





ER LÄUFT UND LÄUFT ...

MARATHON Ein Ex-Manager und Lauftrainer untersucht das Faible von Führungskräften für die Langstrecke – am laufenden Objekt.

Ein sonniger Samstagvormittag im Sommer. Pünktlich zur verabredeten Stunde stehen sich am Eingang eines pagodenreichen Parkgeländes im Nordosten von Pekings Zentrum zwei drahtige Herren gegenüber, beide mit blondem Haar über hoher Stirn, beide in T-Shirt und schwarzen Läufershorts.

Karl-Thomas Neumann, CEO der Volkswagen Group China, und Andreas Butz, Lauftrainer mit mehr als 90-facher Marathonübung, haben sich zum gemeinsamen Traben verabredet. Der VW-Obere hat überdies einen gut 20-köpfigen Trupp des firmeneigenen Runners Club dabei, den er sechs Monate zuvor gegründet hat, darunter zwei Assistenten, sogar einen Praktikanten. Ein paar Dehnübungen vorweg, dann geht es in lockerem Lauf für eine Stunde auf den Kurs. Die Chinesen im Park, die sich ihre freie Zeit lieber mit tändelndem Ballspiel und allerlei Tanzvorführungen vertreiben, staunen nicht schlecht über die schweiß-

In lockerem Trab: Mit Karl-Thomas Neumann (o.), China-Chef von VW, läuft Trainer Andreas Butz (o. r., r.) durch Pekings Chaoyang-Park

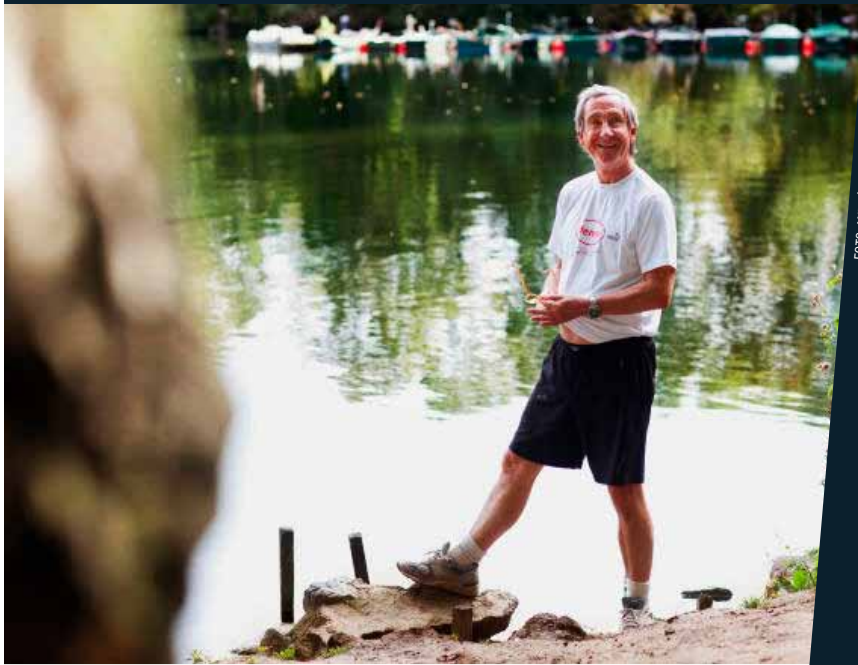


FOTO: ANDRÉ ZELCK FÜR MANAGER MAGAZIN

Verschlaufpause am Rhein-Ufer: Marathonläufer Ulrich Lehner, Ex-Henkel-Chef, erfreut die Bewegung in der Natur, aber auch die Disziplin und das Durchhalten

Bis ans Limit: Ulrich Höller, CEO bei DIC in Frankfurt, schätzt die Grenzerfahrung, seinen ersten Marathon lief er 1999 in New York City



FOTO: MARC WETLI FÜR MANAGER MAGAZIN

Wie es guttut: Die Schweizer Firmenchefin Franziska Tschudi läuft am Zürichsee – nicht nach sturem Plan, sondern nach Wohlbefinden



FOTO: ANDRÉ ZELCK FÜR MANAGER MAGAZIN

treibende Mühsal der Langnasen aus Deutschland.

Neumann, erfährt Butz, ist begeisterter Langstreckenläufer und hat die Marathondistanz von 42 195 Metern seit 2002 bereits in Hamburg, Berlin, Frankfurt, Prag, Kopenhagen, Macao, Hongkong und New York absolviert.

„Ich laufe vor allem, um mich zu entspannen“, bekennt der promovierte Elektrotechniker. „Der Rhythmus über eine längere Strecke lässt mich wunderbar abschalten, aber auch entspannt über berufliche Fragen nachdenken. Schon häufig habe ich Lösungsansätze beim Laufen gefunden.“

Butz kann derlei bestens nachvollziehen, hat er doch einst selbst als Manager eine steile Karriere gemacht. Bis den gelernten Banker der Wirbel der New Economy physisch aus der Bahn warf. Nach zwei Hörstürzen binnen eines Jahres nahm er eine Auszeit – und entdeckte das Laufen als neue Berufung.

Mittlerweile hat sich Butz als Lauftrainer und Buchautor etabliert. Seine Fitnesslehre ist einleuchtend: Laufen kann (fast) jeder, und das (fast) überall, wer sich viel bewegt und geeignet ernährt, schafft sich entscheidende Wettbewerbsvorteile. Und Butz kann eindrucksvolle Trainingserfolge vorweisen. Etwa bei übergewichtigen Managern, die er, wo sie zuvor träge und unfroh dahinglebten, mithilfe eines individuell angepassten Trainingsplans binnen eines halben Jahres auf Trab gebracht hat. Auf dem Laufkurs und in ihrer Karriere.

Denn auch im Job, ist Butz überzeugt, zeigt das Lauftraining Wirkung. Und so ist er für ein neues Werk unterwegs, das im Frühjahr erscheinen soll. In dem er am Beispiel leibhaftig laufender Manager wie Karl-Thomas Neumann demonstrieren will, wie hilfreich die Ausdauerbewegung für Wohlergehen und Karriere sein kann. Arbeitstitel des geplanten Laufwerks: „Schwitzen für Erfolg“.

In der Tat ist die hohe Affinität zwischen Management und Marathon, Ausdauerlauf und Berufserfolg auffällig. Deutlich stach dies in einer Erhebung am Rande des Frankfurt Marathons ins Auge. Dort hatten vor drei Jahren knapp 4000 Läufer an einer Studie des Geldhauses Dresdner Kleinwort teilgenommen, „die einen direkten Zusammenhang zwischen beruflicher Karriere und persönlichen Bestzeiten im Marathon belegt“.

Mehr als 35 Prozent der Teilnehmer, so das Ergebnis, waren auf der Führungsebene beschäftigt, fast 50 Prozent verfügten über einen Universitätsabschluss. Und das Schönste: „Läufer mit einem Jahreseinkommen von mehr als 500 000 Euro haben die schnellsten persönlichen Bestzeiten vorzuweisen.“ Woraus die Veranstalter sogleich die ebenso frohe wie eingängige Botschaft formulierten: „Wer im Job zu den Erfolgreichsten gehört, läuft auch die schnellsten Marathonzeiten.“

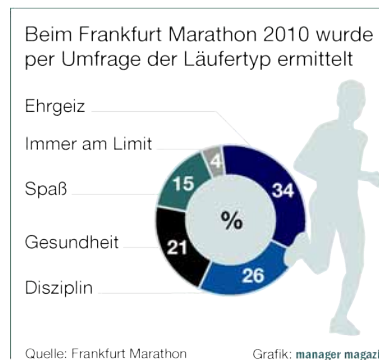
Was Wunder, dass sich bei solchen Verheißungen immer mehr Menschen den Zumutungen des Extremlaufs unterziehen – voran die Manager.

auf Ausdauer, Strategie und Willenskraft an. Die Begeisterung für diesen Sport ist groß: „Über 16 Millionen Deutsche laufen regelmäßig“, fügte er zur Erklärung an.

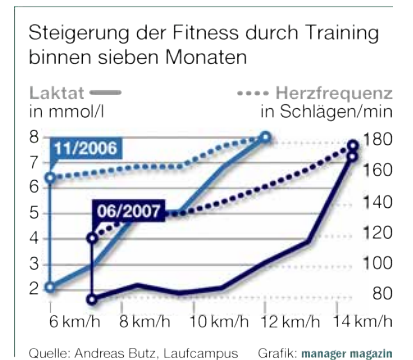
Seibert nennt auch ganz offen den Grund für das erstaunliche Engagement des Fahrzeugherstellers fürs Laufen: „Wir wissen, dass viele unserer Kunden aktive Läufer sind.“

Die Motive der Höchstleister brachte eine weitere Studie zum Frankfurt Marathon an den Tag. Es sind vor allem Ehrgeiz und Disziplinlust, die 60 Prozent der Läufer an den Start treiben (siehe Grafik unten links), aus Gesundheitsbewusst-

Managermotivation



Wunderwirkung



Ein Blick in deutsche Vorstandsetagen fördert eine erstaunliche Liste von Läufern zutage. Martin Blessing (Commerzbank) und Ulrich Lehner (Henkel) bekennen sich zum Laufen, Herbert Hainer (Adidas) und Ludwig Georg Braun (Braun Melsungen), Peter Bauer (Infineon) und René Obermann (Telekom), um nur eine Auswahl aus der Spitze zu nennen, die sich derlei Sportstrapazen aussetzen.

Bei solchem Zulauf hat der Frankfurt Marathon eigens eine Sonderwertung „Marathon-Manager“ eingerichtet. Stolz konnten die Veranstalter im vergangenen Jahr verkünden, dass 398 Männer und 30 Frauen in dieser Kategorie das Ziel erreicht hätten.

„Laufen ist eine unglaublich sympathische Sportart“, ließ BMW-Marketingchef Johannes Seibert verlauten, als er unlängst die PR-Partnerschaft des Automobilisten mit fünf deutschen Marathon-Destinationen bekannt gab. „Es kommt

sein sind noch 21 Prozent dabei. Und nur 15 Prozent, weil es ihnen Spaß macht.

DER MARATHON – eine gigantische Business-Übung? Wie einst bei mittelalterlichen Flagellanten-Zügen wälzen sich mittlerweile Zigtausende zählende Kohorten durch die Metropolen dieser Welt. Laufplätze wie New York genießen Kultstatus, und Läufer zahlen bereitwillig stattliche Summen, um an einem Exerzitium teilzunehmen, das auch Beteiligte als kollektive Selbstkasteiung wahrnehmen. Buße wofür?

Der Frage nach Sinn und Nutzen, Aufwand und Ertrag spürt Butz nun bei einer Reihe Managern nach. Und trifft sich mit ihnen zu gemeinsamem Lauf und Gespräch. Mal durch den wuchernden Auwald am Rhein (mit Telekom-Oberaufseher Ulrich Lehner), mal durch die Hochhauslandschaften von Frankfurt (mit dem Immobilienmanager Ulrich Höller), mal über die blanke Aschenbahn



FOTO: DIETER MAYR/FÜR MANAGER MAGAZIN

Sehr gut bei Aufwand und Ertrag: Allianz-Vorstand Severin Moser (l.), einst Schweizer Spitzensportler, hält das Laufen für den idealen Managersport – von jedermann überall machbar

in München (mit dem Allianz-Vorstand Severin Moser). Oder entlang den Ufern des Zürichsees bei Rapperswil – auf Einladung von Franziska Tschudi, CEO der Schweizer Wicor Holding (Isolations- und Kunststofftechnik).

Bei Frau Tschudi stand am Anfang der Läuferkarriere ein großes Wehe. Als junge Frau mit einem schweren Asthmaanfall auf der Intensivstation eines Krankenhauses in Washington gelandet, brachte sie der Arzt dort auf den Läuferpfad. Ein Jahr später lief sie erstmals zehn Kilometer, mittlerweile ist sie fünf Flachlandmarathons gelaufen – und dreimal den alpinen Jungfrau-Marathon mit rund 1800 Höhenmetern.

„Heute habe ich trotz Asthma eine leistungsfähigere Lunge als die meisten gesunden Frauen in meinem Alter“, freut sich Tschudi über ihre Leistung. Zudem gibt ihr das Laufen in der Natur „Kraft, Ideen und Gelassenheit“.

Ex-Henkel-Chef Ulrich Lehner hat seinen ersten Marathon 1986 absolviert, inzwischen ist er die Mordsstrecke zehnmal gelaufen, einmal auch in New York.

Für ihn zählen die Fitness, die die Vorbereitung bringt, und die Freude an der Bewegung in der Natur. Aber auch das

Vorbild, das er beim Sport jungen Mitarbeitern abgibt. Etwa wenn er den Schlussläufer einer Lehrlingsstaffel beim Düsseldorf-Marathon macht.

„Es ist die Erfahrung der Disziplin, die Erfahrung des Durchhaltens, aber auch der Stolz, es geschafft zu haben“, fasst Lehner zusammen. „Und das Erkennen der persönlichen Grenze.“

„Es gibt nichts Schöneres“, ergänzt Ulrich Höller, „als morgens zu laufen und danach voller Energie in die Firma zu fahren.“ Der CEO der Frankfurter Immobiliengruppe DIC AG läuft am frühen Morgen, frühstückt nach der Rückkehr mit seiner Familie und schafft es dennoch, als einer der Ersten im Büro zu sein. Es sind die Grenzerfahrungen, die auch ihn reizen. New York ist er gelaufen, auf dem Kilimandscharo war er, bald soll es zu Fuß zum Nordpol gehen.

„Die mentale Auseinandersetzung mit den Grenzen, die Überwindung des inneren Schweinehunds“, sagt Höller, „aber auch rationale Überlegungen wie das Festlegen oder Anpassen einer Strategie haben viel Ähnlichkeit mit dem geschäftlichen Alltag.“

Sportliche Vorzeigequalität bringt Severin Moser mit, Vorstand der Allianz



Einsteigerhilfe:
Andreas Butz,
„Richtig trainieren für den Halbmarathon“; BLV Buchverlag, 128 Seiten, 12,95 Euro



Laufdiät:
Andreas Butz,
Gisela Butz,
„Vitale Läuferküche“; BLV Buchverlag, 128 Seiten, 7,95 Euro

Deutschland. Der Manager trat 1988 für die Schweiz als Zehnkämpfer zu den Olympischen Spielen in Seoul an und brillierte als helvetischer Stabhochsprungmeister. Heute fährt er Rad, spielt Tennis sowie Fußball und läuft die lange Strecke – wobei ihm ein Sechs-Tage-Orientierungslauf bei Zermatt das höchste der Laufgefühle bescherte: Bei dieser Disziplin ist auch der Kopf gefordert – man muss den rechten Weg selbst suchen. Für ihn gilt: „Ich brauche meine tägliche Portion Bewegung, um mich wohlzufühlen.“

IN PEKING BEENDEN die Volkswagen-Läufer ihr Training an einem langen Holztisch mit Kaffee und Kuchen – beim deutschen Bäcker.

Und spätestens jetzt ist der Truppe klar, warum Karl-Thomas Neumann Marathontraining als idealen Managersport lobt: „Gerade wer einen Marathon laufen will“, sagt er, „braucht bei der Vorbereitung eine Menge Disziplin. Im Wettkampf kommt es dann eher auf den Durchhaltewillen an. Auch wenn es mal richtig wehtut: Aufgeben ist keine Alternative. Das gilt für jeden Marathon und für jeden Topjob.“ *Klaus Ahrens*