

TITEL

Heute hier,

Job

■ Geschäftsreisen gehören zum Alltag. Doch sie nerven, machen einsam – und auch krank. Wie Sie es schaffen, trotz Reisestress, enger Sitzreihen und Günstig-Hotels entspannt zu bleiben.

Manchmal ist ein Verlust der größte Gewinn. So war der Tag, an dem Jens Baas seine schwarze Karte abgeben musste, für ihn ein besonders glücklicher. Zumindest im Nachhinein. Wie bei der Kreditkarte ist es bei den Vielfliegerkarten von Lufthansa Miles & More nicht die silberne oder die goldene, die ihrem Besitzer Bedeutung verschafft; es ist die schwarze, die Zugang in den Honorary Circle gewährt, in exklusivste Lounges, Limousinenservice – und Reisestress. Baas jedenfalls, ehemals Partner der Unternehmensberatung BCG, registrierte nach dem Verlust des Status einen Gewinn an Glück: mehr Zeit mit Frau und Tochter, mehr als eine Nacht am Stück im eigenen Bett, kein Dauer-Jetlag.

FOTO: DAVID KLAMMER FÜR WIRTSCHAFTSWOCHEN, ICON: JOHN CASERTA



morgen fort



Für Avantum-Vorstand Thomas Fischer sind Reisen wie ein Marathon. Wichtig ist die richtige Vorbereitung, Zeiteinteilung und Ernährung. Und, ganz wichtig: Zur Entspannung am Abend hat er immer ein Buch dabei.

Im Jahr 2011 wechselte Baas von der Unternehmensberatung in den Vorstand von Deutschlands größter Krankenkasse, der Techniker (TK). Zwar ist er immer noch ein bis zwei Nächte die Woche unterwegs. Aber eben nicht mehr so viel, dass er es innerhalb von zwei Jahren auf 600 000 Statusmeilen bringt wie einst. „Ich habe Montag das Haus verlassen, und wenn alles gut ging, war ich am Donnerstag wieder zu Hause – wenn es nicht glattlief, erst am Freitag, am Samstag oder gar nicht“, sagt Baas. Heute versucht der Chef der TK so viel wie möglich per Videokonferenz, am Telefon oder per Mail zu klären. Aber oft gelingt das nicht. „In vielen Fällen muss man sich einfach gegenüber sitzen“, sagt Baas.

Womit wir bei einem der größeren Paradoxen der globalisierten Geschäftswelt wären: Obwohl jedes Smartphone über Software für Videokonferenzen verfügt und Unternehmen an Reisekosten sparen, Hotels deswegen ihre Standards senken, die Fluggesellschaften ihre Sitzreihen enger zusammenschieben und damit Geschäftsreisen zu kleinen Horrortrips mutieren, steigt deren Zahl. 90 Prozent aller Fach- und Führungskräfte halten Businessstrips zur Kontaktpflege für unersetzlich, ermittelte das Hamburger Institut für Management- und Wirtschaftsforschung. Vertrauen entsteht eben nicht auf Distanz.

Und so waren etwa zehn Millionen Deutsche laut Verband Deutsches ReiseManagement (VDR) 2014 auf 175 Millionen Geschäftsreisen unterwegs. Die Global Business Travel Association erwartet für das laufende Jahr rekordverdächtige Reiseausgaben von 1,25 Billionen Dollar. Jeder dieser in Reisekosten investierte Dollar aber brachte amerikanischen Unternehmen im Schnitt 9,50 Dollar zurück, berechnete das Wirtschaftsforschungsinstitut Oxford Economics.

Reisen lohnt sich also für die Unternehmen, keine Frage. Aber für die Manager selbst sind die ständigen Trips deutlich belastender als bislang bekannt. Das belegt eine Übersichtsstudie der britischen Universität Surrey und der schwedischen Linnaeus-Universität Kalmar: Wer ständig unterwegs ist, altert schneller, erkrankt häufiger an Depressionen und verdoppelt sein Risiko für Schlaganfälle und Herzinfarkte. Heute hier, morgen dort, übermorgen leer?

Statussymbol Vielflieger-Kärtchen

Lutz Reulecke zum Beispiel ist als Vice President für Regulierung und politische Fragen beim Bezahlender Sky verantwortlich. Zu seinen Aufgaben gehört die Kontaktpflege zur Hauptstadtpolitik. Daher pendelt Reulecke jede Woche zwischen der Konzernzentrale in München und seinem Wohnort in Berlin: „Ich habe Teams in München und Berlin, Videokonferenzen sind da keine Alternative zum persönlichen Kontakt.“ Reulecke ist so permanent in einem Zustand, der wie eine Krankheit klingt: moderne Hypermobilität; ständig unterwegs, immer erreichbar.

Viele Manager plagt der unbedingte Willen, das alles locker wegstecken zu können – zumindest nach außen. Selbst nach einem langen Interkontinentalflug sitzt der Vorstandsvorsitzende von Welt am nächsten



Die häufigsten Ziele von Geschäftsreisen (in Prozent)

Deutschland



Europa



International



Quelle: AirPlus Business Travel Index 2014

Morgen perfekt frisiert und pünktlich am Schreibtisch. Das erwartet nicht nur sein Umfeld von ihm, sondern auch er selbst. Denn Vielfliegern haftet noch immer das Image des unverzichtbaren Entscheiders an, der persönlich um die Welt jetten muss, um nach dem Rechten zu sehen.

„Natürlich zwingt die globalisierte Wirtschaft Führungskräfte heute häufiger zu längeren Flügen“, sagt Stefan Gössling, Professor an der Linnaeus-Universität. „Doch unter Geschäftsleuten ist Vielfliegen auch ein Statussymbol und steht für einen bestimmten Lifestyle: Sobald diese Manager die Business-Lounge eines Flughafens betreten, fühlen sie sich auch als Teil einer Elite.“ Gerade bei den extremen Vielfliegern der Lufthansa. „In Frankfurt oder München wird man als Hon sehr ordentlich behandelt und kann sich sicher als Elite fühlen“, sagt Axel Meyer von der Wirtschaftsprüfungsgesellschaft EY und Inhaber der begehrten schwarzen Karte. Dass er ständig unterwegs ist, lässt sich bereits an seiner Stellenbezeichnung ablesen: Meyer ist Global Finance Transformation Program Director. Seit 2011 leitet er ein weltweites Projekt, er soll die Finanzorganisationen von 140 unterschiedlichen Mitgliedsländern zu einer globalen mit 4500 Mitarbeitern umformen. Deshalb fliegt er zwei bis drei Mal pro Monat nach Asien und in die USA. Hinzu kommen noch einige kürzere Reisen in Deutschland und Europa. „Das ist manchmal echt belastend“, sagt Meyer. „Insbesondere sehr eng getaktete Zeitzone-Wechsel bringen mich buchstäblich um den Schlaf.“ Zwar leben Topmanager wie Renault-Chef Carlos Ghosn mit unglaublichen 300 000 Flugmeilen pro Jahr das vor, doch der Lebensstil hat Risiken. 45 Prozent der Geschäftsreisenden klagen aktuell über Hektik und strapazierte Nerven. Das ist ein Fünftel mehr als im vergangenen Jahr. Typische Stresstreiber sind etwa Verspätungen, Wartezeiten und Staus.

Thomas Fischer kennt das gut. „Am meisten nerven mich Flughäfen und das Stop-and-go am Check-in“, sagt der Vorstand der Düsseldorfer Unternehmensberatung Avantum. „Reisen sind selten ein Vergnügen und oft ziemlich anstrengend.“ Der 39-Jährige ist mindestens drei Tage in der Woche unterwegs. Seelisch belastet ihn das nicht, aber körperlich oft schon – wenn die Tage sehr lang werden und die Nächte kurz.

Zwei Drittel aller deutschen Manager, die mit Zeitverschiebung reisen, klagen über Anpassungsschwierigkeiten. Erholen sich die Betroffenen nicht, kann der Jetlag zu Schlafstörungen, Konzentrationsmangel und Magen-Darm-Beschwerden führen. Zudem gaben laut DRV 80 Prozent der Dienstreisenden an, auf Geschäftsreisen mehr Alkohol zu trinken und weniger Zeit für Sport zu haben.

Alexandra Kolleth kennt das gut. Sie ist Mitglied der Geschäftsleitung und Marketingchefin beim Berufsnetzwerk LinkedIn. „Ich versuche, das Flugzeugessen komplett zu vermeiden, und nehme immer Gemüssticks sowie Äpfel und Bananen mit“, sagt sie. Hinzu kommt: 82 Prozent der Reisenden geben an, auf Reisen abends länger zu arbeiten. Zwei Drittel klagen über ein spürbares Schlafdefizit.

FOTO: BERNHARD HASELBECK FOR WIRTSCHAFTSWOCHE; ICON: JOHN CASERTA, PU KOH



LinkedIn-Marketingchefin Alexandra Kolleth schwört auf eine Aromatherapiemischung mit Eukalyptus und Lavendel gegen Bluthochdruck und Schlaflosigkeit. Am Ziel schnappt sie erst mal frische Luft in Parks.

Immerhin achte nach Angaben des DRV jedes zweite Unternehmen darauf, dass Geschäftsreisen nicht die Wochenenden treffen. Doch das bestätigen die Damen und Herren der Praxis nicht: Axel Meyer etwa startet seine USA- oder Asien-Reisen in der Regel sonntags. Auch Jens Baas war häufig am Wochenende unterwegs.

Umso wichtiger ist es, Geschäftsreisen nur anzutreten, wenn diese wirklich nötig sind. Kein Manager sollte nur rein fachlicher Fragen wegen einmal um die halbe Welt fliegen. Doch in vielen deutschen Unternehmen gehört es zur Kultur, sich lieber einmal zu viel als einmal zu wenig zu besprechen. Die Lösung: Besprechungstermine rigoros absagen, wenn die eigene Anwesenheit nicht zwingend notwendig ist. Dazu empfiehlt sich folgendes Prozedere. Landet eine Einladung im Postfach, sollten sich Manager fragen: Findet das Meeting statt, auch wenn ich nicht anwesend bin? Wie groß ist mein Nutzen? Ist der Termin kein Muss: absagen. Ein Manager, der keine Reise verpasst, ist nicht automatisch fleißiger als einer, der auch mal absagt. Im Gegenteil.

Niemanden zum Reden

Wer mehr als 1000 Flugstunden pro Jahr absolviert, wird durch die kosmische Strahlung ähnlich belastet wie das Wartungspersonal in Atomkraftwerken. Wie groß die Gefahr tatsächlich ist? Das ist umstritten: Radioaktive Strahlen stehen zwar in Verdacht, Krebs zu erregen. Für Flugreisende konnte ein eindeutiger Zusammenhang bislang aber nicht nachgewiesen werden, sagt Heidrun Flügel von IAS Prevent, einem Anbieter von Check-up-Untersuchungen. „Selbst beim Flugpersonal ist das Krebsrisiko höchstens minimal erhöht.“ Flügel betreut als Kardiologin in München zahlreiche Manager, die negativen Folgen der Reisen sind regelmäßig Thema. Das Spektrum reiche von Rückenschmerzen über Kreislaufbeschwerden und Hormonschwankungen bis hin zu totaler Erschöpfung.

Allerdings spielten die Rahmenbedingungen eine große Rolle, sagt Flügel: „Wer sich bewusst für eine Stelle mit hoher Reisetätigkeit entscheidet, steckt den Stress besser weg als Manager, die sich dazu gezwungen sehen.“ Mindestens ein Drittel ihrer Patienten fühlt sich stark belastet, erklärt die Ärztin. Denn für ihre Sorgen finden sie kaum ein Ventil: Wer im Job übers Reisen klagt, riskiert ihn womöglich. Wer so viel Geld verdient, so die Annahme, dürfe nicht jammern. Und zu Hause treffen die Vielflieger häufig auf eine Familie, die ohnehin vom Papa ante portas genervt ist.

Aber auch der hat es eben nicht leicht. „Wenn ich meinen Sohn noch ins Bett bringen will und das dann durch eine Verspätung nicht mehr klappt, bin ich schon traurig“, sagt etwa Sky-Manager Reulecke. Wie stark der Stress tatsächlich die Seele der Betroffenen belastet, zeigt eine Studie der Weltbank: Sie wertete die Krankendaten ihrer 11 000 Mitarbeiter aus und stellte fest, dass die 4700 Beschäftigten, die regelmäßig auf Auslandsreisen gehen, drei Mal so häufig an psychischen Erkrankungen leiden wie die Daheimgebliebenen.

146

Euro
geben die Unternehmen
im Schnitt pro
Reisetag aus



2,1

Tage
dauerte eine
Geschäftsreise im
Jahr 2014 durch-
schnittlich

Quelle: Verband
Deutsches Reisemanagement

Und auch die Partner der Job-Jetsetter fühlen sich im Stich gelassen: Sie sind verantwortlich für die Familie, verzichten oft auf die eigene Karriere und entwickeln mitunter selbst psychische Störungen. Der Weltbank-Studie zufolge leiden sie doppelt so oft an psychischen Krankheiten wie Partner von nicht reisenden Mitarbeitern. Das Familienleben entwickelt eben keine Routine, wenn ein Partner immer weg ist, sondern verstrickt sich schlimmstenfalls in gegenseitigen Vorwürfen. Der Heimkommende will sich erholen, der Partner hofft auf Zuwendung.

Eine Gefahr, die auch Thomas Fischer bewusst ist. Wenn es irgendwie machbar ist, versucht der Unternehmensberater, abends wieder zu Hause zu sein, selbst wenn es spät wird. „Meine Frau und meine drei Kinder zumindest schlafend zu sehen ist besser, als sie gar nicht zu sehen“, sagt Fischer, „und im eigenen Bett schläft es sich immer noch am besten.“

Damit macht Fischer schon viel richtig. Es sind nämlich häufig Kleinigkeiten, die aus einer Reise einen Horrortrip machen oder eben nicht. Im eigenen Bett schlafen ist das eine, die richtige Vorbereitung das andere. Denn Studien zeigen, dass auf Businessstrips Kleinigkeiten die größten Stressfaktoren sind: vergessene Reisepässe, fehlendes Kleingeld in der passenden Landeswährung, leere Handyakkus.

Wer viel unterwegs ist, sollte eine persönliche Checkliste entwickeln: Wie komme ich vom Flughafen zum Bahnhof? Was tun, wenn ich den Anschluss verpasse? Mit solchen Fragen sollte sich jedoch kein Geschäftsreisender allein herumschlagen müssen, sie sind Aufgaben für den Arbeitgeber. Der sollte etwa schon vorab Infopakete aushändigen. Werden Umbuchungen bei Auslandsstrips fällig, dann hilft es, wenn 24-Stunden-Hotlines für Notfälle geschaltet sind.

Ebenfalls eine Aufgabe des Arbeitgebers: für den größtmöglichen Komfort auf Reisen zu sorgen. Das heißt, bei längeren Flügen Businessclass zu buchen und Hotels zu reservieren, die in der Nähe des Kunden liegen. Hier zu sparen mag sich für das Unternehmen kurzfristig rechnen, für den Reisenden selbst steigt die Gefahr verpasster Anschlüsse und verspäteter Termine – der so entstehende Stress ist aber keine gute Basis für eine Geschäftsbeziehung. Ein weiterer Grund: Wer mehr Zeit hat, muss sich nicht noch unmittelbar vor dem Meeting vorbereiten.

Laut einer Studie arbeiten 80 Prozent aller Geschäftsreisenden zwischen den Terminen oder während der Anreise. Das ist ein Fehler. Psychologen raten den Rastlosen und Eiligen zur bewussten Auszeit: Musik hören, schlafen, lesen. So hält es auch Sky-Manager Reulecke. „Ich nutze meine Tage in München bewusst für Dinge, die ich gerne mache, aber zu denen ich in Berlin nicht komme“, sagt er. Dazu gehören sportliche Aktivitäten und Lesen. Aber auch mal gar nichts zu tun. „Ich habe in München viel weniger soziale Verpflichtungen, sodass ich dort die Zeit für mich genießen kann“, sagt der Manager.

lin.freitag@wiwo.de, jenny niederstadt, kristin schmidt

FOTO: CHRISTIAN O. BRUCH FÜR WIRTSCHAFTSWOCHEN; ICON: JOHN CASERTA, PU KOH



TK-Chef Jens Baas reist nur mit Handgepäck – auch bei Trips, die zehn Tage dauern. Immer mit dabei: sein eigener Löffel. Damit kann er zur Not nachts auf dem Zimmer noch einen Joghurt essen.