

Der neue Laufpapst

Andreas Butz coacht Sportler und Kopfarbeiter, seine Laufseminare haben sich auch auf Mallorca etabliert. Der ehemalige Banker und Vorstandssprecher sieht Laufen als Lösung für (fast) alle Probleme



■ Im Jackett und barfuß läuft Andreas Butz nur für Foto-Termine, wie hier am Strand in Can Picafort. Sonst erkennt man den Laufcoach an seinen knallgelben Turnschuhen. FOTOS: NELE BENDGENS

Von **Jutta Christoph**

Andreas Butz hätte nichts dagegen, als neuer Laufpapst Deutschlands bezeichnet zu werden. Der 46-Jährige ist auf dem Weg dorthin. Er trainiert Manager, bietet Laufcamps an, hält Vorträge, schreibt in Sportmagazinen und veröffentlicht Bücher. Im Sommer erscheint „Schwitzen für Erfolg. Wie Sie in Laufschuhen Karriere machen“. Wir trafen den überzeugten Vollwertkostler und Mallorca-Fan bei einem Laufseminar in Can Picafort.

Herr Butz, laufen kann jeder, warum soll ich dafür einen Laufcoach wie Sie engagieren?

Viele Läufer laufen seit Jahren, sammeln dabei aber immer mehr leere Kilometer und erreichen ihre Ziele nicht. Ich habe mit der Laufcampus-Methode ein Lauftraining entwickelt, wie man innerhalb kurzer Zeit viel erreichen kann.

Und wie funktioniert das?

Läufer trainieren meist nach Gefühl – das muss jedoch erst über Monate geschult werden, sonst droht Übertraining oder Zeitverschwendung durch Unterforderung. Zu den wichtigsten Bausteinen meiner Methode gehören tempo- und herzfrequenzorientiertes Training sowie der richtige Mix aus beidem. Man kombiniert also Dauerläufe und Tempotraining, und läuft mindestens dreimal pro Woche jeweils mindestens 40 Minuten.

Vom Manager zum Lauf- und Ernährungsexperten, wie kam das?
Im Jahr 2000 arbeitete ich als Sprecher des Vorstands in einem Inter-

ZUR PERSON

DER MARATHON-VETERAN



■ Andreas Butz.

Andreas Butz (Düren, 1965) begann 1993 zu laufen, um überflüssige Pfunde loszuwerden. Der ausgebildete Bankkaufmann und Internet-Unternehmer nahm sich im Jahr 2000 eine Auszeit und entwickelte die Laufcampus-Methode, ein Trainingsprogramm für Läufer. Er coacht Führungskräfte ebenso wie Hobbyläufer und schreibt für sie in seiner Praxis für Leistungsdiagnostik in Euskirchen maßgeschneiderte Trainingskonzepte. Er bietet Trainingscamps in Deutschland, Schweiz und auf Mallorca an. Andreas Butz hat inzwischen an über 90 Marathons teilgenommen sowie mehrere Ultraläufe (bis 100 km) und Triathlons (bis zur Ironman-Distanz) bewältigt.

www.andreasbutz.com
www.laufcampus.com

netunternehmen und hatte zwei Hörstürze. Da wusste ich, dass ich eine Auszeit vom Wirtschaftsleben brauchte. Heute nennt man das Burn-out und Sabbatjahr. Ich bin in diesem Jahr meinen Hobbys nachgegangen, öfter als früher gelaufen und habe mich mit gesunder Ernährung beschäftigt. Ich las alles über Laufen und Ernährung und belegte Kurse bei der Gesellschaft für Gesundheitsberatung in Lahnstein. Dann entstand die Idee vom Laufen als Business.

Im Selbststudium zum Gesundheitscoach, kann das jeder?

Jeder, der es will. Ich beschäftige mich seit nunmehr zehn Jahren mit den Themen Laufen und Ernährung, habe bis heute 700 Kunden betreut, Artikel in Fachmagazinen veröffentlicht und über 100 Trainingspläne geschrieben, die im Internet diskutiert werden. Ich nehme jeden Feedbackbogen ernst und passe mein Konzept immer wieder an. Viele Manager kommen auch deshalb zu mir, weil sie sich in meiner Vita wiedererkennen.

Sie waren ein typisches Kind der New Economy: steiler Aufstieg, tiefer Fall. Was hätten Sie heute dem Butz von damals geraten?

Ich hätte mich auf keinen Fall zum Marathon angemeldet, sondern mir mehr Auszeiten empfohlen, etwa Waldläufe vier Mal pro Woche. Bewegung steht für Auszeiten, die jeder Mensch regelmäßig braucht, sonst wird er krank.

Ist es wirklich so einfach, wie Sie sagen: Laufen löst alle Probleme?
Der Mensch ist genetisch gesehen ein Lauftier, er läuft heute aber nur

noch 700 Meter am Tag. Das ist viel zu wenig. Niemand kommt mit Arthrose auf die Welt. Hinter vielen Krankheiten stecken falsche Ernährung und zu wenig Bewegung. Wer anfängt zu laufen, merkt sofort, dass sich etwas verändert, körperlich und im Kopf. Laufen ist der einfachste und effektivste Sport. Ich laufe seit 1993, weil ich übergewichtig war.

Marathon laufende Manager, ist das ein neuer Trend?

Für viele ist es ein Mosaikstein in der Karriere, weil Marathon für Ausdauer, Kraft und Durchhaltevermögen steht. Die Medien greifen das Thema ja immer wieder auf, die Finanzkrise ist zum Beispiel kein Sprint, sondern ein Marathon. Erfolgreiche Unternehmer wie Klaus Kleinfeld (Ex-Vorstandsvorsitzender der Siemens AG) und Rüdiger Grube (Deutsche Bahn) erzählen der Öffentlichkeit gerne von ihren Marathon- und Lauferfolgen und sagen Sätze wie: Ich laufe, wo immer ich bin. Oder: Das Laufen gibt mir Kraft.

Ein erfolgreicher Läufer ist ein erfolgreicher Manager, geht diese Gleichung auf?

Laufen macht gelassener, kreativer, gesünder und schult in Selbstführung. Weil der Trainingsplan zum Training zwingt. Wenn ich sage, Läufer sind die besseren Manager, will ich damit aber auch ein wenig provozieren. Immerhin weiß man, dass heute neun von zehn Top-Managern Sport treiben, 30 bis 40 Prozent davon laufen.

Sollte jeder Freizeitläufer zum Marathonläufer mutieren?

Nein, ich sage keinem Menschen, lauf einen Marathon. Aber viele

entdecken im Laufen ihr Potenzial. Das auszuschöpfen, fällt umso leichter, wenn ein gewisser Druck da ist. Also empfehle ich, sich für einen Halbmarathon oder Marathon anzumelden. Und es dann überall zu erzählen, zu twittern, zu posten.

Haben Sie Fitnesspapst Ulrich Strunz bald überholt?

Für mich hat Ulrich Strunz als Redner auf der Bühne noch immer eine tolle Ausstrahlung. Und er übertreibt gerne, das finde ich gut. Inhaltlich habe ich mich inzwischen von ihm distanziert. Ich glaube, dass man sich auch ohne Nahrungsergänzungsmittel vollwertig ernähren kann.

Warum läuft es sich auf Mallorca besonders leicht?

Mallorca zieht immer. Ein Laufseminar in Deutschland hört sich nach Trainingscamp an, auf Mallorca nach Laufurlaub. Viele denken dann an ihr Mallorca-Bild mit Laufen am Strand und Sonnengarantie.

Wird Mallorca nach dem Radsport nun auch fürs Laufen entdeckt?

Das wünsche ich mir! Ich komme seit zwölf Jahren zum Radfahren, Wandern und Laufen auf die Insel. Es gibt so viele gute Laufstrecken hier, außerdem neun Halbmarathons im Jahr sowie über 60 Laufveranstaltungen. Viele davon sind eher unbekannt und vor allem von Einheimischen besucht. Mein Traum wäre es, ein Berglaufseminar auf Mallorca anzubieten. Es fehlen nur noch ein paar Interessenten. Dafür veranstalten wir zum ersten Mal eine Laufreise für den Silvesterlauf in Inca 2012.