

## Laufsport-Euphorie Darum joggen so viele Manager und Politiker

# Ihm läuft's bestens

Der Aargauer Nationalrat Bernhard Guhl startet am 1. Mai zum ersten Mal an einem Marathon. Während seiner Vorbereitung führt er ein Online-Tagebuch. Mit seiner Begeisterung ist er in bester Gesellschaft.



Über den Mittag schnell 1.5 Stunden Lauftraining: Bernhard Guhl an Zürichs Stadtrand beim Schützenhaus Albsrieden, nahe seinem Arbeitsort.

VON MARIO FUCHS (TEXT) UND CHRIS ISELI (FOTO)

Wer die Stadt Zürich überblicken will, ist beim Schützenhaus Albsrieden an einem guten Ort. Da der Letzigrund, dessen Scheinwerfer von hier oben aussehen wie die Kerzen eines Geburtstagskuchens. Dort der Prime Tower. Rechts das Gleisfeld des Hauptbahnhofs. Und, gleich da unten, wenn man weiss wo: die Gebäude der Siemens Schweiz AG, des Arbeitsorts von Bernhard Guhl, Elektroingenieur, Aargauer BDP-Nationalrat - und begeisterter Läufer. An diesem Frühlingsmittag kündigt sich Guhl als rotes T-Shirt an, das zwischen dem grünen Gras und den weissen Gänseblümchen wie von einem unsichtbaren Wind zügig den Hügel hinaufgeweht wird.

Während seine Kollegen in der Kantine essen, geht Guhl trainieren. Jetzt, im Frühling, sei es «wunderbar», draussen zu sein: «Man kann den Bärlauch riechen, spüren, wie die Sonne stärker wird.» Er sehe Büsche und Sträucher, Bäume und Blumen. «Da denk ich mir: Zum Glück gibt es noch Sachen, die der Mensch nicht so steuern kann, wie er will.» Guhl hat ein Ziel vor Augen: den Aargau-Marathon, der am 1. Mai zum 1. Mal stattfindet.

### Auch Hochuli und Koradi tun es

Wer will, kann sich über seinen Trainingsfortschritt en détail informieren: Für die Veranstalter des Aargau-Marathons führt der 43-Jährige ein Online-Tagebuch. Titel: «Ein Nationalrat rennt». 10. März: «Nach vier Tagen im Bundeshaus tut es gut, in die freie Natur zu kommen.» 14. März: «Das geht in die Ober-schnecke! - aber ich will nicht klagen, ist es doch Sinn und Zweck der Übung.» 27. März: Über Ostern stand ein 140-Minüter-«Longjog» an. Niederrohrdorf-Stretten-Niederwil-Mellingen-Niederrohrdorf. Er hat sein Handy dabei, dokumentiert seine Strecken. Und schreibt auch mal: «Als Elektroingenieur musste ich natürlich noch die Freiluftschaltanlage fotografieren.»



«Es ist wie beim Verhandlungs-marathon: Nur wer ausdauernd ist, hat Erfolg.»

Bernhard Guhl Nationalrat BDP und begeisterter Läufer

Bernhard Guhl ist damit Teil einer Bewegung, die immer grösser wird: Spitzenleute in Politik und Wirtschaft, die mehr oder weniger ambitioniert Laufsport betreiben. Die einen schon in der Früh, wenn es noch so dunkel ist, dass sie ihren Weg nur mit einer Stirnlampe finden. Die anderen nehmen Schuhe und Duschzeug mit ins Geschäft, gehen «schnäll über de Mittag». Wieder andere schnürten sich die Laufschuhe am Wochenende. Überall im Aargau.

Für Pascal Koradi (43), den designierten Chef der Aargauischen Kantonalbank, ist es ein «Ritual», jeden Samstag und Sonntagmorgen joggen zu gehen. «Nur wenn ich mich körperlich betätige, fühle ich mich auch geistig wohl», sagt er. Und über seine Kolleginnen und Kollegen im Bankwesen: «Ja, ich bin sicher kein Einzelfall.» Koradi nimmt an Wettläufen teil. «Weil ich Freude daran habe, und um zu messen, ob mein Training einiger-massen vernünftige Resultate liefert.» Auch die grüne Regierungsrätin Susanne Hochuli startet ihren Tag in schnellen Schritten. Um 5 Uhr, mit Hündin Mira. «Dieses Unterwegssein am Morgen ist ein Ankommen im Tag, ohne das ich nicht sein mag», sagt sie. Das Draussensein und die Bewegung seien für sie existenziell: «Es geht nicht nur um Leistung, sondern auch um Wohlbefinden. Das Gleichgewicht zwischen Körper, Geist und Seele ermöglicht mir, das Beste aus mir zu schöpfen. Und ja: auch leistungsfähig zu sein.»

Andere prominente Aargauer Läufertypen sind Migros-Chef Herbert Bolliger (62), der mit seiner Familie in Wettingen wohnt. Zwar musste er inzwischen wegen seines Knies ins Fitnessstudio wechseln, wie er kürzlich der «Berner Zeitung» verriet - lange aber bestritt Bolliger mit seiner Frau, einer Personal-Trainerin, Marathonrennen. Der ehemalige Aargauer Staatsstreiber und neue Avenir-Suisse-Direktor Peter Grünenfelder (48) streift jeden Tag um 4.30 Uhr auf, um vor der Arbeit eine Stunde zu joggen. Seine Nachfolgerin Vincenza Trivigno tut es ihm gleich. Oder SVP-Nationalrätin Sylvia Flückiger-Bäni (63) aus Schöftland: Dreimal nahm sie am New

York Marathon teil. Das habe sie geprägt, erzählte sie 2013 der «Schweiz am Sonntag»: «Wenn man denkt, es geht nicht mehr, dann geht es doch noch einen Schritt weiter.»

Die Liste laufender Aargauer Spitzenkräfte liesse sich noch lange weiterführen.

### Geniessen und nicht aufgeben

Egal wo, egal wann, egal wie wenig Zeit: Laufen oder Joggen oder «go seckle», wie der Aargauer sagt, ist wohl auch deshalb so beliebt, weil es so simpel ist. Bernhard Guhl sagt: «Der Marathon ist mein Ansporn, regelmässiger Laufen zu gehen. Denn ich weiss, dass es mir guttut.» Er sei generell ausgeglichener, lasse sich weniger auf die Palme bringen. Wie erklärt er sich die breite Beliebtheit des Laufsports? Er überlegt, sagt, die Gründe seien wohl individuell. «Aber», bemerkt er, «es gibt schon eine Auffälligkeit: Erfolgreiche Leute beschränken sich nicht auf ihren Job. Sie sind auch nur Menschen, brauchen einen Ausgleich.» Dann zieht Guhl gar eine Parallele zur Politik, zum Verhandlungs-marathon: «Nur wer ausdauernd ist, hat Erfolg.»

Muss sich Neo-Marathonläufer Guhl, der zwischen Niederrohrdorf, Bern und Zürich pendelt, seine Trainings akribisch einplanen? «Das ist effektiv so», sagt er. Als er noch nicht im Parlament gewesen sei, sei er «einfach irgendwann rennen gegangen». Jetzt müsse er die Trainings fix in die Agenda einschreiben. Bei der Streckenwahl macht es sich Guhl nicht einfach: «Ich laufe fast nie die gleiche Route.» Der erfahrene Orientierungsläufer drückt sich einen Kartenausschnitt aus und rennt los. «Manchmal brenne ich an, weil ein Weg verwirrt ist. Aber als OL-Läufer spielt mir das nicht so eine Rolle», sagt er und schmunzelt. Wenn er am 1. Mai am Aargau-Marathon startet, hat er zwei Ziele. Erstens: «Den Lauf geniessen und nicht aufgeben.» Zweitens: «Wenn möglich unter viereinhalb Stunden, alles andere wäre eine Zugabe.»

Bald ist die Mittagspause um und der Läufer Guhl wird wieder zum Elektroingenieur. Vorher gehts aber noch in den Wald. Einen Schritt nach dem anderen.

LAUFKANTON AARGAU

### Von A wie Aargau-Marathon bis Z wie Zofinger Stadtlauf

Der Aargau ist auch ein Laufkanton. Im Kalender der wichtigsten Sportanlässe finden sich über 20 grössere Laufveranstaltungen. Dazu kommen zahlreiche kleinere lokale Läufe. Die Auswahl erstreckt sich von traditionellen Läufen mit internationalem Startfeld wie dem Hallwilersee- oder dem Wohler Pfingstlauf über zahlreiche Stadtläufe bis hin zu regelrechten «Lauffesten» wie dem Aargauer Volkslauf. Der jüngste aller Laufevents ist der Aargau-Marathon, der am 1. Mai dieses Jahr erstmals stattfinden wird und solo oder als Team absolviert werden kann. Die Strecke über 42,195 Kilometer führt von Aarau nach Brugg. (R10)

## Mentaltrainer: «Marathon stärkt die Persönlichkeit»

Jörg Wetzel, Sportpsychologe aus Stüsslingen, reist als Mentaltrainer von Swiss Olympic mit nach Rio und ist selbst begeisterter Marathonläufer.

VON MARIO FUCHS

Laufen ist unter Aargauer Spitzenbeliebte. Wieso tun die das? Jörg Wetzel: Es setzt im Menschen unglaublich gewinnbringende Prozesse in Gang. Gerade eine Marathonvorbereitung ist die optimale Ergänzung für Hard Workers, die oft Stress ausgesetzt sind.

Warum? Bei leichtem und mittlerem Ausdauer-sport werden unsere Stresshormone abgebaut. Auch Langlaufen, Biken oder Radfahren haben diesen Effekt.

### Und wie wirkt sich dieser Effekt auf die Psyche aus?

Man kann besser mit Drucksituationen umgehen, wird stressresistenter. Man hat seine Emotionen besser im Griff. Ich kann das aus eigener Erfahrung sagen: Ich bin gerade selbst in einer Marathonvorbereitung.

Regelmässige Läuferinnen und Läufer sagen, es helfe ihnen, sich zu ordnen, Abstand zu gewinnen, den Kopf zu lüften. Was passiert da genau?

Wer laufen geht, distanziert sich zuerst einmal. Körperlich, emotional und mental. Durch die Rhythmisierung der zyklischen Bewegung kommt man zu dem in einen Wach-Trance-Zustand, der die Kreativität begünstigt und das lösungsorientierte Denken anregt.

Ist das auch Burnout-Prävention? Absolut. Allerdings: Nicht, wenn es nur leistungsorientiert ist. Es darf natürlich Leistungsziele geben, eine Zeitvorstellung für die Marathonstrecke etwa. Aber wenn es nur noch eine Jagd nach schnelleren Trainingsrunden ist, ist das weniger gesund. Auch dann werden aber immerhin Stresshormone abgebaut.

Wie lange sollte man laufen? Ungefähr ab 40 Minuten treten die erwünschten physiologischen Effekte ein. Man muss länger und in tieferer Intensität trainieren sein. Deshalb ist die Vorbereitungszeit vor einem Marathon so ideal: Längere Trainingseinheiten werden Teil des Alltags.

Wie beeinflussen Erfolge in Training oder Wettkampf das Wohlbefinden? Sie steigern die Selbstwirksamkeit und das Selbstvertrauen. So manifestiert

sich ein gutes Grundgefühl, was ja sonst nicht selbstverständlich ist.

### Also sorgt ein erfolgreiches Lauftraining auch für eine erfolgreiche Karriere?

Das muss jeder für sich subjektiv beurteilen. Für mich kann ich sagen: Wenn ich dreimal die Woche gehe, geht es mir psychisch besser, ich fühle mich wohler. So bin ich leistungsfähiger. Ein wichtiger Faktor ist auch, dass einen gerade ein Marathon aus der Komfortzone holt. Man sieht Mitstreiter vorbeiziehen, muss Bedenken, Zweifel, manchmal Ängste ertragen.

Und was habe ich von dieser Qual? Das zu bewältigen, stärkt die Persönlichkeit. Und zwar nachhaltig, nicht bloss vorübergehend, um eine Mid-life-Crisis zu bewältigen.

### Viele gehen früh am Morgen trainieren - ist das besser?

Nicht prinzipiell. Ein Training muss man ja so gestalten, dass man die beruflichen, privaten und sportlichen Ziele unter einen Hut bringt. Da haben die Leute eben häufig frühmorgens am besten Zeit. Wer es tut, startet sehr viel besser in den Tag - aber klar: Das ist nicht jedermanns Sache.

Ausreden sind schnell gefunden. Wie motiviert man sich trotzdem? Es gibt eine simple Regel: Überlege dir nie vor dem Joggen, ob du Lust darauf hast, sondern erst danach. Nach dem Training fühlt man sich immer besser.

## «Wir erleben einen Vorgeschmack auf den Sturm»

Fachkräftemangel Noch ist das Problem nicht akut, aber das Rekrutierungs-Reservoir EU droht zu versiegen.

VON PETER BRÜHWILER

Der Kanton Aargau will mit den Arbeitgebern einen Dialog zum Thema Fachkräftemangel anstossen. Den Auftakt machte gestern an der Fachhochschule Nordwestschweiz in Windisch die Veranstaltung «Fachkräftemangel - was tun?». «Wir engagieren uns, weil das Vorhandensein von genügend Fachkräften für Aargauer Unternehmen und den Kanton insgesamt der Lebenssaft für Innovation und Wachstum ist», erklärte Marietta Frey von der kantonalen Standortförderung Aargau Services.

Aber ist dieser «Lebenssaft» überhaupt knapp? Fast die Hälfte der Unternehmen findet in einer aktuellen Umfrage der Aargauischen Industrie- und Handelskammer (AIHK), die Verfügbarkeit von Fachkräften sei sehr gut oder gut. 41 Prozent schätzen die Lage als immerhin noch befriedigend ein. Und in den letzten drei Jahren

hat der Anteil jener, die die Lage als gut bis sehr gut beurteilen, sogar zugenommen. Auf der anderen Seite kreuzten jedoch 12 Prozent der Unternehmen die Antwort «schlecht» oder «sehr schlecht» an. Und auch im Nachwuchsbereich ist die Lage nicht optimal: «Über 1000 Lehrstellen sind vier Monate vor Lehrbeginn noch nicht besetzt», so AIHK-Geschäftsleiter Peter Lüscher. Die Zahl der unbesetzten Lehrstellen habe zugenommen. Vor allem in technischen Berufen hätten die Betriebe Mühe, Leute zu finden.

Volkswirtschaftsdirektor Urs Hofmann fokussierte in seinem Referat denn auch auf diesen Bereich. «Der Mangel an Fachkräften vor allem in vielen technisch-industriellen Berufen, aber auch im Gesundheitsbereich ist eine Tatsache, der wir uns stellen müssen», warnte er. Denn die Babyboom-Generation, der auch Hofmann angehört, geht langsam, aber sicher in Pen-

sion. Einen Hebel hat der Kanton unter anderem im Ausbildungsbereich. Das Ziel: Mehr Interesse für die MINT-Fächer Mathematik, Informatik, Naturwissenschaft und Technik wecken. Als Beispiele nannte Hofmann das Schülerlabor iLab am Paul-Scherrer-Institut und das mobile Lernlabor MobilLab für die Primarschul-Stufe. Erste Erfolge seien bereits sichtbar, so der Regierungsrat. So ist der Anteil der Mittelschüler, die ein MINT-Fach wählen, in den letzten Jahren um über zehn Prozentpunkte angestiegen.

### Das Ende der Zuwanderung?

Seit 2002 und dem Beginn der Personenfreizügigkeit ist die hiesige Wirtschaft bekanntlich sehr gut mit Spezialisten aus dem EU-Raum versorgt worden. Dieses Reservoir droht jedoch - unabhängig von der Umsetzung der Masseneinwanderungsinitiative - zu versiegen. «Auch in Süddeutschland herrscht Fachkräftemangel», konstatierte Hofmann. «Die dortigen Unternehmen setzen alles daran, ihre Landsleute zurückzuholen.»

Josef Maushart, als Geschäftsführer des solothurnischen Werkzeugherstellers Fraisa SA ein Mann der Praxis, bestä-

tigte diesen Befund. «In Bayern oder Baden Württemberg finden sie niemanden mehr, den sie rekrutieren können», sagte er. Das dortige «extreme Fachkräfte-Problem» zeige sich bei uns aufgrund der Zuwanderung zeitlich lediglich etwas verschoben. «Das, was wir heute erleben», ist er überzeugt, «das ist ein Lüftchen, ein ganz kleiner Vorgeschmack auf den Sturm, der uns definitiv bevorsteht.»

Sein Fazit: «Wir werden die Menschen, mit denen wir arbeiten möchten, selber ausbilden müssen.» Und die Menschen, mit denen Maushart arbeiten möchte, benötigen wegen der Automatisierung eben zunehmend höhere Qualifikationen. Beschäftigte die Firma vor kurzem noch 30 Prozent Ungelernte, 50 Prozent Gelernte und 20 Prozent mit einer Hochschulausbildung, erwartete Maushart diesen «Qualifikationsmix» in fünf Jahren bei 5, 60 und 35 Prozent.

### Neuer Finanzausgleich

## Komitee startet Doppelreferendum

Ein Komitee aus den Ammännern von sieben kleinen, ländlichen Gemeinden startet mit dem Referendum gegen den neuen Finanzausgleich und die Aufgabenteilung Kanton-Gemeinden. Es sind die Gemeindeammänner Köbi Brem (Wöllinswil), Lukas Erne (Mandach), Roger Fricker (Oberhof), Max Hauri (Staffelbach), Rolf Häusler (Schwaderloch), Erich Hunziker (Kirchleerau) und Heinz Pfister (Arnli). Das Komitee hat eine Homepage (www.zweimalnein.ch), auf der sich auch der Doppel-Referendums-

bogen befindet. Laut Roger Fricker konnte man mit der Staatskanzlei vereinbaren, dass auf einer Seite beide Bogen abgedruckt werden dürfen, sodass - wer will - darauf zweimal unterschreiben kann. Das Komitee hat bis 16. Juni Zeit, 3000 Unterschriften zu sammeln. Fricker: «Eine Vorlage, durch die mehr als 10 Prozent aller Gemeinden von Anfang an den höchsten Steuerfuss hätten, ist nicht ausweglos. Zudem würde der Steuerfussabtausch bei vielen armen Gemeinden zu einer Steuererhöhung führen.» (M10)

### Oberhof

## Fahrer eines roten Alfa gesucht

Ein junger Motorradfahrer fuhr am Mittwoch um 19.30 Uhr auf der Benkerstrasse von Oberhof Richtung Benkerjoch. Kurz nach dem Ortsausgang wurde der 16-jährige Lernfahrer von einem roten Alfa Romeo überholt. Als der Wagen wieder einbog, musste der Motorradfahrer ausweichen und stürzte

darauf im angrenzenden Wiesland. Der junge Schweizer zog sich dabei leichte Verletzungen zu und musste ins Spital geführt werden. Die Mobile Einsatzpolizei in Schafisheim (Tel. 062 886 88 88) sucht Augenzeugen und nimmt Hinweise zum gesuchten Alfa Romeo entgegen. (A2)