

Psychische Belastung: Zentrale Ergebnisse

1. Einleitung

Psychische Belastungen treten vor allem in leistungs- und verantwortungsintensiven Lebenssituationen sehr häufig auf, werden jedoch aufgrund uneinheitlicher Definitionen, hoher Dunkelziffern und geringer Inanspruchnahme professioneller Hilfe systematisch unterschätzt.

Besonders relevant sind die Folgen bei:

- Unternehmern und Gründern
- Geschäftsführern, Führungskräften und Entscheidungsträgern
- Männern mit hohem Einkommen oder sozioökonomischem Status

Alle nachfolgenden Erkenntnisse und Ableitungen hierzu ergeben sich aus der allgemeinen Männerforschung zu psychischen Erkrankungen und zum Hilfesuchverhalten.

2. Die häufigsten Probleme

2.1. Depression und depressive Symptome

Depression gehört zu den am häufigsten nachgewiesenen klinisch relevanten Belastungen.

2.2. Angststörungen und chronische psychische Anspannung

Risikofaktoren für Angststörungen bei Unternehmern: hoher arbeitsbedingter Stress und geringe wahrgenommene Kontrolle. Angst muss sich bei leistungsorientierten Männern nicht zwingend als sichtbare Panik äußern. Häufig äußert sich die Angststörung durch:

- permanente innere Alarmbereitschaft,
- Grübeln und Kontrollbedürfnis,
- Entscheidungsschwierigkeiten,
- Reizbarkeit,
- Schlafprobleme,
- körperliche Anspannung,
- das Gefühl, niemals wirklich abschalten zu können.

2.3. Burnout und emotionale Erschöpfung

Burnout kann mit Depressionen, Angst, Schlafstörungen, Substanzkonsum und körperlichen Beschwerden einhergehen und ist in der Unternehmer- und Führungskräfteforschung zu einem der dominierenden Themen geworden. Die systematische Übersichtsarbeit „Entrepreneurial Burnout: A Systematic Review and Research Map“ zeigt, dass Unternehmer besonders durch hohe

Arbeitsanforderungen, lange Arbeitszeiten, Unsicherheit, Verantwortung und fehlende Abgrenzung zwischen Arbeit und Privatleben gefährdet sind. Eine französische Studie von 2025 stellte zudem fest, dass Unternehmer weniger Möglichkeiten zur psychischen Erholung haben als Beschäftigte – insbesondere weniger gedankliche Distanzierung von der Arbeit, weniger Entspannung, weniger persönliche Ausgleichserfahrungen und weniger Kontrolle über ihre Erholungszeit.

2.4. Schlafstörungen

Schlafprobleme werden in der Unternehmerforschung regelmäßig als Begleit- und Verstärkungsfaktoren beschrieben. Typische Mechanismen sind:

- dauerhaft erhöhte gedankliche Aktivierung,
- wechselnde oder überlange Arbeitszeiten,
- Reisen und Zeitverschiebungen,
- digitale Dauererreichbarkeit,
- Alkohol als vermeintliche Einschlafhilfe,
- fehlende Distanz zwischen Beruf und Privatleben.

Schlafmangel verschlechtert die Emotionsregulation, die Konzentration, die Risikoeinschätzung und die Entscheidungsqualität.

2.5. Substanzenkonsum

Der Missbrauch von Alkohol oder anderen Substanzen kann ebenfalls Teil des Belastungsbildes sein.

Bei erfolgreichen Männern kann problematischer Konsum jedoch lange verborgen bleiben, weil finanzielle Ressourcen, beruflicher Status und ein funktionierendes Umfeld die Folgen zunächst kompensieren können.

2.6. Suizidgedanken und Suizidrisiko

Bei Männern ist das Suizidrisiko insgesamt besonders hoch, weil sie psychische Unterstützung später und seltener in Anspruch nehmen. Studien zu Hilfesuchverhalten nennen traditionelle Männlichkeitsnormen, Scham, emotionale Selbstkontrolle und die Sorge vor Statusverlust als zentrale Barrieren.

3. Die häufigsten Ursachen und Risikofaktoren

3.1. Dauerhafte Verantwortung

Unternehmer und Führungskräfte tragen Verantwortung für Mitarbeiter, Kapital, Strategie, Kunden, Familienvermögen oder den Fortbestand des Unternehmens. Entscheidungen lassen sich häufig nicht delegieren und haben reale Folgen für andere Menschen. Hohe Anforderungen und Zeitdruck werden

in der Forschung zu Führungskräften ausdrücklich als zentrale psychosoziale Belastungen beschrieben.

3.2. Fehlende Erholung

Nicht allein die Arbeitsmenge ist problematisch, sondern auch die fehlende Fähigkeit oder die fehlende Möglichkeit, innerlich von der Arbeit Abstand zu gewinnen. Unternehmer berichten von geringeren Erholungsmöglichkeiten als Arbeitnehmer; insbesondere steht mangelnde psychische Distanzierung mit Burnout und einem geringeren Wohlbefinden in Verbindung.

3.3. Einsamkeit an der Spitze

Je höher die Position, desto weniger Personen stehen für vollständig offene Gespräche zur Verfügung. Mitarbeiter, Investoren, Geschäftspartner und teilweise auch Familienangehörige sind nicht neutral. Damit wächst das Risiko, Belastungen intern zu verarbeiten, statt sie zu teilen.

3.4. Verschmelzung von Identität und Leistung

Für Gründer ist das Unternehmen häufig nicht nur Beruf, sondern auch Teil ihres Selbstbilds. Ein geschäftlicher Rückschlag wird dadurch leicht als persönliches Versagen erlebt. Die Forschung beschreibt diese enge Identifikation sowohl als Motivationsquelle als auch als psychisches Risiko.

3.5. Unsicherheit und Kontrollverlust

Finanzielle Mittel beseitigen nicht jede Unsicherheit. Marktveränderungen, Personalentscheidungen, Haftungsrisiken, öffentlicher Ruf, Investoren und technologische Veränderungen können trotz Wohlstand ein permanentes Gefühl eingeschränkter Kontrolle erzeugen.

3.6. Stigma und männliche Rollenerwartungen

Viele Männer verbinden Hilfesuche unbewusst mit Schwäche, Kontrollverlust oder mangelnder Belastbarkeit. Bei erfolgreichen Männern kommt die Sorge hinzu, dass das Eingeständnis psychischer Probleme Autorität, Reputation, Versicherbarkeit oder geschäftliche Beziehungen beeinträchtigen könne.

Studien zum männlichen Hilfesuchverhalten zeigen, dass emotionale Selbstkontrolle, traditionelle Männlichkeitsvorstellungen und Scham wichtige Barrieren darstellen.

3.7. Überlastung bei gleichzeitig hoher Autonomie

Unternehmertum kann das Wohlbefinden fördern, weil es Autonomie, Sinn, Selbstwirksamkeit und Gestaltungsspielraum bietet. Gleichzeitig kann es durch Unsicherheit, Überforderung und Dauerverantwortung belastender sein als eine abhängige Beschäftigung.

4. Persönliche Konsequenzen psychischer Belastung

4.1. Psychische und körperliche Folgen

Mögliche Folgen können sein:

- chronische Erschöpfung,
- depressive Episoden,
- Angst und Grübeln,
- Schlafstörungen,
- Reizbarkeit und emotionale Abstumpfung,
- Alkohol- oder Medikamentenmissbrauch,
- sozialer Rückzug,
- Partnerschafts- und Familienkonflikte,
- Verlust von Lebensfreude und Sinn,
- körperliche Begleiterkrankungen,
- im schwersten Fall Suizidgedanken oder Suizid.

4.2. Der paradoxe Effekt von Erfolg

Erfolg kann Probleme länger unsichtbar machen:

- Termine werden weiterhin wahrgenommen.
- Entscheidungen werden weiterhin getroffen.
- Das Unternehmen läuft zunächst weiter.
- Geld kompensiert praktische Folgen.
- Mitarbeiter gleichen Leistungseinbrüche aus.

Dadurch wird Hilfe häufig erst gesucht, wenn die Erkrankung bereits ausgeprägt ist.

5. Marktwirtschaftliche Konsequenzen psychischer Belastung

5.1. Produktivitätsverlust

Insbesondere Depression und Angst führen nahezu immer zu einer verminderten Arbeitsproduktivität. Folgen sind sowohl Fehlzeiten als auch Presenteeism: körperliches Anwesenheitsverhalten bei deutlich reduzierter Leistungsfähigkeit.

Die WHO schätzt, dass Depression und Angst weltweit jährlich rund zwölf Milliarden Arbeitstage und etwa eine Billion US-Dollar an Produktivität kosten.

5.2. Schlechtere Entscheidungen

Bei Führungskräften können Schlafmangel, Depression, Angst und Erschöpfung insbesondere folgende Funktionen beeinträchtigen:

- Konzentration,
- Arbeitsgedächtnis,
- Risikoeinschätzung,
- strategische Flexibilität,
- Impulskontrolle,
- Konfliktfähigkeit,
- Empathie,
- langfristige Planung.

5.3. Auswirkungen auf Mitarbeiter und Unternehmenskultur

Psychisch stark belastete Gründer können unberechenbarer, konflikthafter, kontrollierender oder emotional weniger erreichbar sein. Eine schlechte psychische Gesundheit bei Unternehmern kann dysfunktionale Führung, organisatorische Belastung und eine negative Unternehmenskultur auslösen.

5.4. Fluktuation und Wissensverlust

Psychische Belastungen erhöhen das Risiko von:

- Rückzug aus Führungsaufgaben,
- längeren Ausfallzeiten,
- Fehlentscheidungen bei Personal,
- Konflikten im Führungsteam,
- Kündigungen wichtiger Mitarbeiter,
- Verlust institutionellen Wissens,
- ungeplanten Unternehmensübergaben.

5.5. Unternehmens- und Vermögensrisiken

Bei eigentümergeführten Unternehmen ist die psychische Gesundheit des Gründers häufig ein sogenanntes Schlüsselpersonenrisiko. Fällt diese Person aus, können gleichzeitig betroffen sein:

- Kundenbeziehungen,
 - Finanzierung,
 - Strategie,
 - operative Entscheidungen,
 - Reputation,
 - Nachfolgeplanung,
 - Unternehmenswert.
-

6. Relevante Studien und Übersichtsarbeiten

Studie	Verfasser	Jahr	Zentrale Aussage
Entrepreneurs' Mental Health and Well-Being: A Review and Research Agenda	Ute Stephan	2018	Grundlegende Übersicht: Unternehmertum kann zugleich Wohlbefinden fördern und psychische Belastungen erzeugen.
Entrepreneurial Burnout: A Systematic Review and Research Map	Carolin Palmer, Sascha Kraus, Norbert Kailer, Linda Huber, Zeynep Hale Öner	2021	Systematisiert Ursachen, Schutzfaktoren und Forschungslücken zu unternehmerischem Burnout.
Happy Entrepreneurs? Everywhere? A Meta-Analysis of Entrepreneurship and Well-Being	Ute Stephan und Kollegen	2023	Meta-Analyse aus 94 Studien und 82 Ländern; Unternehmertum bietet Autonomie und Sinn, kann zugleich Stress verstärken.
Self-Employed and Stressed Out? The Impact of Stress and Stress Management on Entrepreneurs' Mental Health	Sebastian Kiefl und Kollegen	2024	Deutsche Pilotstudie mit 117 Selbstständigen; unternehmerische Anforderungen und Bewältigungsstrategien stehen mit psychischer Belastung in Verbindung.
Mental Health of Entrepreneurs and Daily Recovery Experiences	Mathieu Le Moal, Roy Thurik, Olivier Torrès, Guillaume Soenen und Kollegen	2025	Unternehmer erleben weniger Distanzierung und Erholung; fehlende Recovery hängt mit Burnout und geringerem Wohlbefinden zusammen.
The Role of Mental Health on Workplace Productivity: A Critical Review of the Literature	Claire de Oliveira und Kollegen	2023	Depression und Angst sind konsistent mit Produktivitätsverlusten verbunden.
Understanding Differences in Mental Health Service Use by Men	Nicholas Smyth und Kollegen	2022	Männer nutzen psychische Versorgung seltener; Unterschiede hängen unter anderem mit sozialen Rollen, Zugang und Hilfesuchverhalten zusammen.

Studie	Verfasser	Jahr	Zentrale Aussage
Men's Mental Health Help-Seeking Behaviors: An Intersectional Analysis	Mike C. Parent, Joseph H. Hammer, Tyler C. Bradstreet, Esther N. Schwartz und Kollegen	2018	Traditionelle Männlichkeitsnormen und Selbststigma erschweren professionelle Hilfesuche.
Masculinity and Help-Seeking Among Men With Depression	Tobias Staiger und Kollegen	2020	Qualitative Untersuchung zu Depression bei Männern; Selbstständigkeit, Kontrolle und Nicht-Belasten-Wollen wirken als Hilfebarrieren.