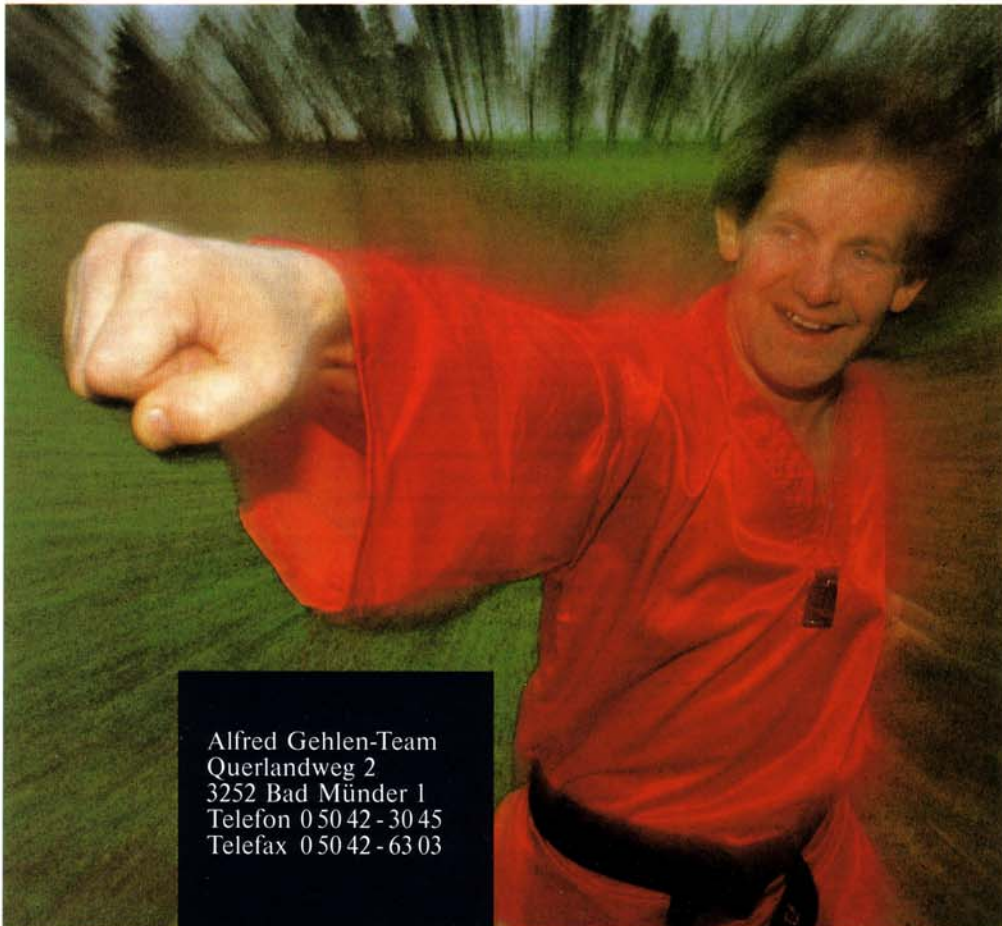


## Chefkurse: Ohne Furcht und Gabel

Ob Nahkampftraining in dunklen Parks oder Durchschlageübungen im Dschungel, ob Meditation bei sanfter Musik oder Mind Machines als elektronische Seelenheiler, ob Rambo oder Fontane: Mit immer neuen Methoden sollen Manager für den Alltag fit gemacht werden. Was bringen die neuen Managementkurse? Sind sie Machtkampftraining für die neuen Chefs, weil die Bosse der Kriegsgeneration abtreten? Oder einfach gut verpackte Kuren für abgeschlafte Bürohengste? Steigern sie das Selbstvertrauen, oder sind sie Alibi für Aggressionen? Fördern sie den Teamgeist, oder schaffen sie neue Einzelkämpfer?



Alfred Gehlen-Team  
Querlandweg 2  
3252 Bad Münder 1  
Telefon 0 50 42 - 30 45  
Telefax 0 50 42 - 63 03

Bringt die Bosse im Nahkampf im Park auf Trab; der Internationale Taekwondo-Großmeister Alfred Gehlen Foto: HOFFMANN

**Bringt die Bosse  
im Nahkampf  
im Park auf Trab**

**Taekwondo-Großmeister  
Alfred Gehlen**

## Durch dick und dünn zum festen Team

Von Heinrich Thöns

**Hamburg** – Da hat einer in der Firma immer das Kommando, und plötzlich – draußen im Wald zum Beispiel – ist er ganz klein, kommt allein nicht zurecht. Der Manager stößt an seine Grenzen. Er merkt hautnah, am eigenen Leib, daß er vom Team abhängig ist. Nicht allen Managern ist das immer so bewußt.

Innen das klarzumachen, ist der Sinn spezieller Manager-Trainings. Es gibt sie in der verschiedensten Form. Im Extrem zum Beispiel als Überlebenstraining: Ohne Obdach, ohne Streichholz fürs Feuermachen, ohne Lebensmittelvorrat geht ein Team hinaus in möglichst unberührte Natur, nach dem Motto „Hilf dir selbst!“ Der eine kann dies ganz gut, der andere jenes, der dritte gar nichts. Das andere Extrem mag das gemeinsame Trinkgelage sein, bei dem man einander brutal die Meinung sagt – und hinterher vielleicht die offenen Worte bereut.

Als entscheidend wird das außergewöhnliche Erlebnis angesehen. Mit zwei Methoden. Entweder allein wie beim Selbstverteidigungs-Training, um auf fremdem Gebiet durch Leistung Selbstbewußtsein zu gewinnen und zugleich an eigene Grenzen zu stoßen. Oder in

der Gruppe, um ein Führungsteam zusammenzuschweißen, damit es nicht mehr gegeneinander, sondern miteinander arbeitet.

„Die Manager müssen lernen, anders miteinander umzugehen“, sagt Dr. Manfred Schulze, Geschäftsführer der SCS Personalberatung GmbH. Sie müßten eigene und fremde Stärken und Schwächen erkennen.

Eine ganze Reihe von Trainern bietet solche Möglichkeiten an. Etliche Firmen nutzen die Angebote. Aber aufs ganze gesehen, sind es immer noch wenige, vereinzelt. Und einige Personalberatungs- und -schulungsfirmen haben zumindest fertige Konzepte für diese einst in den USA entwickelte Methode im Schubfach.

Aber es gibt auch Mahner und Gegner dieser Art des „Team-Schweißens“. Die Mahner sehen die Gefahr, daß das zusammengeschweißte Team, wenn es aus einer Firma kommt, das Miteinander in unternehmensschädliche Kumpaneisarten läßt. Und Dr. Gerd-Winand Imeyer, Chef der Hanse-Merkur Versicherungsgruppe, sagt, daß das Miteinander in einem Führungsteam nicht in einem Crash-Kurs, sondern nur durch jahrelange Kleinarbeit zu erreichen sei.

## Wenn Gehlen an die Gurgel greift . . .

Der letzte Schlag sitzt: Mit aller Kraft prallt die Kante meiner rechten Hand auf die zwei Zentimeter dicke Holzplatte, ein Kampf-Schrei, das Brett bricht auseinander. Lächelnd betrachte ich die zwei Hälften, lächelnd denke ich an die Furcht zurück, die mich vor diesem letzten Schlag quälte.

„Ich kann, wenn ich will, ich werde, wenn ich muß“, hämmern Taekwondo-Großmeister Alfred Gehlen und Anti-Streß-Trainer Gerhard Sanne mir und sechs weiteren Teilnehmern bei Gehlens Sicherheits- und Anti-Streß-Training für Manager im Sporthotel „Terrassencafé“ in Bad Münde ein. 1900 Mark plus Mehrwertsteuer kosten die drei Tage, inbegriffen sind Vollpension (neben gutbürgerlicher Küche auch Vollwertkost), Sportanzug, Sauna- und Solariumbenutzung. Ein bis zwei Teilnehmer teilen sich einen Kampfsporttrainer.

### Ich bin „tot“

Freitag vormittag, Spaziergang durch den Park: Eine Frau ruft um Hilfe. Ich nehme all meinen Mut zusammen, stürze mich auf den Gewalttäter. Wenige Meter später: Ein Messerstecher bedroht mich, unfähig erstarre ich, dann der Todesstoß. Der Parktest hat seine Wirkung nicht verfehlt. Ich erkenne meine Unfähigkeit zur Gegenwehr.

„Im Nahkampf ist es wie im Geschäftsleben. Man muß sich auf seinen Gegner konzentrieren und Maßnahmen zur Gegenwehr treffen“, lehrt Gehlen (39), Träger des 5. Dan. Wie lassen sich diese Weisheiten auf den Manager-Streß übertragen? Sanne empfiehlt unter anderem eine „geistige“ Generalprobe vor wichtigen geschäftlichen Ereignissen. „Eine erwartete angstausslösende Situation kann gedanklich durchgespielt werden.“ Helfen soll auch eine positive Selbstinstruktion durch das Herunterbeten von Sprüchen wie „Ich schaffe das schon“ oder „Ich laß mich nicht aus der Ruhe bringen“. Abends beim gemütlichen Zusammensein in der Hoteldisco können diese Techniken noch vertieft werden.

Doch der Seminar-Schwerpunkt liegt im Nahkampf-Training. „Bei mir werden die Bosse fit“, sagt Gehlen, der die Tortur mit Stretching und Hockey-Spiel in der Sporthalle beginnt. Ich spüre jeden Knochen, vor einigen Jahren war ich noch sportlicher, konnte die Strecke vom eigenen zum gegnerischen Tor auch

ohne Seitenstiche bewältigen. Das Bürodasein macht müde. Dann die ersten Erfolgserlebnisse. Ich werfe meinen „Gegner“, einen Trainer vom Gehlen-Team, zu Boden. „Nur der Wille macht den Meister“, zitiert Gehlen aus „Bruce Lee's 20 Säulen der Weisheit“. Mein von Muskelkater geplagter Körper verspürt den Siegesrausch.

Eine weitere Bewährungsprobe kommt am Sonabend, als ich zwei Minuten gegen alle Trainer des Gehlen-Teams kämpfen muß. Angriff folgt auf Angriff, zwei Minuten können ganz schön lang sein. Zwar sitzen noch nicht alle Griffe gekonnt, aber ich habe schon viel gelernt. Vor allem, daß ich mich wehren kann – eine Einsicht, die gerade bei Frauen nicht selbstverständlich ist. „Ohne daß Du es zuläßt, kann niemand bewirken, daß Du Dich minderwertig fühlst“, bestärkt mich Sanne.

„Ich hätte nicht gelaubt, daß ich die drei Tage durchstehen werde“, sagt Karin (49), neben mir die zweite weibliche Teilnehmerin am Seminar am Sonntag abend. Kurz vor der schwierigen Übung – einem nächtlichen Parksparzierung, bei dem die Manager von „dunklen Gesellen“ angegriffen wurden – hatten wir beide überlegt, wie wir uns am besten vor diesem Härtestest drücken könnten. Natürlich haben wir – gestärkt durch das ansonsten eher in den Hintergrund getretene Anti-Streß-Training – die Angriffe dann doch gekonnt. „Erkennst Du weder den Gegner noch Dich selbst, so wirst Du Deine Kämpfe nur in Niederlagen zählen.“

Jeder Manager hat einiges über sich gelernt, das er, so Gehlen, auf den „Nahkampf“ um Umsatz und Pöstchen im Büro übertragen soll. Zum Beispiel Jörn, ein 37-jähriger Produktionsleiter: Zu Beginn des Trainings kommentierte er einige

### Selbsterfahrung

Übungen als „zu brutal für mich“. Doch dann entpuppte sich Jörn als konsequentester Kämpfer der Gruppe. Oder Walter: Der 53-jährige Vertriebsfachmann fürchtete um seine Knochen. Die Kampfübungen meisterte er dann doch besser als manch anderer.

Und Thomas (39), ein Personaltrainer, will das Seminar unbedingt seinen Kollegen empfehlen – auch wenn ihm klar wird, daß aus keinem Teilnehmer nach drei Tagen ein zweiter Gehlen wird.

DANIELA STÜRMLINGER