

Ausgebrannt in der Chef-Etage: Wenn Manager Hilfe brauchen

WESTERLAND Erst die Karriere, dann die Krise – weil Körper und Seele nicht mehr mitmachen. **Bernd Sieslack** (Foto) hat das inklusive Neustart alles selbst erlebt. Jetzt will er anderen helfen. „Ich bin ein typischer Banker, der 45 Jahre im Business war“, sagt Sieslack. Er war unter anderem Sparkassen-Vorstand. Ein Krisenmanager. Sieslack hat Unternehmen saniert, Arbeitsplätze abgebaut, manche schmerzhaft Entscheidungen getroffen. Die Sparkasse und Leihkasse zu Bredstedt war bei seinem Amtsantritt ein Kri-

senfall, im Team machte er sie fit für die Fusion mit der Nord-Ostsee-Sparkasse.

Seit Anfang des Jahres ist der Bank-Manager eigentlich im Ruhestand. Das Vorstandsbüro von einst hat er gegen einen Wohnsitz auf Sylt eingetauscht. Ein Krisenmanager ist er geblieben. „Ich bin weder ärztlich unterwegs noch bin ich Therapeut“, betont er. Sieslack versteht sich als Berater – für die schwierigen Phasen im Leben.

Vor acht Jahren erlitt der heute 63-Jährige ein Burn-out. Angst- und Panikattacken habe



er nachts gehabt. „Du hast das Gefühl, dass du nicht mehr Herr deiner Ressourcen bist“, erinnert er sich an diese Zeit. „Ich wusste vorher gar nicht, dass es das gibt.“

Das „Burnout“-Syndrom meint den Zustand der totalen körperlichen und geistigen Erschöpfung. Als eigenständige Krankheit ist es nicht anerkannt. Psychiater sehen Burnout oftmals entweder als Vorstufe oder verwandt mit De-

pressionen und anderen psychischen Erkrankungen. Und deren Zahl bei Arbeitnehmern und Managern steigt, wie Krankenkassen und Forscher schon länger beobachten.

Mehrere Wochen verbrachte Sieslack in einer Tagesklinik. Am Ende fand er aus der Erschöpfung heraus, stieg wieder in den Job ein. „Jetzt weiß ich, wie man da hinein kommt, aber eben auch, wie wieder heraus“, sagt er. Heute versucht der ehemalige Sparkassen-Chef seine Erfahrungen weiterzugeben – an all

jene, die ihr Leben neu ordnen müssen. „Es rufen Leute an, die in der Krise sind“, fasst er es zusammen. Sei es der Jobverlust, sei es die immer schwierigere Vereinbarkeit der unterschiedlichsten Lebensbereiche.

„Menschen in Führungspositionen, insbesondere Männer, öffnen sich nur selten“, sagt Sieslack. An dieser Stelle kommt sein eigener Lebensweg mit ins Spiel: „Ich begegne denen auf Augenhöhe und weiß, wovon die reden.“ Dabei sage er den Menschen nicht, was sie

tun sollen. Stattdessen erarbeite er mit ihnen Handlungsoptionen. Gerade im Top-Management ist der Druck in den vergangenen Jahrzehnten gestiegen. So saßen Berechnungen zufolge die Chefs der 50 größten deutschen Industrieunternehmen durchschnittlich zehn Jahre im Sattel. 2005 waren es gerade einmal noch sieben Jahre.

„Die Zeit ist schon sehr schnelllebig“, sagt auch Sieslack. Geschäftsmodelle hätten sich verändert. Die Anforderungen seien ganz anders, als

sie früher waren. Eine bislang unveröffentlichte Studie des Jobportals Stepstone zeichnet ein Bild davon, welche Folgen Globalisierung und Digitalisierung für den heutigen Arbeitsalltag haben. Jede zehnte Fachkraft liest mehr als 50 E-Mails am Tag und führt bis zu 50 Telefonate. Jede fünfte kommuniziert zwei Stunden am Tag in einer Fremdsprache und fast jeder Dritte pendelt mehr als 70 Kilometer am Tag zur Arbeit.

Till H. Lorenz

Infos zur Arbeit von Bernd Sieslack unter wertschaetzung.net