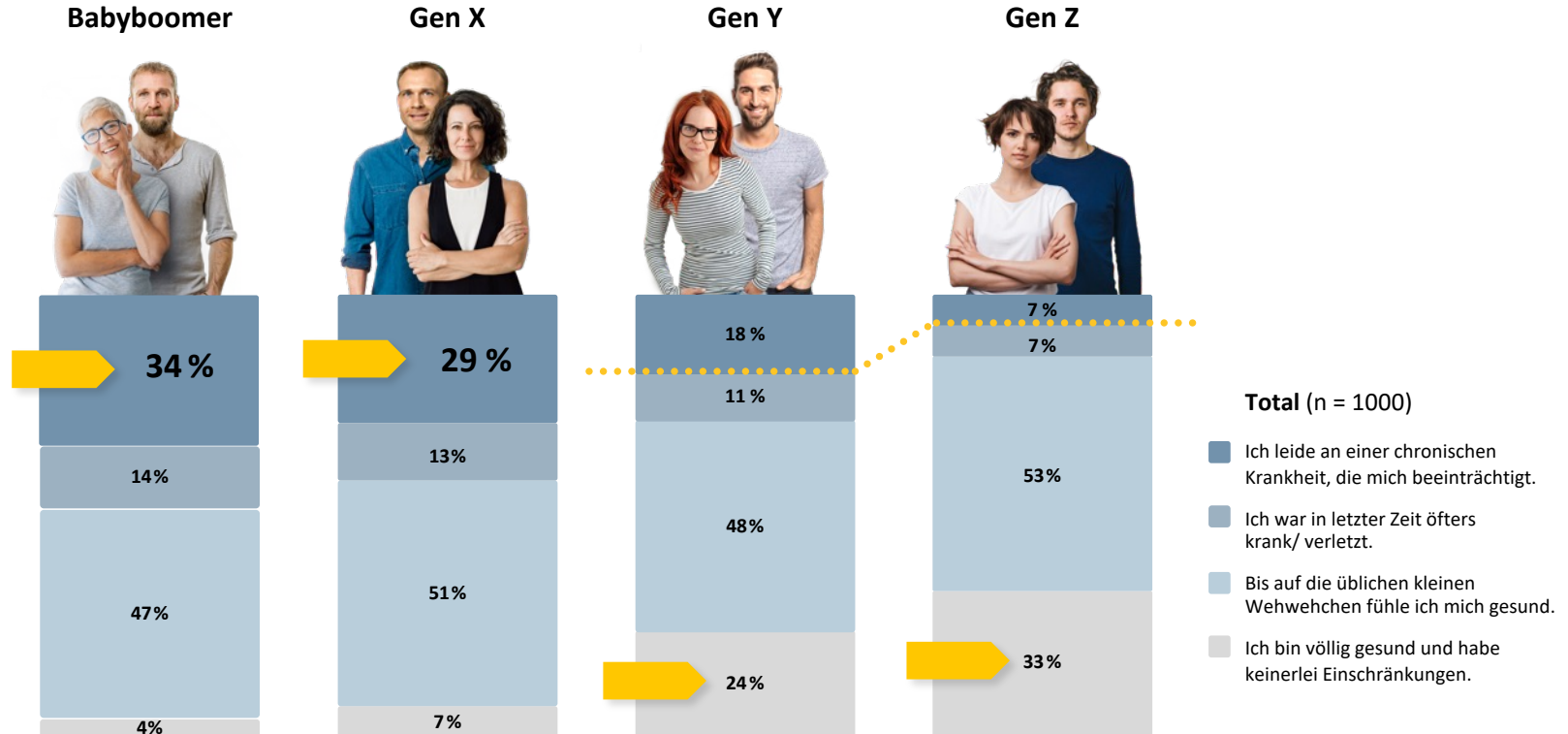
Mehr als die Hälfte der Deutschen ist mit sich und dem Leben zufrieden! Stichtag 10.09.2025 (n = 1000)



Blick in die Zukunft
Stichtag 10.09.2025 (n = 1000)



Gesundheitlich fühlen sich die Gen YZ relativ fit. Der Anteil chronisch Erkrankter steigt aber bereits in der Gen Y merklich.



Vor allem bei Singles dämpft Einsamkeit die Zufriedenheit.

Zufriedenheit nach Familienstand (TB 4+5)

Ich bin zufrieden in meiner Partnerschaft bzw. mit meinem Single-Dasein.

Meine Familie gibt mir immer den Rückhalt, den ich mir wünsche.

Ich habe einen großen Bekannten- und Freundschaftskreis.

Manchmal fühle ich mich einsam.

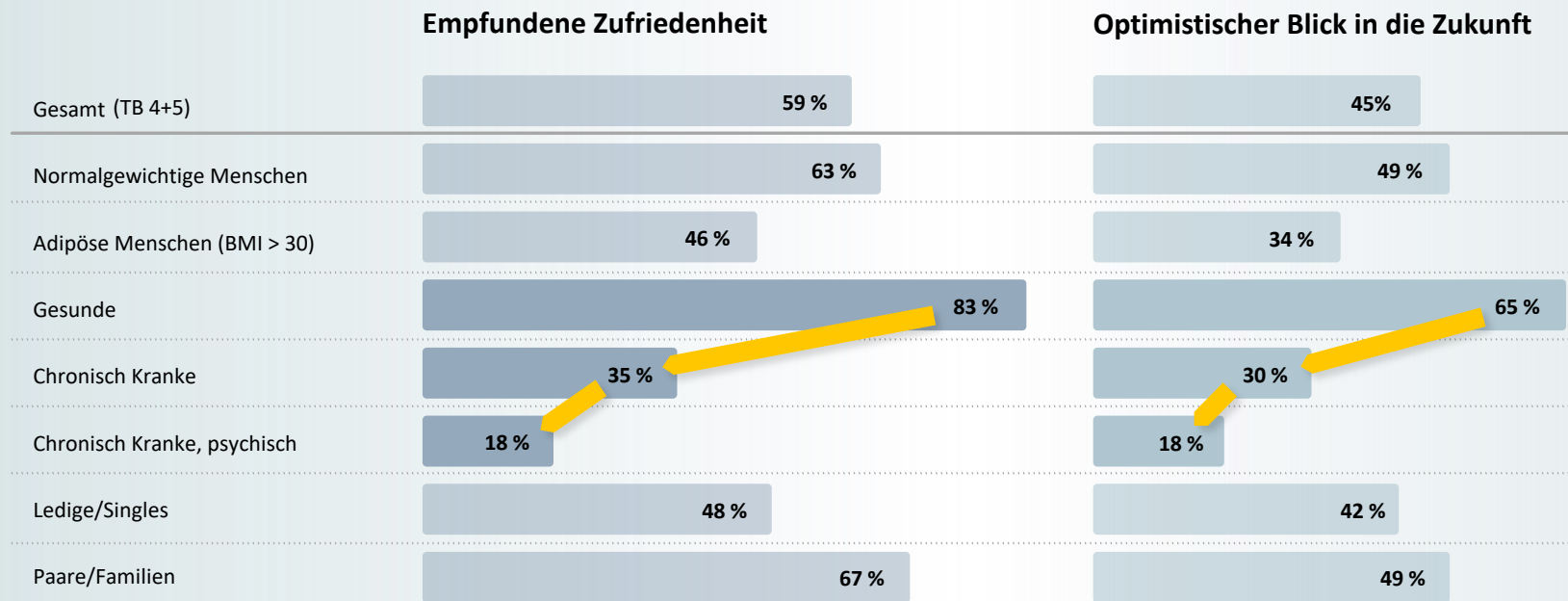
Stressige Lebenssituationen (privat, im Beruf) werfen mich immer wieder aus der Bahn.



Menschen in Partnerschaften sind zufriedener als Alleinlebende

— Ledige
— Verheiratet / Zusammenlebend

Zufriedenheit hängt stark von persönlichen Einschränkungen ab.



Die Gen Z fühlt sich häufiger einsam und fremdbestimmt.

Zufriedenheit mit der Lebensführung / mit dem sozialen Umfeld (TB 4+5)

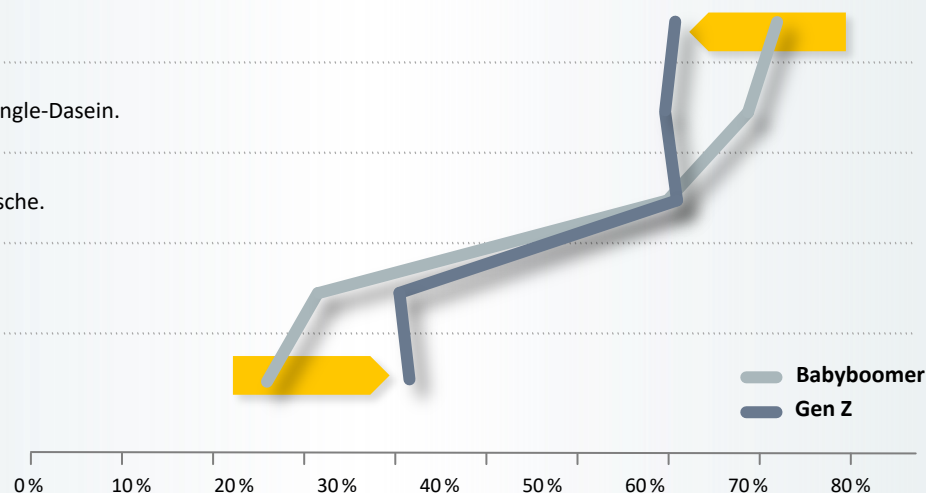
Ich führe mein Leben so, wie ich es will.

Ich bin zufrieden in meiner Partnerschaft bzw. mit meinem Single-Dasein.

Meine Familie gibt mir immer den Rückhalt, den ich mir wünsche.

Ich habe einen großen Bekannten- und Freundschaftskreis.

Manchmal fühle ich mich einsam.



Die Gen Z ist sportlich, hat eine gute Work-Life-Balance und ist dennoch weniger stressresilient als die Babyboomer!

Selbsteinschätzung Alltagsmanagement (TB 4+5)

Ich kann gut abschalten und mich entspannen.

Ich fühle mich an meinem Arbeitsplatz gut aufgehoben und wertgeschätzt.

Ich habe eine gute Work-Life-Balance.

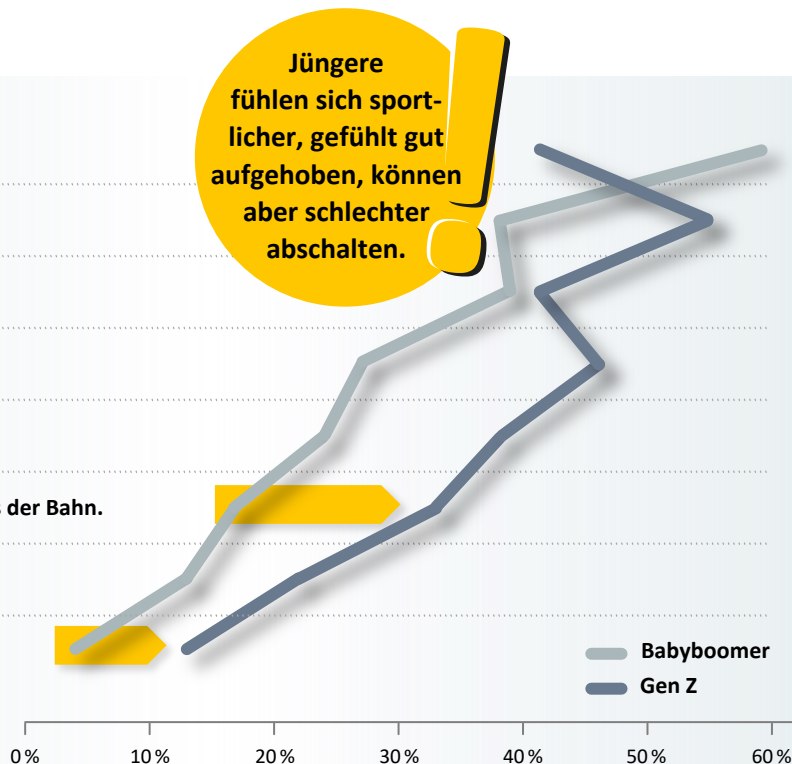
Ich treibe regelmäßig Sport.

Ich habe ein bestimmtes Bewegungsziel, das ich regelmäßig tracke.

Stressige Lebenssituationen (privat, im Beruf) werfen mich immer wieder aus der Bahn.

Mein Alkoholkonsum ist gelegentlich auch ausschweifend.

Ich war schon einmal wegen meines Essverhaltens in Behandlung.



Die Gen Z wächst schon gestresst auf: mit kreisenden Gedanken, oft nervös und bei jedem Dritten mit depressiven Stimmungen.

Beschwerden (innerhalb der letzten 6 Wochen)

Einschlafstörungen oder Durchschlafstörungen

Abgeschlagenheit/Antriebslosigkeit

Gedankenkarussell: nicht in der Lage sein, Sorgen zu stoppen oder zu kontrollieren

Häufige Nervosität, Unruhe und Anspannung

Depressive Verstimmungen/Phasen

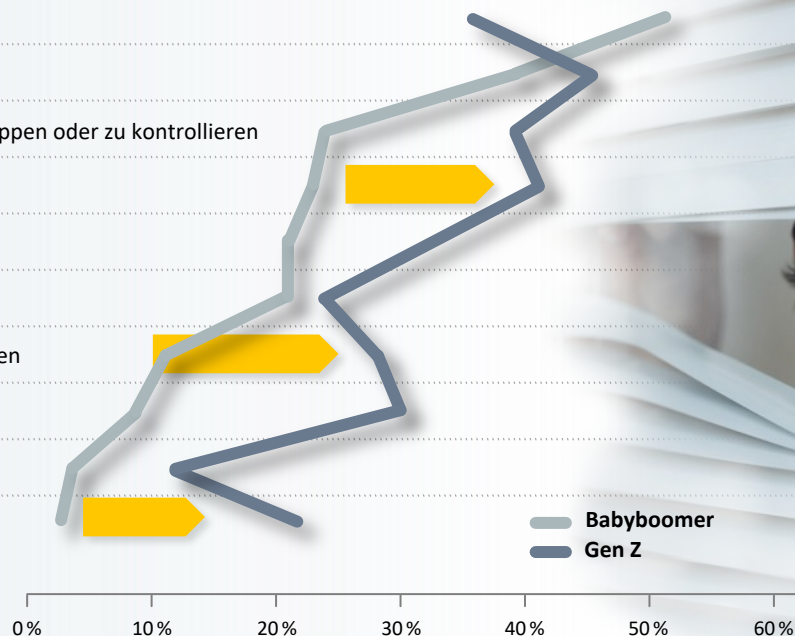
Verdauungsstörungen/Darmbeschwerden

Gefühl der Angst, so als würde etwas Schlimmes passieren

Übermäßige Gereiztheit

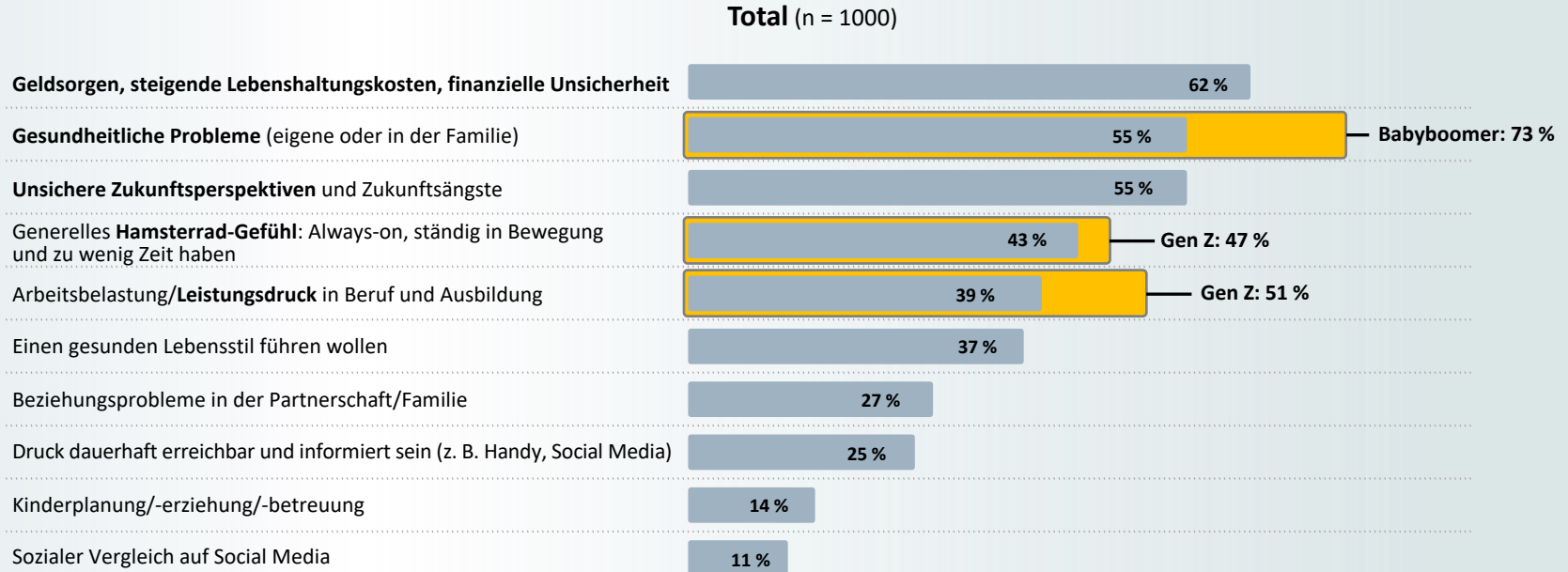
Häufiger auftretende Übelkeitsgefühle

Zwanghafte Handlungen wie Fingernagelknabbern, Kratzen und Ähnliches



Viele Alltagsaspekte lösen bei Deutschen Stress aus: In Gen Z sind Hamsterrad-Feeling und Leistungsdruck signifikant stärker ausgeprägt!

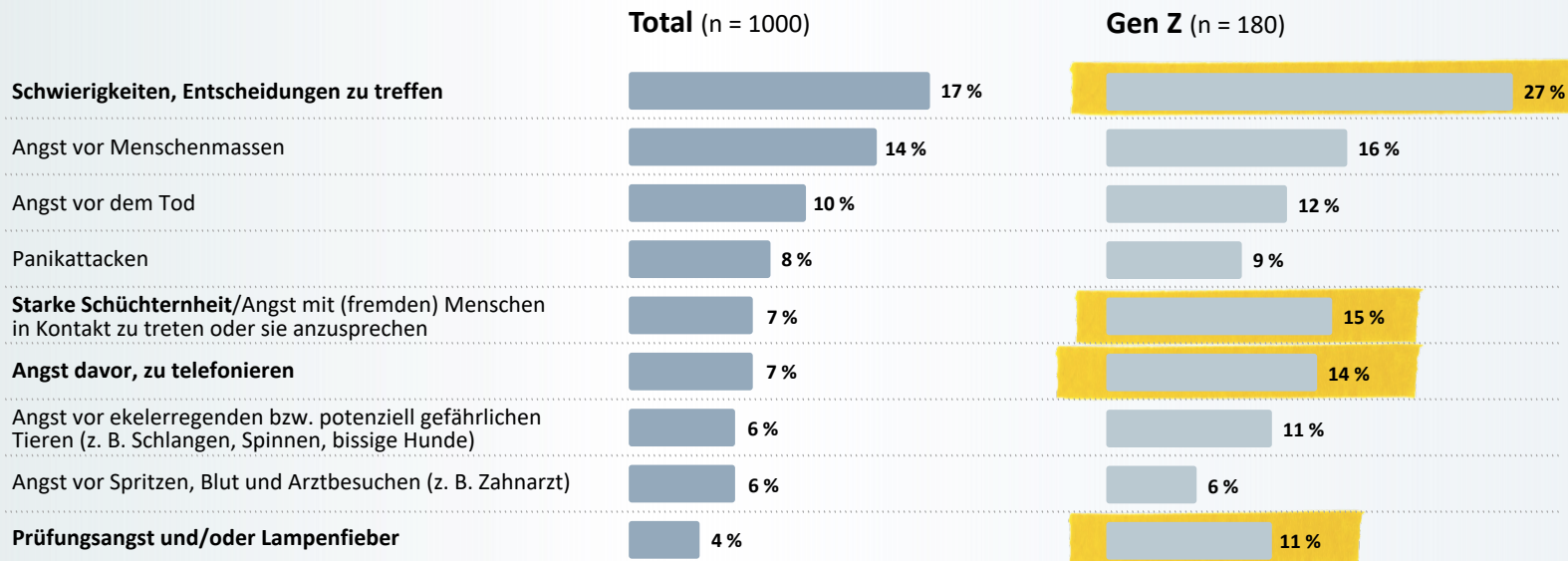
Stressfaktoren im Generationenvergleich



Viele (soziale) Ängste sind in der Gen Z deutlich stärker ausgeprägt!

Top Ängste der Deutschen

Durch welche der folgenden Zustände / Ängste haben sich die Deutschen während der letzten 6 Wochen beeinträchtigt gefühlt?



Psychische Erkrankungen stehen in den Gen YZ auf Platz 1 chronischer Krankheiten.

Wichtigste chronische Erkrankungen im Generationenvergleich

Gen YZ

Psychische Erkrankung
(z. B. Depression, Schizophrenie,
Angststörungen)

39 %

**Autoimmun- und entzündliche
Erkrankung** (z. B. Rheumatoide
Arthritis, Lupus, Multiple Sklerose)

24 %

**Stoffwechsel- oder endokrinolo-
gische Erkrankung** (z. B. Diabetes
mellitus, Gicht, Adipositas)

24 %

Herz-Kreislauf-Erkrankung
(z. B. Herzinsuffizienz, Bluthoch-
druck, koronare Herzkrankheit)

23 %

**Erkrankung des Bewegungsappa-
rates** (z. B. Arthrose, Osteoporose,
chronische Rückenschmerzen)

19 %

Gen X und Babyboomer

**Erkrankung des Bewegungsappa-
rates** (z. B. Arthrose, Osteoporose,
chronische Rückenschmerzen)

46 %

**Stoffwechsel- oder endokrinolo-
gische Erkrankung** (z. B. Diabetes
mellitus, Gicht, Adipositas)

40 %

Herz-Kreislauf-Erkrankung
(z. B. Herzinsuffizienz, Bluthoch-
druck, koronare Herzkrankheit)

39 %

Chronische Erkrankung von Organen
(Verdauungssystem, Nieren und
Harnwege, Lungen und Atemwege)

34 %

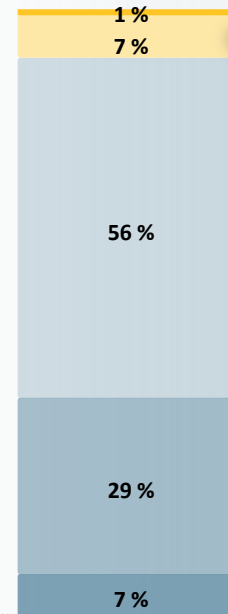
Psychische Erkrankung
(z. B. Depression, Schizophrenie,
Angststörungen)

30 %

Deutschland, ein Land der psychischen Probleme?

Einschätzung der mentalen Gesundheit in Deutschland

- Insgesamt wird die mentale Gesundheit in Deutschland eher durchschnittlich eingeschätzt.
- Mehr als jeder Dritte ist sogar der Meinung, dass die mentale Gesundheit in Deutschland eher schlecht ist.
- Am besten wird die mentale Gesundheit in Deutschland von Männern (15 %) und in der Gen Z (13 %) eingeschätzt.
- Deutlich ungünstiger fällt die Bewertung bei Personen mit chronischen Erkrankungen (2%) aus.



Nur **8 %**
schätzen die
mentale Gesundheit
in Deutschland als
gut oder eher
gut ein.

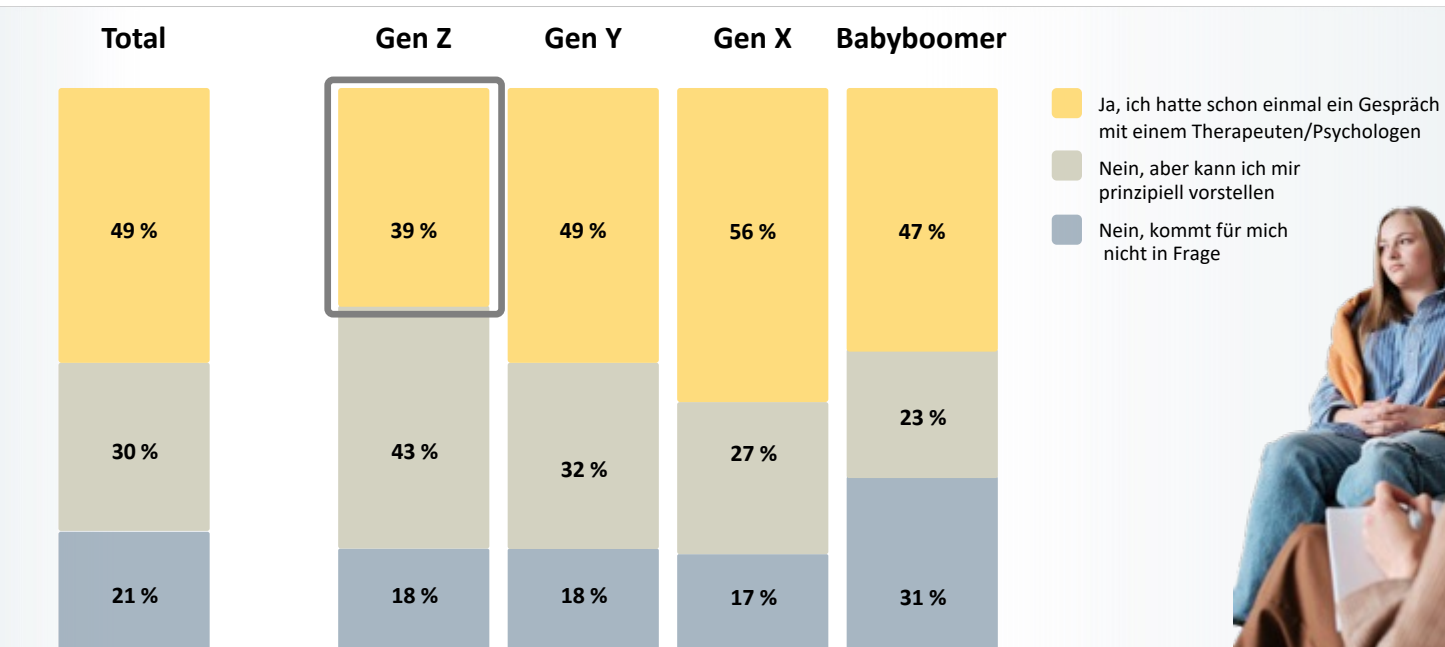
Total (n=952)

- Sehr gute mentale Gesundheit
- Eher gute Gesundheit
- Teils, teils
- Eher schlechte mentale Gesundheit
- Sehr schlechte mentale Gesundheit



Die Hälfte der Deutschen hatte bereits Erfahrung mit (Psycho-)Therapeuten.

Erfahrung mit Therapeuten/Psychologen, wenn auch nur einmalig



Erhebliche Generationenunterschiede im Verhalten bei auftretenden mentalen Problemen.

Anlaufstellen bei mentalen Problemen

Ich wende mich an Freunde/Familie/Bekannte.

Ich wende mich an meinen Partner.

Ich mache es mit mir selbst aus und ziehe mich zurück.

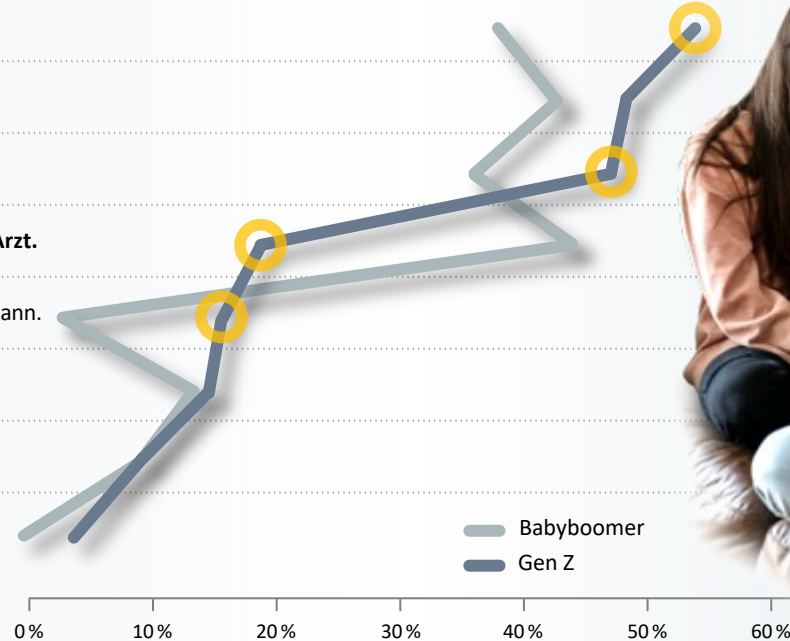
Ich wende mich an meinen Hausarzt/einen vertrauten Arzt.

Ich wende mich an eine KI, mit der ich mich austauschen kann.

Ich wende mich an einen Therapeuten/Psychologen.

Ich suche Hilfe im Internet (z. B. Chatforen).

Ich wende mich an eine Selbsthilfegruppe.



Rückzug und digitale Selbsthilfe in Gen Z als Gefahr für Mental Health.

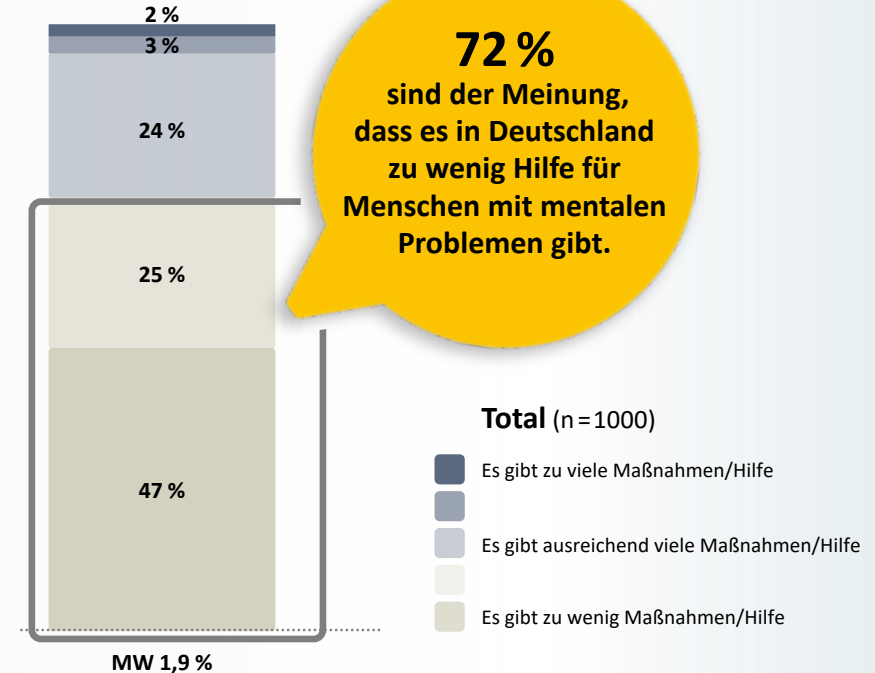
- **Jüngere Menschen** sind **stark peer-orientiert**: Sie wollen zugehörig sein und von anderen ernst genommen werden. Das macht sich auch bei ihrer Krisenbewältigung bemerkbar: Freunde, Partner oder die Familie gelten als wichtigste Ansprechpartner.
- Gleichzeitig spielt aber das **Thema Autonomie/Selbstbehauptung** eine wichtige Rolle: Die Gen Z neigt dazu, Probleme mit sich selbst auszumachen. Somit besteht **eine stärkere Tendenz zu Rückzug, Selbsthilfe oder Rat im digitalen Umfeld** zu suchen, während ärztliche Hilfe oft erst spät oder gar nicht in Anspruch genommen wird.
- Heute potenziert sich dieser Grundzug: Digitale Verfügbarkeit, Anonymität und Geschwindigkeit machen neben Freunden, Foren, **Apps oder KI zu niedrigschwelligen, sofort nutzbaren Hilfsquellen**. Sie wirken vertrauter und weniger stigmatisierend als ein Arztbesuch. Auch die Pandemie-Erfahrungen haben digitale Selbsthilfe normalisiert.
- Der Zugang zu „professioneller Empathie“ in der Gen Z entspricht somit nicht dem selbst geäußerten Bedarf, mit psychischen Erkrankungen auf Platz 1 chronischer Erkrankungen in dieser Generation.
- Im Fall sozialer Ängste entsteht im ungünstigsten Fall sogar eine **paradoxe Dynamik**: Die notwendige therapeutische Hilfe kommt aus genau jenem sozialen Kontext, der die Angst ursprünglich auslöst.



Unterstützung bei mentalen Problemen wird als unzureichend empfunden.

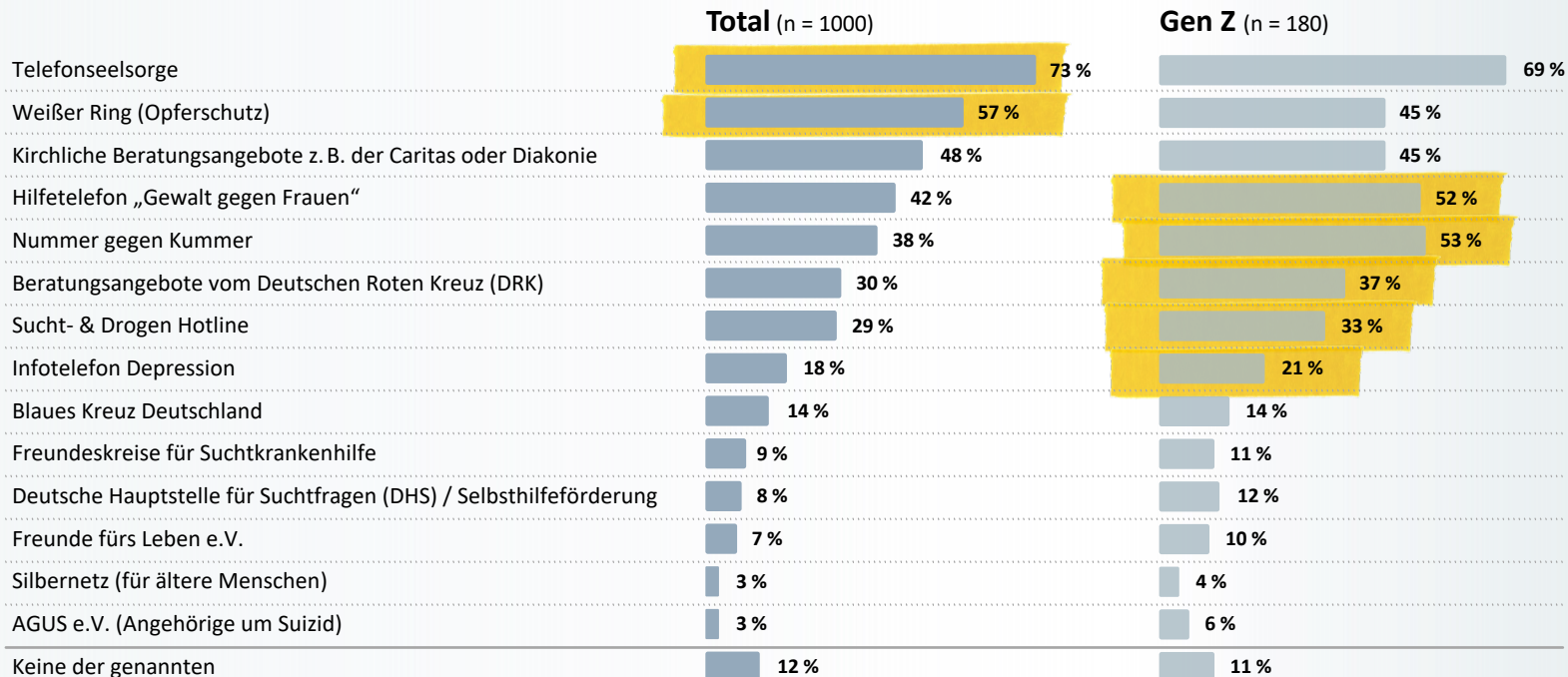
Hilfsangebote im Hinblick auf mentale Gesundheit in Deutschland

- Insgesamt wird Deutschland ein Armutszeugnis ausgestellt, wenn es um Hilfsangebote für mentale Gesundheit geht.
- Nur fast jeder Vierte hält das Hilfsangebot für angemessen.
- Dabei gibt es wenig Unterschiede zwischen den Generationen. Babyboomer und Frauen haben tendenziell die negativste Einschätzung.



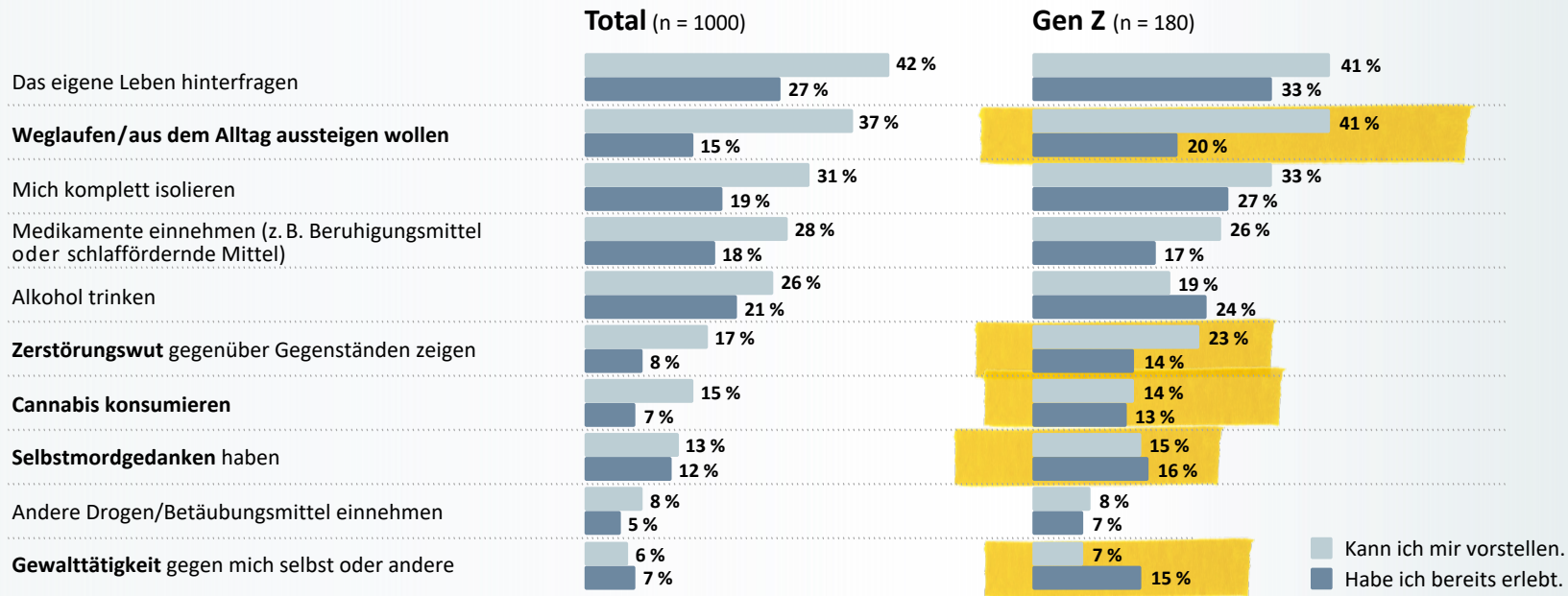
Dennoch sind viele Beratungsangebote (unterschwellig) bekannt ...

Bekanntheit von Hilfs-/Beratungsangeboten



Die Gen Z isoliert sich bei Problemen stärker und sucht Ventile.

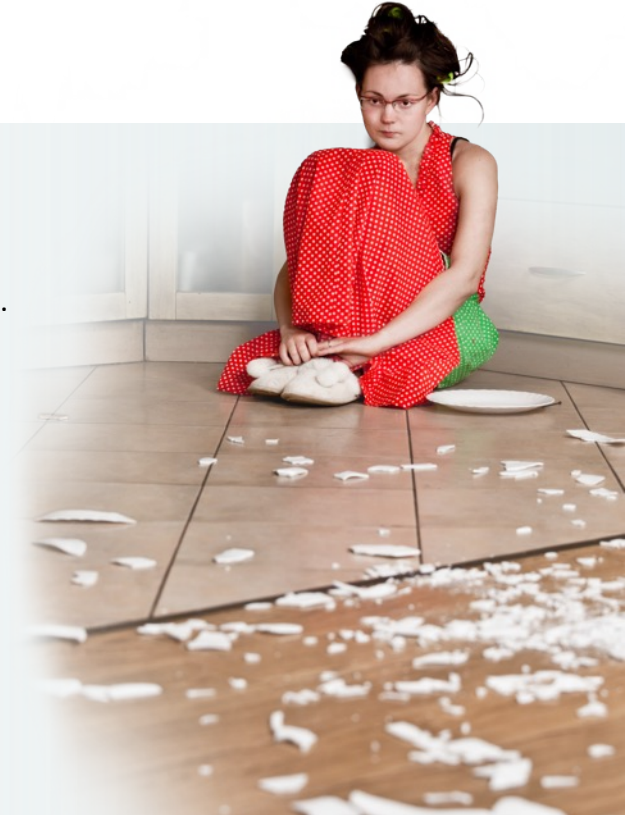
Verhaltensweisen in schwierigen Phasen



Warum die Gen Z stärker zu auto-/fremdaggressivem Verhalten und Rückzug neigt.

Gen Z zeigt im Umgang mit Krisen besondere psychologische Muster

- Die noch nicht vollständig ausgereifte Entwicklung des präfrontalen Kortex **begrenzt bei der Gen Z Impulskontrolle und Frustrationstoleranz**. Fehlen funktionale Wege der Krisenbewältigung, äußern sich Belastungen häufig in zwei Richtungen: nach außen (Aggression) oder nach innen (Selbstschädigung).
- Stärker ausgeprägte gesellschaftliche Unsicherheiten wie Klimakrise und Zukunftsängste verstärken **Gefühle von Ohnmacht**, was den **Drang nach scheinbarer Kontrolle** befeuert.
- Im Unterschied dazu konnten **ältere Generationen auf stabilere soziale Netzwerke**, klarere Vorbilder und festere Lebensmodelle zurückgreifen, die Resilienz und konstruktive Bewältigung förderten.
- Weniger stabile Netzwerke und soziale Ängste begünstigen zudem auch den **verstärkten Rückzug der Gen Z** in Isolation und vor allem Gefühle von Ohnmacht bei fehlender Resilienz triggern verstärkt eine **„Flight“ (Flucht) oder „Fight“ (Gewalt) Reaktion!**



Erlebnis-orientierte Ansätze für mehr Mental Health!

- Insbesondere der Gen Z scheinen **(soziale) Coping-Strategien** im Umgang mit Alltags-Herausforderungen zu fehlen.
- Die Hemmschwelle, (soziale) Unterstützung zu suchen, ist zugleich höher als bei anderen Generationen.
- Zur **Entwicklung und Integration neuer Strategien ins Krisenmanagement-Repertoire der Gen Z** helfen niederschwellige, spielerische und vor allem Erlebnis-orientierte Methoden, wie sie zum Beispiel im psychodramatischen Methodenkoffer vorhanden sind:
 - Rollenspiel
 - Projektionen
 - Symbolarbeit und viele andere mehr.



Key Findings.

1

Deutschland auf der Couch: Trotz vorsichtigem Optimismus und mehrheitlicher Zufriedenheit haben Deutsche **zahlreiche mentale Beschwerden**.

2

Der **Say-Do-Gap** zwischen optimistischer und tatsächlicher mentaler Verfassung wird negativ auf das Gesamtbild Deutschland projiziert: **Deutschland gilt als tendenziell mental angeschlagen**, mit zu wenig Unterstützung bei mentalen Problemen.

3

In der **Gen Z** sind Stressempfindungen und mentale Beschwerden bereits heute ausgeprägter als bei Vorgängergenerationen. Empfundene Arbeitsbelastung, Socialising, Zwänge und Ängste dominieren als psychische Problemfelder.

4

Um die Zukunft mental resilienter zu gestalten, braucht es **positive Anker und Anreize**, die angeeignetes Verhalten in **Aufbruchstimmung** und gelebten Optimismus verwandeln. K&A Psychodrama®-Forschung hilft bei der Entwicklung solcher Strategien.



Foto: [KI] Ina Kerckhoff

K&A-horizoom BEHAVIOR TRACKER W8 (10/2025)

Wenn Sie mehr über die Studie wissen möchten:

Claudia Ullrich, c.ullrich@ka-brandresearch.com

Dr. Uwe H. Lebok, u.lebok@ka-brandresearch.com

Ansprechpartner horizoom GmbH:

Jonathan Heinemann, CSO | Mitglied der Geschäftsführung,
Jonathan.heinemann@horizoom.de



Die in dieser Studie enthaltenen Bilder dienen ausschließlich der Illustrierung der Forschungsergebnisse. Die Weiterverwendung dieser Bilder für eigene Zwecke ist untersagt.