

Extremkletterer
und Managertrainer

THOMAS BUBENDORFER

über die Lust
am Risiko und das
Glück am Gipfel.

Ein Kurztrip für die Freiheit im Kopf

Herr Bubendorfer, Sie haben die Eiger-Nordwand, die spektakulärste Tour der Alpen, in vier Stunden und fünfzig Minuten im Alleingang und ohne Seil bezwungen. Was können Manager von einem Extrembergsteiger wie Ihnen lernen?

BUBENDORFER Wenn ich vor Managern referiere, erzähle ich nicht über meine Abenteuer beim Bergsteigen, sondern über die Erkenntnisse, die ich dabei gewonnen habe. Wichtig ist mir, mentale und körperliche Trainingsprozesse zu vermitteln. Ich zeige, wie man seine Visionen verwirklichen kann – sich mit Mut und Leidenschaft auf ein Ziel konzentriert.

Ein Unternehmen führen oder ohne Sicherung im Fels klettern – was hat das eine mit dem anderen zu tun?

BUBENDORFER Worum geht es beim Bergsteigen? Um etwas sehr einfaches: Um das Nichtabstürzen. Was muss der Bergsteiger dafür leisten? Er muss hohe

Das Gespräch führte mm-Redakteur Hanno Pittner.



Senkrecht nach oben:
Thomas Bubendorfer beim
Klettern in einer Eiswand

Eigenmotivation aufbringen, er muss große Verantwortung übernehmen, er muss sich Ziele setzen und dafür tief greifende Entscheidungen treffen. Und er muss dabei kalkulierte Risiken eingehen, sonst kommt er nicht vom Fleck. All das gilt auch für eine gute Führungskraft. Die Liste der Gemeinsamkeiten ist lang.

Berühmt wurden Sie vor allem durch Ihre Aufsehen erregenden Alleingänge in Fels oder Eis. In der Wirtschaft ist aber Teamgeist gefragt. Wie kann ein Einzelkämpfer Teamgeist vermitteln?

BUBENDORFER Ich kann das schon gar nicht mehr hören. Auch hinter mir steht doch ein Team, sonst könnte ich gar nicht so weit kommen. Der Mediziner etwa, der Ernährungsberater, der Ausrüster. Wichtig auch der Leistungsdiagnostiker, der mich für die Extremtouren körperlich vorbereitet.

Warum sind gerade Manager von Ihren Gratwanderungen so fasziniert?

BUBENDORFER Es sind nicht die körperlichen Höchstleistungen allein, die sie staunen lassen, sondern die Konsequenzen von Entscheidungen. Ein falscher Griff, ein unüberlegter Tritt führen unweigerlich zum Absturz. Es gibt niemanden, der einen auffangen kann. Wenn ein Mensch sich ständig in diesem Grenzbereich bewegt, wenn er das 25 Jahre lang gemacht und überlebt hat, bringt ihm das eine gewisse Autorität. Und sein Tun empfinden dann viele als faszinierend.

Bei Werbeaufnahmen im Gebirge sind Sie 20 Meter tief abgestürzt. Elf gebrochene Wirbel, eine zerschmetterte Ferse und zertrümmerte Gelenke waren die Folge. Warum klettern Sie trotzdem weiter?

BUBENDORFER Weil das der Sinn meines Lebens ist. Es ist meins, ich will nichts anderes. Rückschläge und Fehler gehören dazu. Sie ermutigen mich nur zu lernen, noch besser zu werden. Ich habe damals trotz Krücken und Gipsverbänden wie verrückt trainiert. Und am ersten Jahrestag meines Unfalls konnte ich mich bereits wieder an drei Eiswände im Großglockner-Gebiet wagen. Wenn man in seinem Tun einen Sinn sieht, dann ist das Energiereservoir riesig. Dies ist ein Punkt, den ich in meinen Seminaren immer anspreche.



Thomas Bubendorfer

Gipfelstürmer: Der 43-jährige Salzburger, der schon als Kind seine Liebe zum Bergklettern entdeckte, beschloss nach Abitur und Militärdienst, seine Leidenschaft zum Beruf zu machen – und wurde Profibergsteiger. Durch seine spektakulären Alleingänge in Fels und Eis, ohne Seil und Haken, erreichte er einen hohen Bekanntheitsgrad.

Berater: Über seine Erfahrungen als Extremkletterer und die Parallelen zum Job des Managers schrieb er Bücher („Senkrecht gegen die Zeit“) und referiert vor Führungskräften von Apple, Audi, Bertelsmann, McKinsey oder VW. Bubendorfer ist verheiratet, hat zwei Söhne und lebt in Monaco. Weitere Infos: www.bubendorfer.com

Sie halten nicht nur Vorträge, sondern trainieren Führungskräfte auch im Bergsteigen. Welche Erfahrungen haben Sie dabei gemacht?

BUBENDORFER Es überrascht mich immer wieder, dass gestandene Führungskräfte diesen Tag in den Bergen oft als die spannendsten Stunden ihres Lebens loben. Weil sie da Dinge gemacht haben, die sie sich vorher nie zugetraut hätten.

Also die Angst vor der eigenen Courage abgelegt haben?

BUBENDORFER Das körperliche Risiko schalten wir selbstverständlich aus. Aber wenn Manager sich entscheiden, in die Berge zu gehen, dann betreten sie eine völlig andere Welt: Sie müssen körperlich hart arbeiten, sie müssen sich überwinden und Ausdauer beweisen, und ein bisschen Mut gehört auch dazu. Und irgendwann stehen sie dann am Gipfel, schauen zurück, und das Tal ist plötzlich ganz weit weg und winzig. In solchen Momenten wird der Kopf wunderbar frei. Das gibt eine tiefe und unmittelbare Befriedigung über die eigene Leistung.

Wie lange dauern bei Ihnen solche Ertüchtigungsübungen mit Weitblick?

BUBENDORFER Üblicherweise zwei Tage. Zuerst testen Mediziner, Psychologen oder Logotherapeuten den Ist-Zustand des jeweiligen Teilnehmers: Wie fit, wie gesund ist er? Ernährt er sich richtig? Wie gut kann er sich konzentrieren? Wie schnell entscheidet

Jeder Teilnehmer erhält ein Handbuch mit Trainings- und Ernährungsanleitungen, die seinem Alter und Fitnesszustand angepasst sind. Wir kontaktieren ihn außerdem einmal im Monat, beantworten Fragen oder motivieren.

„Führungskräfte müssen sich überwinden, Ausdauer beweisen, Mut zeigen.“

er unter Druck? Droht das Burn-out-Syndrom? Erst nach diesen Untersuchungen geht es auf die Berge.

Das genügt zur Wiedererlangung von geistiger und körperlicher Fitness?

BUBENDORFER Nein. Das ist vor allem kein einmaliges Seminar, denn in sechs Monaten sollen sie wiederkommen. Einmalige Übungen fruchten wenig, der Erfolg liegt in der Dauer. Für die Zwischenzeit ist auch gesorgt:

Wie wichtig sind aktive Kurzurlaube?

BUBENDORFER Mich wundert, dass Unternehmen sie noch nicht institutionalisiert haben. Es ist doch mittlerweile messbar, wie rapide sich der Leistungsverfall bei Menschen vollzieht, die sich zu wenig um ihre Fitness kümmern. Um auf mein Managertraining zurückzukommen: Ich will den Teilnehmern zeigen, wie sie 500 PS aufbringen können – aber dabei nur 5 Liter auf 100 Kilometer verbrauchen und keine 50. ◆