Kampfsport für Manager. Taekwondo, Jiu-Jitsu oder Aikido – neue Geheimwaffen im Konkurrenzkampf? Vielleicht. Fest steht: Asiatische Sportarten fördern Sicherheit und Selbstvertrauen.

Schlagkraft.

Zwölf Jahre ist es her, doch Manfred M., 33, Underwriter beim Deutschen Lloyd in Hamburg, träumt manchmal heute davon: Völlig harmlos hatte er am Autoscooter auf dem Heiligengeistfeld in St. Pauli gewartet, als sich plötzlich 1,90 Meter, gestylt von Kopf bis Fuß in schwarzes Leder, vor ihm aufbauten: „Äeh, mach meine Alte nicht an!" Noch ehe der friedliche Manfred sein Desinteresse an der Rockerbraut bekunden konnte, hatte er bereits die Faust des Rowdys im Gesicht: „Kannst' se wohl nich leiden, wa!" So blitzschnell wie damals hat sich Manfred M. später nie wieder aus dem Staub gemacht.

Die unfreiwillige Bekanntschaft vom Hamburger Dom – für den jungen Versicherungskaufmann war sie ein Schlüsselerlebnis. Von da an hatte er eigentlich immer in brenzligen Situationen Reißaus genommen: „Und auch im Job war ich nie der Mutigste, bin Konflikten eher aus dem Weg gegangen."

Manfred M. kämpft gegen seine Schwächen. Er zählt zu den 200 Führungskräften, die beim Taekwondo-Großmeister Alfred Gehlen, 38, im niedersächsischen Kurort Bad Münder asiatischen Kampfsport kennengelernt haben.* „Für Manager mit diffusen Ängsten und Unterlegenheitsgefühlen das Idealtraining überhaupt", verspricht Kampfsportler Gehlen. →

Fotos: Helmut Claus.

Beim asiatischen Kampfsport geht es nicht um Gewalt. Eine Variante: Der Schattenkampf gegen einen imaginären Gegner.

stellt und sich immer wieder überwindet, predigt Alfred, der kommt zu Selbstvertrauen und Gelassenheit, überwindet die eigene Angst. Und der kleine Gehlen wirkt dabei wie sein eigener lebender Erfolgsbeweis.

„Der Gegner ist nicht immer der Disko-Rowdy, der intrigante Kollege oder der sture Chef. Meist sitzt der Feind tief drin im eigenen Selbst", sagt Alfred, „und das macht den größten Streß."

Die Übertragung scheint zu funktionieren. Das jedenfalls schildern die meisten Seminarteilnehmer. Die Kritik kommt denn auch spärlich, meist von den unverbesserlichen Verstandesmenschen. „Das einmalige Erlebnis kann es nicht bringen", relativiert etwa Hans-Erich Vonderheid, Chefrevisor bei der Münchener Südfleisch, die Erfolgschance. Um die psychischen Wirkungen zu erzielen, müsse man Kampfsport regelmäßig betreiben. Das bleibt jedem unbenommen. Bei Gehlen lassen sich Wiederholungsseminare buchen. Zudem bietet er regelmäßig Sportwochen für jedermann an.

Der Hamburger Unternehmensberater Günter Lange nennt einen anderen Kritikpunkt. Ihn stört die „Gewinner-Verliererstrategie, die auf der Matte suggeriert wird". Das schüre „verquere Erwartungen an das eigene Verhalten", meint er. Denn die meisten Konflikte lösten sich ja bekanntlich im normalen Alltag nicht so eindeutig.

Andere sehen in Gehlens Training Ermutigung zu aggressiver Aktion, formulieren einen Widerspruch zu den modernen Managementphilosophien, die einen weicheren, versöhnlicheren Umgang miteinander postulieren. „Das Schärfen der Ellenbogen kann niemals Ziel sein", so Personalmanager Lukie. Es gehe nicht um Aggression – im Gegenteil: „Der Kampfsportler muß seine Energie gezielt zur eigenen Verteidigung einsetzen. Er lernt Disziplin, nicht Aggression."

Für Eberhard Gaul, den Frankfurter Broker, war das die wichtigste Erfahrung. „Wer gewinnen will, braucht Disziplin", das hat er eigentlich erst in Bad Münder begriffen. Heute bewahrt er meist Ruhe, auch wenn es an der Börse drunter und drüber geht.

Personalentwickler Dieter Babiel fühlt mehr Selbstvertrauen, seit er regelmäßig trainiert: „Ich habe Mut zu neuen Dingen und traue mich sogar, mich auch mal selbst für einen Job ins Gespräch zu bringen. Das hätte ich früher nie gewagt." Und seinem Kollegen Mario Lukie hilft im eigenen Berufsstreß, „zu wissen, daß ich über Fähigkeiten verfüge, die andere nicht haben".

Auch Manfred, der Underwriter, ist seitdem ein Stück selbstsicherer geworden, im Job wie auch sonst. Und ein Rocker auf dem Hamburger Dom, der kann ihn schon gar nicht mehr schokken. „Der kriegt einen Schlag auf die Ohren, daß ihm die Sinne schwinden", lacht er.

Brigitta Lentz

*Gehlen-Team, 3252 Bad Münder 1, Querlandweg 2, Telefon: 0 50 42/63 69.

GEHLEN-TEAM

Gehlen Team Zentrale
Alfred Gehlen
Antistress- und Sicherheitstraining
Querlandweg 2
3252 Bad Münder 1
Tel. 05042 / 6369
Telefax: 05042 / 6303

„Auch Du kriegst den Kick."

Oh je, Mutproben für Erwachsene? Das können doch nur Spielchen von Männern sein, die innerlich kleine Jungs geblieben sind. So habe ich jedenfalls immer gedacht.

Und jetzt? Für mich war das ganze Seminar eine einzige Mutprobe. Ich habe mich in den letzten zwei Tagen wacker geschlagen.

Nun soll ich auch noch diesen Bruchtest machen. Ehrlich gestanden: Mir reicht's. „Diesen Quatsch brauch' ich jetzt wirklich nicht mehr", sage ich leicht genervt zu Alfred. „Du brauchst das vielleicht nicht, aber ich", grinst der Meister: „Hier reist mir keiner ohne den Bruchtest ab! Wirst schon sehen, auch du kriegst den Kick!"

Der Bruchtest: Capital-Redakteurin Brigitta Lentz kurz vor ihrem durchschlagenden Erfolg.

Also schicke ich mich ins Unvermeidliche. Wer will schon Spielverderber sein? Der Bruchtest, das Zerschlagen eines Holzbretts mit der Handkante, gilt als der Höhepunkt des Seminars. Ungläubig blicke ich auf mein Handgelenk. Filigran, könnte man wohlwollend meinen, mickrig wäre der bessere Ausdruck. Und damit soll ich ein Brett zerschlagen? Unmöglich, zischt es durch meinen Kopf. Klavierspielen geht ja, aber schon zum Tennis hat es doch nicht mehr gereicht.

„Der Bruchtest zeigt, daß Konzentration und Disziplin, nicht Kraft entscheidend sind", sagt Alfred, „der Kopf entscheidet, Mädchen!"

Ich kann es nicht recht glauben, aber wenn er denn meint... Meine Mitstreiter haben die Bretter bereits zertrümmert. Sogar Monika, nur halb so groß wie ich. Als einzige kneifen? Das will ich auch nicht.

Also, auf geht's. Langsam bewege ich mich aus der hintersten Ecke der Turnhalle nach vorn. Den rechten Elan strahle ich nicht aus, ich weiß. Vorsichtig knie ich mich vor das aufgebaute Holzbrett. Hebe wie in Zeitlupe den rechten Arm, strecke die Hand samt Gelenk und jetzt: Ja, jetzt werden sie gucken! Warum sträube ich mich eigentlich so dagegen?

Was hat Alfred gesagt? „Konzentriere dich auf den Punkt. Stell dir die Handkante nicht auf dem Brett, sondern darunter vor." Die feixenden anderen bemerke ich gar nicht mehr. Eins, zwei, höre ich mich laut zählen. Drei... und drauf... Ich traue meinen Augen nicht: Das Brett ist tatsächlich kaputt. Fasziniert starre ich auf die beiden Hälften. Der Applaus der anderen kommt mir übertrieben vor. Aber eigentlich hätte ich mir's ja auch nicht zugetraut!

lungsfähigkeit bewiesen zu haben, soll die Amateurkampfsportler auch für den Fight im Berufsleben stählen. Wer allerdings derlei Nutzen ziehen will, sollte nicht zimperlich sein. „Er darf nicht blocken und muß sich schon auf eine ungewöhnliche Art der Selbsterfahrung einlassen können", meint Mario Lukie, Personalchef der Bonner VAW.

Der Diplom-Psychologe hat beim Konzept des Trainings mitgearbeitet und übernimmt meist die kurzen Theorieblöcke im Seminar. Lukie gibt einen Überblick über die Ursachen von Streß, erläutert Symptome und stellt einige Verfahren vor, die helfen sollen, mit der Alltagshektik besser umzugehen: autogenes Training, Muskelentspannung, kontrollierte Atmung.

„Was ihr hier lernt, könnt ihr in eurem Kampf um Umsatz, Gehaltserhöhung und Pöstchen gut gebrauchen." Zugegeben: Alfreds Weisheiten sind platt, manchmal banal, aber nie unlogisch. Denn im Prinzip hat er recht. Natürlich ist der Berufsalltag immer auch Kampf, in dem sich der einzelne behaupten muß. Wer sich aber in körperlich bedrohlichen Situationen verteidigen könne, so der Kampfsport-Profi, steigere Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen. Die Folge: „Auch in anderen Konflikten bewahrt er eher klaren Kopf und kann mit seiner Angst gelassener umgehen."

Die aber versuchen gerade zum Erfolg verdammte Manager bis zum „geht nicht mehr" zu tabuisieren. „Dabei zählt die Angst zu den größten zwischenmenschlichen Problemen im Management", weiß Dieter Babiel, Personalentwickler beim Deutschen Llyod.

Selbstkritische Manager bestätigen das. „Was glauben Sie, wie häufig beim Verhandeln um Konditionen mit dem Rücken an der Wand gekämpft wird", gesteht etwa Manfred Boersch, Vorstandsmitglied eines mittelständischen Bankhauses. Oder der Broker Eberhard Gaul beschreibt ein Gefühl, „als ob einem einer die Luft abdrückt", wenn die Kurse der eigenen Einschätzung nicht folgen und statt dessen in den Keller sausen.

Mit seinem Training will Gehlen auch derlei Drucksituationen bewältigen helfen. Die Selbstverteidigung dient dabei nur als Vehikel. „Die körperliche Bedrohung macht Streß wieder in der Urdimension erfahrbar", sagt Mario Lukie. Der Körper mache sich leistungsbereit für Flucht oder Kampf – wie der Neandertaler.

Noch heute reagieren wir mit Symptomen wie weiland unsere Ahnen im Überlebenskampf – nur die körperliche Bedrohung besteht zumeist gar nicht. „Der Streß beginnt also im Kopf durch unsere Vorstellungen und Gedanken", doziert der Psychologe, „und dann erst reagiert der Körper." Lukie verspricht: „Das Erlebnis, körperlich nicht hilflos zu sein, führt zu einem ganzheitlichen Gefühl von Selbstsicherheit."

Erfahren hat das Alfred Gehlen am eigenen Leib. Der kleine, eher schmächtige Gastwirtssohn hat früher nicht nur einmal das Weite gesucht, wenn ihn die Schläger abends in der väterlichen Disko „platt machen" wollten. „So wird man nicht gerade selbstsicher", grinst der Taekwondo-Großmeister, „aber jetzt wagt das keiner mehr." Der Schub fürs eigene Ego läßt ihn heute unbefangen vor die Bosse treten – überzeugt, daß sie von ihm was lernen können.

Und er beeindruckt sie. Für die meisten ist der pfiffige Niedersachse ein Urerlebnis. Sie schwanken zwischen distanziertem Schmunzeln und Faszination. Da trainiert jemand jahrelang Kampfsport und macht daraus ein Managementtraining. Daß der sich das traut! Fröhlich, fast naiv, plappert er immer wieder die Neuauflage der alten Lehre, nach der ein gesunder Geist nur in einem gesunden Körper stecken könne. Nur wer sich den eigenen Schwächen

Wo immer der gewiefte Hotelier eine Gelegenheit aufspürt, seinen Lieblingssport zur Bewältigung des Firmenalltags anzupreisen, packt er sie beim Schopf. Er tut es vollmundig, hält mehr vom Klotzen als vom Kleckern.

Und Gehlen hat Erfolg. Streßgeplagte Führungskräfte schätzen sein Kampftraining als erfrischende Variante unter den Wellness-Angeboten, so ganz anders als Seminare, in denen ihnen mit Hilfe riesiger Flip-charts Entspannungsverfahren in die Köpfe eingetrichtert werden.

Drei Tage lang können sie bei Gehlen (für 1900 Mark pro Person) die Angst vor der eigenen Schwäche erleben. 80 Prozent der Zeit gehen für den Kampf auf der Matte in der Turnhalle drauf. Kommt der Würgegriff von vorne, Armstreckhebel ansetzen. Zerrt der Angreifer am Revers, sind Fußwurf oder Armhebel dran. Es wird solange geübt, bis die Verteidigungsgriffe sitzen. Jeder trainiert mit dem eigenen Trainer. Gehlen beschäftigt sieben Assistenten aus dem heimischen Sportverein, die sich mit asiatischer Gelassenheit immer wieder aufs Kreuz legen lassen.

Das Verteidigungstraining hat er aus Techniken des Taekwondo, Jiu-Jitsu und Aikido zusammengebaut. Höhepunkte des Seminars: die Mutproben. Die meisten belächeln sie zunächst. Zu sehr erinnern sie an die Räuber-und-Gendarm-Spiele längst vergangener Kindertage. Doch gerade diese simpel konzipierten Belastungstests können selbst beim größten Skeptiker völlig neue Sichtweisen über das eigene Verhalten zu Tage fördern. Wie reagiere ich in Bedrohungssituationen? Mische ich mich ein? Oder neige ich zum Flüchten?

Die erste Mutprobe ist der Gang durch den nächtlichen Park am ersten Seminarabend. Mutterseelenallein müssen die Teilnehmer durch die Dunkelheit tapsen, aufgeschreckt durch allerlei Unvorhergesehenes: Mal löst sich ein Schuß, mal wankt ein abgewrackter Penner in Sichtweite und bettelt um ein paar Mark, in wenigen Metern Entfernung geschieht ein Überfall.

„Lächerlich", sagt dann die Stimme im Kopf, „alles nur Schmierentheater." Und doch können die meisten nicht verhindern, daß die Pulsfrequenz steigt, die Hände feucht und die Luft knapper werden. Streß ist angesagt.

Der zweite Abend bringt die Steigerung. Es gilt, die tagsüber auf der Matte geprobten Griffe im dunklen Park Mann gegen Mann anzuwenden. Diesmal lauern Gehlens Helfer hinter den Büschen, springen den harmlosen Spaziergänger von hinten an, drücken ihm die Luft ab oder setzen zum Würgegriff an. Jetzt heißt es: Ruhe bewahren, auf den Angriffspunkt konzentrieren. Wie den Würger abschütteln? Mit welcher Technik? An den Haaren ziehen, Handkipphebel, Tritt ans Schienbein, den Kopf nach unten drehen.... Tatsächlich: Der Gegner liegt am Boden. Und selbst den coolsten Kopfmenschen beschleicht ein angenehmes Gefühl der Erleichterung und Entspannung. Kein Wunder, daß die Stimmung in der Trupppe am zweiten Abend meist bombig ist und sich in Alfreds Disko (man ist natürlich längst per du) entlädt.

Die im dunklen Park von Bad Münder erfahrene Selbstüberwindung, nämlich in schwierigen Situationen Hand-

Armstreckhebel, Handkipphebel, Außenfußwurf – jeder Seminarteilnehmer trainiert solange, bis die Griffe sitzen ...

... und der Übungsgegner am Boden liegt. Das hält meist nicht lange vor, und die Schinderei beginnt wieder von vorn.

Der Bad Mündener Taekwondo-Großmeister Alfred Gehlen will Manager nicht nur in körperlichen Bedrohungssituationen schützen. Sein Konzept: Das Erlebnis, dort nicht hilflos zu sein, führt im Alltag zu einem ganzheitlichen Gefühl von Sicherheit und Selbstvertrauen.