

„Break your limits!“

EXTREMSPORTLER NORMAN BÜCHER



Fotos: Christian Frumolt

1.120 Kilometer durch das australische Outback. Nahezu zwei Marathons Tag für Tag. Zwei Wochen lang. Diese Rekordleistung vollbrachte Norman Bücher Anfang Mai mit seinem „Run to the Rock“. Der Ex-Unternehmensberater zeigte am Beispiel Laufen, was Erfolg ausmacht: Disziplin, Fokussierung, Fitness.

Preview: ► Grenzenlose Entwicklung: Warum es sich lohnt, ans Limit zu gehen ► Durststrecken überwinden: Wie wir uns motivieren können ► Klarheit im Kopf – Feuer im Herzen: Über die Bedeutung von Zielen und Motiven ► Disziplin, Fokussierung, Vitalität: Was kennzeichnet die Schlüsselfaktoren für herausragende Leistung?

Herr Bücher, wie fühlen Sie sich kurz nach Ihrem Laufabenteuer in Down Under?

Norman Bücher: Ausgezeichnet. Ich bin zwar schon wieder in Alltag und Büro angekommen, aber die Glücksgefühle sind noch da. Ich hab ein für mich wichtiges, großes und sinnvolles Ziel erreicht, in das ich sehr viel Herzblut, Zeit und Geld investiert habe. Das gibt mir positive Energie – und es macht mich ein Stück weit auch stolz.

Ihr Run to the Rock war nicht Ihr erster Extremelauf. Warum stellen Sie sich solchen Herausforderungen?

Bücher: Wenn ich ein sehr anspruchsvolles Ziel habe, von dem ich mir vorher nicht sicher bin, ob ich es erreichen werde, dann sind hinterher, wenn ich es tatsächlich geschafft habe, die Glücksgefühle umso intensiver. Dann kann ich den Erfolg viel stärker als Erfolg wahrnehmen als bei Projekten, bei denen ich von vorneherein weiß: Das schaffe ich.

Lohnt es sich denn, an seine Grenzen zu gehen?

Bücher: Unbedingt. Break your Limits! Für mich ist es ein unglaublich inspirierendes Erlebnis, meine Grenzen zu testen. Häufig

aber gehen wir nicht an unsere Grenzen und fordern uns nicht, denn das Leben ist doch so bequem ... Doch glücklich werden wir auf Dauer nur, wenn wir unser Potenzial ausschöpfen und das Beste aus unseren Möglichkeiten machen. Dabei muss es gar nicht ums Laufen gehen und auch gar nicht um das Extreme. Sie müssen nicht 1.120 Kilometer durch Australien laufen oder den Mont Blanc umrunden. Wichtig ist nur, dass Sie sich Ihre eigenen Grenzen im Leben setzen, diese immer wieder ein Stück weit verschieben und sich dadurch weiterentwickeln. Bei mir, indem ich ein neues sportliches Abenteuer angehe, für einen anderen ist es vielleicht die erste Präsentation vor großem Publikum. Doch egal, was wir machen, entscheidend ist immer auch: zu erkennen, wo es sinnvoll ist, von seinem Ziel abzulassen, weil der Preis zu hoch ist. Beim Austesten der Grenzen geht es nicht immer um höher, schneller, weiter, mehr – sondern auch um die Frage: Wo ist die Grenze der Grenzerfahrung?

Und: Haben Sie Ihre Grenzerfahrung im Outback gemacht?

Bücher: Ja, am siebten Tag. Wir kamen am zweiten Road House an – auf der gesamten Strecke gab es nur drei dieser Art Tankstellen mit Kioskbetrieb und Dusche. Es war die Halbzeit des Laufs. Mein Kameramann, mein Fotograf, mein Physiotherapeut und ich hatten uns vorher gefreut, dass wir von nun an werden rückwärts zählen können: Nur noch sieben, sechs, fünf, vier ... Tage bis zum Ayers Rock. Aber nach dieser siebten Etappe war mir klar, dass ich die Strecke zumindest in der geplanten Zeit von 14 Tagen nicht schaffen werde. Ich hatte eine

Oberschenkelverhärtung am rechten Bein bekommen, später noch das Schienbeinkantensyndrom. Am achten Tag habe ich dann zwar gemerkt, dass ich weiterlaufen kann – mein Physiotherapeut hatte hervorragende Arbeit geleistet. Aber ich habe ihn auch immer wieder gefragt: Was ist der Worst Case, wenn ich weitermache? Ich wollte wissen: Ist jetzt die Grenze erreicht? Hätte er gesagt, ich könne einen dauerhaften Schaden davontragen, wäre das für mich das Signal gewesen zu überdenken: Hey, muss es denn wirklich mit aller Willenskraft weitergehen? ►

Service

Literaturtipp

► **Norman Bücher: Extrem. Die Macht des Willens.** Goldegg, Berlin/Wien 2011, 19,30 Euro. Lektüre über die Frage, wie ein Mensch Höchstleistungen erbringt – aufgezogen an detaillierten Erlebnisberichten aus den Laufprojekten Norman Büchers. Packend.

Filmtipp

► **Achim Michael Hasenberg (Regie): I want to run – Das härteste Rennen der Welt.** Kino-Dokumentarfilm über den Trans-Europalauf von Südtalien bis Nordnorwegen. Unglaublich. Filmstart war: 24. Mai 2012.

Linktipp

► **www.run-to-the-rock.com**
Blog über den Lauf Norman Büchers durchs australische Outback.

Wie haben Sie es denn geschafft, sich zum Weiterlaufen zu motivieren – obwohl jeder Schritt schmerzte?

Bücher: Ich habe abgerufen, was ich auch vorher schon immer im Mentaltraining visualisiert hatte: meinen Zieleinlauf am Ayers Rock. Ich stellte mir vor: Wie komme ich dort an? Was sehe ich? Was höre ich? Was für Gefühle habe ich? Ich habe diese Emotionen vorab schon erlebt – so, wie ich sie eine Woche später dann tatsächlich am Ziel spüren durfte. Außerdem habe ich mir vorgestellt, wie meine Familie zu Hause mitfiebert. Nicht ohne Grund werden viele Methoden aus dem Mentaltraining inzwischen ja auch im Geschäftsleben angewendet.

Haben Sie sich zwischendurch nicht mal gefragt: Warum tue ich mir das überhaupt an?

Bücher: Bei so einem extremen Lauf wie auch bei jeder anderen extremen Leistung ist es wichtig, sich bereits vorher seine Motive klarzumachen: Warum mache ich diesen Lauf? Warum will ich genau dieses Projekt, diesen Auftrag, diese Präsentation ...? Was gibt mir das Ziel? Wenn ich meine Motive kenne und mir die immer wieder vergegenwärtige, dann bin ich motiviert, auch langfristig. Dann kann ich, wenn es im Projekt schwierig wird, meine Motivationsknöpfe drücken und auch Durststrecken überstehen, weil ich mich und meine Sache nicht infrage stelle und mich eben nicht frage: „Warum tu ich mir das bloß an?“

Das klingt eigentlich einfach ...

Bücher: ... klappt aber nur, wenn das Ziel stimmt. Ich hatte Laufprojekte, bei denen ich mit der Zeit gemerkt habe: Mir fehlt die nötige Leidenschaft. Da war ich schon beim Training schlampig, und so habe ich die entsprechenden Vorhaben wieder verworfen.



Norman Bücher ist Extremläufer und Vortragsredner. 2008 gab der Betriebswirt seine Existenz als Unternehmensberater auf, um sich mit ganzer Intensität seiner Leidenschaft, dem extremen Ausdauersport, widmen zu können. Bis heute nahm Bücher an mehr als 100 Marathon- und Ultramarathonläufen teil. Sein jüngstes Projekt war der „Run to the Rock“, ein 1.120 Kilometer langer Lauf innerhalb von 15 Tagen durch Australien zum Ayers Rock. Als Redner gibt Bücher seine Erfahrungen über Motivation und Leistung an Manager weiter. Kontakt: info@normann-buecher.de

Das Ausschlaggebende ist zu sagen: Ich hab ein Ziel, hinter dem ich zu 110 Prozent stehe. Da leuchten meine Augen, wenn ich dran denke, da bin ich Feuer und Flamme.

Wenn Sie nicht laufen, halten Sie Vorträge vor Managern. Was können denn Führungskräfte aus Ihren Erfahrungen mit dem Laufen für den Businessalltag lernen?

Bücher: In Australien hat sich erneut bewiesen: Von den Faktoren, die zum Erfolg führen, sind drei zentral. Erstens: Disziplin. Die Disziplin im Training. Wenn ich die nicht aufbringe, kann ein großes, anspruchsvolles Projekt nicht gelingen. Darum habe ich mich auch fast ein Jahr lang auf den Run to the Rock vorbereitet und alles genau geplant. Zweitens: Fokussierung. Es geht um Konzentration und auch darum, in kleinen Schritten zu denken. Natürlich bin ich bei meinem Lauf durchs Outback auch abends mal in den Schlafsack gekrochen und habe gedacht: „Wie will ich bitte morgen nur wieder 80 Kilometer laufen?“ Doch dann habe ich morgens gemerkt, dass es wieder geht, und mich nur auf die ersten Kilometer konzentriert. Ich habe nicht an die gesamte Tagesetappe gedacht, sondern beim Laufen

im Hier und Jetzt den majestätischen Sonnenaufgang genossen. Und dann habe ich mich auf den ersten von vier Check Points gefreut, an dem meine vorausgefahrenen Kollegen mit Getränken warteten. Das gilt auch für Manager: nicht schon drei Schritte weiter zu denken, sondern in Teilschritten vorwärtszugehen, zum nächsten Telefonat, zur nächsten Präsentation usw. Da, wo der Fokus ist, ist die Energie am stärksten.

Und drittens: die Einstellung zum eigenen Körper. Als ich im Outback abends nach meinem Lauf am Tagesziel ankam, musste ich so schnell wie möglich zum Schlafen kommen, denn jede Minute Schlaf hat gezählt, um den Körper zu regenerieren. Also habe ich kaum mit den Kollegen gesprochen, nur schnell zwei, drei Teller Nudeln oder Kartoffeln gegessen, kurz eine Massage genossen und dann war ich auch schon im Bett, um mich zu erholen. Und das sollten sich auch Manager täglich fragen: Wie viel Schlaf, wie viel Erholung gönne ich meinem Körper? Wie ernähre ich mich? Wie schaffe ich es, dass mein Körper genügend Bewegung bekommt, sodass ich fit bleibe und dauerhaft meine Leistung erbringe?

Was ist die Botschaft, die Sie Managern mitgeben?

Bücher: Hadern Sie nicht mit Niederlagen! Zum Erfolg gehört es auch, aus Fehlschlägen zu lernen. Wir tun Erfolge häufig als selbstverständlich ab, und Niederlagen stellen wir als außergewöhnlich hin, denn – ach Gott! – die dürfen eigentlich nicht sein. Doch das ist falsch. Niederlagen wie Erfolge kommen gleichermaßen vor. Wie auf einer Achterbahn gibt es Hochs und Tiefs, das müssen wir einfach mal begreifen – und die Hochs dann mehr genießen und feiern!



Mehr als eine Million Schritte in 15 Tagen. Das geht nur, sagt Bücher, wenn man sein Ziel zu 110 Prozent erreichen will.

Das Interview führte Svenja Gloger ■