

Wie fit sind Deutschlands Manager?

Manager sind gesünder als der Rest der Menschheit. Wenn nur die dumme Angst nicht wäre.

VON GEORG MECK

Wer Gründe für Neid sucht, sei hiermit bedient: Manager verdienen nicht nur mehr, sie sind auch gesünder als der Rest des Volks. Dies ist das Ergebnis einer noch unveröffentlichten Studie. 70 Prozent der Führungskräfte bewerten den eigenen Gesundheitszustand demnach als „sehr gut“ oder „gut“. Die Noten „schlecht“ oder „sehr schlecht“ kommen in diesen Kreisen praktisch nicht vor.

Nun ist es so, dass Selbstwahrnehmung von Managern und Wirklichkeit bisweilen voneinander abweichen, nicht nur in gesundheitlichen Fragen. Trotzdem bewertet Thorsten Kienast, der Ärztliche Direktor der Max Grundig Klinik, dies als hervorragendes Ergebnis: „Sich gesund zu fühlen ist schon mal die halbe Miete.“ Seine Klinik, gelegen auf der Bühlerhöhe im Schwarzwald, ist spezialisiert auf die Behandlung von Leistungsträgern, insbesondere von Unternehmern und Managern. Gemeinsam mit der Personalberatung Heidrick & Struggles hat sie untersucht: Wie fit sind Deutschlands Führungskräfte? Wie gesund fühlen sich die Topmanager?

Das Resultat ist blendend, vorzüglich geradezu. An der körperlichen Verfassung der Führungselite liegt es jedenfalls nicht, wenn es mit dem Standort Deutschland nicht vorangeht. Gewiss, auch Manager haben ihre Wehwechen, Schnupfen und Erkältung (vorzugsweise im Urlaub, wenn die Spannung nachlässt). Ansonsten

aber: kein Grund zur Klage. Nur jeder Zehnte war die vergangenen fünf Jahre ernsthaft erkrankt oder im Krankenhaus. Nur jeder Fünfte muss regelmäßig ein Medikament einnehmen. Der Blutdruck ist in Ordnung, die Cholesterinwerte sind selten erhöht.

Die alte Großmutter-Weisheit trifft's auch hier: Von nichts kommt nichts. Manager tun etwas für die Gesundheit. Ein gesunder Lebensstil ist Pflicht; ausgewogene Ernährung, Bewegung, wenig Rauchen, Alkohol nur sehr begrenzt. Der medizinische Check-Up gehört zur Routine, gerade mal 2,6 Prozent der befragten Führungsleute kümmern sich nicht um die medizinische Vorsorge. „Karriere machen vornehmlich Personen, die körperlich robust sind“, sagt Personalberaterin Christine Stimpel von Heidrick & Struggles. „Eine gute Physis hilft auf dem Weg nach oben.“

Also wird trainiert, was der Terminkalender an Zeit hergibt. Und Sport meint hier Sport, nicht die Runde auf dem Golfplatz. Konzernchefs wie der dänische Dynamiker Kasper Rorsted (Henkel) haben ihre Fitness-Sitzungen im Kalender geblockt, andere suchen sich persönliche Coaches oder Trainerinnen (was an der Spitze eines Dax-Konzerns gar in eine Ehe mündete). Läufer finden sich viele in den Chefetagen. Die Auswahl der Ausdauersportler reicht von Bahn (Rüdiger Grube) über Bank (Martin Blessing) bis BASF (Kurt Bock). „Ich brauche eine Stunde Sport am Abend, damit ich den Kopf frei kriege“, berichtet ein Dax-Vorstand.

Wer nicht meditiert wie etwa RWE-Chef Peter Terium, der läuft. Oder rudert. Oder quält sich an sonstigem Gerät. Da die Manager darauf geeicht sind, auf die Effizienz zu achten, tragen sie neuerdings massenhaft diese Fit-

ness-Bänder um den Arm. Hochleistungstypen wie Deutsche-Bank-Chef Anshu Jain zählen damit jeden Schritt, kontrollieren den Schlaf, optimieren den Körper, ihre Leistungsfähigkeit, ihre Gesundheit. Und was die großen Chefs vormachen, ahmen die Leute in den Rängen darunter nach. Was durchaus gewollt ist: Gesundheit ist ein großes Thema in den Konzernen. Fehltag sind teuer.

Der bloße Blick auf Deutschlands Führungsriege beweist: Der zigarrerauchende, beschönigend „barock“ genannte Dickbauch ist so gut wie ausgestorben. Still ruhe das Klischee. Mit dem Siegeszug der Frauen wird das Spitzenpersonal noch mal fitter und ganz sicher schlanker. Sind 52 Prozent der männlichen Führungskräfte zumindest leicht Übergewichtig (gemessen am Body-Mass-Index), senken die Frauen den Durchschnitt: Gerade mal jede sechste weibliche Führungskraft wiegt zu viel, was den Druck

auf die Männer weiter erhöht. Fastenkliniken à la Buchinger am Bodensee hat man sich als ein florierendes Geschäft vorzustellen.

Alles bestens also mit Körper und Geist an der Spitze der Konzerne? Nicht so ganz. Die Mehrheit der Manager schläft schlecht, geschuldet einem Leben an der Belastungsgrenze. Auf die Frage, ob ihr Job es erfordert, dass sie Raubbau an der Gesundheit betreiben, antworten mehr als 60 Prozent mit Ja. Konferenzen, ausufernde Meetings und die vielen Flüge sind Gründe für die hohe Belastung. Der Kampf gegen Jetlag ist eine eigene Kunst. „Mich schauert es jedes Mal, wenn ich sehe, dass Kollegen Pallen einwerfen, damit sie im Flieger schlafen können“, berichtet der zum Vielfliegen verdamnte Chef eines deutschen Weltmarktführers. Den Gebrauch von Schlafmitteln geben freilich nur sechs Prozent der Befragten zu, jeder Dritte sagt, dass er nach der Landung erst mal frische Luft braucht

– zum Joggen oder für einen ausgedehnten Spaziergang. Die Meilenkarte als Statussymbol habe ausgedient, beobachtet Headhunterin Stimpel: „Viele Topmanager sind heute bestrebt, die Fliegerei zu begrenzen. Das hat sich deutlich geändert.“

Schwäche dürfen Manager nicht zulassen, zumindest nicht zeigen. Jammern gilt nicht. Probleme existieren nicht, nur „Herausforderungen“. Mentale Stärke ist für eine Führungskraft nicht verhandelbar. So gut wie keiner sieht sich kurz vor dem Burnout. Das vertrage sich nicht mit dem Selbstbild, erläutert Thorsten Kienast von der Max Grundig Klinik. „Manager zu sein heißt: bestehen und aushalten. Ist eine bestimmte Position in der Hierarchie erreicht, hat man permanent zu strahlen, nach oben wie nach unten.“ Egal, wie anstrengend der Tag ist, wie verbissen der böse Konkurrent am Stuhl sägt oder ob die Frau daheim die Koffer packt, fügt der Arzt hinzu.

das Schlimmste. Was da nur Unfälle passieren! Und was es kostet, wenn die Bergwacht ausrücken muss. Und der Hubschrauber erst.

Da ist es ein Segen, dass man sich dieses Jahr erstmals gegen die Gefahren auf dem Oktoberfest versichern kann. Tatsache. Die „Bayerrische“, eine mir bis dahin nicht aufgefallene Versicherungsgruppe, bietet den Wiesn-Besuchern eine Kurzzeit-Unfallversicherung an. Abgedeckt sind Unfallfolgen, kosmetische Operationen, Rücktransport und Zahnkorrekturen, falls jemand zu fest in den Bierkrug beißt. Natürlich mahnt die Versicherung zum „verantwortungsvollen Umgang mit dem Bierkonsum, aber da zum Feiern auch die eine oder andere Maß gehört, sind Unfallfolgen unter Alkoholeinfluss mitversichert“. Was ein Glück! Mit „Wiesenschutz“ und Helm wage ich mich auch aufs Oktoberfest.

VOLKES STIMME

Institut für Demoskopie Allensbach

Grundrecht auf Internet

Der Staat ist verpflichtet, den Bürgern Strom und Telefonanschlüsse zur Verfügung zu stellen. Eine relative Mehrheit von 48 Prozent vertritt die Ansicht, dass heute auch eine schnelle Internetverbindung, also Breitband-DSL, zur Grundversorgung zählen sollte. Ein Drittel sieht das nicht so.

Hat der Staat für schnelles Internet zu sorgen?



Basis: Bevölkerung in Deutschland von 16 Jahren an
Quelle: Allensbacher Archiv / F.A.Z.-Grafik Brocker

Die Gesundheit der deutschen Manager

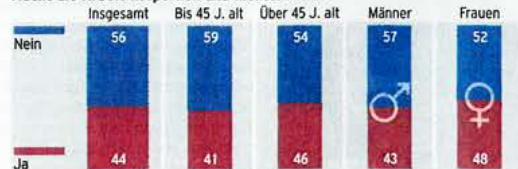
Wie gut ist Ihre körperliche Gesundheit?



Erfordert der Job, Raubbau an der Gesundheit zu betreiben?



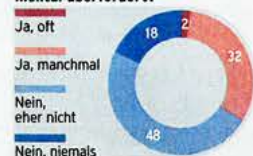
Macht die Arbeit körperlich und mental krank?



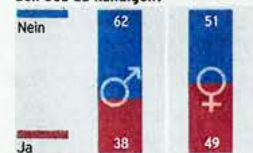
Befragung von 568 deutschen und deutsch-schweizerischen Führungskräften. Werte gerundet.

Selbstauskünfte (in Prozent)

Besteht die Sorge, dass die Arbeit mental überfordert?



Ziehen Sie in Betracht, den Job zu kündigen?



Quelle: Max Grundig Klinik/Heidrick & Struggles / F.A.Z.-Grafik Brocker

Bohrt er freilich tiefer, offenbaren die Topmanager durchaus Selbstzweifel. So sagen 35 Prozent, dass sie wenigstens manchmal den „mental“ Herausforderungen des Berufs nicht gewachsen sind (Frauen übrigens mehr als Männer). 52 Prozent fühlen sich zeitweise „erschöpft und ausgelaugt“, fast jeder Zweite räumt ein, dass er schon mal in Betracht gezogen hat, dass die Arbeit körperlich und mental krank macht. „Angstfreiheit in den Führungsetagen hört sich anders an“, folgert Mediziner Kienast. So geben 27 Prozent der Führungskräfte an, dass sie Angst haben vor Nachrichten im E-Mail-Postfach oder auf der Mailbox des Telefons.

Die Frage ist, wie sich die Leute dagegen wappnen können. „Resilienz“ heißt das Modewort, das alle möglichen Mittel und Maßnahmen zusammenfasst, um die Widerstandsfähigkeit zu erhöhen. Resiliente Menschen meistern Niederlagen, sind optimistischer, disziplinierter, empathischer. Sie haben ihre Emotionen im Griff, vertrauen ihren Fähigkeiten. Das lässt sich trainieren. Als entscheidenden Punkt empfiehlt Mediziner Kienast seiner hochbezahlten Klientel, „nicht alles auf eine Karte zu setzen, nicht nur auf Beruf und Karriere zu starren“. Familie, Hobby, Gesundheit sind zu pflegen.

Das hat gar nicht so verbissen zu geschehen, wie viele Unternehmenslenker glauben. „Man muss nicht morgens um sechs 50 Runden im Schwimmbad drehen oder unbedingt Marathon laufen“, sagt der Arzt. Als simples, rezeptfreies Mittel zum Erhalt der Leistungskraft rät Doktor Kienast zu „Liebeswochenenden“ mit Partnerin oder Partner – zwei-, dreimal im Jahr, mit festem Termin, lange im Voraus geplant: „Der bloße Gedanke daran hilft in stressigen Stunden.“