

## **Alinghi geht ans Limit**

Es war im September 2009, als ich unsere Tochter an eine Segelregatta begleitete. Papis sind an solchen Anlässen gerne als Begleitpersonen gesehen, unter anderem um beim Transport und beim Auf- und Abbau der Boote Hand anzulegen. Während der Regatta teilen sich die Zuschauer in zwei Gruppen: Die einen verfolgen die Segler fachsimpelnd mit dem Feldstecher. Ich zähle mich eher zu den Sonntags-Zeitung-Lesern. Zwei Highlights sind mir von diesem Wochenende in Erinnerung geblieben: Meine Freude ob der beachtlichen Leistung von Fabienne und der beeindruckende Vortrag des Bootsbauers aus dem Alinghi-Team.

## **Mastbruch einkalkuliert**

In der Zwischenzeit wissen wir, dass Alinghi während des America's Cups im Februar 2010 gegen den Trimaran von BMW-Oracle chancenlos blieb. Trotzdem: Was da eigens für dieses Rennen gebaut wurde, ist technisch gesehen grossartig. Nebst den Ausmassen dieser Rennmaschinen, die alles bisherige in den Schatten stellten, wurden neue Materialien entwickelt, damit die Boote trotz ihrer Grösse möglichst wenig Gewicht aufweisen. Diese neuen Materialien müssen natürlich getestet werden, um sicherzustellen, ob sie den enormen Kräften, die beim Segeln entstehen, auch standhalten.

„Erst wenn etwas kaputt geht, wissen wir, wo die Grenze ist.“ Diese Aussage des Bootsbauers ist mir geblieben. Vielleicht nicht zuletzt deswegen, weil er gleichzeitig astronomische Summen genannt hat, was ein Mastbruch oder ein Segelriss kostet. – Nun ja, Material ist ersetzbar; alles nur eine Preisfrage.

## **Wo hat die Gesundheit ihre Grenze?**

Auch das lässt sich erst dann mit Gewissheit sagen, wenn diese Grenze überschritten ist. Im Gegensatz zu irgendwelchen Materialien reagieren Menschen auf Belastungen aber sehr unterschiedlich. Wir sind untereinander schlecht vergleichbar und das Einbauen von „Ersatzteilen“ ist nur bedingt möglich. Und neben unserem genetischen Rucksack zählt vor allem, mit welchen Ressourcen wir sonst noch den verschiedenen Belastungen gegenüberstehen:

- Wer kann schon sagen, wie viele Zigaretten jemand rauchen muss, um an Lungenkrebs zu erkranken? Wie viel Landluft und Vitamin C braucht es, um dieses Szenario ein Jahr hinauszuschieben?
- Wie viele kurzfristig annullierte Dates erträgt eine Partnerschaft, weil es in der Firma „im Moment“ gerade sehr hektisch ist? Oder wie lässt sich die Ressource „Familie“ trotz starken beruflichen Engagements pflegen?
- Wirkt sich fettiges Essen wirklich so stark auf unsere Blutwerte aus? Oder wie viel Stunden Sport braucht es, um ein Kilogramm Wurst zu kompensieren?
- Wie viel nervenaufreibende Sitzungen und schlaflose Nächte hält ein Mensch aus bis zum Burnout? Welche Yogaform oder welches Hobby schafft den nötigen Ausgleich zum Alltag?

## **Ein bisschen Reserve**

Es ist gut zu wissen, dass Körper und Geist belastbar sind. Aber ist es wirklich nötig auszuloten, wo genau diese Belastungsgrenze ist. Zudem wissen wir, dass der Alltag immer wieder Überraschungen mit sich bringt, die zusätzlich an unseren Ressourcen zerrren. Wer bereits am Limit läuft, überschreitet leicht die Grenze, „wo etwas kaputt geht“.