

Muskelkater ist der Preis für ein gestärktes Selbstbewußtsein

Bad M \ddot{u} nder/Spr \ddot{u} ng \ddot{u} e. Was haben ein gesteigertes Selbstbewußtsein und Muskelkater gemeinsam? Beides holt man sich in drei Tagen beim Seminar „Anti-Streß und Gefahrentraining“. Das bietet das Bildungszentrum des Einzelhandels Niedersachsen (BZE) gemeinsam mit dem Taekwondo-Großmeister Alfred Gehlen und dem Diplompsychologen Mario Lukie für vielbeschäftigte Unternehmer und Führungskräfte der eigenen Branche in Bad M \ddot{u} nder an.

Mehr Selbstvertrauen und Selbstsicherheit als Abwehrmaßnahmen gegen Streß sind Trainingsziel, der Muskelkater ist eine unvermeidliche Begleiterscheinung des Seminars. Schließlich sitzen die Teilnehmer von Alfred Gehlens „Anti-Streß- und Gefahrentraining“ nicht nur bequem beim Diavortrag im Seminarraum; zwei Drittel der Zeit verbringen der von Terminen geplagte Manager oder die gestreßte Geschäftsfrau im Kampfanzug in der Turnhalle von Bad M \ddot{u} nder. Hier lernen sie nach einem von Alfred Gehlen entwickelten Spezialtraining die wichtigsten Selbstverteidigungsgriffe. Der 37

Jahre alte Taekwondo-Großmeister fordert sie dann dazu auf, zwei Zentimeter dicke Bretter mit der Handkante zu zerschlagen, einen Schwarzgurt-Träger nach dem anderen umzulegen und gegen fünf Angreifer gleichzeitig zu kämpfen – als wären dies die einfachsten Dinge von der Welt. Für einen Taekwondo-Kämpfer gehören derartige Aktionen sicherlich zu den leichteren Übungen. Aber kann ein 45jähriger Prokurist so etwas auch schaffen?

„Er kann“, behauptet Alfred Gehlen. Sein Ziel ist es, jedem zu dem Erlebnis zu verhelfen, mehr zu leisten, als er sich bisher zugetraut hat. Dies sei der sicherste Weg zu größerem Selbstvertrauen und damit zu einer wirkungsvollen Streßabwehr, meint der Großmeister.

Das klingt einleuchtend. Doch wie ist dieses positive Ich-Erlebnis zu erreichen? Durch den festen Willen, etwas schaffen zu wollen, und durch den Glauben, daß nichts unmöglich ist, wird der Skeptiker in Bad M \ddot{u} nder belehrt. Trotz solcher Sprüche bleibt er weiterhin mißtrauisch – bis der Seminarteilnehmer schließlich

beim „Bruch-Test“ allein vor seinem ersten Brett kniet und es zerschlagen soll. „Ich schaffe das!“ sagt er sich immer wieder. Dann ist seine volle Konzentration auf das Holz vor ihm gerichtet, die Zweifel sind auf einmal verschwunden. Plötzlich schnell die Hand nach unten, und das Brett liegt in zwei Teilen gespalten auf dem Boden.

Der Seminarist ist nun zum einen von sich selbst überzeugt, zum anderen von der Weisheit: Nur solange man glaubt, etwas sei unmöglich, ist es auch tatsächlich unmöglich.

Theoretisch bestätigt wird diese Einsicht anschließend im Seminarraum von Mario Lukie. Der 36jährige Psychologe und Schwarzgurt-Träger bringt es auf den Punkt. „Streß, der unsere Handlungsfähigkeit lähmt und uns den Eindruck vermittelt, uns wache alles über den Kopf – dieser negative Streß entsteht, wenn der Mensch anfängt zu zweifeln, ob er einer bestimmten Situation gewachsen ist.“

„Die Wechselbeziehung Person – Umweltanforderung gerät aus dem Gleichgewicht“, beschreibt Mario Lukie eine solche Streßsituation psychologisch. Streß beginnt also im Kopf, dann erst reagiert der Körper mit den typischen Symptomen wie Herzklopfen, Kribbeln in der Magengegend, feuchten Händen oder Hautrötungen.

Allerdings gibt es nicht nur diesen negativen Streß, der neue Situationen als Bedrohung erscheinen läßt. Ungewohnte Beanspruchungen können durchaus auch positiv und als Herausforderung erlebt werden. Es sei alles eine Frage der inneren Einstellung, meint Alfred Gehlen. Deutlich zeigt sich dies wieder am „Bruch-Test“. Wenn jemand sich dabei nicht ganz der Situation stellt, sich von ihr fordern läßt, dann bleibt das Brett unversehrt und die Hand schmerzt.

Nach diesem Konzept ist das gesamte Trainingsprogramm aufgebaut: Die Teilnehmer sollen in den drei Tagen beim Taekwondo-Großmeister lernen, ganz gezielt und der jeweiligen Anforderung angemessen zu handeln. Das bedeutet gleichzeitig, über die eigenen Voraussetzungen die Folgen der Handlung nicht mehr nachzudenken, sondern einfach loszulegen.

Die gestreßten Einzelhandelsführerkräfte werden darum von Alfred Gehlen und seinem Trainerteam in Situationen gebracht, in denen das Bewußtsein ausgeschaltet ist und die Überlebensinstinkte und -reflexe die Herrschaft übernehmen. In lebensgefährlichen Situationen wird das Denken blockiert, der Mensch kämpft instinktiv um seine Existenz.

An diesen Urstreß zum Zweck der Art-erhaltung wollen Alfred Gehlen und Mario Lukie anknüpfen, um den Teilneh-



Sogar „starke Männer“ wehrt diese Seminarteilnehmerin bereits nach wenigen Übungsstunden erfolgreich ab.



Wenn das Holz splittert, fühlt man es: „Nur der Wille macht den Meister“.

Aufn. (2): Stefanie Kaune

mern die Bewältigung der täglichen beruflichen Streßsituationen zu erleichtern: Durch die praktischen Verteidigungsübungen in der Halle lernen die Seminaristen, sich mit wenigen Griffen reflexartig gegen physische Angriffe zur Wehr zu setzen und so Streß und Gefahren zu meistern. Das prägt sich als Erfolgserlebnis ins Unterbewußte ein und steigert das Vertrauen in die eigene Leistungsfähigkeit.

Diese positive Einstellung soll sich dann auch bei Streß im Beruf auswirken. Ziel ist das Gefühl, stark zu sein und die Probleme genauso gezielt und automa-

tisch zu bewältigen wie die Angriffe vom Gehlen-Team. Ob das im Alltag immer gelingt, kann niemand garantieren. Doch ein gestärktes Selbstbewußtsein nehmen vom Friseurmeister aus Zeven bis zur Besitzerin eines Kinderfachgeschäftes aus Reppenstedt alle mit nach Hause. Schließlich haben sie nicht nur Bretter zerschlagen und Verteidigungsgriffe eingeübt, sondern haben auch alle die Probe aufs Exempel hinter sich gebracht: den Gang durch einen stockfinsternen Park, in dem hinter jedem Busch ein Angreifer hervorsteht – und sich blitzschnell auf dem Boden wiederfindet. Stefanie Kaune