



Mainz

Subjektive Lebenszufriedenheit*
Rang 16 (von 40)

Objektive Lebensqualität**
Rang 9 (von 40)

„Underperformer“



- Die rheinland-pfälzische Landeshauptstadt Mainz erreicht 2026 **7,14 Punkte** und belegt **Rang 16** im Städteranking. Die Lebenszufriedenheit steigt damit um **0,13 Punkte**, und die Stadt verbessert sich gleich um **vier Plätze**. Besonders auffällig: Der Anteil der Menschen, die ihr Leben als zufrieden bis hochzufrieden bewerten, liegt deutlich höher als noch 2025.
- Bei der **objektiven Lebensqualität** gehört Mainz mit **Rang 9** zur Spitzengruppe. Einkommen, Gesundheitsversorgung und Bildungsindikatoren fallen überdurchschnittlich gut aus. Dennoch liegt die subjektive Zufriedenheit etwas darunter – Mainz wird damit zum **Underperformer**.
- Die Stadt profitiert von **außergewöhnlich hoher Wirtschaftskraft** und **niedriger Kriminalität**. Belastend wirken hingegen **hohe Mieten, schlechte Luftqualität** und **lange Pendeldistanzen**, die das alltägliche Wohlbefinden der Mainzer dämpfen.

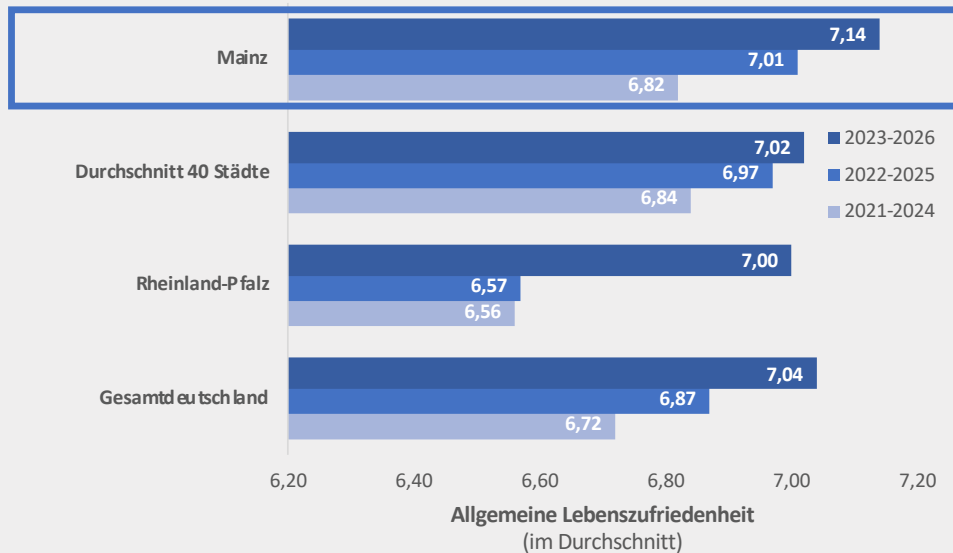
*Basis für die Lebenszufriedenheit: Deutschlandweit 43.577 Befragte 2023 bis 2026, für 40 Großstädte 23.286 Befragte. Mündlich-persönliche Befragungen. Befragungsdurchführung: Institut für Demoskopie Allensbach. Frage: „Wie zufrieden sind Sie zurzeit – alles in allem – mit ihrem Leben? 0 = ganz und gar nicht zufrieden bis 10 = völlig zufrieden“.

** Basis für die Lebensqualität: 30 Indikatoren aus öffentlich verfügbaren Statistiken. Zu sämtlichen Quellen siehe die Gesamtstudie, abrufbar unter <https://www.skl-gluecksatlas.de/info/presse.html>.

Städteranking 2026 | Mainz

Kontakt: Prof. Dr. Bernd Raffelhüschen | Universität Freiburg

„Wie zufrieden sind Sie zurzeit - alles in allem - mit Ihrem Leben?“
 0 = ganz und gar nicht zufrieden bis 10 = völlig zufrieden
 Im Durchschnitt 2023 bis 2026

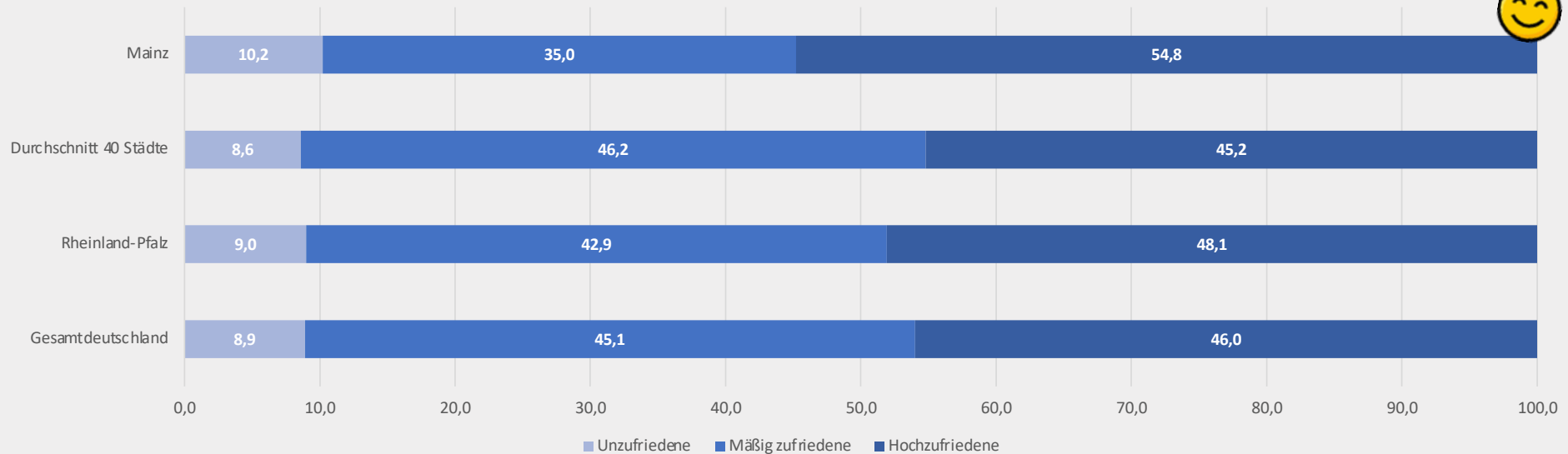


- **Mit 7,14 Punkten liegt Mainz auf Rang 16 des Städterankings 2026.** Gegenüber dem Vorjahr steigt die Lebenszufriedenheit um 0,13 Punkte; zugleich verbessert sich die Stadt um vier Plätze. Mainz liegt damit über dem Durchschnitt der 40 Großstädte (7,02), von Rheinland-Pfalz (7,00) und Gesamtdeutschlands (7,04).
- **Im regionalen Vergleich** schneidet Mainz deutlich besser ab als die Nachbarstädte im Rhein-Main-Gebiet. Frankfurt am Main erreicht 6,51 Punkte und landet auf Rang 38, Wiesbaden liegt mit 6,50 Punkten direkt dahinter auf Rang 39.
- **Objektiv bringt Mainz viele gute Voraussetzungen mit:** Die Stadt ist jung, studentisch geprägt, wirtschaftsstarke und gebildet. Hohe Steuereinnahmen, geringe Arbeitslosigkeit, wenige Schulabbrecher sowie sehr gute Werte bei mentaler Gesundheit und Wohnungseinbrüchen sprechen für eine hohe Lebensqualität.
- **Dennoch bleibt die Lebenszufriedenheit der Mainzer etwas hinter dem zurück, was die objektiven Indikatoren erwarten lassen.** Belastend wirken vor allem hohe und weiter steigende Mieten, lange Pendeldistanzen, eine schlechtere Luftqualität sowie eine Haushaltsstruktur mit vielen Einpersonenhaushalten und wenigen Haushalten mit Kindern.

Subjektive Lebenszufriedenheit

Mainz

Verteilung in Prozent 2023-2026



- Die Zufriedenheitsverteilung in Mainz hat sich deutlich verbessert. Der Anteil der Hochzufriedenen ist von **46,0 auf 54,8 Prozent** gestiegen – ein Plus von **8,8 Prozentpunkten**.
- Gleichzeitig ist der Anteil der Unzufriedenen von **14,2 auf 10,2 Prozent** spürbar gesunken. Mainz liegt damit zwar weiterhin über dem Durchschnitt der 40 Städte (**8,6 Prozent**), der Abstand hat sich aber deutlich verringert.
- Weniger stark besetzt ist nun die Mitte der Skala. Der Anteil der mäßig Zufriedenen sank von **39,8 auf 35,0 Prozent**. Insgesamt verschiebt sich die Verteilung also klar in Richtung höherer Lebenszufriedenheit, auch wenn weiterhin eine relevante Gruppe unzufrieden bleibt.

Anmerkungen: Unzufrieden = 0 bis 4; mäßig zufrieden = 5 bis 7; hochzufrieden = 8 bis 10.

Objektive Lebensqualität

Mainz

Stärken und Schwächen

Stärken	Mainz	Ø 40 Städte	Ø Deutschland	Schwächen	Mainz	Ø 40 Städte	Ø Deutschland
Wohlstand				Wohnsituation			
Bruttoinlandsprodukt in Tsd. € je Einwohner, 2022	111,15	59,44	46,64	Hohe Mieten Ortsübliche Vergleichsmiete für eine durchschnittliche Wohnung, 2026	15,3	12,2	9,8
Kriminalität				Umwelt			
Wohnungseinbrüche pro 100.000 Einwohner, 2023	43	135,7	213	Schlechte Luftqualität Zahl der Tage, bei denen der Grenzwert für Stickstoffdioxid überschritten wird, 2025	25	21	Wert nicht verfügbar
Mentale Gesundheit				Infrastruktur			
Angststörungen Anteil der Bevölkerung mit Angststörung, 2023	3,4	4,8	4,7	Hohe Pendeldistanzen Distanz vom Wohnort zur Arbeitsstätte in km, 2023	16,6	13,9	17,2
Depressionen Anteil der Bevölkerung mit Depressionen, 2023	8,3	12,1	16,6				

- Mainz ist **wirtschaftlich stark aufgestellt**. Das BIP je Einwohner liegt mit 111,15 Tsd. Euro das höchste unter den 40 Städten und spricht für eine hohe Wertschöpfung in der Stadt. Die Stadt punktet außerdem mit ihrer **Sicherheit** – sie verzeichnet auch die wenigsten Wohnungseinbrüche im Städteranking.
- Auch die **mentale Gesundheit** sticht heraus: In keiner der anderen Städte treten Depressionen mit 8,3 Prozent seltener auf als in Mainz. Bei Angststörungen liegt Mainz mit 3,4 Prozent ebenfalls weit vorne. Nur Münster schneidet hier besser ab.

- Weniger günstig ist die **Wohnsituation**. Die ortsübliche Vergleichsmiete liegt mit 15,32 Euro je Quadratmeter deutlich über dem Durchschnitt der 40 Städte.
- Hinzu kommen **Belastungen bei Umwelt und Mobilität**. Der Stickstoffdioxid-Grenzwert wird an 25 Tagen überschritten, außerdem fallen die Pendeldistanzen mit 16,62 km vergleichsweise lang aus.