## Wer bin ich?

In einer Psychiatrie inmitten brandenburgischer Kiefernwälder ließ sich Adesso-Vorstand Striemer wegen Burn-out behandeln. Er fand dort zu sich zurück

# „Die Angst war immer da“

Vom Chefsessel **in die Psychiatrie und zurück**: Top-Manager Rüdiger Striemer wies sich wegen Panikattacken und Depression selbst in die Klinik ein. Eine lebensrettende Rauszeit

TEXT: **BEATE STROBEL** FOTO: **GENE GLOVER**

**Herr Striemer, sollen wir über den Speckstein reden?**

Lieber nicht. Der Speckstein steht nicht in meiner Wohnung, weil ich ihn so gelungen finde, sondern weil er ein Teil meiner Geschichte ist. Ich habe ihn in der Klapse hergestellt.

**Im November 2011 haben Sie sich in eine psychiatrische Klinik eingewiesen. Was hat Sie zu diesem radikalen Schnitt bewogen?**

Begonnen hat alles mit sehr uneindeutigen Symptomen: eine wachsende Unruhe, Schwindel, Kopfdruck, Konzentrationsschwierigkeiten. Meine Hausärztin hatte eine organische Ursache nach der anderen ausgeschlossen, bis feststand: Jetzt kann es nur noch eine psychische Erkrankung sein. Okay, dachte ich, fahre ich mal für ein paar Tage raus, entspanne, gehe in die Sauna …

**48 Stunden Wellness, und alles wird gut?**

War natürlich totaler Quatsch, hat überhaupt nicht funktioniert. In der Sekunde, in der ich in den Alltag zurückkehrte, kam alles doppelt so heftig auf mich zu.

**Waren Sie arbeitssüchtig?**

Nein, und das will ich ganz klar machen: Ich war kein Workaholic. Ich habe vor meiner Krise nicht übertrieben viel gearbeitet.

**In „Raus!“, dem Buch, das Sie über Ihre Angststörung und die Zeit der Therapie geschrieben haben, schildern Sie einen Arbeitstag, der mit einer Telefonkonferenz in einem Hotelzimmer um sieben Uhr morgens beginnt und tief in der Nacht in einer anderen Stadt, in einem anderen Hotelzimmer endet. Das ist „nicht übertrieben viel“?**

Das war ein extremer Tag. Solche gab es und gibt es auch heute wieder. Hätte jeder Tag so ausgesehen, würde ich auch sagen: kein Wunder. Aber das war nicht mein durchschnittliches Arbeitspensum. Es gibt Menschen, die deutlich mehr als ich arbeiten. Nehmen Sie die Kanzlerin.

**Die ist ja auch 24 Stunden am Tag im Job. Warum erkrankten trotzdem Sie an Burn-out – und Angela Merkel nicht?**

Warum die Kanzlerin kein Burnout hat, kann ich nicht sagen. Warum sich bei mir eine Angststörung ausprägte, dagegen schon: Ich hatte in meiner Vergangenheit manches nicht vernünftig verarbeitet, vor allem den frühen Tod meiner Mutter.

**Als sie starb, waren Sie elf Jahre alt. Was hat der Tod Ihrer Mutter mit Ihnen gemacht?**

Ich war somit schon als Kind auf eigene Beine gestellt. In mir entwickelte sich der unbewusste Gedanke, dass ich für mich selbst sorgen muss. Ich habe mich darauf fokussiert, nur nach vorn zu blicken, immer einen Schritt weiter zu denken und vorbereitet zu sein auf alles, was noch passieren könnte. Scheitern war für mich keine Option.

**Ein Satz, der in Ihrem Buch mehrfach vorkommt: „Scheitern ist keine Option.“ Eine fatale Einstellung?**

Die fatalste überhaupt. Menschen funktionieren nicht zu 100 Prozent. Scheitern nicht einmal als Möglichkeit in Erwägung zu ziehen ist vermutlich bereits eine krankhafte Haltung. Wenn ich etwas aus dieser Geschichte gelernt habe, dann das: Scheitern ist sehr wohl eine Option.

**Andererseits ist diese Härte sich selbst gegenüber Voraussetzung für den Aufstieg ins Top-Management.**

Ich glaube, dass sie dabei hilft. Doch ich habe nie an meiner Karriere gebaut. Ich war einfach zur richtigen Zeit am richtigen Ort.

**Und irgendwann dann am falschen?**

Zu Beginn der Krise war ich an dem Karrierepunkt angelangt, an dem ich dachte: Ich mache gar nichts Konkretes mehr. Mein Alltag bestand darin, auf der Basis von abstraktem Erfahrungswissen teils folgenreiche Entscheidungen zu treffen. Es fühlte sich an wie eine sehr große Unsicherheit.

**Was haben Ihnen vor der Krise beruflicher Erfolg und Geld bedeutet?**

Viel weniger, als Sie vielleicht glauben. Ich bin gern Chef, allerdings eher der moderierende Typ. Mir macht es Spaß zu gestalten. Ich sage allerdings heute: Ich muss kein Vorstand sein.

**Als der Klinikarzt Ihnen diesen Satz – „Man muss nicht Vorstand sein“ – im Erstgespräch sagte, konnten Sie das noch nicht akzeptieren.**

Das stimmt. Die Vorstellung, von heute auf morgen rauszumüssen aus dem Job – ob temporär oder endgültig –, kam mir anfangs völlig absurd vor. Am Ende aber hatte ich gar keine Wahl. Es gab nur noch die Klinik als Exitstrategie. Das zu akzeptieren war der allererste und allerwichtigste Schritt in Richtung Heilung.

**Wann hatten Sie diesen Tiefpunkt erreicht?**

Das war kein konkreter Zeitpunkt. Als mir klar war, dass es für meine Symptome keine organische Ursache gibt, habe ich mir öfter mal frei genommen, bin früher nach Hause gegangen, war nachmittags in der Sauna. Lauter Dinge, die man generell häufiger tun sollte, die aber in meiner Situation komplett nutzlos waren. Denn meine Gedanken habe ich mitgenommen in den Feierabend. Aus Schwindelgefühlen und Kopfdruck entstand eine allgemeine Unruhe. Und schließlich Angst – bis hin zur Panik.

**Angst wovor?**

Da gab es kein „Wovor“. Die Angst war immer da. Das ist es ja, was einen zuletzt buchstäblich in den Wahnsinn treibt: Dass dieses Gefühl rational nicht zu begründen ist. Ich hatte einfach Angst! Jede Nacht wachte ich auf, den Puls auf 180. Das war eine spür- und messbare Panikattacke. In der letzten Nacht, bevor ich „raus“ bin, saß ich in meinem Bett und habe nur noch gezittert. Ich schaffte es gerade noch, den Notarzt zu rufen. Natürlich wusste ich, dass man nicht an einer Panikattacke stirbt. Aber das können Sie sich in dem Moment zehnmal sagen – es nützt nichts. Die Vernunft ist völlig ausgeschaltet.

**Hatten Sie Suizidgedanken?**

Zum Glück nicht wirklich. Aber der Gedanke ist aufgeflackert.

**Wie konnten Sie sich davor bewahren?**

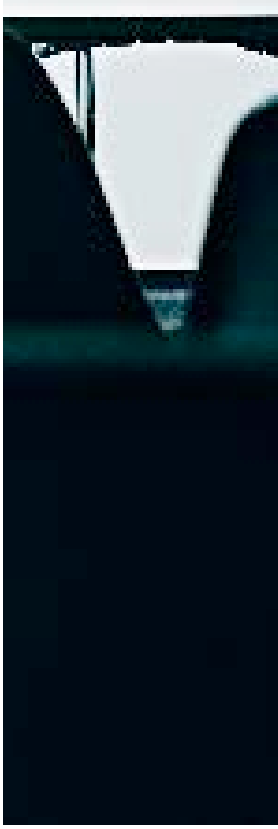
Ich habe sofort mit Freunden gesprochen. Und überhaupt nie

## Schnell aufwärts

**Rüdiger Striemer, 46,** geboren in Bochum, Studium der Wirtschafts- und Sozialwissenschaften in Dortmund. Promotion in Informatik.

**Seit 1999** bei der Adesso AG beschäftigt.

**2001 Wechsel** in den Vorstand. Seit 2011 ist Striemer Co-Vorstandsvorsitzender.



> Die Angst ist rational nicht zu begründen. Das treibt einen buchstäblich **in den Wahnsinn“**

ein Geheimnis aus meiner psychischen Erkrankung gemacht. Die Entscheidung zur absoluten Transparenz von Anfang an ist lebensrettend gewesen.

**Inwiefern?**

Weil man dann nichts verheimlichen muss, sondern die Krankheit therapieren lassen kann. Wenn es irgendeine Botschaft gibt, die ich mit meinem Buch vertrete, dann diese: Leute, wenn euch so etwas passiert, geht offen damit um! Warum soll eine psychische Erkrankung etwas anderes sein als eine organische? Ich werbe dafür, dass Menschen, die wie ich in so eine Krise geraten, sich zumindest ihrem engsten Umfeld anvertrauen.

**Wie reagierten Ihre Kollegen?**

Total vernünftig. Die hätten sich nicht anders verhalten, wenn ich gesagt hätte, dass ich Krebs habe. Es ging einzig und allein darum, dass ich jetzt mindestens eine Zeit lang ausfallen werde.

**Haben Sie Ihre Erkrankung eigentlich als Scheitern begriffen?**

Nein, die habe ich erlebt als eine Erkrankung, die einem passieren kann wie jede organische Krankheit auch. Im Nachhinein kann ich mir die Angststörung sogar besser erklären, weil ich weiß, wie sie zu Stande gekommen ist. Das Warum habe ich mir hart erarbeitet. Ich bin in der Klinikzeit eine Art Experte für meine Krankheit geworden.

**Für Sie war es ein Teil der Therapie, sich so viel Wissen wie möglich über Depression und Angst anzulesen.**

Gerade psychische Erkrankungen wie diese sind sogar am besten dadurch zu behandeln, dass man sie exakt versteht und weiß, was da mit und in einem passiert.

**Als Sie in der Klinik eintrafen, mussten Sie alles hinter sich lassen, was bis dahin Ihren Alltag bestimmt hatte: Handy, Mails, Computer, Telefone. Wie fühlte sich das an?**

Das hört sich jetzt vielleicht pathetisch an, aber das war einer der spektakulärsten Tage meines Lebens. Dieses Gefühl werde ich nie vergessen. Mir war klar: Jetzt bist du raus. Jetzt bist du im Wald. Die Klinik lag tief in den Brandenburger Kiefernwäldern an einem See. Da war nichts außer Stille, eine fast schon durchdringende Stille. Für diese Waldwelt musste ich erst ein Gefühl entwickeln.

**Wie schwer war es, die Kontrolle so komplett abzugeben?**

Wahnsinnig schwer. Im Abgeben von Kontrolle bin ich auch nicht besonders gut.

**Wie wohl die meisten Manager.**

Aber als es dann getan war, habe ich gemerkt: Die Vorstellung, keine Kontrolle mehr zu haben, ist viel schlimmer, als sie tatsächlich abzugeben. Als ich im Wald ankam, war mir klar: Jetzt zähle nur noch ich.

**„Ich bin hier, um nicht zu funktionieren“, schreiben Sie über den Klinikaufenthalt. Und das von einem Menschen, der den Anspruch an sich hatte, immer zu funktionieren.**

Es war eine Entlastung, nicht zu funktionieren. Gut, es gibt in der Klink ein paar Regeln, die man beachten muss, aber solange man sich innerhalb dieses Regelwerks aufhält, muss man nicht funktionieren. Wer einen Sprung in der Schüssel hat, darf tun, was er für richtig hält.

**Einen Sprung in der Schüssel haben, in der Klapse sitzen, beklopt sein: Hilft Ironie, sich mit der Situation anzufreunden?**

Ein nicht allzu verkrampfter Umgang mit der Thematik ist schon hilfreich. Auch in einer psychiatrischen Klinik wird glücklicherweise gelacht. Es ist gut, nicht allzu angestrengt und verspannt mit der Situation umzugehen.

**Anfangs haben Sie mit Klangschalen-Meditation und Kunsttherapie gefremdelt.**

Ja, es gab aber auch Dinge, mit denen ich erst Probleme hatte, die sich allerdings im Nachgang als total nützlich erwiesen. Etwa die Gruppentherapie: Da saßen ganz unterschiedliche Charaktere im Kreis mit ganz anderen Problemen als ich – und trotzdem mit der gleichen Diagnose. Es war gut, dass ich mich an Leuten reiben konnte, die in meiner Welt bisher gar nicht vorgekommen ▶▶▶

waren – und sie als Spiegelbild zu begreifen, an dem ich auch wachsen kann.

**Was hat Ihnen neben der Gruppentherapie am meisten geholfen?**

Wahrscheinlich die Einzelgesprächstherapie. Durch die Arbeit an meiner Vergangenheit habe ich überhaupt erst verstanden, was dieser frühe Verlust meiner Mutter mit mir angestellt hat. Und warum ich so bin, wie ich bin. Ich begreife mich heute mehr als Produkt meiner Vergangenheit. Dass ich nun alles aufgearbeitet habe, was ich nach dem Tod meiner Mutter verdrängt hatte, würde ich nicht sagen. Aber ich kenne mich deutlich besser.

**Und wer ist nun dieser Rüdiger Striemer, der nach zwei Monaten im Wald wieder in Berlin ausgewildert wurde?**

Das ist einer, der über Talente und Interessen verfügt, die er in den letzten Jahren vernachlässigt hatte. Der kann viel besser mit sich allein sein, als er immer dachte. Vor der Krise war mein Privatleben sehr organisiert, meine Wochenenden waren komplett verplant mit Aktivitäten.

**Ihr Terminplan lief auch in der Freizeit weiter?**

Nur eben mit privaten Terminen. In der Klinik aber habe ich mich als einen Menschen kennen gelernt, der auch mal ein komplettes Wochenende mit sich allein sein kann. Das muss ich nicht jedes Wochenende haben, aber immer mal wieder. Es hilft mir, meine bis dahin nicht abgerufenen Talente weiterzuentwickeln.

**Welche zum Beispiel?**

Ich habe immer gern geschrieben, damit habe ich jetzt wieder angefangen. Ich dachte auch immer, ich könnte keine Musik hören – also hinsetzen und lauschen, ohne etwas anderes zu machen. Jetzt weiß ich: Das kann ich sehr wohl. All diese Dinge verändern das Leben nicht, bereichern es aber. Oder Sport: Ich bin schon immer gelaufen, aber jetzt mache ich es ausgiebig und mit Begeisterung. Es macht mich glücklich. Sport ist das beste Antidepressivum, das man sich vorstellen kann.

**Zum Abschied sagte Ihnen die Therapeutin der Klinik, dass Sie noch nicht am Ziel sind, sondern dass noch ein Viertel des Weges vor Ihnen liegt. Haben Sie diesen Endspurt unterschätzt?**

Ja, sehr. Der ist genauso langsam und zäh wie das Hineingeraten in die Krise. Das war ja auch ein Prozess, der sich über Monate hingezogen hatte.

**Die meisten erwarten vermutlich, dass sie ab Tag eins funktionieren wie früher.**

Oder eben gar nicht mehr. Für viele ist der Aufenthalt in der psychiatrischen Klinik das Ende ihres bisherigen Berufslebens. Wer sich aber dafür entscheidet, in den Beruf zurückzukehren, sollte das tun in dem Bewusstsein, dass dieser Weg kein Spaziergang wird.

**Gab es für Sie einen Moment, in dem Sie dachten: Ohne mich – ich bleibe draußen?**

So explizit habe ich das nicht gesagt, habe das aber in meiner Klinikzeit durchaus als Möglichkeit gesehen.

**Und diese Option fühlte sich okay an?**

Vor der Zeit im Wald wäre das für mich völlig undenkbar gewesen. Doch danach war es tatsächlich eine denkbare Option.

**Haben Sie im Wald eine andere Definition für sich gefunden als „Rüdiger Striemer, Vorstandsmitglied der Adesso AG“?**

Ich hätte es zumindest gut ertragen, an einer Alternative zu arbeiten. Das kann ja auch immer noch passieren, bei dieser Erkrankung liegt ein Rückfall stets im Bereich des Möglichen. Vielleicht treffe ich irgendwann die Entscheidung: Bis hierher und nicht weiter. Dann definiere ich mich neu. Davor habe ich jetzt keine Angst mehr.

**Welche Alternativen könnten Sie sich vorstellen?**

So konkret denke ich nicht darüber nach. Ich habe aber das starke Vertrauen in mich, dass ich es zumindest eine Zeit lang gut mit mir aushalte und dabei herausfinde, was als Nächstes kommen könnte. Das wäre dann keine Katastrophe mehr. Und vielleicht sogar spannend.

**Wie haben die Kollegen auf Ihre Rückkehr reagiert?**

Die Vorstandskollegen und der Aufsichtsrat konnten die Situation anfangs nicht so richtig einordnen: Wie geht man mit jemandem um, der in der Klapse war? Muss man ihn jetzt mit Samthandschuhen anfassen? Korrekterweise haben sie sich gegen die Handschuhe entschieden und haben mich schnell fast wie früher behandelt – schon um herauszufinden, was bereits geht und was noch nicht. Viel spannender aber war die Wiederbegegnung mit den Führungskräften direkt unter mir. Die hatten ja meine Arbeit übernommen. Ich kam zurück und stellte fest: Es hat auch ohne mich funktioniert.

**Entlastend und beunruhigend zugleich?**

**Der lange Weg zurück**

Es dauerte ein halbes Jahr, bis Rüdiger Striemer wieder seinen früheren Leistungslevel erreicht hatte

> „Ich frage heute oft: **Geht es auch ohne mich?“**

Bei mir hat das entlastende Moment überwogen. Anscheinend hatte ich den Laden so organisiert, dass es auch ohne mich ging. Meinen direkten Mitarbeitern habe ich dann gesagt: Macht einfach so weiter wie in den letzten zwei Monaten. Der Onkel kommt jetzt täglich für ein paar Stunden vorbei und guckt ein bisschen zu. Nach und nach

habe ich dann einzelne Themen wieder zu mir geholt. Andere wiederum habe ich da gelassen, wo sie in guten Händen waren.

**Sich herantasten an den früheren Job: Ist das der richtige Weg?**

Es ist der einzige vernünftige Weg. Nur so hat die Angsterkrankung tatsächlich eine Chance, sich zurückzubilden. Es hat sicher ein halbes Jahr gedauert, bis ich zu 100 Prozent auf meinem früheren Level war.

**Wieder 100 Prozent? Geht das?**

Geändert haben sich zwei Dinge: Zum einen mache ich jetzt nicht mehr jedes Problem zu meinem eigenen. Ich erwarte, dass meine Mitarbeiter Dinge vordenken und lasse mir die Zeit, mich einzuarbeiten in Themen. Zum anderen versuche ich ganz stumpf, meinen Kalender im Griff zu haben. Und zum Beispiel nicht zuzulassen, dass da Telefonkonferenzen im Viertelstundentakt stehen. Das gibt es einfach nicht mehr. Und bei jeder Telefonkonferenz frage ich als Erstes: Ist es richtig, dass ich hier bin? Oder geht es auch ohne mich?

**Ein Satz, den Manager nicht so leicht über die Lippen bringen. Wer will schon, dass es ohne ihn geht?**

Ich kann es mittlerweile gut ertragen. So kann ich mich auf das konzentrieren, wo ich wirklich einen eigenen Beitrag stiften kann – anstatt in Telefonkonferenzen herumzuhängen, nur weil sich alle sicherer fühlen, wenn der Chef dabei ist.

**Wie schwer ist es, die Lufthoheit über den Terminkalender durchzuhalten?**

Da habe ich schon Gestaltungsspielraum. Hey, ich bin der Chef!

**Das waren Sie auch vor der Krise.**

Aber damals war ich ein Chef, der seinen Kalender nicht gestalten wollte. Der gern überall dabei sein und seine Meinung äußern wollte. Das hat sich geändert. Es ist aber lediglich eine Umgewichtung der eigenen Aktivität, keine Revolution. Ich bin nur ein etwas veränderter Manager, kein vollkommen neuer.

**Wann haben Sie zuletzt Kräutertee getrunken – das typische Klinikgetränk?**

(*lacht*) Tatsächlich am vergangenen Wochenende. Aber er ist kein Bestandteil meines neuen Alltags geworden.

**Der Kräutertee bleibt dem Wald vorbehalten?**

Der Tee schon. Was ich mitgenommen habe, ist das Bewusstsein für mich und meinen Körper. Ich versuche, mich immer wieder zu fragen: Wie geht es dir gerade?

**Und? Wie geht es Ihnen gerade?**

Gut, danke. ■

# Mehr Achtsamkeit

Psychiater **Christoph Middendorf,** medizinischer Geschäftsführer der Oberberg-Kliniken, über Stress und die Folgen

## Was ist Burn-out?

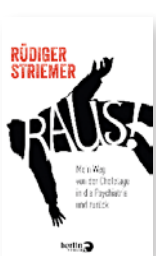
Das berufsbedingte Eschöpfungssyndrom entsteht durch lang andauernde, **sehr hohe Belastung im Berufs- oder Privatleben.** Man fühlt sich psychisch und physisch angeschlagen, kann sein Leistungsniveau nicht mehr halten, leidet oft unter psychosomatischen Beschwerden wie Kopfweh, Magen- und Darmproblemen, Rückenschmerzen, Kreislauf- und Hauterkankungen. Burn-out ist noch keine Krankheit im engeren Sinn. Maßnahmen wie die Umstrukturierung des Alltags, Suche nach emotionalem und sozialem Ausgleich und regelmäßiger Sport können die empfundene Belastung senken.

## Was hat Stress mit Angst, Panik und Depression zu tun?

Werden bei einem Burn-out keine Gegenmaßnahmen ergriffen, können sich Stressfolgeerkrankungen entwickeln: Angst, Depression oder eine Kombination aus beidem. Negativstress führt zu **Ohnmachtsgefühlen,** die wiederum Angst auslösen. Diese Emotion kann sich verselbstständigen und andere Lebensbereiche befallen: Die Angst generalisiert bis hin zu plötzlichen **Panikattacken.** Folgeerkrankungen von Burn-out sollten ambulant oder – in schwereren Fällen – auch stationär behandelt werden. Die Oberberg-Kliniken arbeiten vor allem mit Psychotherapie und nonverbalen Therapieverfahren (z. B. Kunsttherapie, autogenem Training, Achtsamkeitstraining).

## Wer ist gefährdet?

Wie wir mit Belastungen umgehen, ist neben genetischen Einflüssen auch ein in Kindheit und Jugend **erlerntes Verhalten.** Burn-out-gefährdet sind unter anderem Menschen mit einer Selbstwertproblematik: Sie stellen hohe Ansprüche an sich, suchen Anerkennung durch Erfolg, neigen zu persönlicher Selbstausbeutung.




### Klartext reden

Über die Zeit in der Klinik und danach hat Adesso-Vorstand Rüdiger Striemer ein Buch geschrieben: „Raus!" (Berlin Verlag, 19,99 Euro) erscheint am 30. März 2015