

Alles rauslassen und zuschlagen: Gerfried Pichler, Geschäftsführer von Österreichs größtem Kartoffelverarbeiter Frisch & Frost, lässt gerne die Fäuste sprechen. Zum Glück nur nach Büroschluss.

Gerfried Pichler, 42, bandagiert fachmännisch seine Hände und steckt den Mundschutz in den Oberkiefer. Dann zieht er die Boxhandschuhe an und streift den Kopfschutz über. Kaum steigt er in den Ring, da ertönt auch schon der Gong. Pichler tänzelt um seinen Sparringpartner herum, täuscht ein paar Schläge an, bevor er den Solarplexus seines Gegners trifft. Es folgt ein Schlagabtausch. Pichler wehrt die Linke seines Gegners ab.

Die beiden Amateurboxer halten sich wacker. Nach vier Runden ist der Kampf beendet, ohne Knockout. „Das ist auch nicht das oberste Ziel“, erklärt Gerfried Pichler, Geschäftsführer von Österreichs größtem Kartoffelvermarkter Frisch & Frost, besser bekannt unter den Lebensmittelmarken „Toni Kaiser“ und „Bauernland“. Sparring ist dem Wettkampf zwar ähnlich, jedoch mit geänderten Regeln, die Verletzungen verhindern sollen. Aber was ist der Reiz daran, zuzuschlagen? „Boxen ist ein grenzenloses Training. Es ist variantenreich. Du brauchst keine Geräte und trainierst trotzdem jede einzelne Muskelgruppe“, begründet Pichler seine Leidenschaft.

Ring frei für Manager. Freilich ist Boxen ein harter Kampfsport und nicht jedermanns Sache. Doch es

„Beim Boxen musst du mit deinen Stärken arbeiten und die Schwächen verstecken, sonst hast du nie Erfolg.“ Gerfried Pichler Geschäftsführer Frisch & Frost

wird auch in Österreich immer mehr als Fitness- und Persönlichkeitstraining entdeckt. Die Mitglieder des in Wien-Ottakring angesiedelten Boxclubs „Managerboxen“, dem auch Pichler angehört, setzen sich aus Bankern, Wirtschaftsprüfern, Ärzten und einigen Unternehmern zusammen – von Haus aus keine ausgesprochene Schlägertruppe. „Bei uns trainiert auch Österreichs Nachwuchshoffnung Marcos Nader, der am Wochenende seinen 13. Profisieg gegen Lorenzo Cosseddu feierte“, ergänzt Pichler stolz.

So ganz neu ist der Boxsport für Pichler nicht. Erste Kontakte mit den Lederfäustlingen hatte der Frisch-&-Frost-Manager schon während seiner Studienzeit als Biotechnologe am Universitäts-Sportinstitut. „Danach habe ich das Boxen zugunsten von Laufen und Mountainbiken aus den Augen verloren und erst im Vorjahr wiederentdeckt“, erzählt Pichler. Er versucht, zweimal die Woche zum Training zu kommen.

Was Pichler am meisten beim Boxen taugt: Boxen hat nicht nur mit den Fäusten zu tun, sondern auch

mit Köpfchen. „Ich kann sehr harte Schläge austeilen, das ist jedoch nicht das Einzige, was beim Boxen zählt“, so Pichler. Es kommt auch auf den Kopf an, genauer: die Hirnhälften. Denn Boxen ist ein Koordinationssport, der beide Gehirnhälften aktiviert und deren Zusammenspiel fördert. Beim Gehen etwa bewegen wir üblicherweise den linken Fuß und die rechte Hand vor, also gegengleich. Schlägt man beim Boxen mit der Linken, geht man auch mit dem linken Bein vor – für das Hirn eine echte Herausforderung.

Zusammenspiel der Hirnhälften. „Ich bin als Manager eher eindimensional mit der rationalen Hirnhälfte beschäftigt“, sagt Pichler, „da ist das ein guter Ausgleich. Du musst am Anfang an tausend Dinge denken, solange sie nicht in Fleisch und Blut übergegangen sind. Das macht das Boxen ja so schwierig. Auf den Zehenspitzen tänzeln, den Oberkörper leicht vorgebeugt, das Kinn auf der Brust, um die Angriffsfläche Kopf zu verkleinern, und so weiter...“

Aber auch das übrige Training ist nicht von schlechten Eltern. „Bewegt euch!“, ruft der Trainer. Bockspringen, Seilspringen, Liegestütze, Temposprints durch die Halle, mal vorwärts, mal rückwärts, bis die Stimadern fingerdick angeschwollen sind. Wer

noch nicht groggy ist, darf den Sandsack bearbeiten, Aufwärtshaken schlagen aus der Hüfte. Peng. Peng. Peng.

Viele Dinge, die Pichler im Training lernt, nutzen ihm auch im Management. So lautet eine der wichtigsten Regeln beim Boxkampf: Arbeite mit deinen Stärken, und verstecke so gut wie möglich deine Schwächen. „Und beim Boxen lernt man auch eine gewisse Demut und bekommt eine gewisse Bescheidenheit verordnet“, führt Pichler weiter aus, „dafür sorgt schon der Trainer.“

Pichlers Stärke ist die Konsequenz. Was der Mann einmal angefangen hat, das zieht er auch durch. Ohne Kompromiss. Seine Schwäche beschreibt er als eine Art Verbissenheit. „Doch ich bin schon lockerer geworden, gemäß dem Motto: Wenn du auf einem toten Pferd reitest, dann steig ab“, erzählt er lachend.

Ob Pichler schon mal k.o. gegangen ist? „Nicht wirklich, außer ein paar Läsionen habe ich bis jetzt keinen körperlichen Schaden genommen. Ich trainiere nie ungeschützt. Schließlich brauche ich meinen Kopf zu oft, als dass ich mir den weich klopfen lasse“, fügt er hinzu.

– GABRIELA SCHNABEL

Hand ARBEIT

MITTEN INS BLAUE. Gerfried Pichler vertauscht abends den BlackBerry mit blauen Boxhandschuhen.