



Oft wird das Ausmaß einer emotionalen Krise Betroffenen erst bewusst, wenn nichts mehr geht. (Foto: Canva, KI)

Alexander Zverevs Krise: Was das mit ... Führungskräften und anderen High Performern zu tun hat



Dr. Kai Kaufmann

+ Follow

kai-kaufmann-training.com / Training, Coaching, Expert on Resilience, Stressmanagement, New Work, Medical Writing

Published Jul 7, 2025

Unmittelbar nach seinem Wimbledon-Aus offenbarte der Weltklasse-Tennisspieler mentale Probleme. Er leide unter Einsamkeit und brauche eine Auszeit. Auch andere High Performer fühlen sich oft isoliert und einsam – bei den Top-Führungskräften sind es laut einer Studie 75 Prozent ...

Vergangene Woche berührte mich Alexander Zverevs überraschende emotionale Offenbarung tief. In einer Pressekonferenz kurz nach seinem Erstrunden

Ausscheiden in Wimbledon offenbarte er: „Ich fühle mich generell gesprochen ziemlich allein in meinem Leben, was kein schönes Gefühl ist.“ Dabei wirkte er traurig, emotional erschöpft, verzweifelt. Zverev habe sich „noch nie so leer gefühlt“. Es sei für ihn schwierig, außerhalb des Tennisplatzes Freunde zu finden und er versuche nun, während einer Auszeit von vier Wochen herauszufinden, wer ihm gut tue: „Das ist für mich mit 28 Jahren die Nummer-1-Aufgabe.“

*"Ich habe mich noch nie so leer gefühlt."
(Alexander Zverev)*

oft passiert es nicht, dass Spitzensportler schwere emotionale Probleme öffentlich machen, sich „offenbaren“. Wenn es geschieht, dann oft nach einem Zusammenbruch oder, wenn der Leidensdruck so groß ist, dass man ihn nicht mehr verstecken kann. Das gilt nicht nur für Sportler, sondern auch Manager, Führungskräfte und andere High Performer. Meist geht es dabei um Burnout, Depressionen, emotionale Erschöpfung.

Mehrere Umfragen zeigen, dass Führungskräfte besonders von Einsamkeit betroffen sind. Im Top-Management sind es 75 Prozent ("Indeed). Im Gespräch mit "Die Zeit" sagt der Psychiater Christian Dogs: "Ich habe schon Vorstandsvorsitzende beraten, deren einziger Gesprächspartner ich war. Die gesundheitlichen Folgen sind fatal." **Darunter gibt jeder Zweite mit Führungsverantwortung an, unter Einsamkeit zu leiden, was sich mit einem Ergebnis der "CEO Snapshot Survey" von "Harvard Business Review" deckt.** Weltweit fühlt sich jede fünfte Person am Arbeitsplatz einsam, zeigt der "2024 State of the Global Workplace"-Report von Gallup.

*Schmerzverarbeitung im Gehirn: Einsamkeit kann
so weh tun wie körperliche Schmerzen.*

Studien zeigen, dass wenn Menschen unter Schmerz oder Einsamkeit leiden, die gleichen Nervenzellen im Gehirn aktiviert werden. Einsamkeit kann deshalb so weh tun wie körperliche Schmerzen. Der Grund dafür ist evolutionär bedingt. Die für die Schmerzverarbeitung zuständige Region im Gehirn soll uns vor lebensbedrohlichen Situationen warnen, erklärt der Hirnforscher Prof. Dr. Manfred Spitzer. Vor

zweihunderttausend Jahren gehörten dazu eben nicht nur körperlich bedrohliche Situationen, sondern auch der Ausschluss aus der Gemeinschaft.

Gute Beziehungen sind evolutionär wichtiger als ein guter Deal. (Mediziner Gabor Maté)

Das Bedürfnis nach Gemeinschaft ist also in unsere neuronalen Netzwerke eingeschrieben. Die meiste Zeit unserer evolutionären Geschichte waren gute Beziehungen untereinander sogar wichtiger als ein guter Deal, wie es der Mediziner Gabor Maté („The Myth of Normal“) formuliert. Diese vitale Bedeutung von Gemeinschaft zeigen u. a. umfangreiche Metastudien von Darcia Narvaez, eremitische Professorin der University of Notre Dame.

Auch heute noch sind wir als „social creatures“ programmiert. Obwohl in westlichen Gesellschaften das individuelle Interesse im Vordergrund steht und uns das Bewusstsein für dieses Grundbedürfnis nach Gemeinschaft oft verloren geht, wie Maté feststellt. Bleibt diese dem Menschen „inherente Erwartung“ – wie die Autorin und ethnologische Forscherin Jean Leadloff es bezeichnet – unbefriedigt, verliert der Mensch sein physisches und psychisches Gleichgewicht. Er kann buchstäblich krank werden.

Weshalb Burnout mit Einsamkeit zusammenhängen kann.

Einsamkeit kann sehr eng mit Burnout verbunden sein, wie ich es übrigens während meines eigenen Burnouts selbst erfahren habe. Der Soziologe Hartmut Rosa sagt, Burnout entstehe nicht durch ein Zuviel-an-Arbeit, sondern durch ein „Zuwenig-an-Resonanzbeziehungen“. Das sind Beziehungen, in denen etwas gegenseitig ineinander ausgelöst wird. Umgekehrt kann ein Burnout in die Isolation führen, weil man sich z. B. unverstanden fühlt, überfordert mit sozialen Aktivitäten. Genau diese Resonanzbeziehungen sind es, die Zverev so sehr vermisst. In meinen Trainings für Mitarbeiter und Führungskräfte wird der Zusammenhang zwischen einem Mangel an empathischen Beziehungen und Burnout übrigens von den meisten Teilnehmern leicht nachvollzogen.

Unser Gehirn ist darauf programmiert, diese Beziehungen grundsätzlich zu suchen: Nicht nur im romantischen Zusammenhang, sondern im gesamten Leben von Job bis hin zu kurzen Kontakten im Gym oder beim Bäcker um die Ecke.


*Psychologische Sicherheit erlaubt Betroffenen,
sich zu öffnen.*

Im Arbeitsleben braucht es psychologische Sicherheit, um dieses Thema überhaupt offen ansprechen zu können. Zu groß kann die Angst vor Stigmatisierung sein. So können Betroffene beispielsweise befürchten, ihr mentaler Zustand könne als Schwäche ausgelegt, womöglich sogar ausgenutzt werden.

*Aktives Zuhören und Signale erkennen sind die
ersten Schritte zur Hilfe.*

Führungskräfte auf allen Ebenen sollten darin geschult werden, Signale für emotionale Erschöpfung, die eine Seite von chronischem Stress sein kann, zu erkennen und entsprechende Hilfsangebote zu machen. Zu möglichen Alarmsignalen gehören u. a. deutliche Wesensveränderungen über einen längeren Zeitraum. Oft ist dies verbunden mit Hoffnungslosigkeit und Zynismus – einen Ausweg scheint es aus Sicht der Betroffenen nicht zu geben (Ich habe hier viele Artikel zu diesem Thema veröffentlicht, die ihr in meinem Profil findet).

Und dennoch kann es sehr schwer sein, die Signale zu erkennen. "Da hat sich nichts Großartiges angedeutet, viele Sachen erfahre ich auch von euch", sagte Zverevs Bruder Michael im Interview nach der Offenbarung von Alexander. High Performer sind oft sehr gut darin, nach außen eine glückliche, leistungsfähige Person darzustellen.

 Melde dich jetzt an für mein Training "Stressmanagement und Stärkung der seelischen Widerstandskraft" vom 27.10.2025 – 28.10.2025 im Beach Motel an der Nordsee. Mit vielen neuen Impulsen zu einem gesunden Umgang mit Belastungen, Entspannungstechniken plus Yoga und Meditation. Für Mitarbeiter und Führungskräfte, meist übernimmt das Unternehmen die Kosten.

✉ Für Infos und Anmeldung PM an mich oder EMail: drkaikaufmann@icloud.com

👉 folge mir hier auf LinkedIn

👉 besuche meine Homepage für Infos zu Trainings u. Vorträgen: kai-kaufmann-training.com

👉 Abonniere meinen LinkedIn-Newsletter, den du in meinem Profil unter "Fokus" findest

Gesundes Arbeiten und Führen

+ Subscribe

128 followers



Like



Comment



Share

To view or add a comment, [sign in](#)

More articles by Dr. Kai Kaufmann

Jun 30, 2025

Burnout, Polykrise, Transformation: Was macht Menschen zu Supersurvivors?

„Kai ist ein Burnout-Survivor“, so stellte mich vor wenigen Wochen der HR Director eines Unternehmens den Teilnehmern...

2

May 31, 2025

Kognitive Neubewertung und Storytelling: Aus etwas Schlechtem etwas Gutes werden lassen

Was kann helfen, wenn die Dinge richtig schiefgelaufen sind? Nach der schon wieder verpassten Beförderung, einem...

3

May 12, 2025

Wie Führungskräfte pflegende Mitarbeiter unterstützen können

Etwa 6,6 Millionen Menschen in Deutschland pflegen Angehörige zu Hause. Ein Drittel dieser Pflegenden ist berufstätig.

3

Apr 17, 2025

Auszeit: Wie du die To-do-Liste aus deinem Kopf bekommst

Wer es im Job gewohnt ist, alle Fäden in der Hand zu halten, für den können freie Tage eine echte Herausforderung sein:...

3