

Auf der Suche nach dem großen KICK



Basejump vom Tafelberg bei Kapstadt, Südafrika: Die Risikosportart fordert die meisten Todesopfer. Solche und ähnliche Hobbys sind gerade bei Managern sehr beliebt

Was Karl-Erivan Haub einmal beschrieb, klingt heute wie ein böses Omen: „Die Luft wird halt verdammt dünn da oben, da ist wenig Sauerstoff drin.“ Im Hochgebirge ist man fast nur noch mit sich selber und dem eigenen Vorwärtsschritt beschäftigt. „Da wird man sehr konzentriert auf seinen Kern.“ Haub war überzeugt: „Menschen, die sich quälen können, erweitern auf jeden Fall ihre Möglichkeiten.“

VON INGA MICHLER

Haub ist verschwunden. Am Samstag vor zehn Tagen wurde er zuletzt gesehen – auf 3883 Meter Höhe. Bilder einer Überwachungskamera zeigen den Milliarden-Erben und Chef von mehr als 215.000 Mitarbeitern der Tengelmann-Gruppe beim Ausstieg aus der Seilbahn zum Matterhorn. Dort oben wollte er für die legendäre Gletscher-Patrouille trainieren, einen der härtesten Wettkämpfe für Ski-Bergsteiger der Welt. Bergretter suchten tagelang. Vergeblich. Man habe die Hoffnung aufgegeben, Haub noch lebend zu finden, teilte seine Familie am Freitag nachmittag mit.

Höher, weiter, schneller. Viele Top-Manager streben heute auch in der Freizeit nach Heldentaten. Sie erklim-

Tengelmann-Chef und Milliarden-Erbe Karl-Erivan Haub ist am Matterhorn verschwunden. Der Ski-Bergsteiger ist mit seinem extremen Hobby keine Ausnahme unter den Top-Managern. Sie zählen zur Spezies der „Sensation Seeker“

Einsatzkräfte hoffen auf Zufallsfund

Bei der weiteren Suche nach dem mit hoher Wahrscheinlichkeit verunglückten **Tengelmann-Chef Karl-Erivan Haub** setzen die Einsatzkräfte in den Schweizer Alpen jetzt vor allem auf einen Zufallsfund. „Wenn zum Beispiel ein Bergführer etwas entdecken würde, würde sofort wieder ausgerückt werden“, sagte ein Sprecher der Kantonspolizei Wallis am Wochenende.

Derzeit seien jedoch alle Möglichkeiten ausgeschöpft. Eine gezielte Suche sei wohl **erst nach der Schneeschmelze möglich**. Haubs Familie hatte am Freitag mitgeteilt, sie habe die Hoffnung

aufgegeben, den vermissten Milliardenär noch lebend zu finden. Nach mehr als einer Woche „in den extrem klimatischen Bedingungen eines Gletschergebietes“ bestehe keine Überlebenschance mehr, hieß es in einer Tengelmann-Erklärung im Namen der Familie. Die sogenannte **Überlebendensuche wurde inzwischen auf eine Bergungsumgestellt**. Dabei gehen die Helfer nicht mehr allzu hohe Risiken ein. Haub war am vergangenen Samstag allein zu einer Skitour am Klein Matterhorn aufgebrochen und nicht zurückgekehrt.

men höchste Gipfel, stählen ihre Körper für den Iron Man oder durchkreuzen die Weltmeere am Lenkdrachen auf dem Surfbrett. Ihr Leben besteht aus Selbstoptimierung, Drill und vermeintlich kalkulierten Risiken. Motto: No risk, no fun.

Doch warum bloß setzen sich Menschen, die im Beruf so große Verantwortung tragen, solch großen Risiken aus? Warum zieht es ausgerechnet Top-Manager und Unternehmer auch im Sport zu den Extremen? Für Jochen Schweizer hat das auch mit Zwängen zu tun und mit dem Wusch, sie abzuschütteln. „Wenn wir über unsere Grenzen gehen, unsere Komfortzone verlassen, ist dies oftmals ein unglaublich befreiendes Gefühl“, schwärmt er.

Schweizer war einst Stuntman und Pionier unter Deutschlands Extremsportlern. Dann machte er das kalkulierte Risiko zu seinem Kerngeschäft. Die von ihm gegründete Unternehmensgruppe, die heute mehrheitlich zu ProSiebenSat.1 gehört, bietet Hunderte von unterschiedlichen Erlebnissen an – vom Flug am Drahtseil ins Alpenalpe über Fahrten mit dem Rennbob bis zur Höhlenexpedition.

Heute arbeitet Schweizer auch als Motivationscoach und sagt Sätze wie: „Grenzen und Ängste existieren oft nur in unseren Köpfen.“ Viele Top-Manager haben in Schweizer Augen Charaktereigenschaften, die sie für die ex-

zessive Ausübung von Sport besonders qualifizieren: „Mit der gleichen Konsequenz, mit der sie Unternehmen führen, führen viele auch sich selbst.“

Hartes Training, Drill und Disziplin sind das eine. Die Lust an Erregung ist das andere. Die trieb den Gründer von Virgin Records, Sir Richard Branson, noch im Alter von 61 Jahren. 2012 überquerte er als ältester Mensch den Ärmelkanal per Kite-Surfing. Sie stachelt Manager-Bergsteiger wie Herbert Heiner, Kaspar Rohrsted oder René Obermann an. Und sie gibt dem Top-Berater der Boston Consulting Group, Hubertus Meinecke, den letzten Kick, wenn er bei brütender Hitze zu einem Ultramarathon in der Sahara startet.

„Sensation Seeker“ nennen Psychologen Menschen, die im Leben ständig nach neuen Reizen suchen, um glücklich zu sein. Sie lassen sich von Neugierde und Aufbruchslust zu immer neuen Orten und Menschen treiben – oder sie suchen im riskanten Sport das Abenteuer.

Wenn das Herz schneller schlägt, die körperliche Anspannung steigt, ein Sensation Seeker empfindet das als angenehm. Sein Körper schüttet dann vermehrt Dopamin aus, der Botenstoff verleiht ihm ein Glücksgefühl. Nur etwa jeder fünfte Mensch ist so gestrickt, dass er sein Erregungslevel gerne hoch hält, haben Forscher herausgefunden. Wer zu dieser Min-

derheit gehört, entscheiden vor allem die Gene.

Antje Heimoeth coacht Menschen, die den Nervenkitzel lieben. Sie hat einen Manager beraten, der zum Race Across America (RAAM) angetreten ist, das ultralange Radrennen von Amerikas West- zur Ostküste. Ihre Klienten laufen neben dem Job Marathon oder besteigen den Mount Everest. Sie tun das aus vielen Gründen. „Es geht um Wettbewerb, Leistung und Sieg über eigene Ängste“, hat Heimoeth beobachtet. Aber auch darum, sich selbst wieder zu spüren.

Viele Manager hätten durch Dauerstress und fortwährende Jetlags die Verbindung zu ihrem Körper verloren. Der Sport bringt die zurück. Und er schafft Bilder im Kopf, die auch im Geschäft helfen: „Bilder vom Zieleinlauf, von den letzten Metern bis zum Gipfel – dafür lohnt es sich, an seine Grenzen zu gehen.“

Reinhold Messner hat viele solche Bilder im Kopf: Er auf dem Gipfel des Mount Everest – als erster Mensch ohne Sauerstoffgerät. Er in der Antarktis, nach 2700 Kilometern Fußmarsch angelangt an dem Schild, das den geografischen Südpol markiert. Er auf dem Gipfel des Nanga Prabat. Alle 14 Achteausender auf der Welt hat der Jahrhundert-Bergsteiger bezwungen, immer den Tod im Blick: „Jeder lockere Stein könnte mich dort oben potenziell erschlagen oder eine Lawine auslösen, die mich unter sich begräbt“, erinnert er sich. „Das ist die Auseinandersetzung, die mich fasziniert: Der Mensch, der sich in der Natur behauptet.“ So manches Mal habe er „dem Tod ein Schnippchen geschlagen“. So nennt Messner das.

Das allerdings gelingt nicht allen Extremsportlern. Carsten von Birckhahn stürzte im vergangenen Sommer in den italienischen Alpen mit seinem Gleitschirm ab. Er war Brand Manager beim Bergsport-Ausstatter Edelried. Der Gründer des Onlineshops für Trauringe „123Gold“, Alexander Ferch, starb wenige Monate später beim Kite-Surfen. Freunde des sogenannten Basejumps führen auf einer Webseite eine eigene, makabere Todesliste. Laut derer sind bis zum Februar dieses Jahres 335 Menschen dabei ums Leben gekommen, sich in speziellen Anzügen wie Flughörnchen in die Tiefe zu stürzen.

Selbst Vorständen deutscher Dax-Konzerne wäre solch ein riskantes Hobby übrigens nicht verboten. Anders als bei Profi-Fußballern ist in der Regel keine Freizeitbeschäftigung vertraglich ausgeschlossen. Selbst im Versicherungskonzern Allianz steht für die eigenen Vorstände kein noch so gefährliches Hobby auf dem Index.

Eine Vorschrift soll allerdings ein sogenanntes Kumulrisiko ausschließen. Sie verbietet es, dass mehr als drei Vorstände im gleichen Flugzeug reisen.

Karl-Erivan Haub war allein unterwegs. Ausgerüstet nur mit dünner Jacke und einem Tagesrucksack stieg er auf dem Matterhorn aus der Gondel. Am Samstag, dem 7. April, um 9.10 Uhr. Danach verliert sich seine Spur.

Nie wieder Jetlag

Einige Fluggesellschaften setzen jetzt vermehrt auf neue Konzepte, die das Problem lösen sollen. Dabei können Passagiere schon vorarbeiten

Ein strahlend blauer Himmel mit ein paar weißen Watterwölkchen, an dem ein paar Vögel friedlich ihre Runden ziehen. Später funkeln dort nach Sonnenuntergang unzählige Sterne über Baumwipfeln. Solche auf die jeweilige Flugphase abgestimmte Szenen werden Passagiere in Zukunft während eines Fluges an Deckenelementen der Flugzeugkabine beobachten können, bei speziell auf die Stimmung angepasster Beleuchtung. Auf der Fachmesse Aircraft Interiors in Hamburg waren sie bereits jetzt am Stand von Diehl Aero-systems zu sehen.

VON GESCHE WÜPPER

Licht spielt gerade an Bord von Langstreckenflügen eine wichtige Rolle. Denn die richtige Beleuchtung im richtigen Moment kann auch dabei helfen, die Auswirkungen des Jetlags zu bekämpfen. Mood Lighting – Stimmungsbeleuchtung, nennt sich die Technik, die es bereits an Bord der neuen Langstreckenjets A350 und 787 von Airbus

und Boeing gibt. Die Kabinenbeleuchtung, bei der Airlines dank LED-Technologie zwischen 16,7 Millionen verschiedenen Farbtönen wählen können, will Airbus auch an Bord der neu motorisierten Version des A330 anbieten, dem A330neo, dessen erstes Exemplar im Sommer an TAP aus Portugal ausgeliefert werden soll.

Jetlite geht bei der Bekämpfung des Jetlag noch einen Schritt weiter. Denn das Start-up-Unternehmen aus Hamburg, das 2017 den Innovationspreis des Bundesverbandes der deutschen Luft- und Raumfahrtindustrie (BDLI) gewann, verfolgt dabei einen ganzheitlichen Ansatz. Es hat verschiedene Lösungen erarbeitet, um den Jetlag zu reduzieren. Dazu gehört ein spezieller Algorithmus für verschiedene Lichtszenarien, die dem Biorhythmus der Passagiere auf einem Flug so angepasst werden, dass sie möglichst erholt an ihrem Ziel ankommen. Dazu gehören aber auch spezielle Ernährungskonzepte und eine Smartphone-App, die demnächst auf den Markt kommen soll.

Die App, die Jetlite derzeit entwickelt, soll Fluggästen eine Art Rundumbetreuung zur Reduzierung des Jetlags bieten. Nicht nur während des Fluges, sondern auch in den Tagen davor und danach. „Die App fragt zum Beispiel die Schlaf- und Essgewohnheiten jedes einzelnen Fluggastes und die genauen Flugdaten ab“, erklärt Iwana Johannsen von Jetlite. „Sie gibt dann Tipps, wann der Passagier in den zwei Tagen vor und nach dem Flug am besten schlafen gehen sollte.“

Zusätzlich dazu erteilt die App Ratschläge, welches Essen dabei helfen kann, die Auswirkungen des Jetlag zu bekämpfen – und zu welcher Uhrzeit der Passagier am besten speisen sollte. Die Esskonzepte hat Jetlite zusammen mit einer Ernährungswissenschaftlerin und einer Universität entwickelt.

Die Idee für das Start-up ist ebenfalls der Wissenschaft zu verdanken. Denn Geschäftsführer und Mitgründer Achim Leder hat seine Doktorarbeit über das Thema „Jetlag-Reduktion“ geschrieben. Immerhin leiden über 60 Prozent aller

Fluggäste bei Flügen durch verschiedene Zeitzonen an Jetlag.

Blaues Licht in der Kabine unterdrückt die Produktion des Schlafhormons Melatonin im Körper, sodass sich Passagiere wacher fühlen. Licht mit roten Komponenten dagegen fördert die Produktion von Melatonin, wirkt beruhigend und schlaffördernd. Der Algorithmus von Jetlite ermittelt bereits im Vorfeld des Fluges anhand bestimmter Parameter wie Flugstrecke und Flugzeiten, wann welche Beleuchtung an Bord des Flugzeugs sinnvoll wäre, um die Melatonin-Produktion so zu beeinflussen, dass der Jetlag weniger stark zu spüren ist.

Lufthansa wendet das Jetlite-Konzept mit 24 verschiedenen Lichtszenarien bereits bei Flügen mit dem A350-Langstreckenjet an. „Wir haben jetzt auch eine Anfrage von einem Besitzer eines Businessjets“, berichtet Iwana Johannsen. Zusammen mit Porsche wiederum hat das Hamburger Start-up einen Prototyp entwickelt, der den Passagieren morgens während der Autofahrt

beim Wachwerden helfen soll. Auch andere Airlines wie Qantas arbeiten nun verstärkt mit Wissenschaftlern zusammen, um die Jetlag-Auswirkungen auf extrem langen Strecken zu mildern. Die australische Fluggesellschaft hat Ende März mit einer Direktverbindung zwischen Perth und London einen der längsten Nonstop-Flüge der Welt eingeweiht. 17 Stunden dauert die Reise. Um den Passagieren zu helfen, das körperlich gut zu überstehen, hat Qantas eine Reihe von kleinen Veränderungen vorgenommen – etwa beim Essen an Bord. So sollen neue Essenszeiten helfen, dass sich der Körper der Passagiere besser an die Zeitzone des Zielortes gewöhnt.

Zusammen mit Ernährungswissenschaftlern hat Qantas zudem Menüs erstellt, die schlaf- und verdauungsfördernd wirken und den Jetlag bekämpfen sollen. Darin finden sich beispielsweise grünes Blattgemüse mit hohem Wassergehalt, Gurken, Sellerie und Erdbeeren und leichtere Gerichte wie Thunfischsalat. Thrytophanhaltige Getränke wie

heiße Schokolade sollen das Einschlafen fördern, scharfe Speisen mit Chili das Aufwachen.

Schlafmediziner Peter Cistulli vom Charles Perkins Centre von der Universität Sydney, mit dem Qantas für die Jetlag-Bekämpfung zusammenarbeitet, hat zudem festgestellt, dass niedrigere Temperaturen Passagieren auf Langstreckenflügen helfen können einzuschlafen. Wie Jetlite will auch Qantas einen holistischen Ansatz bei der Jetlag-Bekämpfung verfolgen. In einer Lounge in Perth bietet die Airline deshalb Stretching-Kurse und eine Licht-Therapie an, bei der Passagiere blauem, wachmachendem Licht ausgesetzt werden.

Hawaiian Airlines wiederum bietet in seinem Inflight Entertainment-Programm eine Serie von Stretching- und Atemübungen für die Zeit vor, während und nach Langstreckenflügen an. Cathay Pacific aus Hongkong arbeitet mit Pure Yoga zusammen. Denn Stretching- und Gymnastikübungen fördern auf langen Strecken die Durchblutung und wirken zudem beruhigend.