

KIRCHBERG HAKT NACH

IST ES OKAY, MIT DEN KOLLEGEN HÄUFIG KILOMETER ZU KILLEN?



ANNE KIRCHBERG

Die investigative Journalistin arbeitet seit über 20 Jahren für Magazine, Tageszeitungen und Radiosender. Dabei liegt Kirchbergs Schwerpunkt auf dem Sport- und Gesundheitsbereich. Ihre sympathische Hartnäckigkeit zeichnet sie aus. Privat spielt bei ihr das Laufen eine große Rolle.

Die großen Firmen machen es vor, mittlerweile gründen auch viele kleine Unternehmen eigene Laufgruppen. Manche Mitarbeiter treffen sich für einen lockeren Lauf, andere bereiten sich gemeinsam auf einen Marathon oder ein Hindernisrennen vor. Aber bringen diese Lauftreffs, die teilweise während der Arbeitszeit durchgeführt werden, Vorteile für das Unternehmen? Laufexperte und Buchautor Andreas Butz meint: ja! Im Gespräch mit RUNNING – Das sportliche Laufmagazin erklärt er, wie Firmenlauftreffs zum Erfolgsgaranten werden.

KIRCHBERG: Warum haben sich in so vielen Betrieben Laufgruppen gegründet?

ANDREAS BUTZ: Ganz klar, weil Laufen verbindet und problemlos überall möglich ist. Man braucht keine Geräte, keinen Sportplatz, nur etwas Zeit und ein Thema zum Quatschen. Und schon wird der Feierabend sportlich eingeleitet.

KIRCHBERG: Weshalb ausgerechnet der Sport – die Kollegen könnten doch auch Volleyball spielen oder Fahrrad fahren?

BUTZ: Und über die Straße wird ein Netz aufgehängt? Oder die Schmach, wenn man mit hochrotem Kopf weit hinter dem Vordermann radelt? Dann doch lieber laufen! Die Stunde ist für jeden gleich lang, egal ob man Anfänger oder Halbprofi ist. Am Treffpunkt in Laufschuhen erscheinen, lostraben, um dann verschwitzt und glücklich nach 60 Minuten wieder zurückzukommen – so einfach funktioniert ein Firmenlauftreff.

KIRCHBERG: Ziehen denn die Firmen selbst einen Nutzen aus ihren Laufteams?

BUTZ: Unbedingt! Firmenlauftreffs sind die günstigste und effektivste Maßnahme zur sportlichen Gesundheitsförderung. Jeder weiß, Laufen ist ein Allheilmittel, kann Wehwechen beseitigen oder Krankheiten gar nicht erst aufkommen lassen. Es hilft, gelassener zu werden oder Stress zu verarbeiten. Es ist sozial, günstig und für jeden Mitarbeiter mög-

lich. Und die Einsteiger fangen mit Walken an. Kluge Arbeitgeber wissen, dass sie durch Förderung des Laufgedankens im Unternehmen mit einer höheren Mitarbeitergesundheit, sprich, weniger Krankheitstagen, und mehr Zufriedenheit am Arbeitsplatz belohnt werden.

KIRCHBERG: Für welche Unternehmen machen solche bewegenden Meetings Sinn?

BUTZ: Warum hier jemanden ausschließen? Der Einmannunternehmer holt sich seine Entspannung am Feierabend oder die guten Ideen beim Guten-Morgen-Lauf. Klar, je größer das Team, umso größer die Wahrscheinlichkeit, Gleichgesinnte zu treffen und dabei zu bleiben. Den Unterschied machen in der Regel die Führungskräfte aus. Sind die vom Laufvirus infiziert und laufen mit gutem Beispiel voran, dann entwickelt sich sowohl in kleinen als auch großen Unternehmen eine feste Laufgemeinschaft.

KIRCHBERG: Was braucht ein wirklich erfolgreicher Firmenlauftreff?

BUTZ: Einen festen Termin und verlässlichen Leiter sowie ein sportliches Ziel, das sind die drei Garanten für eine erfolgreiche Laufgruppe. Wenn dem Teamleiter dann noch eine Weiterbildung zum Firmenlauftrainer gesponsert wird, ist dieser nicht nur bestens ausgebildet, sondern doppelt motiviert, das Unternehmen am Laufen zu halten.

KIRCHBERG: Wo ist Ihrer Meinung nach der Mehrwert für ein Unternehmen größer: Bei einer eigenen Laufgruppe oder beim Ausrichten einer Veranstaltung?

BUTZ: Events sollen diejenigen ausrichten, die davon Ahnung haben. Es werden tolle Firmenläufe in jeder Region angeboten. Allen voran gibt es die Deutsche Firmenlaufmeisterschaft. Das sind B2Run-Firmenläufe in 17 Städten mit 195.000 Teilnehmern aus über 9.500 kleinen und großen Unternehmen. Die Distanz über durchschnittlich fünf Kilometer schafft jeder. Ich empfehle allen Chefs: Bringt Eure Mitarbeiter zum Laufen, dann laufen auch die Geschäfte! 🏃

Interviewpartner Andreas Butz

Job: Laufexperte und Gründer der Laufcampus Akademie, Buchautor von „Schwitzen für Erfolg – In Laufschuhen Karriere machen“, 224 Seiten, um 25 Euro
Homepage: www.andreasbutz.com

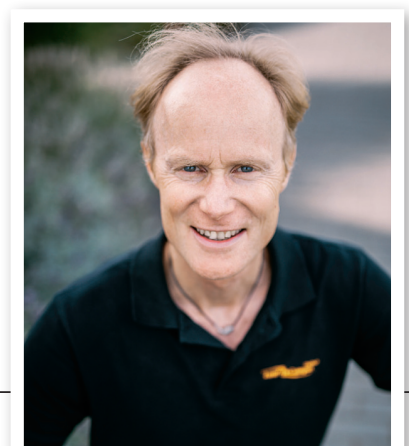


Foto: Marco Dahmen