

Wie verschiedene Persönlichkeitstypen den Pandemiestress wegstecken

In einer Längsschnittstudie untersuchte ein Psychologieforschungsteam am Universitätsklinikum Jena die biologische Stressreaktion auf die Maßnahmen des ersten Corona-Lockdowns in Abhängigkeit von Resilienz und Persönlichkeitstyp. Je deutlicher bei den Studienpersonen das Merkmal der emotionalen Labilität ausgeprägt war, desto mehr Stresshormone konnten nachgewiesen werden. Dieser Zusammenhang zeigte sich aber auch für die Extrovertiertheit, ein Persönlichkeitsmerkmal, das gemeinhin mit großer Stresswiderstandsfähigkeit assoziiert wird.

Jena (vdG/UKJ). Gegen Jahresende 2019 lud ein Studienteam des [Instituts für Psychosoziale Medizin, Psychotherapie und Psychoonkologie](#) am Universitätsklinikum Jena zur Teilnahme an einer Studie ein. Zunächst musste ein Onlinefragebogen aufgefüllt werden, anhand dessen bestimmt werden konnte, wie ausgeprägt die Eigenschaften Offenheit, Gewissenhaftigkeit, Extraversion, Verträglichkeit und Neurotizismus, also die emotionale Instabilität, waren. Diese auch ‚Big Five‘ genannten Merkmale dienen in der Psychologie der Charakterisierung der Persönlichkeit. Die Teilnehmenden sollten auch einschätzen, ob sie anfällig für Stress sind oder eher resilient, also widerstandsfähig. Die Studie sah vor, die Teilnehmenden zu einem späteren Zeitpunkt erneut zu kontaktieren und zu fragen, ob sie möglicherweise belastende Erfahrungen gemacht haben oder Stress aushalten mussten und wie gut sie in Abhängigkeit ihrer Persönlichkeit und Resilienz dazu in der Lage waren, mit den erlebten Belastungen umzugehen.

Alle Studienteilnehmer erlebten die Belastungen des Lockdowns

Der Abschluss der ersten Befragung fiel dann aber – unvorhergesehener Weise – mit dem Beginn der Corona-Pandemie zusammen „und plötzlich befanden sich alle unsere Studienpersonen in einem belastenden Ausnahmezustand, nämlich dem ersten Lockdown“, so die Studieninitiatorin PD. Dr. Jenny Rosendahl. Für die Studie wurde diese außergewöhnliche Situation zum Glücksfall, denn die Erfassung der Persönlichkeitsmerkmale und Resilienz war noch unbeeinflusst vom pandemischen Geschehen. Dem strengen Lockdown und den anschließenden Kontaktbeschränkungen waren dann alle Versuchspersonen gleichermaßen unterworfen.

So war es möglich, in Reaktion auf den Lockdown sowohl das subjektive Stressempfinden als auch ein objektives Stressmerkmal, den Spiegel des Stresshormons Kortison, mithilfe von Haarproben zu ermitteln. „Wir wollten herausfinden, ob sich vom prä-pandemischen Persönlichkeitsprofil und der Resilienz auf die Höhe der psychologischen und physiologischen Stressmarker schließen lässt“, beschreibt Prof. Dr. Veronika Engert, Erstautorin einer nun im Fachjournal Translational Psychiatry erschienenen Veröffentlichung die Fragestellung der Untersuchung.

Insgesamt 80 erwachsene Freiwillige absolvierten alle Studienschritte: die erste Befragung vor dem ersten Covid-19-bedingten Todesfall in Deutschland, eine zweite Umfrage während des ersten Lockdowns in Deutschland im Frühjahr und eine weitere im Sommer 2020. Zu diesem Zeitpunkt wurden auch die Haarproben gesammelt, unmittelbar an der Kopfhaut abgeschnitten gaben sie Auskunft über den Kortisonspiegel in den zurückliegenden Monaten. Als nicht unerwartetes Ergebnis zeigte sich vermehrtes Stressempfinden und auch gehäufte biologischer Stress, je

neurotischer eine Person war. „Aufgrund ihrer allgemeinen emotionalen Labilität leiden Menschen mit hohem Neurotizismus in Belastungssituationen, also auch in der Pandemie“, macht Veronika Engert plausibel.

Extrovertierte leiden in der Pandemie unter sozialem Stress

Dieser proportionale Zusammenhang ergab sich jedoch auch für das Merkmal der Extrovertiertheit. Generell gelten extrovertierte Menschen, denen Kommunikation und Aktivitäten mit anderen wichtig sind, als weniger stressanfällig. Prof. Engert: „Während der Pandemie fehlte allerdings die Möglichkeit, Belastungen durch die Unterstützung in der sozialen Gruppe abzumildern und zu teilen. Wahrscheinlich litten extrovertierte Personen deshalb besonders unter den Pandemieeindämmungsmaßnahmen. Das können wir an den physiologischen Stressmarkern belegen.“ Bei den anderen drei Persönlichkeitsmerkmalen und auch für die Resilienz konnte das Studienteam keine Vorhersagekraft für das Stresshormonlevel ableiten.

Die Pandemiesituation ist in psychosozialer Hinsicht offenbar so besonders, dass in diesem Kontext das Wissen von vor der Pandemie nicht verallgemeinert werden kann, betont das Autorenteam. Es mahnt für künftige Pandemien die Entwicklung individualisierter Stressmanagementprogramme an. „Diese müssen in einem Lockdown-freundlichen Format angeboten werden, damit die Belastung frühzeitig gemildert werden kann. Bei den besonders betroffenen Personen könnten wir auf diese Weise der Manifestation gesundheitlicher Stressfolgen wie z.B. Herz-Kreislauf-Erkrankungen entgegenwirken“, so Veronika Engert.

Originalpublikation:

Engert et al. Resilience and personality as predictors of the biological stress load during the first wave of the Covid-19 pandemic in Germany. Transl Psychiatry 11, 443 (2021). <https://doi.org/10.1038/s41398-021-01569-3>