

Weekend Journal

Poesie statt Muskelkater

Die einen laufen am frühen Morgen, die anderen lesen. Wer macht sich wie fit für den Stresstag?

Die einen laufen am frühen Morgen, die anderen lesen. Wer macht sich wie fit für den Stresstag?

KAREN WIENTGEN HANDELSBLATT, 12.3.2004 Große Verleger haben mitunter außergewöhnliche Vorlieben: Hubert Burda zum Beispiel begibt sich morgens schnurstracks in die Arme der Muse. Noch im Bett liest er Lyrik - und sieht dabei die Sonne aufgehen. "Morgens ist der Kopf noch frisch für Gedichte und die Kraft der Worte", findet der Mann, der vor der Arbeit außerdem Tennisbälle schlägt.

Bayer-Chef Werner Wenning greift in der Früh weder zu Gedichtbuch noch zu Tennisschläger, sondern zu Sporthose und Joggingsschuhen. "Wohlbefinden ist eine Voraussetzung, um besser arbeiten zu können", sagt der Jogging-Liebhaber und ergötzt: "Das hält auch den Kopf frei."

Die zwei Topmanager machen es richtig. Sie gehen bewusst und aktiv ihren Tag an. Der Dank: bessere Laune, ein frischeres Aussehen und mehr Leistungsvermögen. "Wer die Morgenstunden bewusst und mit Freude erlebt, kann auch energiegeladen den Arbeitsalltag anpacken", sagt Daniel Pinnow, Geschäftsführer der Akademie für Führungskräfte in Bad Harzburg. "Nur wer Abstand gewinnen kann, hat auch Platz für neue Ideen", meint der Kölner Psychologe Jörg Middendorf.

Die Bandbreite für einen gelungenen Morgenstart ist riesig. Man kann Romane lesen, zu Fuß zur Arbeit spazieren, in Ruhe frühstücken oder bei lauter Musik auf dem Hometrainer schwitzen. "Letztlich ist es egal, was man tut", sagt Pinnow. "Die Hauptsache ist, dass man es genießen kann und Lebensfreude hat."

Der kunstsinnige, polyglotte Burda dürfte mit seinem lyrischen Morgenstart unter den Managern ziemlich allein dastehen. Gesellschaft leistet ihm höchstens Jutta Limbach, Präsidentin des Goethe- Institutes. Die frühere Vorsitzende des Bundesverfassungsgerichts steht morgens eigens eine Stunde früher auf, um in Ruhe Belletristik zu lesen.

Psychologe Middendorf hält von morgendlichem Gedichte- oder Romanlesen viel. "Wenn mich schon morgens ein schöner Gedanke bewegt, kann ich bereichert in den Tag gehen und ganz anders in Kontakt mit anderen Menschen treten", findet er. Mit anderen Worten: Wer in der Früh eine Inspiration hatte, kann auch andere inspirieren.

Die suchen die meisten Führungskräfte allerdings eher in körperlicher Bewegung als im Kopf. Bundesforschungsministerin Edelgard Bulmahn tritt morgens im Büro in die Pedale des Hometrainers, während sie mit Mitarbeitern die ersten Arbeitsbesprechungen abhält. Auch der Dresdner-Bank-Chef Herbert Walter trainiert

in der Früh. "Zwei Dinge machen den Sport am Morgen für mich so wertvoll", sagt er. "Nach einer halben Stunde Hometrainer habe ich meinen inneren Rhythmus gefunden." Außerdem könne er beim Sport besonders gut seine Gedanken und den vor ihm liegenden Tag strukturieren.

Noch beliebter als das Hometrainer ist das Joggen. Eine regelrechte Laufwelle scheint die Topmanager erfasst zu haben. Mittlerweile muss man schon nachdenken, welcher Dax-Vorstand nicht regelmäßig am Morgen läuft. Der Metro-Chef Hans-Joachim Körber tut es, der Deutsche-Post-Vorstand Klaus Zumwinkel ebenso, der Bayer-Chef Wenning auch und Daimler-Chrysler-Vorstand Schrempp sowieso.

Manager schätzen am Morgenlauf, dass ihr Kopf frei wird und sie auf neue Ideen kommen. "Joggen oder Walken ist ein Superstart in den Morgen", bestätigt die Münchener Fitnessberaterin und Buchautorin Jennifer Wade. "Man sieht den Sonnenaufgang, ist an der frischen Luft, bewegt den ganzen Körper und schüttet Endorphine aus." Hometrainer hätten prinzipiell den gleichen Effekt wie Joggen, nur dass die frische Luft fehlt, man dafür aber maßgeschneiderter trainieren könne.

Der Arzt, Fitnessberater und Buchautor Ulrich Strunz geht sogar so weit zu sagen, dass Bewegung entscheidend zum Erfolg beiträgt. "Wir glaubten immer, Erfolg kommt durch Denken", behauptet er, "nein - er kommt durch Laufen."

Ein großes Plus des Morgensports ist zudem: Das Sportpensum wird tatsächlich absolviert! Es bleibt nicht bei den guten Vorsätzen, die spätestens am Abend, wenn man um 23 Uhr aus dem Meeting nach Hause kommt, auf der Strecke bleiben.

Sport ist ein Muss. "Wer die 50 erreicht hat, merkt, dass er das anstrengende Managerprogramm mit internationalen Reisen, langen Meetings und Wochenendarbeit ohne gute Kondition nicht mehr durchhält", sagt der Karlsruher Sportmediziner Wolfram Pfeiffer, leitender Mitarbeiter bei Prevent. Er weiß, wovon er spricht: Für das zum Institut für Arbeits- und Sozialhygiene (IAS-Stiftung) gehörende Unternehmen untersucht er die Gesundheit von Führungskräften.

Doch das extrafrühe Aufstehen ist nicht für jedermann etwas. Hand in Hand mit der wachsenden Popularität von Sport steigt daher die Nachfrage nach Personal-Trainern - als Bezwinger des inneren Schweinehundes, wie Pfeiffer sie nennt. Morgens in der Früh klingeln sie an der Tür des Managers, joggen und machen Krafttraining mit ihm.

Es gibt freilich auch ein Aber: Morgensport ist nur dann gut, wenn Muskelkater und Exzesse vermieden werden. "Weniger ist mehr", betont Wade. Sie rät zum Gebrauch von Herzfrequenz-Messgeräten. Pinnow von der Akademie für Führungskräfte warnt Manager davor, das frühe Laufen als weitere freudlose Pflichtübung zu begreifen.

Ein allgemeines Rezept für den richtigen Morgenbeginn gibt es also nicht. Am besten startet man in den Tag, "wenn man glücklich und zufrieden mit sich ist", sagt Pinnow. Die entscheidende Frage ist deshalb, wo man sich seine positiven Unterstützer abholt. Der Psychologe Middendorf nennt sie die "Morgenrituale", die jeder für sich selbst finden muss. Für Burda sind es Gedichte, für den Post-Chef ist es das Laufen, für andere der selbst gepresste Orangensaft. Und für wieder andere - wie den Infineon-Chef Ulrich Schumacher - das gemütliche Frühstück mit der Familie. Das

hat er mit dem obersten Manager der Deutschland AG, Bundespräsident Johannes Rau, gemeinsam. Auch für ihn gibt es nichts Besseres, als "eine Stunde mit Frau und Kindern zu frühstücken".
