

# Manager wollen Bestzeit laufen

**WIRTSCHAFT** Früher trafen sich die Firmenchefs zu üppigen Mittagessen, edlem Rotwein und feiner Zigarre. Die Manager von heute arbeiten Tag und Nacht, rennen einen Marathon nach dem andern, und getrunken wird höchstens noch Cola zero.

FLURINA VALSECCHI  
flurina.valsecchi@luzernerzeitung.ch

Der Rauch war so dicht, dass man häufig kaum mehr das Gegenüber sah. So erinnern sich Weggefährten an die Zeit, als die Bankenchefs Marcel Ospel oder Lukas Mühleman das Zigarrenrauchen in ihren Büros am Paradeplatz richtiggehend zelebrierten. Auch der inzwischen verstorbene Swatch-Gründer Nicolas Hayek zeigte sich gerne in der Rolle des Geniessers.

Dieses Managerleben beschrieb auch der 2011 verstorbene Bankier Hans J. Bär in seinem Buch «Seid umschlungen, Millionen»: «Die Mittagszeiten waren bis Ende der Sechzigerjahre deutlich länger als heute. In England zogen sie sich bis zu drei Stunden hin, selbstverständlich begleitet von einem Grand cru, und es blieb nie bei einem Glas.» Am Nachmittag dann seien die Leute häufig nur noch im Büro erschienen, um die Post zu unterschreiben. «Diese Déjeuners arrosés gehörten zu den Ritualen der City. Aber auch in Zürich kam niemand auf die Idee, Mineralwasser zu trinken.»

## CS-Chef Dougan rennt frühmorgens

Und heute? Die Businesslunches sind ernster und bescheidener geworden. Statt Wein gibt es Wasser, geraucht wird nicht, und ein Dessert bestellt sicher keiner mehr. Brady Dougan, CEO der Credit Suisse, sagt, sein Lieblingsgetränk sei Cola zero. Spott und Hohn hätte er noch vor ein paar Jahren für eine solche Aussage geerntet. Auch macht Dougan kein Geheimnis daraus, dass er noch spät abends auf dem Hometrainer schwitzt und bereits am frühen Morgen einige Kilometer zurücklegt. Seine Marathon-Bestzeit liegt bei beachtlichen 3 Stunden und 21 Minuten.

Und damit ist Dougan nicht allein: Jeannine Pilloud, die Verantwortliche des SBB-Personenverkehrs und ehemalige Spitzschwimmerin, schafft gemäss «Bilanz» noch heute 3,5 Kilometer in einer Stunde – und das drei Mal in der Woche. Heinz Karrer (bisher CEO der Axpo und jetzt Chef von Economiesuisse) ist ehemaliger Handballprofi, er besteigt einen Viertausender nach dem andern. Kürzlich erzählte er einem Journalisten: «Ich schaffe immer noch 100 Liegestütze, und dann kommen ein paar Klimmzüge dazu. Das ist fast wie das tägliche Zähneputzen ein Ritual für mich.»

Die Liste lässt sich – fast beliebig – ergänzen. SBB-Chef Andreas Meyer fährt Velo und war schon auf dem Mönch, Osec-Präsidentin Ruth Metzler und Implenia-CEO Anton Affentranger machten den New York Marathon. Der verstorbene Swisscom-Chef Carsten Schlöter absolvierte gar die Patrouille des Glaciers – das härteste Skitourenrennen der Welt.

## Heutige Manager sind am Limit

Der Grund für diesen «Lebens»-Wandel in der Chefetage ist für die im In- und Ausland tätige Managementberaterin und Bestsellerautorin Sonja A. Buholzer klar: «Die Firmenchefs von heute sind einer derart extremen Stresssituation ausgesetzt, dass sie über ihren Lebensstil nachdenken müssen.» In den letzten Jahren seien die Anforderungen permanent gestiegen. Die Manager würden unter dem Druck einer Dauerpräsenz stehen, hinzu komme vom vielen Reisen rund um den Globus die gesundheitliche Belastung durch Jetlags. «Die heutigen Führungskräfte müssen sich die existenzielle Frage stellen, ob und wie sie das psychisch, physisch und mental unbeschadet überstehen und nicht selten auch überleben.»

Auch Heinz Karrer sagt gegenüber unserer Zeitung: «Verantwortliche von Unternehmen sind noch exponierter geworden. Erfolg und Misserfolg, Fehler und gute Taten von Unternehmen werden zunehmend personalisiert.» Und er erklärt: «Der Sport ist für mich Ausgleich und hält mich fit. Bei Skitouren, beim Bergsteigen und Klettern kann ich Zeit



BRADY DOUGAN  
CEO CREDIT SUISSE  
**Schwitzt spät abends auf dem Hometrainer**



JEANNINE PILLOUD  
LEITERIN SBB-PERSONENVERKEHR  
**Schwimmt 3,5 Kilometer in einer Stunde**



HEINZ KARRER  
PRÄSIDENT ECONOMIESUISSE  
**Besteigt Viertausender und schafft 100 Liegestütze**



ANTON AFFENTRANGER  
CEO IMPLENIA  
**Lief beim New York Marathon mit**

Keystone / freshfocus / Nadia Schärli

in der Natur verbringen und Bergfreundschaften pflegen. Die langen Touren haben auch etwas Spirituelles an sich.»

## Joggen, Velofahren und Tauchen

Sonja A. Buholzer stellt ein Umdenken fest. Sie nennt ein Beispiel: Haben sich Manager vor ein paar Jahren noch mit vier, fünf Stunden Schlaf pro Nacht gebrüstet, gelte es heute als unverantwortlich, mit Schlafentzug und Vernachlässigung der eigenen Work-Life-Balance auszukommen. Immer stärker im Fokus stehen gesunde Ernährung, Lebensstil und die eigene Fitness. Auch sogenannte Sabbaticals – eine Auszeit für einige Wochen und Monate – sind laut Sonja A. Buholzer im Trend.

Sie stellt ausserdem fest, dass es Frauen im Management deutlich schwerer fällt als ihren männlichen Kollegen, sich gezielt Freiräume für sich und ihr Wohlbefinden zu schaffen und einfach abzuschalten. Frauen meinten noch immer, sie müssten 7 Tage mal 24 Stunden für ihre Firma Präsenz markieren, setzen auf fatalen Perfektionismus, dies auf Kosten der eigenen Freizeit und des Wohlbefindens.

Sonja A. Buholzer beobachtet, wie sich Manager und CEO immer mehr bewusst Zeit zum Aufatmen nehmen: Dazu gehören Joggen, Velofahren, Segeln, Fischen und immer öfter auch Tauchen. Letzteres sei im Moment sehr beliebt: «Wer abtaucht, lässt die Realität über dem Wasser zurück, kann vergessen und völlig abschalten.»

## Marathon als Königsdisziplin

Warum aber gerade der Marathon unter den Firmenchefs eine besonders beliebte Disziplin ist, dafür gibt es gleich mehrere Gründe: «Möglicherweise hat es ganz einfach damit zu tun, dass das Bedürfnis, Leistung zu erbringen, auch in der Freizeit vorhanden ist», sagt Heinz Karrer. Und Sportpsychologin Romana Feldmann konkretisiert: «Eine Marathonteilnahme bedeutet Disziplin,

Durchhaltewille, Leistungsfähigkeit und Zielstrebigkeit. Das sind alles Attribute, von welchen Manager in ihrer täglichen Arbeit auch profitieren.» Man beweist sich und anderen, dass man für grössere Taten bereit ist. Man tut etwas, das sich andere nicht zutrauen. «Auch wirkt sich eine solche Leistung positiv auf eigene Image aus.» Dass das Laufen mit einem Wettkampf «bestätigt» werden müsse und dass es gleich ein Marathon sein müsse, das sei ein Trend, der zu unserer Leistungsgesellschaft gehöre, sagt Romana Feldmann.

Im Gegensatz zu vielen Teamsportarten passt Laufen ausserdem besser in die durchgeplante Agenda eines Managers. Joggingsschuhe passen in jedes Reisegepäck, und das Training kann überall auf der Welt stattfinden, wo auch immer sich der Manager gerade aufhält. Doch Sportpsychologin Feldmann macht auch klar, dass vielleicht gerade der soziale Austausch in einer Gruppensportart einem Manager guttun könnte. Ausserdem gebe es auch noch andere Wege – zum Beispiel Yoga, wo man Stress abbauen könne, ohne mit dem Körper gleich wieder ans Limit zu gehen.

Heinz Karrer wird von seinen Mitarbeitern intern oft auf seine Bergtouren

angesprochen. Und auch Romana Feldmann glaubt, dass ein sportlicher Chef seine Mitarbeiter zu einem gesünderen Lebensstil mit mehr Bewegung und besserer Ernährung motivieren kann. Doch sie warnt: Wenn der Chef mit seiner Sportbegeisterung missioniert und sich so zu stark in private Entscheidungen der Mitarbeiter einmischet, könne dies kontraproduktiv sein.

## Vom Hobby zum «Fitnesswahn»

Dass es Manager mit ihrem «Hobby» übertreiben, hat auch der bekannte Headhunter Björn Johansson schon erlebt. «Ich kenne Fälle, wo der Verwaltungsrat dem CEO deutlich gemacht hat, dass er sportlich einen Gang zurückschalten soll. Und ich kenne auch solche, wo das Ganze in einer Tragödie geendet hat.» Die Aufgabe eines CEO sei heute mehr als ein Vollzeitjob, hinzu komme die Familie, der Freundeskreis, und dann wolle man auch noch im Sport Bestleistungen erbringen. Aber so ehrgeizig manche Firmenchefs im Beruf sind, so ehrgeizig sind sie es auch im Sport. Aber auch für Manager habe der Tag nun mal nur 24 Stunden. Johansson: «Irgendwann ist das Limit einfach erreicht.»

## Essen Sie mit Lust!

Ich bin ein undisziplinierter Esser. Es kommt vor, dass ich an einem Abend vor dem Fernseher eine Tafel Schokolade verdrücke und nachher noch ein paar Caramelbonbons nachschiebe. Und ich bin ziemlich bewegungsfaul. Meine Joggingschuhe habe ich schon viele Jahre, und sie sind immer noch fast wie neu.

Dick bin ich deswegen nicht, mein Gewicht ist seit Jahren so, dass ich mich als schlank bezeichnen darf. Das hat wohl – wie oben beschrieben – nichts mit einer disziplinierten, von Verzicht geprägten Lebensweise zu tun. Ich habe das Glück, nicht zu Übergewicht zu neigen.



Robert Bossart,  
Redaktor

## STANDPUNKT

Der hat ja gut reden, sagen sich jetzt vermutlich einige unter Ihnen. Und trotzdem muss ich sagen: Von Abspeck- und Diätprogrammen halte ich – zumindest bei Menschen, bei denen es um ein paar Kilo mehr oder weniger geht – herzlich wenig.

Wir haben jahrelang versucht, unsere Kinder zu «gesunder» Ernährung zu bewegen, indem wir ihnen immer wieder vorschrieben, was sie zu essen hatten und was nicht. Der Erfolg war mässig.

Dennoch ernähren sich unsere Kinder heute so, dass wohl jede Ernährungsberaterin ihre wahre Freude an ihnen hätte. Warum? Weil wir aufgehört haben, in Kategorien wie «gesund» und «ungesund» zu denken. Niemand zählt bei uns die Kalorien auf dem Teller. Der Ansatz ist nicht Verzicht, sondern die Lust und die Freude am Essen. Wir leben in einem Schlaraffenland, es gibt so viel feines Essen, man muss es nur kaufen und auftischen. Und siehe da, plötzlich sind fein geschnittene Fenchel- oder Gurkenscheiben eine leckere Sache zu einem abendlichen Animationsfilm.

Auf den Genuss kommt es an: Es macht Spass, Paprika-Chips zu essen oder die oben erwähnte Tafel Schokolade. Aber genauso liebe ich gebratene Zucchetti oder einen würzigen Gemüse-Wok. Manchmal habe ich Appetit auf das, manchmal auf etwas anderes. Entscheidend für mich ist die Lust, weil ich der Überzeugung bin, dass sie mich, wenn das entsprechende Angebot verfügbar ist, automatisch zu ausgewogenem Essen führt.

Zudem sollten wir aufhören mit der Gewichts-Vergleicherei und dem Zwang zur Idealfigur. Es gibt eben dickere und dünnere Menschen. Je mehr man (leicht) Übergewichtige zum Abnehmen drängt, desto schlechter fühlen sie sich. Mollige Menschen, die sich wohl fühlen in ihrer Haut, wirken attraktiver und sehen damit weniger «dick» aus.

## ANZEIGE



**Karate für Frauen**  
zwischen 35 und 65 Jahren

> mit Barbara Jäggi  
Bildhauerin  
und Karatetrainerin

Einsteigerinnen sind jederzeit  
willkommen.

> Barbara Jäggi > 079 340 76 28  
karatefuerfrauen@bluewin.ch  
www.karatefuerfrauen.ch