

DAS KARRIERE-RAD

Rennradfahren ist in: Besonders unter Managern und Spitzenpolitikern findet man viele, die zum Ausgleich über Pässe radeln. Manche sehen den Sport als Treiber für beruflichen Erfolg. Aber es droht auch eine Gefahr

Text: Tim Farin

Radsport ist im Leben von Matthias Pilz eine tragende Säule. Der 47-Jährige ist beruflich stark eingespannt. Als Standortleiter schultert er Verantwortung für den Textilmaschinenbauer Oerlikon Neumag in Neumünster, Tochter der Schweizer Oerlikon-Gruppe. Privat kümmert sich Pilz im Wechsel mit seiner Ex-Frau um die zwei sieben und elf Jahre alten Kinder. Ein anstrengendes Leben zwischen Karriere und Familie, wie es viele kennen. Aber Pilz nutzt die Energie, die er im Sattel sammelt. „Für das Rennradfahren nehme ich mir Zeit, weil es mir Kraft gibt und Klarheit, um mein Leben zu meistern“, sagt der Wirtschafts-Ingenieur, der wöchentlich etwa zehn Trainingsstunden anpeilt.

Pilz sitzt am Vorabend eines Jedermann-Radrennens in Hamburg bei einer Pasta-Party in einem modernen Restaurant, umgeben von Gleichgesinnten: Männer und Frauen, die am nächsten Tag im Rennen alles geben werden – und auch im Berufsleben ordentlich Zug auf der Kette haben. Pilz hat für seine Manager-Karriere gelernt, dass es nicht darum geht, jeden Tag maximal lange im Büro zu sein. „Vor wichtigen Präsentationen oder Betriebsversammlungen hilft es mir viel mehr, zwei Stunden auf dem Rad zu sitzen“, sagt er. Danach fühlt er sich erholt und gewinnt eine geistige Klarheit, die er beim verbissenen Blick auf den Monitor nicht bekäme.

Wer sich umschaute, findet in Schlüsselpositionen vieler Unternehmen und der Politik Menschen, die der Leidenschaft Radsport nachgehen. Etwa Thomas Winkler, einst Top-Manager im Telekom-Konzern, heute CEO beim Immobilienentwickler UBM in Wien. „Rennradfahren hat einen fast messbaren und ausschließlich positiven Einfluss auf meinen Output“, sagt Winkler. Und Jörn Harguth, Mitglied der Geschäftsleitung der Dr. Kurt Wolff GmbH, hat festgestellt: „Man trifft mittlerweile auf viele Businesskontakte, die die Leidenschaft für den Sport teilen. Eine wahnsinnige Entwicklung in den letzten Jahren.“ Eine Untersuchung im Harvard Business Review brachte im vergangenen Jahr viele positive Gründe zutage, weswegen CEOs in ihrer Freizeit ausgiebig Ausdauersport betreiben – und der Radsport steht ganz oben auf die Liste der Aktivitäten. Beim Radfahren gehe es nicht um die eigene herausgehobene Position, man gewinne Ablenkung vom Job und stimulierte die eigene Kreativität. Der Sport hilft demnach, mit der Komplexität eines vernetzten Lebens in Verantwortung besser klarzukommen.

Tatsächlich ist Ausdauersport wie Radfahren positiv für stressgeplagte Menschen. „Wissenschaftlich ist gut belegt, dass sich Stress wesentlich gesünder verarbeiten lässt, wenn man regelmäßig Ausdauersport betreibt“, sagt Dr. Katharina Hösl, leitende Oberärztin der Klinik für Psychiatrie in Nürnberg. Hösl sieht viele beruflich und sportlich ambitionierte Patienten und leitet die sportpsychiatrische Sprechstunde am Klinikum Nürnberg. Immer wieder empfiehlt sie Stressgeplagten, die Vorteile des Radsports bewusst zu nutzen. Denn physiologisch hat das regelmäßige Training eine dauerhaft positive Wirkung auf den Parasympathikus – jenen Teil des vegetativen Nervensystems, der für die Entspannung

zuständig ist.

FIT FÜR HERAUSFORDERUNGEN

Vom Rennradfahren als „Kopf-Hygiene“ spricht Kurt-Wolff-Manager Harguth. Seine Firma engagiert sich nicht nur mit ihrer Marke Alpecin im Profiradsport. Er selbst fährt zwischen 5.000 und 10.000 Kilometer im Jahr – da ist man schon fit. Harguth geht es aber nicht so sehr um Ziele, sondern um Erlebnisse und das Entdecken von Landschaften. „In erster Linie ist der Sport ein Ausgleich zu den täglichen Herausforderungen einer sich extrem schnell verändernden, digitalen Welt“, erklärt Harguth, Radfahren sei „ein Ventil“.

Aber dieser Sport ist eben auch etwas für Menschen, die sich am Riemen reißen können. Harguth zum Beispiel glaubt: „Die Bereitschaft zur Disziplin im Radsport mit gesunder Ernährung, ausreichendem Schlaf und regelmäßigem Training hat einen positiven Einfluss auf die Leistungsbereitschaft im Beruf.“ Kein Wunder also, dass Guido Eickelbecks Kontaktliste immer neue Namen von Menschen aus aller Welt umfasst, die beruflich viel erreichen und auf dem Rennrad abschalten – oder noch mehr leisten und erreichen – möchten. Eickelbeck ist ehemaliger Radprofi und veranstaltet heute auf Mallorca Trainingslager für Premiumkunden. „Die Klientel, mit der ich arbeite, möchte nicht mit der Masse fahren“, sagt Eickelbeck. Das Geschäft mit Machern aus dem Finanz- und Versicherungssektor, aus der Luxusindustrie und Handelsunternehmen laufe gut. Sie alle fahren Rennrad, und zwar nicht irgendwie: „Die meisten sind ehrgeizig, sie schinden sich und kämpfen.“ Und er erlebe immer wieder, wie gut der Sport den beruflich eingespannten Machern tue – auch und gerade, wenn es körperlich anstrengend sei, könnten seine Kunden dabei doch bestens abschalten.

Mitunter überrascht, wie viel Herzblut die Spitzenkräfte in ihr Hobby stecken. Jean Asselborn hat ganz sicher einen stressigen Job, als luxemburgischer Außenminister ist er bei europäischen ebenso wie weltpolitischen Gipfeln überall auf dem Globus in der Pflicht. Spricht man mit ihm über den politischen Zustand der Welt, klingt viel Sorge durch. Aber für das Radfahren nimmt er sich so viel Zeit wie möglich. „Rennradfahren ist das Beste gegen Jetlag“, sagt der Politiker, der beim Sport die „Solidarität in der Anstrengung“ kennengelernt hat: Der Stärkere lässt den Schwächeren nicht zurück. Gut 10.000 Kilometer wird Asselborn dieses Jahr radeln – und fest gesetzt ist seine alljährliche Radfernfahrt nach Frankreich. Diesen Sommer fuhr er in zehn Tagen 967 Kilometer und bezwang auch den gefürchteten Provence-Gipfel des Mont Ventoux.

Auch der deutsche Außenminister Heiko Maas ist als Hobby-Triathlet ein Freund des Rennrads. Ein Leben ohne Sport, sagte er vor ein paar Jahren zu TOUR, gehe für ihn gar nicht. Nach Radtouren fühle er sich fitter und ausgeglichener. So machte der Sozialdemokrat auch Schlagzeilen, als er zum UN-Gipfel im vergangenen Jahr sein Rennrad mitnahm und im New Yorker Central Park bei strömendem Regen mit seiner Entourage eine Runde drehte.

Fest überzeugt vom Wert des Rennradfahrens ist Julia Steiner. Eigentlich macht Steiner Karriere als Vertriebsexpertin und Beraterin, doch motivierten sie ihre privaten Erfahrungen auch zu einem Buch über ihr Hobby im beruflichen Kontext. „Der Rennrad-Flow“ heißt ihr Ratgeber, in dem Steiner erklärt, „warum Rennradfahrer die erfolgreicherer Manager sind“. Sie ist fest überzeugt, dass man auf dem Sattel und auch in der Trainingsgruppe allerhand

lernen kann. Kontrolle abgeben, sich voll auf eine Sache einlassen, im Windschatten die Gruppendynamik erfahren. „Man kommt aber auch schnell auf den Boden der Tatsachen, wenn man übertreibt“, sagt Steiner, „da lernt man viel Demut.“ Sie glaubt fest: Diese Lektionen lassen sich auf das Berufsleben übertragen.

Ja, sagt auch Matthias Pilz, es gebe Erlebnisse und vor allem Strategien, die das Radfahren fürs Berufsleben bereithalte. „Ich habe gelernt, das zu übertragen“, sagt der Oerlikon-Manager. Er spricht von „Coping-Strategien“ – mentalen Techniken, in Anbetracht großer Herausforderungen durchzuhalten und gesund zu bleiben. „Überhaupt ist der Sport das Beste für die Gesundheit, und ich finde es als Chef wichtig, meinen Mitarbeitern als gutes Beispiel zu dienen.“

Der Sport kann sogar das Karrierenetzwerk befruchten. Das sieht auch Immobilienmanager Winkler so, der sagt: „Ich verdanke wirklich viele, interessante Kontakte dem Radsport.“ Um solche Effekte zu unterstützen, leitet Matthias Pilz ehrenamtlich den Club Tête de la Course. „Leadership in Management and Sports“ lautet das Motto des Vereins, dem Führungskräfte aus ganz Deutschland angehören. „Für uns geht’s weniger um Empfehlungen und berufliche Beziehungen zum eigenen Vorteil“, sagt Pilz, „sondern um gemeinsames Erleben und Inspiration.“ Regelmäßig veranstaltet der TDC Trainingslager und Events für seine Mitglieder unter Begleitung gestandener Radprofis – und ein Aspekt, den Pilz noch verstärken will, sind Erkenntnisse für seinesgleichen. So lädt man prominente Referenten ein, die zu Themen aus Sport und Berufsleben berichten – geistige Nahrung für die Manager.

Beruflicher Erfolg ist meistens das Ergebnis akribischer Arbeit – so ist es auch im Radsport. Da besteht natürlich eine Gefahr, vor allem beim Rennradfahren, wo viele ihr Training streng nach Watt- und Pulswerten ausrichten. „Es ist ein schmaler Grat zwischen Leistungsorientierung und Verbissenheit“, sagt Matthias Pilz, „das beobachte ich auch bei mir selbst.“ Gerade wer beruflich voll auf Kennzahlen und Messwerte setzt, ist als Person dafür auch im Privatleben anfällig.

DIE GEFAHR: NOCH MEHR DRUCK

Psychiaterin Hösl sieht diese Gefahr auch. „Sport kann auch in Leistungsdruck ausarten – gerade bei Menschen mit hohem Leistungsanspruch“, sagt sie, „dann bietet er nicht den gewünschten Effekt der Stressbewältigung.“ Es gehe ja darum, gesunde Entspannung zu erreichen, den Körper aus dem Dauerfeuer beruflicher und privater Stressoren zu befreien und das eigene Sozialleben nicht außer Acht zu lassen. Bei „Übertraining“ durch ständiges Überschreiten der eigenen körperlichen Grenzen hingegen besteht Erschöpfungsgefahr.

Sebastian Ackermann kennt diese Gefahren. Er war erfolgreicher Triathlet, ist viele Rennen gefahren und hat sich dabei gestresst. Beruflich hat er Karriere im Energiesektor gemacht, mit all dessen Verwerfungen. Inzwischen ist er Vice President bei Innogy, in einem durchaus volatilen Marktumfeld. Heute nutzt er den Sport als positiven Impulsgeber. So geht Ackermann auf besondere Strecken, sucht „Grenzerfahrungen“, von denen er auch im Beruf profitiert. „Stepping into new arenas“, sagt er dazu mit dem Anklang der Business-Ratgeberlektüre. So ratterte er im Frühling als Hobby-Rennfahrer über das Kopfsteinpflaster von Paris-Roubaix, das als Profi-Rennen zu den brutalsten Prüfungen im Radsport gehört. „Das war eine Erfahrung, bei der ich gelernt habe, dass man die Dinge eben nicht immer selbst in der Hand hat.“ Er hatte Glück, im dichten Geruckel über die Pavés kam er nicht zu

Fall, aber er weiß: Das Risiko des Scheiterns, die unbeherrschbaren äußeren Einflüsse gehören zum Sport – und eben auch zum Berufsleben. Man sollte sie akzeptieren. „Beim Rennradfahren habe ich erkannt, dass sich kaum etwas erzwingen lässt“, sagt Ackermann.