

# MATTHIAS BACHMANN: DER WEG ZUR BALANCE

Erfolgreiche Unternehmer tragen oft eine enorme Verantwortung, die nicht nur viel Zeit und Energie erfordert, sondern auch einen ständigen Fokus auf den Erfolg des Unternehmens. Um diesem Druck langfristig standzuhalten, ist es essenziell, einen Ausgleich zu finden, der körperliche und mentale Stärke fördert. Der Luzerner Unternehmer Matthias Bachmann hat dies erkannt und geht neben seiner Leitung der Confiserie Bachmann einer ganz besonderen Freizeitbeschäftigung nach: dem Marathon- und Ultratraillauf.



## ERFOLGREICHE UNTERNEHMER UND IHRE AUSGEFALLENEN FREIZEITAKTIVITÄTEN



Matthias Bachmann ist ein bekannter Name in der schweizerischen Confiserie-Branche. Zusammen mit seinem Bruder Raphael führt er eines der traditionsreichsten Familienunternehmen Luzerns. Die Confiserie Bachmann, die seit 125 Jahren besteht, ist heute in vierter Generation im Besitz der Familie und umfasst 21 Fachgeschäfte, die täglich unzählige Leckereien anbieten – von Patisseries über Pralinen bis hin zu Eiscrème und Brotsorten.

Trotz der grossen Verantwortung, die mit der

Leitung eines solch etablierten Unternehmens einhergeht, ist Bachmann weit mehr als nur ein erfolgreicher Geschäftsmann. In den frühen Morgenstunden, bevor die Confiserie ihre Türen öffnet, beginnt sein Tag bereits um sechs oder sieben Uhr, und endet erst, wenn die letzten Kund:innen das Geschäft verlassen haben. Der Unternehmer ist bekannt für seine disziplinierte und strukturierte Arbeitsweise, doch was ihn darüber hinaus auszeichnet, ist seine Leidenschaft für den Laufsport. Auf diese Weise findet er nicht nur seine persönliche Erfüllung, sondern auch einen wesentlichen Gegenpol zu den Anforderungen seines Berufsalltags.

### Von der Confiserie auf die Marathonstrecke

Bereits in jungen Jahren zeigte Bachmann sportlichen Ehrgeiz. Beim Fussball war er weniger

durch seine Technik als durch seine Geschwindigkeit aufgefallen. Doch erst im Jahr 2005 entdeckte er seine wahre Leidenschaft: Ein Freund überredete ihn, am legendären New York Marathon teilzunehmen – ein einschneidendes Erlebnis. Von diesem Moment an liess ihn der Laufsport nicht mehr los.

Die Teilnahme am New York Marathon markierte den Anfang einer beeindruckenden Laufkarriere. In den folgenden Jahren nahm er an Marathons in den bedeutendsten Städten Europas teil, darunter Berlin, Wien, Hamburg, Paris, Barcelona und Stockholm. Doch es waren nicht nur die urbanen Marathonstrecken, die ihn faszinierten. Der Weg führte ihn zunehmend zu längeren, anspruchsvolleren Distanzen in den Bergen – den Ultratrailläufen. Dabei geht es nicht nur um die Distanz, sondern auch um das Bewältigen extremer Höhenmeter und herausfordernder Wetterbedingungen.

### Marathon- und Ultratrailläufer aus Leidenschaft

Was als sportliche Herausforderung begann, entwickelte sich für Matthias Bachmann zu einer Leidenschaft, die ihn über die Jahre immer mehr in ihren Bann zog. Bis heute hat er an insgesamt 68 Wettkämpfen teilgenommen, davon 41 klassische Marathons und 27 Ultratrails. Letztere erstrecken sich über Distanzen von bis zu 170 Kilometern und beinhalten Steigungen von bis zu 10'000 Höhenmetern. Ultratrailläufe führen ihn in spektakuläre Landschaften rund um die Welt, von Europa bis nach Nordamerika, und sind geprägt von körperlicher Anstrengung und mentaler Ausdauer.

Sein bisher grösster Erfolg: die Teilnahme am Ultra-Trail du Mont-Blanc (UTMB), einem der renommiertesten Ultramarathons der Welt, der rund um den Mont Blanc durch die Schweiz, Frankreich und Italien führt. «Es war mein grosser Traum und mein erklärtes Ziel, dort mit der Weltelite zu starten», erinnert sich Bachmann. «Dieser Lauf ist eine Extremerfahrung und ein Ritt auf Messers Schneide.» Mit einer Laufzeit

von über 41 Stunden und einer Distanz von 170 Kilometern stellte er sich der Herausforderung und überwand seine eigenen Grenzen.

### **Disziplin und Resilienz – Erfolgsgeheimnisse des Ausdauersports**

Was treibt einen Unternehmer wie Matthias Bachmann dazu an, solche extremen physischen und mentalen Grenzen zu überschreiten? Für ihn ist es eine Frage der Disziplin und der Vorbereitung. Jede Teilnahme an einem Ultratrail erfordert nicht nur monatelanges intensives Training, sondern auch eine ausgeklügelte Taktik für den Lauf selbst. Neben der körperlichen Fitness sind mentale Stärke und Durchhaltevermögen entscheidend.

Im Winter beginnt Bachmann mit drei Trainingseinheiten à 20 Kilometer pro Woche, um sich langsam aufzubauen. In der intensivsten Phase, kurz vor den Wettkämpfen, läuft er bis zu 100 Kilometer pro Woche und absolviert dabei zahlreiche Höhenmeter. «Das Zauberwort ist Disziplin», sagt er. «Je länger das Rennen dauert, desto wichtiger ist die richtige Strategie und Taktik.» Besonders bei Ultratrailläufen, die mehrere Tage dauern können, ist es entscheidend, einen klaren Kopf zu bewahren und auf alle

Eventualitäten vorbereitet zu sein. Doch für Bachmann ist es keine Risikosportart, sondern eine Frage der Erfahrung und der Planung.

### **Vom Laufen lernen – Wie der Sport das Berufsleben beeinflusst**

Für Matthias Bachmann ist der Laufsport mehr als nur ein Ausgleich zum stressigen Arbeitsalltag. «Es hält mich fit und gibt mir im Alltag Resilienz», erklärt er. Die Ausdauer, die er im Sport entwickelt, überträgt er auch in seine unternehmerische Tätigkeit. Sowohl im Beruf als auch im Sport gehe es darum, langfristig durchzuhalten und sich immer wieder neuen Herausforderungen zu stellen. «Jeder Marathon, jeder Ultratrail lehrt dich, dass du mit Disziplin, Vorbereitung und mentaler Stärke alles erreichen kannst.» Diese Einstellung spiegelt sich auch in der Führung seines Unternehmens wider.

Bachmann sieht in seinen Läufen nicht nur eine körperliche Herausforderung, sondern auch eine Möglichkeit, sich mental zu stärken und innere Ruhe zu finden. «Während der Rennen überschreitest du deine inneren Grenzen und wächst über dich selbst hinaus.» Diesen Prozess der Selbsterfahrung nutzt er, um auch in stressigen Situationen im Berufsleben fokussiert und gelassen zu bleiben.

### **Marathonläufer aus Leidenschaft – Ein Blick in die Zukunft**

Obwohl Bachmann bereits unzählige Erfolge im Laufsport feiern konnte, hat er seine Leidenschaft noch lange nicht ausgereizt. Sein Ziel ist es, auch in Zukunft weiterhin an den grossen Ultratrails der Welt teilzunehmen. Besonders die 100-Kilometer-Strecken mit mehreren tausend Höhenmetern haben es ihm angetan.

Hier fühlt er sich am wohlsten und kann sein volles Potenzial ausschöpfen.

Doch für ihn ist der Laufsport nicht nur eine persönliche Erfüllung. Mit seinem Blog und Videos von den Rennen motiviert er andere Läufer:innen, ihre eigenen Grenzen zu überschreiten. «Ich möchte meine Erfahrungen teilen und andere inspirieren, ihre Ziele zu verfolgen», erklärt er. Mit seiner Leidenschaft für den Sport und seiner Fähigkeit, Beruf und Hobby erfolgreich zu vereinen, dient Matthias Bachmann als Vorbild für viele – sowohl im Geschäftsleben als auch auf der Marathonstrecke.

