

«Wir alle besitzen kleine Kraftwerke in unseren Körperzellen»

Es gibt immer mehr unsportliche Menschen. Das wirkt sich auf die Gesundheitskosten aus. Aber auch Unternehmen leiden darunter. Der ehemalige Spitzentriathlet Olivier Bernhard und heutige Firmen-Sportcoach erzählt im HANDEL HEUTE-Interview, warum es sich lohnt, fitte Mitarbeitende zu haben.

HANDEL HEUTE: Trotz guten Geschäften im Sport- und Outdoor-Fachhandel gibt es in der Schweiz immer mehr unsportliche Menschen. Und nun kommen Sie und wollen uns zum Laufen animieren. Wie soll man vorgehen, damit der Körper nicht geschockt wird?

Olivier Bernhard: Damit der Spass an der Bewegung nicht schon mit dem ersten Training wieder erlahmt, ist es wichtig, das Training spielerisch und langsam anzugehen. Erst die Regelmässigkeit wird aber den Hunger nach mehr auslösen und so die ersten positiven Resultate ermöglichen.

Welche Sportarten sind ideal, um Kraft und Ausdauer ausgewogen zu trainieren?

Aufgrund der Hebel- und Muskelverteilung ist der Mensch geradezu für das Laufen prädestiniert. Um Kraft und Ausdauer im Laufen zu trainieren, reichen Laufschuhe, angemessene Sportbekleidung und einige Hügel oder Berge aus. Lassen Sie Ihr Lauftempo nicht durch Ihren am Arbeitsplatz in neue Rekordhöhen getriebenen Hormonspiegel bestimmen. Laufen Sie so, dass Sie mit einem Trainingskollegen stets noch kommunizieren könnten. Verfügen Sie über keinen Trainingspartner, ist es ratsam, sich durch eine Pulsuhr den effizienten Trainingsrhythmus vorgeben zu lassen. Trainingsvorgaben durch einen professionellen Coach können die Freude an der Bewegung zusätzlich steigern und den Fluchtsportler vor falschen Trainings bewahren.

Wir haben die ersten sanften Trainings hinter uns. Wie könnte ein sinnvoller Aufbau in den ersten Wochen nun aussehen?

Das Motto lautet: Kraft vor Ausdauer. Oft sind die Muskelgruppen, welche die Gelenke ummanteln, durch längere Bewegungspausen abgeschwächt. So kommt es nicht selten vor, dass Leute nach dem ersten Dauerlauf in der Natur ihre Laufschuhe wieder in die Ecke stellen und erst für die Gartenarbeit im Sommer wieder hervornehmen. Es ist wichtig, dass der gesamte Körper gestärkt wird, bevor wir diesen wieder mit regelmässigen Ausdauereinheiten auf Vordermann trimmen. Wortwörtlich steht dabei die sehr oft vernachlässigte Rumpfmuskulatur im Zentrum.

Bei Spitzensportlerinnen und -sportlern ist Regeneration ein zentraler Bestandteil des Trainings.

Wie steht es mit der Erholung im Breitensport?

Regeneration findet nicht nur auf physischer Ebene statt. Für den Breitensportler sollte der Sport auch Regeneration vom Alltagsstress sein. Somit sollte der Sport anfangs nicht allzu intensiv betrieben werden. Sind die Einheiten extensiv und nicht allzu lange, verkürzt sich automatisch die Regenerationszeit. Werden die Trainingseinheiten kurz und intensiv, sollte dem mit einem Ruhetag oder zwei Rechnung getragen werden.

Der Körper mag Pausen und signalisiert schnell einmal: So gefällt es mir viel besser. Wie kann man sich nach solchen Erholungspausen wieder motivieren?

Das stimmt, der Mensch mutiert ab dem 20. Lebensjahr mehr und mehr zum Phlegmatiker. Woran das genau liegt, weiss nicht einmal die Medizin oder die Wissenschaft. Alleine ein herausforderndes sportliches Ziel zu setzen, hilft in der Regel, den Sprung über solche Motivationstiefs zu wagen.

Muss also wenn immer möglich ein Wettkampf als Fernziel locken, damit man eine gewisse Systematik und auch eine Motivation ins Training bringt?

Ohne klare Zielsetzung ist es enorm schwierig, die Motivation für eine längere Zeit aufrecht zu erhalten. Ausreden sind da vorprogrammiert. Ausreden sind immer zahlreicher und stärker als die Grundmotivation, sich oder etwas zu bewegen. Spitzensportler sind da anders. Ein Spitzensportler, der für die Olympischen Spiele 2012 in London trainiert, kennt kein schlechtes Wetter oder Motivationsprobleme. Ihn interessiert einzig und alleine das «Wie?» und nicht das «Warum?». Er denkt somit sehr lösungsorientiert. Das ist vorbildhaft.

Die Form steigt nun langsam, die Trainings werden etwas länger, der Körper wird leistungsfähiger. Wie kann ich die Form langfristig, also zum Beispiel über ein halbes bis ganzes Jahr hinaus konservieren?

Um die erarbeitete Form zu konservieren eignen sich Grundlagentrainings. Das sind Trainings im extensiven Bereich. Um den Muskeltonus positiv zu beeinflussen, ist es ratsam, solche



«Sport muss in den Unternehmungen wieder einen Platz als Arbeitsausgleich und Sauerstofftankstelle finden», sagt der ehemalige Spitzen-Triathlet **Olivier Bernhard**.

längeren Dauerläufe gegen Ende des Trainings mit 3–5 Sprints über 20–30 Sekunden aufzufrischen. Achten Sie darauf, dass Sie auf allen Arten von Untergrund laufen gehen, das stärkt ihre Fuss- und Haltemuskulatur.

Als Coach schreiben Sie Ihren «Schützlingen» Trainingspläne. Brauchen auch Breitensportler einen Trainingsplan?

Der Spitzensportler macht Gebrauch von einem Coach, damit er nicht allzu viel Energie in die Planung der Trainingsstruktur investieren muss. Somit kann er sich voll und ganz auf die Umsetzung dieser Planung und seiner Vision fokussieren. Beim Breitensportler sind es oft Familie, Beruf und Sport, welche dank einem persönlichen Coaching in perfekte Balance gebracht und gehalten werden sollen. Es gibt Athleten, die gebremst werden müssen und andere, die mit der Peitsche angetrieben werden wollen, damit sie ihre sportlichen Ziele erreichen können. Ein gutes Coaching zeichnet sich durch eine hervorragende Kommunikation beider Seiten aus. Trainingslehre ist einerseits einfach und andererseits sehr

komplex. Wichtig ist in der Zusammenarbeit, dass ein Coaching individuell auf den Athleten und sein Umfeld einzugehen vermag, damit die spärlich zu Verfügung stehende Zeit effizient genutzt werden kann, um die herausfordernden Ziele zu erreichen.

Sie trainieren auch mit oder in Unternehmen.

Richtig. In meinen Referaten schliesse ich den vermeintlichen Graben zwischen Spitzensport und Wirtschaft. Die Parallelen sind allgegenwärtig. Was den Spitzensportler vom Spitzenmanager am meisten unterscheidet, ist die hohe Sensualität – das heisst: das Empfindungsvermögen der fünf Sinnesorgane. Wenn ein Sportler das Spiel der Sinnesorgane beherrscht, wird er ein sechstes Sinnesorgan erlangen: die Intuition. Die Bewegung ist im Unternehmenscoaching nur ein Hilfsmittel, um die Wahrnehmung und den Umgang mit den fünf Sinnesorganen zu sensibilisieren. Wer seine fünf Sinnesorgane täglich in seine Handlungen mit einsetzt, wird die Arbeit viel effizienter und mit mehr Leidenschaft anpacken. Und dennoch: Die Hälfte

unserer Körperlänge besteht aus Beinen. Ein Tatbestand, der uns aufzeigen sollte, dass wir nicht zum Sitzen, sondern zum Gehen oder mindestens Stehen geschaffen sind.

Warum soll ein Unternehmen Zeit und Geld in sportliche Aktivitäten seiner Mitarbeitenden investieren?

Mitarbeitende, die sich durch regelmässige Bewegung die Tugenden eines Spitzensportlers angeeignet haben, werden aufgrund ihrer klaren Zielsetzung motivierter und zügiger arbeiten. Ihre Leidenschaft für das Tun wirkt ansteckend auf die Kolleginnen und Kollegen am Arbeitsplatz und ihre regelmässigen Laufstunden im Wald werden sie dank einem gestärkten Immunabwehrsystem ohne Krankheit durch den Winter bringen.

Wie gehen Sie konkret vor, wenn Sie ein Unternehmen bittet, die Mitarbeitenden fitter zu machen?

Ich setze mich mit dem Auftraggeber zusammen, um die Zielsetzung und die Erwartungen auszuformulieren. Danach geht es darum, die Mitarbeiter durch einen Initialvortrag zu motivieren und ihnen die Sicherheit zu geben, dass ich

sie durch diesen Prozess begleiten werde. Zusammen verfassen wir ein herausforderndes sportliches Ziel, welches in zirka vier bis sechs Monaten erreicht werden soll. Ohne ein konkretes qualitatives Ziel sind die täglich wiederkehrenden Ausreden und Entschuldigungen oft zu zahlreich, um der Anfangsmotivation stand zu halten. Mut, Risikobereitschaft und Ausdauer sind die Werkzeuge für die erfolgreiche Umsetzung leidenschaftlicher Ziele.

Wie geht es weiter?

Die genannten Module werden der «Mannschaft» in einzelnen Seminaren wie Ernährung, Mentaltraining und Bewegung verinnerlicht. Bei einem gemeinsamen Lauftraining bringe ich den Teilnehmenden einen ökonomischen Laufstil bei oder zeige ihnen neue Möglichkeiten, über die Ernährung bessere geistige und körperliche Leistungsfähigkeit zu erreichen. Am Schluss steht die Betreuung unmittelbar vor, während und nach dem auserkorenen Ziel. Mein persönliches Ziel ist dann erreicht, wenn ein Grossteil der Mitarbeitenden über mein Coaching hinaus eine firmeninterne Läufergruppe bildet und regelmässig laufen geht.

Sportliche Fitness hin oder her: Unternehmen sind letztlich dem wirtschaftlichen Profit verpflichtet. Kann ein durch die Firma angeregtes Sportprogramm effektiv etwas zum finanziellen Ergebnis beitragen?

Absolut! Wir alle besitzen kleine Kraftwerke in unseren Körperzellen. Diese heissen Mitochondrien. Diese Zellkraftwerke sind verantwortlich für unsere allgemeine Leistungsfähigkeit oder wie viel PS wir auf den Rippen haben. Ein



Olivier Bernhard sagt: «Mitarbeitende, die sich durch regelmässige Bewegung die Tugenden eines Spitzensportlers angeeignet haben, werden motivierter und zügiger arbeiten.»

schlecht trainierter Körper besitzt nur sehr wenige Mitochondrien innerhalb einer Körperzelle. Der Sport – vor allem der Ausdauersport – beeinflusst die Anzahl innerhalb weniger Monate regelmässigen Trainings positiv. Der Fahrspass ist nicht derselbe, wenn sie mit einem «2CV» oder einem Porsche den Julierpass hochfahren. Der 2CV wird mit einer Viertelstunde Verspätung völlig überhitzt in St. Moritz ankommen. An eine direkte Weiterfahrt ist nicht zu denken. Zuerst folgt eine Abkühlphase und erst dann kann die «Ente» weiter rollen. In dieser Zeit ist der Porsche schon wieder über den Albulapass ins Unterland geflitzt und wartet voller Erwartung auf seinen nächsten Ausritt. Fittere Mitarbeiter werden effektiver arbeiten und mit mehr Spass an der Sache zur Sache gehen.

In vielen Unternehmen ist Zeit Mangelware. Wo soll man sportliche Aktivitäten in der Firma denn noch unterbringen?

Es ist nicht die Zeit, sondern die Energie, welche uns fehlt, um im Alltag Ausserordentliches zu vollbringen. Kein Mensch kann 13 Stunden pro Arbeitstag volle Leistung bringen. Wenn die Stempeluhr am Feierabend über einen



längeren Zeitrahmen eine zweistelliges Arbeitspensum aufzeigt, haben sie Stunden im Büro abgesehen anstatt effektiv gearbeitet. Jeder Spitzensportler, der mehr als 45 Stunden pro Woche auf 7 Tage verteilt über einen längeren Zeitraum auf hohem Niveau trainiert, fällt ins Übertraining. In der Wirtschaft spricht man in solchen Fällen von «Burnout». Sport muss in den Unternehmungen wieder einen Platz als Arbeitsausgleich und Sauerstofftankstelle finden. Die Mitarbeiter werden es Ihnen danken. Vermutlich aber noch nicht nach den ersten Gehversuchen.

Geht es hier nur um sportliche Aktivitäten oder stehen gar soziale Aspekte im Vordergrund?

Wenn ein Vorgesetzter mit seinen Mitarbeitenden oder verschiedene Abteilungen eines Grossunternehmens über Mittag zusammen laufen gehen, können interessante Gespräche in einem neutralen Umfeld stattfinden. Gleichzeitig gibt es beiden Seiten die Möglichkeit, gegenseitig Toleranz und Respekt aufzubauen.

Interview: Reto Wüthrich