

Peter Buchenau, der Mann, der uns hilft, dem Stress zu entfliehen

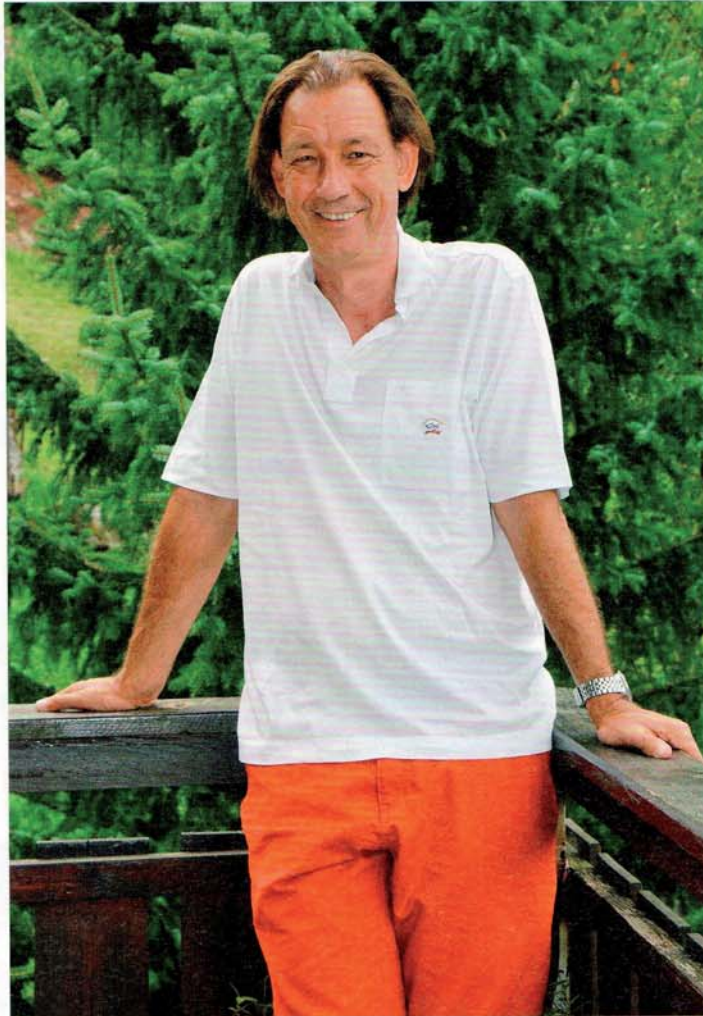
TEXT UND BILD: PETER DE JONG

Als ausgebildeter Trainer und zertifizierter Coach berät er Firmen in Schiefelage, als Experte für Stressbewältigung hilft er Menschen, die Balance in ihrem Leben wiederzufinden. Und nebenbei steht er als Kabarettist auf der Bühne: Peter Buchenau, «Führungsgeradeausdenker».

Die Krawatte hat er abgelegt, den Anzug gegen ein weites Poloshirt und eine bequeme Hose eingetauscht. Wenn sich Peter Buchenau in seinem Chalet in Oberterzen aufhält, mag er es unkompliziert. Auf der Terrasse, bei einer Tasse Kaffee, genießt er die Aussicht auf den Walensee. «Hier oben liebe ich die absolute Ruhe, die ich in der Stadt nicht finde», schwärmt der 54-jährige Unternehmer von seinem kleinen, heimeligen Ferien-domizil, wohin er sich regelmäsig zurückzieht. «Es ist alles da, was ich brauche.» 40 Prozent seiner Zeit verbringt Buchenau in der Schweiz, 60 Prozent in Deutschland. Hierher kommt er, um die Batterien aufzuladen, um die Sinne zu schärfen, um auf andere Ideen zu kommen. Wieso Oberterzen? «Der Nebel ist schuld», erzählt er. Als er im Auto aus dem Nebel gefahren sei, sei der Blick auf Oberterzen gefallen: «Sonne, blauer Himmel, wunderbar!»

Wenn nichts mehr geht

Seinen Karriereweg startete Peter Buchenau in den Achtzigerjahren als Führungskraft bei international tätigen Konzernen in Deutschland, Europa und Übersee, bis er schliesslich im Jahr 2002 sein eigenes Beratungsunternehmen, The Right Way Group, gründete. Heute ist Buchenau auf dem internationalen Markt ein gefragter Mann. Als «Mann der Praxis für die Praxis» berät er Unternehmen, führt Workshops durch, hält Referate, schreibt und publiziert Ratgeber zu verschiedenen Führungsthemen, darunter die erfolgreiche



«Es ist wunderbar hier oben»: Peter Buchenau auf der Terrasse seines Chalets in Oberterzen.

Reihe «Chefsache». «Ich rüttle wach, kläre auf und gebe Menschen neue Impulse, die ihr Leben nachhaltig verändern können», erklärt der «Führungsgeradeausdenker», wie er sich selbst bezeichnet. Ganz speziell möchte er den Fokus seiner Kunden auf den Zusammenhang von Leistung und Gesundheit lenken: «Gesunde Mitarbeiter sind wesentlich produktiver.» «Gesunde Führung» nennt Buchenau das.

Bekannt geworden ist Peter Buchenau auch als Anti-Stress-Trainer. Stress ist für ihn nicht automatisch negativ: «Stress treibt uns an, macht uns wach und hält uns aktiv.» Problematisch werde es, wenn die Belastung über längere Zeit massiv anhalte. «Und plötzlich geht gar nichts mehr – Burn-out», weiss Buchenau, der Stressmanagement gerne mit Autofahren vergleicht: «Ich brauche das Gaspedal, und ich brauche

die Bremse.» Genauso sei das bei der Arbeit: «Ich muss die Balance finden zwischen Leistung bringen und Pause machen.» Er selbst lebt die 50-Minuten-Stunde. Das heisst, der Mitarbeiter legt nach 50 Minuten eine kleine Auszeit ein, nur für sich, ohne Handy und E-Mail. «Einmal durchatmen, sich bewegen und gedanklich abschalten.» Schufteten bis zum Umfallen – das macht für Buchenau überhaupt keinen Sinn: «Es ist effektiver, sich eine kurze Pause zu gönnen, um anschliessend erfrischt wieder ans Werk zu gehen.»

Von verschnupften Männern

Nichts mit Business zu tun hat Buchenaus letztes Buch «Männerschnupfen», das erst vor wenigen Wochen auf den Markt gekommen ist. Über 200 Seiten über einen ordinären Schnupfen? «Ja», sagt Buchenau, «einen Männerschnupfen sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Es geht um Leben und Tod!» Der Indianer kennt keinen Schmerz, der Mann hingegen schon: «Bei Männern ist eine Erkältung nicht einfach nur eine Erkältung. Sie denken, dass sie todessterbenskrank sind, haben aber nur eine einfache Erkältung», fasst er den – nicht ganz ernst gemeinten – Inhalt zusammen. In Vorbereitung ist sogar eine Kabaretttour zu diesem Thema. Buchenaus Bühnenpartnerin ist die deutsche Komikerin Isabella Kortz, bekannt als «Bella K». «Wir geben sowohl Männern als auch Frauen eine Anleitung, wie sie sich bei einem Männerschnupfen zu verhalten haben.» Die Vorpremiere ist Mitte November in München.