

Inneres Drehmoment

Dieser Artikel gibt den Stand zum Zeitpunkt seiner Veröffentlichung wieder. Der Inhalt kann inzwischen veraltet sein.

17/12/2014 Der Extremkletterer Thomas Bubendorfer überträgt die Philosophie der Porsche Intelligent Performance auf den beruflichen Alltag. Seine Erkenntnisse gibt er in Seminaren an Porsche-Manager weiter.

Touren mit Thomas Bubendorfer, egal ob er sie allein geht oder in der Gruppe, enden immer im Ich. Das ist hoch über der Côte d'Azur, an der blauen Bucht von Cap Ferrat, nicht anders. Es ist ein Wandeln auf den Spuren von Friedrich Nietzsche, der den Weg hinauf nach Èze nahm, um dort „Also sprach Zarathustra" zu schreiben, sein „Buch für Alle und Keinen". Es ist steiles, steiniges Gelände, wie gemacht für den Macan. Doch den haben wir unten stehen lassen in Monte Carlo, wo er glänzen kann. Hier oben wachsen Kiefern aus dem Fels, man darf nicht aus dem Tritt kommen.

„Das richtige Tempo muss jeder selbst finden“

Für einen Bergsteiger wie Bubendorfer, der als Jüngster seiner Zunft Alleingänge in die großen Wände der Alpen gemeistert hat, ist das nicht mehr als ein Warm-up, sollte man meinen. Die Fitness sieht man ihm an, auch mit 52 noch. Durch und durch. Aber leicht nimmt er diesen Weg nicht. Denn auf die Geschwindigkeit und den Schwierigkeitsgrad kommt es gar nicht an. Es geht um die Bewegung, so wie es Nietzsche vorgeschrieben hatte: „Folge deinem Weg.“ So bleibt der gebürtige Österreicher plötzlich an einer Spitzkehre stehen, dreht sich um zu seinen Begleitern und ermuntert diese: „Das richtige Tempo muss jeder selbst finden.“ Und er erzählt von Managern, die hier saßen und plötzlich etwas spürten, was sie so gar nicht mehr kannten: „Das Gefühl für das, was ihnen guttut.“

Bubendorfer ist eine Art emotionaler Ingenieur. Es ist kein Zufall, dass er schon lange Porsche fährt, und auch keiner, dass er im Porsche-Museum oder vor Porsche-Managern spricht. Denn von den Gipfeln der Welt hat er weit mehr mitgebracht als nur spektakuläre Bilder. Seine Erfahrungen, seine Strategien, seine Forschungsergebnisse gibt er in einem Programm weiter, das er Intelligent Peak Performer getauft hat. Peak wie der Gipfel. Diese auf den Menschen bezogenen Ansätze einer intelligenten Entwicklung von Leistungspotenzialen bei gleichzeitiger innerer Ressourcenschonung weist spannende Parallelen zu der Effizienz- und Leistungsstrategie des Sportwagenherstellers auf, der Porsche Intelligent Performance. Bei Porsche wird damit das harmonische Gesamtkonzept bezeichnet, das in der Kombination cleverer Ansätze nachhaltig Dynamik und Effizienz, Performance und Sicherheit, Sportlichkeit und Alltagstauglichkeit zusammenführt. Bubendorfer erklärt die Verbindung: „Porsche ist fürs Äußere des Fahrers zuständig, ich fürs Innere.“

Freigesetztes Potenzial steigert automatisch die Lebensqualität

Wer sich jetzt auf ein freundliches Schwelgen unter Sportwagenfreunden einstellt, wird enttäuscht. Oder eher überrascht: „Viele Menschen wissen mehr über ihr Auto als über ihren Körper.“ Natürlich ist das eine Provokation, aber eine bewusste. Bubendorfer kennt das Extrem nicht nur aus den Steilwänden, er kennt auch die oft nicht minder hohen An- und Herausforderungen, denen der Mensch in der modernen Arbeitswelt begegnet. So wie Porsche die Erfahrungen aus dem Sport in Performance für die Straße umsetzt, transferiert auch der Extremkletterer seine Überzeugungen – vom Berg ins Leben. Kraft sei genug da, sie müsse nur zum richtigen Zeitpunkt geweckt und dann richtig eingesetzt werden. Das freigesetzte Potenzial steigere automatisch auch die Lebensqualität. Verantwortung für sich zu übernehmen schaffe am Ende auch Vertrauen in sich. Vieles ist eine Frage der Balance, Bubendorfer nennt es, während wir den Weg weiter hinaufsteigen, „das intelligente Umgehen mit den Umständen“.

Und er, dessen Glück und Leben manchmal nur an zwei oder drei Fingern hing, weiß auch um Zweifel und Verzweiflung. Er selbst schätzt diese ungeheure Freiheit, allein zu sein. Bereit zu sein, die richtigen Entscheidungen für sich zu treffen, hat nach seiner Lehre viel mit der eigenen Bereitschaft zu tun. Dem inneren Drehmoment. Und zwar dem intelligenten. Philosophie und Sport zu verbinden, was er auch in

vielen Büchern schon getan hat, basiert auf einem Ur-Erlebnis. Mit 15 machte Bubendorfer 300 Klimmzüge am Tag, konnte 40 Kilometer laufen. An der Tür erwartete ihn der Großvater und fragte: „Und was hast du für deinen Kopf getan?" Auf die Antwort, morgens aufs Gymnasium gegangen zu sein, bekam er zu hören: „Du machst mehr Sport als die Anderen, dann musst du dich auch mehr geistig bewegen." Hundert Seiten Literatur am Tag machte er sich zur Pflicht – auch, damit er immer eine Antwort auf die großväterliche Frage hatte.

Die Mission: den eigenen Körper fit zu machen wie einen Sportwagen

Bubendorfer spürt, dass das richtige Bewusstsein für die richtige Performance häufig erst geweckt werden muss. Den eigenen Körper fit zu machen wie einen Sportwagen – den Verbrauch senken und dabei kontinuierlich die Leistung erhöhen – das ist seine Mission. Work-Life-Balance mag vielen als Modewort erscheinen, deshalb schickt er gleich voraus: „Ein Guru bin ich nicht." Und auch, dass er selbst nicht frei sei von Fehlern: „Fast jeder Mensch hat Schwächen, denen er intelligent Rechnung tragen muss. Er darf dabei nicht zu starr nach Perfektion streben." Das unterscheidet den Menschen dann allerdings von der Maschine. Prinzipiell gehe es immer um den Weg hinauf, nicht um den kurzen Moment der Glückseligkeit auf dem Gipfel: „Dieser Weg ist lang, und je intelligenter ich ihn bewältige, desto länger kann ich ihn gut meistern." Langlebigkeit und Wertbeständigkeit wiederum sind dann eine stimmige Parallele zum Automobil.

Er will Wegweiser sein, nicht nur hier an der Côte d'Azur auf Nietzsches Stufen, und die Geste der offenen Hand liegt ihm viel mehr als der erhobene Zeigefinger. Bubendorfer, eigentlich eine fröhliche Natur, wird ernst, wenn er darüber spricht, dass man immer mehr Menschen regelrecht auf die Wichtigkeit der Regeneration hinweisen müsse, die deshalb ein ganz wesentlicher Bestandteil seines Peak-Performer-Prinzips ist. Viele bedrücke das Thema regelrecht, sie könnten es aber dennoch nicht zulassen, da im Alltag ja permanent mehr Leistung gefordert werde. Der Mensch und sein ewiges 24-Stunden-Rennen.

Es geht um Leistung mit einer Nachhaltigkeit

Im Alltag geht es nicht immer bloß ums Siegen. „Intelligente Leistung hat einen anderen Ansatz. Natürlich müssen die Zahlen stimmen, im Sport wie in der Wirtschaft", sagt er. „Aber es geht eben nicht mehr um das uralte olympische Prinzip des ‚schneller, höher, stärker', sondern um Leistung mit einer Nachhaltigkeit, die den Menschen und seine Umwelt schont und die somit über das Heute hinaus auch für morgen gültig ist." Sinngemäß: Der Sportwagen lebt vor, was der Mensch anstrebt. Um stilecht im Bild zu bleiben, müssten wir uns jetzt in die Garage begeben. Denn zu den Thesen, mit denen der Leistungsmensch Bubendorfer immer wieder überrascht, gehört auch: „Die Voraussetzung für Leistung ist Ruhe. Es bringt überhaupt nichts, wenn ein gestresster Mensch, der auch noch schlecht schläft, sich stundenlang aufs Rennrad setzt oder durch den Wald hetzt." Wenn er davon spricht, ausgeruht zu sein,

spürt man die Ausrufezeichen hinter der These, dass der tiefe Schlaf vor der Bewegung kommen müsse: „Bringt die Drehzahl runter, dann ist sie auch da, wenn ihr sie mal im hohen Bereich braucht."

Mehr Arbeitskraft, das bedeutet für den Motivator das Ausschöpfen aller Potenziale, und damit für seine Klienten vor allem mehr Effizienz und mehr Entwicklungsfähigkeit. Klingt einleuchtend und fast zu einfach, um es umsetzen zu können. Bubendorfer, der mit 21 seinen ersten Vortrag vor Managern hielt, weiß natürlich um die Zweifler. Deshalb geht es in seinen Seminaren nicht nur um schöne Worte, sondern auch um gnadenlose Werte. Der aus dem Spitzensport bekannte Laktattest ist Pflicht. Über das gemessene Salz der Milchsäure kann damit die ideale Herzfrequenz für den Leistungsbereich ermittelt werden. Darüber hinaus gibt es als eine Art Burnout-Versicherung die Messung der Herzfrequenzvariabilität. Die gilt erst dann als in Ordnung, wenn sich der Motor des Menschen zwischen dem Pulsschlag möglichst unruhig verhält – was nur auf den ersten Blick paradox erscheint. So ergeben sich sportwissenschaftliche Tabellen, die wie eine Bilanz gelesen werden können – die des eigenen Lebens.

„Das Richtige kann man nur mit dem richtigen Wissen tun", sagt Bubendorfer. Intelligente Performance ist eine Art Bedienungsanleitung für den eigenen Körper. Bloß dass man die nicht im Handschuhfach findet, sondern nur bei sich selber entdecken kann.

Linksammlung

Link zu diesem Artikel
https://newsroom.porsche.com/de/unternehmen/inneres-drehmoment-10449.html

Media Package
https://pmdb.porsche.de/newsroomzips/5a9eb02d-72e0-49b0-a57a-591e1dc4881c.zip

Externe Links
http://www.bubendorfer.com/dhtml/home.html