1.04

Der *freie* Fall

Wenn es jemanden gibt, der etwas über seidene Fäden weiß, dann ist es der Extrembergsteiger und Autor Thomas Bubendorfer.

Ein Gespräch in seinem Wohnort Monaco über den letzten Sturz, perfekte Arbeitstage und warum Winston Churchill immer falsch zitiert wird.

Interview
Michael Köckritz

Fotos
Matthias Mederer · ramp.pictures

»Als ich aufwachte, habe ich gewusst: Krankenhaus. Also schaute ich auf die Zehen und bewegte sie. Und ich war ganz sicher, dass ich einen Autounfall hatte.«

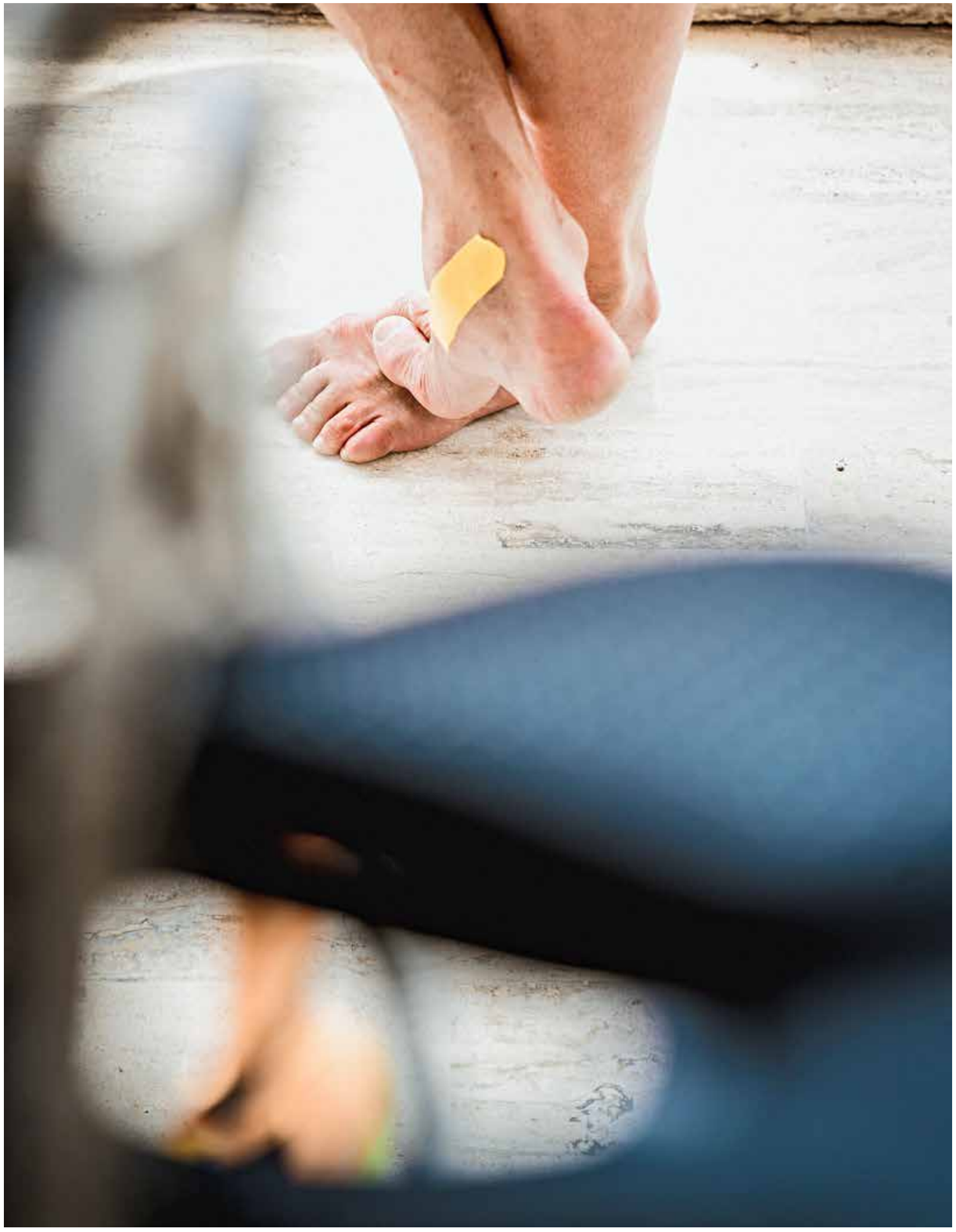
Sie sind letztes Jahr beim Eisklettern aus einer Höhe von etwa 14 Metern in ein Bachbett gestürzt. Was ist passiert?
Mein Freund war schon in den Dolomiten, ich bin mit meinem Porsche durch Schneestürme über die Pässe, vier Stunden Kampflinie – und zuvor hatte ich monatelang volle Leistung gebracht. Das war zu viel und ich war müde. Und dann habe ich beim Abseilen einen blöden Fehler gemacht und bin abgestürzt.

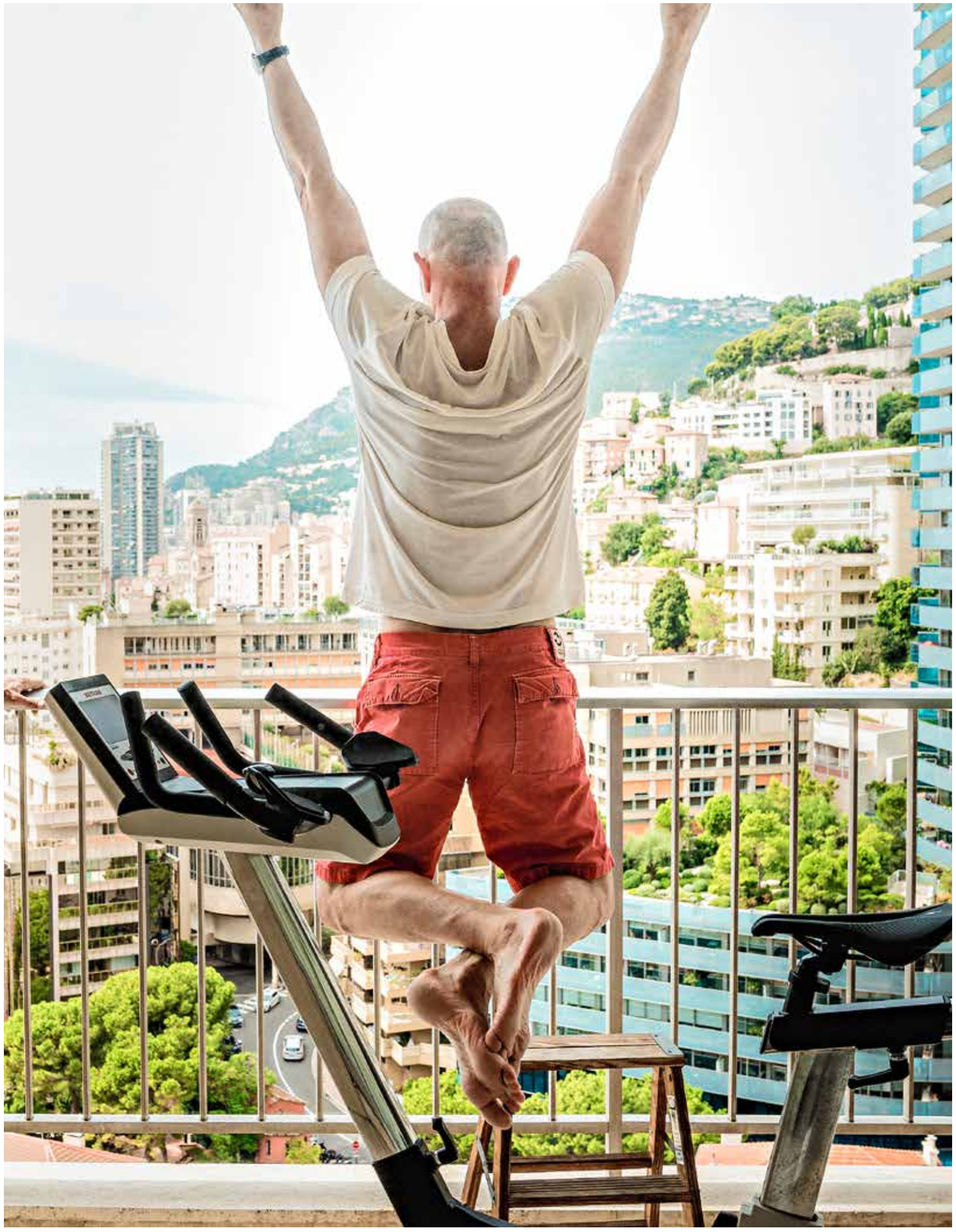
Was war das genau für ein Fehler?
Man muss beim Abseilen das Seil so durchziehen, dass beide Enden unten sind. Wenn man das nicht komplett durchzieht, fällt man runter wie ein Stein. Ich dachte wohl, wir sind eh gleich unten, habe nicht richtig Acht gegeben, schon angefangen, ein bisschen durchzuziehen und dann offensichtlich aufgehört. Ich kann mich nicht erinnern.

Sie lagen sechs Tage im Koma.
Eine Lungenhälfte ist kollabiert. Ich lag etwa sieben Minuten im Wasser, mit dem Gesicht nach unten, bewusstlos. Bis mein Freund kam. Der konnte mich nicht sehen, weil ich unter dem Überhang lag – und er wusste nicht, dass ich abgestürzt bin, da ich nicht geschrien habe. Im ersten Krankenhaus, in das ich eingeliefert wurde, konnte man mir nicht helfen, die riefen in Padua an, weil sie wussten, dass man dort auf Lungenschäden spezialisiert ist. Die Ärzte von Padua haben mich dann mit einem Gerät namens ECMO geholt und mir das Leben gerettet. Da kriegst du einen Schlauch zwischen die Rippen. In der Maschine reichern sie das Blut mit Sauerstoff an, weil der Körper das nicht mehr schafft.

Was war Ihr erster Gedanke, an den Sie sich erinnern können?
Als ich aufwachte, wusste ich: Krankenhaus. Also schaute ich auf die Zehen und bewegte sie. Und ich hatte eine Sauerstoffmaske auf, die juckte fürchterlich. Ich wollte mich kratzen, habe ums Verrecken nicht die Hände zur Nase gekriegt. Und ich war ganz sicher, dass ich einen Autounfall hatte.

Echt?
Ich war total sicher. Paradox. Ich habe mich sogar gesehen. Es war ein silberner Porsche, obwohl ich einen anthrazit-grauen





»Bewegung ist der Schlüssel. Das liegt in unserer Evolution begründet. Unsere Vorfahren sind im Schnitt 25 bis 30 Kilometer am Tag gegangen. Nicht gerannt.«

besitze. Der lag in einem Flussbett und ich auf der Fahrerseite. Mein Partner, der Günther, stand draußen, telefonierte in aller Ruhe und rauchte eine.

13 Monate nach Ihrem schweren Absturz haben Sie eine neue Route in der Südwand des Großglockner erklettert. Ihr Credo lautet, dass man nicht stehen bleiben darf. Was können Manager von einem Extremsportler wie Ihnen lernen?
Was wir Sportler am Anfang lernen, ist, dass Ruhephasen die Voraussetzung für die zukünftige Leistung sind. Und das ist ein ganz entscheidender Punkt, den Manager verinnerlichen könnten. Weil sie überhaupt keine Pausen machen. Das Zweite ist, dass sie intelligente Regenerationsmaßnahmen einlegen, damit sie nicht ausbrennen.

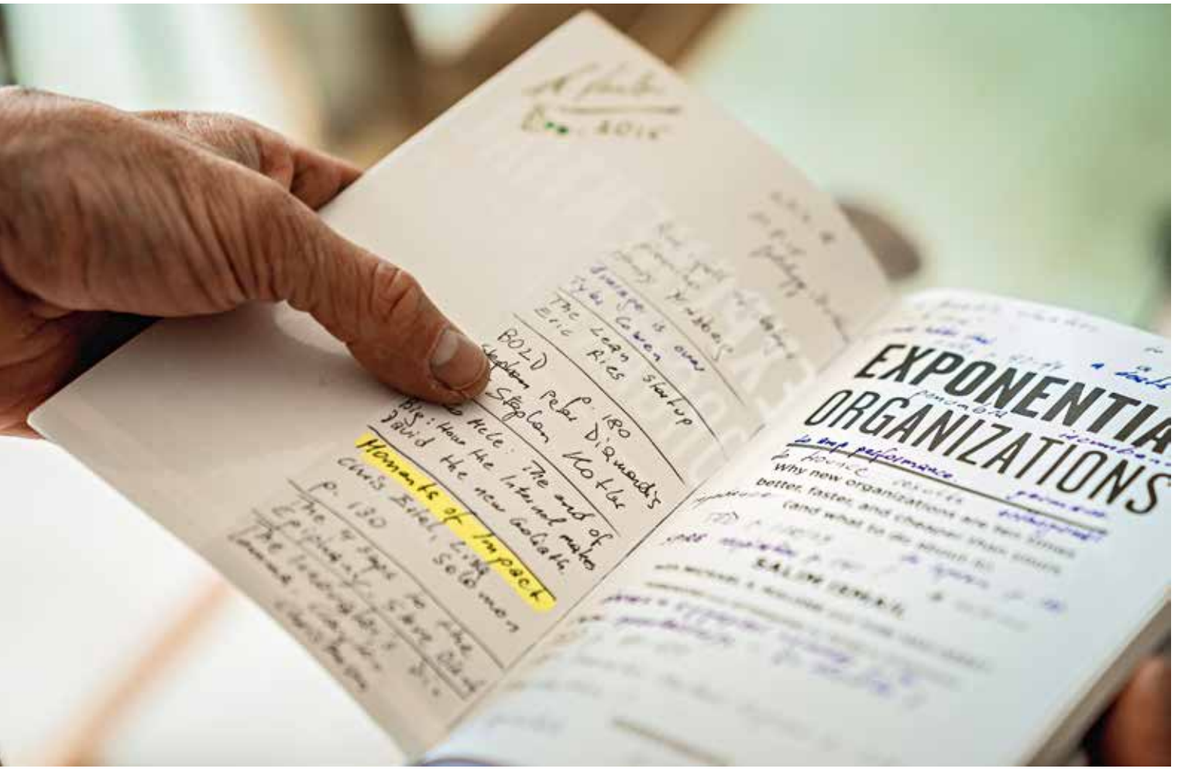
Und wie sieht eine ideale Pause aus?
Bewegung ist der Schlüssel. Das liegt in unserer Evolution begründet. Unsere Vorfahren sind im Schnitt 25 bis 30 Kilometer am Tag gegangen. Nicht gerannt. Die hatten nur Stress bei der Jagd, aber die hat nie lange gedauert. Im Laufe der Evolution hat sich dann die Adrenalingruppe gebildet, damit wir in den kurzen Momenten maximale Leistung bringen können. Auch um keinen Schmerz zu spüren. Stress ist prinzipiell nichts Schlechtes, aber wenn man ihn nicht ausgleicht, wird er gesundheitsschädlich.

Wie macht man das?
Mach einen Abendspaziergang. Trink ein Glas Wein. Schalte aber auch dein Smartphone und alle Geräte ab. Man sollte auch vor Mitternacht schlafen, weil zwischen Mitternacht und zwei Uhr morgens bei allen Menschen die Wachstumshormone aktiv sind. Die reparieren alles, was kaputt ist. Das geht aber nur, wenn der Cortisolspiegel niedrig ist.

Das heißt auch, dass intensiver Sport am Abend nicht die beste Idee ist.
Wenn man einen hohen Adrenalinspiegel hat, suggeriert der: Hey, der Säbelzahntiger ist hinter dir her, renn weiter. Und nicht: Geh mal spazieren und trink ein Glas Wein.

Knifflig.
Logisch ist es nicht. Wäre es nicht toll, wenn wir mit den Menschen genau so umgehen wie mit Autos, Aufzügen und dem ganzen Zeug? Das wird regelmäßig gewartet. Aber kein Mensch weiß, wie es seinem vegetativen Nervensystem geht.

Und wie findet man das heraus?
Das ist mein Thema. Das vegetative Nervensystem besteht ja aus Sympathikus und Parasympathikus, der Sympathikus ist für das Erbringen von geistigen und körperlichen Leistung zuständig, der Parasympathikus für die Erholung. Und das vegetative Nervensystem ist ans Herz gekoppelt, erzeugt Strom – und den kann man einfach messen. Wir wissen, dass das Verhältnis zwischen Sympathikus und Parasympathikus höchstens eins zu zwei betragen sollte. Der Sympathikus ist latent immer stärker. Aber bei 70 Prozent der Menschen, die wir messen, liegt das Verhältnis bei 1 zu 32. Wenn das auch noch Leute sind, die Marathon machen, Mountainbiken und Tennis spielen, sage ich, dass die ganze Fitness nichts nutzt, wenn sie sich nicht mehr erholen können. Da kann man sich



»Ich weiß auch nicht, warum Konferenzen immer im Sitzen abgehalten werden. Wir wissen, dass die Kreativität im Gehen um 16 Prozent steigt.«

»Wenn man schlau ist, macht man mittags eine eineinhalbstündige Pause – was die Leistungsfähigkeit am Nachmittag mindestens verdoppelt.«

gleich die Kugel geben. Dazu arbeiten viele nicht nur acht Stunden, sondern mehr. Entweder sie sind unfit und können sich nicht mehr erholen, weil der Parasympathikus belastet ist, oder sie sind fit und können sich nicht mehr erholen. Einen Vorstand, der fit ist und erholungsfähig, den haben wir noch nie gehabt.

Noch nie?
Nie. Wenn ich in so einem Zustand bin, weiß ich, dass ich mein Potenzial gar nicht ausschöpfe. Das ist biologisch und neurologisch unmöglich. Wenn ich aber nur sechzig Prozent meines Potenzials ausschöpfen kann, brauche ich für die Arbeit, die ich zu erledigen habe, viel länger. Und die Qualität sinkt.

Klingt wenig effizient.
Die innere Drehzahl ist höher – bei höherem Benzinverbrauch. Jetzt kann ich natürlich, wenn ich böse bin, sagen, dass dann jemand bloß deswegen so viele Stunden braucht, weil er nur ineffizient arbeiten kann.

Und wie sieht ein idealer Arbeitstag aus?
Man steigert die geistige Leistungsfähigkeit zwischen 40 und 60 Prozent, wenn man alle 55 Minuten eine Pause von sechs Minuten macht und sich in diesen Pausen bewegt. Man muss das Wichtige am Vormittag machen. Der Cortisolspiegel von einem gesunden Menschen – Cortisol ist ja was Gutes, weil es leistungsfähig macht – steigt zwischen 6 und 8 Uhr morgens an, dann hat er einen Peak am Mittag. Bis 16 oder 17 Uhr sinkt er wieder, dann sollte er bis Mitternacht auf null sein. Du machst also das Entscheidende am Vormittag, zwischen 12 Uhr und 15 Uhr dann Routinegeschichten. Aber wenn man schlau ist, macht man zu Mittag eine eineinhalbstündige Pause – was die Leistungsfähigkeit am Nachmittag mindestens verdoppelt.

Was macht man am besten in dieser Mittagspause?
Eine halbe Stunde spazieren gehen, eine Kleinigkeit essen und sich dann hinlegen. Das steigert Kreativität und Leistungsfähigkeit dramatisch. Ich weiß auch nicht, warum Konferenzen immer im Sitzen abgehalten werden. Wir wissen, dass die Kreativität im Gehen um 16 Prozent steigt. Zum Beispiel hat Napoleon die Besprechungen mit seinen Generälen im Gehen abgehalten.

Und wie war das jetzt mit Winston Churchills berühmtem Bonmot »no sports«? Es soll ja die Antwort auf die Frage gewesen sein, wie er trotz Zigarren und Whisky so alt geworden ist.
Das stimmt nicht! Erstens ist Winston Churchill sehr viel zu Fuß gegangen und zweitens sagte er: »Golf has too much walking to be a good game, and just enough game to spoil a good walk.«

THOMAS BUBENDORFER wurde am 14. Mai 1962 im österreichischen Salzburg geboren, genoss eine humanistische Ausbildung und ging auf ein englisches Privat-Internat. Mit zwölf Jahren entdeckte er die Berge für sich. Bubendorfer bestieg als Erster die Eiger-Nordwand und die Matterhorn-Nordwand ohne Seil. 1984 hielt er seinen ersten Vortrag vor Führungskräften zum Thema Motivation, inzwischen sind es über 900 – zudem schrieb er mehrere Bücher. Als Philosoph unter den Kletterern beherzigt er den Sinnspruch des Großvaters: »Was hast du für deinen Kopf getan?«