



Die Auswirkungen von Corona auf die Psyche

Interview Constantin Wilser

Die Auswirkungen der Corona-Pandemie sind aus vielerlei Hinsicht verheerend. Existenzängste und fehlende soziale Kontakte beispielsweise haben starken Einfluss auf die Psyche. Welche konkreten Folgen Corona auf die psychische Gesundheit hat, darüber haben wir mit Sven Steffes-Holländer gesprochen, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie.

BODYMEDIA: Die gesundheitlichen Auswirkungen der Corona-Pandemie sind für die Bevölkerung enorm. Wie wirken sich Corona und die damit verbundenen Einschränkungen im Speziellen auf unsere Psyche aus?

Sven Steffes-Holländer: Es zeigt sich tatsächlich immer mehr, dass wir auf eine Art Corona-Burnout zusteuern. Je länger die Pandemie unser Leben bestimmt, umso mehr ist die Gefahr von Burnout-Erkrankungen in der Gesellschaft gegeben. Normalerweise dauert ein solcher Prozess ungefähr ein halbes Jahr. Corona begleitet uns

inzwischen schon ein Jahr. Die Menschen stehen gesellschaftlich permanent unter Spannung, weil sie Angst um sich selbst oder um ihre Angehörigen haben, aber auch, weil sie sich ständig orientieren müssen. Was geht uns z. B. durch den Kopf, wenn wir mit öffentlichen Verkehrsmitteln fahren? Ist der nächste Mensch zu nah oder komme ich selbst jemandem zu nahe? Ich muss also dauernd fokussiert bleiben, viel mehr als sonst, auch über Dinge, die vorher im Bewusstsein gar nicht präsent waren. Jeder muss permanent wachsam sein und das neben den ganz

normalen Alltagsorgen, die natürlich auch noch bestehen. Konflikte in der Partnerschaft, Sorgen um die Kinder. Dieses Spannungspotenzial verbraucht Energie und das ist der typische Burnout-Prozess. Wenn ich schon in einer Situation bin, die mich überfordert, droht der Zusammenbruch.

BODYMEDIA: Ist die Zahl der Menschen mit psychischen Erkrankungen im letzten Jahr in Ihrer Klinik und in Deutschland allgemein gestiegen und inwiefern führen Sie das auf die Corona-Krise zurück?



Sven Steffes-Holländer: Die Covid19-Pandemie stellt die Weltgemeinschaft vor eine Herausforderung, die negative Effekte auf die seelische Gesundheit vieler Menschen hat. Für eine Bewertung der psychischen Langzeiteffekte ist es sicherlich noch zu früh. Erste Untersuchungen zeigen allerdings bereits, dass Depressionen, Angststörungen und andere psychische Erkrankungen vor allem während der strengeren Lockdown-Phasen zugenommen haben. Zu den Faktoren, die psychischen Stress verursachen, gehören die Angst vor einer Ansteckung ebenso wie soziale Isolation infolge der Lockdown-Maßnahmen und finanzielle Unsicherheit aufgrund der ökonomischen Folgen der Pandemie. Hinzu kommt eine Stigmatisierung von positiv Getesteten. Menschen mit psychischen Vorerkrankungen, Frauen und Jüngere zählen ebenso zu den gefährdeten Be-

völkerungsgruppen. Diese Entwicklungen bilden sich auch in unserer Klinik ab, gerade viele Selbstständige sind mit existenziellen Ängsten konfrontiert.

BODYMEDIA: Welche Personengruppen sind besonders gefährdet, psychisch zu erkranken? Sind Unternehmer und Selbstständige stärker gefährdet?

Sven Steffes-Holländer: Der Begriff Burnout wurde in den 1970er-Jahren von dem US-amerikanischen Psychotherapeuten Herbert Freudenberger geprägt. Er beschrieb damit die Folgen starker Belastungen und hoher Ideale in „helfenden“ Berufen: Zum Beispiel Ärzte und Pflegekräfte, die sich in ihrem Einsatz für andere aufopferten, seien am Ende häufig ausgebrannt, erschöpft, lustlos und überfordert. Heute beschränkt sich der Begriff nicht mehr auf die helfenden Berufe. Treffen kann es jeden: gestresste Karrieremenschen

und Prominente genauso wie überarbeitete Angestellte, Lehrer, natürlich auch Selbstständige und Unternehmer. Die Gefährdungslage ist allerdings hochindividuell.

BODYMEDIA: Picken wir uns als Beispiel die Zielgruppe der Unternehmer heraus. Sie sind in ihrem Job großen Belastungen ausgesetzt. Dauert es länger, bis Unternehmer in ein Burnout rutschen?

Sven Steffes-Holländer: In unserer Klinik behandeln wir häufig Unternehmer, vor allem aus kleineren und mittleren Betrieben. Da Ausfallzeiten bei dieser Zielgruppe schnell zu einem existenziellen Problem werden, zögern viele der Betroffenen erst einmal damit, kürzer zu treten oder sich einzugestehen, dass sie Hilfe brauchen. Unternehmer sind natürlich nicht immun gegen Burnout-Erkrankungen, durch ihr ho-



Je länger die Pandemie unser Leben bestimmt, umso mehr ist die Gefahr von Burnout-Erkrankungen in der Gesellschaft gegeben

hes Maß an Verantwortung sind sie eher gefährdet. Die Dynamiken laufen ganz ähnlich wie bei anderen Berufsgruppen, sie kommen nur deutlich später in Behandlung.

BODYMEDIA: Was sollten speziell Unternehmer tun, wenn ein Burnout bei ihnen festgestellt wurde?

Sven Steffes-Holländer: Unternehmer sind oft zu 100 % in Ihr Unternehmen involviert und ihre unternehmerischen Aktivitäten haben meist oberste Priorität. Das bedeutet aber nicht, dass man sich selbst und die persönliche Gesundheit völlig ignorieren sollte, denn das ist das wertvollste Kapital ihres Unternehmens. Es ist wichtig zu verstehen, was die Hintergründe der Burnouts sind. Es gibt immer eine Antwort darauf, warum Sie sich ausgebrannt fühlen. Es ist elementar, das Problem herauszufinden und es gegebenenfalls auch mit professioneller Unterstützung zu beheben. Das Problem ist, dass es oft sehr schwerfällt, zwischen Überarbeitung und dem, was getan werden muss, um erfolgreich zu sein, zu unterscheiden. Dies ist ein Thema, mit dem Unternehmer überall zu kämpfen haben.

BODYMEDIA: Wie gehen Ihrer Erfahrung nach Unternehmer mit der Diagnose Burnout um?

Sven Steffes-Holländer: Die Diagnose wird zunächst oft verharmlost. Burnout haben immer die anderen.

Es ist ein Phänomen, mit dem man sich nicht gerne in Verbindung bringt. Es gibt auch eine gewisse Schamchwelle, sich selbst einzugestehen, sich nicht mehr ausreichend regulieren zu können. Wenn es um Unternehmer geht, ist die Realität, dass sie oft die leidenschaftlichsten und motiviertesten Menschen sind, aber sie können

mata, Bedrohungen, Krisen oder andere Stressquellen, wie z. B. familiäre und Beziehungsprobleme, schwerwiegende Gesundheitsprobleme oder Stress am Arbeitsplatz. Es beschreibt die Fähigkeit, sich von schwierigen Erfahrungen zu erholen. Resiliente Menschen haben in der Regel gelernt, dass sie es selbst sind, die über ihr eigenes Schicksal be-

„Es zeigt sich tatsächlich immer mehr, dass wir auf eine Art Corona-Burnout zusteuern.“

auch überidentifiziert sein und aus dem Gleichgewicht geraten. Es ist schwierig für sie, das Selbst vom Geschäft zu trennen. Aufgrund des Achterbahncharakters des Unternehmertums kommt es fast regelhaft auch zu geschäftlichen Rückschlägen und einige Unternehmer können nicht anders, diese auch als persönliche Rückschläge zu betrachten.

BODYMEDIA: Warum können manche Menschen mit psychischen Belastungen besser umgehen als andere?

Sven Steffes-Holländer: Tatsächlich gibt es Menschen, die verletzlicher auf psychische Belastungen reagieren, und Menschen, die sich insbesondere in Krisensituationen widerstandsfähiger zeigen. Diese Eigenschaft bezeichnen wir als Resilienz. Resilienz ist ein Prozess der Anpassung an Widrigkeiten, Trau-

stimmen. Sie vertrauen nicht auf Glück oder Zufall, sondern nehmen die Dinge selbst in die Hand und haben ein realistisches Bild ihrer eigenen Fähigkeiten. Wesentliche Faktoren, die die Resilienz einer Person beeinflussen, sind zum einen Umweltfaktoren, z. B. die Unterstützung durch die eigene Familie, Gemeinschaften, das soziale Umfeld und die schulische Umgebung, zum anderen aber auch persönliche Faktoren wie kognitive Fähigkeiten und auch emotionale Fähigkeiten, z. B. Emotions- und Handlungskontrolle, eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung oder die Fähigkeit, Beziehungen aktiv zu gestalten oder eine positive Einstellung gegenüber Problemen zu haben. Negative Faktoren können hingegen sein, in eher unsicheren Bindungen zu leben oder eine verminderte Fähigkeit zur Selbstregulation von Anspannung und Ent-

spannung zu haben oder gar eine hohe Problemfixierung.

BODYMEDIA: Was kann man tun, um z. B. einem Burnout entgegenzuwirken? Wie kann man die eigene Psyche generell und vor allem auch in Zeiten von Corona stärken?

Sven Steffes-Holländer: Wenn Menschen in eine Burnout-Dynamik geraten, konzentrieren sich viele eher auf kurzfristige Lösungen wie Urlaub. Das kann sicherlich helfen. Allerdings ist die Erleichterung oft nur vorübergehend. Sinnvoller ist es, sich auch auf Strategien zu konzentrieren, die tiefere Auswirkungen haben und dauerhafte Veränderungen bewirken. Es gibt zwar keine einheitlichen Lösungen, wir können jedoch gesündere Arbeits-, Handlungs- und Lebensweisen praktizieren, indem wir unsere Ansätze und Denkweisen bei einigen Schlüsselfaktoren berücksichtigen: Der Aufbau und der Erhalt des eigenen sozialen Netzes sind von entscheidender Bedeutung, einschließlich des Gebens und Empfangens von Empathie. Wenn wir jemanden haben, dem wir vertrauen, einen Partner, ein Kind, einen Mentor oder einen Mitarbeiter, der Raum bietet, damit wir ohne Vorurteile und Bewertungen gehört werden können, fühlen wir uns insgesamt mehr unterstützt und verbunden.

Viele Menschen kritisieren sich unbewusst dafür, dass sie nicht genug tun oder nicht mithalten können, was zunehmend zu Selbstwertproblemen führen kann. Manchmal ist es hilfreich, die eigenen Gedanken zu beobachten. Dabei stellt sich in Burnout-Dynamiken oft heraus, dass wir selbst unsere härtesten Kritiker sind. Die eigenen Gefühle aufzuschreiben, mit jemandem zu sprechen, dem man vertraut, hilft, sich aus der Verstrickung zu lösen und die „Reset-Taste“ zu drücken. Insbesondere Führungskräfte haben häufig die Angst, schwach oder verletzlich zu wirken, und haben den Anspruch, fehlerfrei zu agieren. Wichtig ist es, die eigenen Bedürfnisse zu berücksichtigen, abwechslungsreiche Aktivitäten aufzubauen, egal ob es sich um Stille oder Bewegung oder um Kreativität oder Analyse handelt, die das eigene Wohlbefinden fördern. Das Wichtigste ist, dass man kein stressfreies Leben erwarten sollte, sondern eines, das sich

entlang eines Kontinuums zwischen Burnout und Wohlbefinden bewegt. Mit diesem Bewusstsein und angewandter Selbstfürsorge beugt man auch in Corona-Zeiten einem Burnout vor.

BODYMEDIA: Bleiben wir beim Thema Burnout. Bei welchen Anzeichen macht es Sinn, zum Arzt zu gehen? Und zu welchen Schritten raten Sie, sollte tatsächlich ein Burnout diagnostiziert werden? Inwieweit können Betroffene sich selbst aus dieser Situation befreien?

Sven Steffes-Holländer: Bisher gelten hauptsächlich drei Beschwerdebereiche als Anzeichen für ein Burnout-Syndrom: Erschöpfung, Entfremdung von der beruflichen Tätigkeit und verringerte Leistungsfähigkeit. Betroffene fühlen sich ausgelaugt und emotional erschöpft, berichten von mangelnder Energie, Überforderung, Müdigkeit und Niedergeschlagenheit, aber auch von körperlichen Beschwerden wie Schmerzen und Magen-Darm-Problemen. Sie erleben ihre Arbeit zunehmend als belastend und frustrierend. Sie können eine zynische Haltung gegenüber ihren Arbeitsbedingungen und Kollegen entwickeln, gepaart mit starker emotionaler Distanz und zunehmender Abstumpfung gegenüber ihren beruflichen Aufgaben. Betroffene empfinden ihre Tätigkeit als nicht lösbare Belastung. Wenn dieses Erleben über einen längeren Zeitraum besteht, sollte man dies zunächst im familiären Umfeld oder

Freundeskreis reflektieren, gemeinsam die weiteren Schritte planen und auch einen Arzt ansprechen, um festzustellen, ob Behandlungsbedarf besteht.

BODYMEDIA: Wie sieht ein klassischer Verlauf eines Burnouts aus? Also wie lange dauert die Erkrankung, können verschiedene Phasen unterschieden werden und vor allem wie gefährlich ist ein Burnout?

Sven Steffes-Holländer: Am Anfang eines Burnouts verwenden die Betroffenen häufig sehr viel Energie für ihre Aufgaben. Sehr charakteristisch für diese Phase ist, dass nicht mehr abgeschaltet werden kann. Durch die fehlende Erholung leidet dann auch die Leistungsfähigkeit. Das führt schließlich dazu, dass für die Durchführung der Aufgaben noch mehr Kraft aufgewendet werden muss. Schlussendlich führt dieses Verhalten dann in einen Teufelskreis. Durch das Überengagement in der ersten Burnout-Phase erwarten die Betroffenen irgendwann eine Anerkennung für ihre harte Arbeit. Das Engagement verwandelt sich dann in eine Anspruchshaltung. Wenn diese Ansprüche dann nicht erfüllt werden, resultiert das in großer Frustration, was wiederum zu reduziertem Engagement führt. Diese Frustration führt dann wieder zu anderen Auswirkungen. So begeben sich Betroffene häufig in einen Zustand der sogenannten „Inneren Kündigung“. So machen sie häufig

Anzeichen für ein Burnout-Syndrom: Erschöpfung, Entfremdung von der beruflichen Tätigkeit und verringerte Leistungsfähigkeit



längere Pausen, erscheinen zu spät zur Arbeit und gehen auch zu früh. Die ersten beiden Burnout-Phasen führen nach und nach auch zu emotionalen Reaktionen. So wandelt sich das Überengagement erst in Frustration und dann in Desillusionierung. Schließlich haben die verminderte Motivation und die emotionale Reaktion auch eine schlechtere Leistungsfähigkeit zur Folge. Auch die Kreativität ist eingeschränkt und es kommt zu Schwierigkeiten beim Fällen von Entscheidungen. Zusätzlich werden komplexe Aufgaben nur noch mit Problemen bewältigt.

Außerdem bringen Betroffene nicht mehr die Kraft für differenziertes Denken auf, was zu einer ablehnenden

Freude wird kaum noch empfunden und die Welt scheint in Gleichgültigkeit zu versinken. Schlussendlich mündet diese Phase oft in eine Depression. Die Dynamik kann unterschiedliche Erkrankungen hervorrufen, auch Sucht- oder Angsterkrankungen können Folge einer Burnout-Dynamik sein. Von daher ist ein Burnout sehr ernst zu nehmen und es sollte möglichst frühzeitig reagiert werden.

BODYMEDIA: Ist das Thema Psyche bzw. psychische Erkrankungen immer noch für einen Großteil ein Tabu-Thema? Wenn ja, worauf führen Sie das zurück?

Sven Steffes-Holländer: Psychische Stigmatisierungen führen häufig zu ver-

Gesellschaft aufgerufen, uns mit diesen Problemstellungen zu befassen, wie es auch wichtig ist, Menschen mit körperlichen Handicaps nicht auszuschließen, sondern in die Gesellschaft zu integrieren.

BODYMEDIA: Über die Medien erhalten wir jeden Tag einen Überblick über die aktuellen Zahlen der Corona-Erkrankten in unserer Stadt, in Deutschland und auch weltweit. Verfügen Sie über Zahlen und Daten, welcher Zusammenhang zwischen Corona und psychischen Erkrankungen, im Speziellen Burnout-Erkrankungen, besteht? Falls ja, wie genau sehen diese aus?

Sven Steffes-Holländer: 2020 wurden in Spanien fast 3.500 Menschen befragt, als das Land bei COVID-19-Todesfällen weltweit an zweiter Stelle stand. Viele Menschen erfüllten die Kriterien für klinische psychische Gesundheitsprobleme: 19% gaben an, an Depressionen zu leiden, fast ein Viertel an Angstzuständen und 16% an einer Posttraumatischen Belastungsstörung. Einer der größten Einflussfaktoren ist, wie sich die Pandemie auf unsere Arbeit ausgewirkt hat. Es werden erst im Laufe des Jahres umfassende Daten über den Einfluss der Pandemie auf die seelische Gesundheit vorliegen. Meine Befürchtung ist, dass auch die Zahl der Burnout-Erkrankungen deutlich ansteigen wird.

BODYMEDIA: Vielen Dank für das Interview.

Gerade Unnternehmer verharmlosen die Diagnose Burnout häufig

Haltung gegenüber Veränderungen und einem Schwarz-Weiß-Denken führt. Diese Phase ist insbesondere durch emotionalen Rückzug gekennzeichnet. Die Reaktionen der Betroffenen werden immer gleichgültiger. So verspüren sie vermehrt Langeweile und interessieren sich nicht mehr für ihre Hobbys. Außerdem kommt es zu einem Rückzug von Freunden und Familie, weil auch dafür nicht genügend Energie aufgebracht werden kann. Die vorletzte der Burnout-Phasen ist insbesondere durch körperliche Beschwerden gekennzeichnet. Denn die enorme Belastung für die Psyche äußert sich auch in physischen Anzeichen. Einige der Beschwerden können unter Umständen auch schon zu Beginn in einer der ersten Burnout-Phasen auftreten. So kann es unter anderem zu folgenden Symptomen kommen: Albträume, Schlafstörungen und Schlafmangel, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen, Verspannungen der Muskeln, Bluthochdruck, starkes Herzklopfen, Enge in der Brust oder Übelkeit, Erbrechen und Durchfall.

In der letzten Phase wandelt sich das vorherige Gefühl der Hilflosigkeit zu umfassender Verzweiflung und Hoffnungslosigkeit. Die Betroffenen finden das Leben sinnlos und es kann sogar zu suizidalen Gedanken kommen.

schiedenen Formen der Ausgrenzung oder Diskriminierung bei der Arbeit und im Kreis von Familienmitgliedern und Freunden. Vorurteile über die psychische Gesundheit werden leider immer noch von einer Vielzahl von Personen in der Gesellschaft geteilt, wie z. B.: „Menschen, die psychisch krank sind, sind gefährlich“, „Menschen mit Depressionen müssen sich nur aufraffen“, „Sucht ist keine Krankheit, sie ist eine eigene Entscheidung und zeigt mangelnde Willenskraft“ oder im Bezug auf die Behandlung auch „Psychotherapie ist reine Zeitverschwendung“. Stigmata beruhen auf fehlgeleiteten Ansichten, dass diese Personen „anders“ sind als alle anderen. Frühe Überzeugungen darüber, was psychische Gesundheitsprobleme verursacht, schlossen oft auch Vorstellungen von dämonischer Besessenheit mit ein, was zu Vorsicht, Angst und Diskriminierung führte.

In Bezug auf seelische Gesundheit ist Wissen Macht, Aufklärung hat eine hervorgehobene Bedeutung. Es ist wichtig, offen über psychische Erkrankungen zu sprechen, Pauschalverurteilungen zu vermeiden und einfühlsam und mitfühlend auf Menschen mit einer psychischen Erkrankung einzugehen. Stigmatisierung verschwindet leider nicht einfach von alleine, wir sind als



Zur Person

Sven Steffes-Holländer ist seit 2017 Chefarzt der Parkklinik Heiligenfeld in Berlin und Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie sowie Sozial- und Ernährungsmediziner (KÄB). Davor war er bereits langjährig in leitender Funktion in verschiedenen psychosomatischen Kliniken (Potsdam, Wismar, Berlin) tätig. Sven Steffes-Holländer ist in verschiedenen Akademien und Ausbildungsinstituten als Dozent tätig.