

Auszug aus der Fachzeitschrift

DM 7,50

Postvertriebsstück

B 4401 E
Gebühr bezahlt

congress & seminar

3/89

Fachzeitschrift für Tagungen, Training und Personal-Entwicklung

Reportage
über
Anti-Streß und
Sicherheits-Training

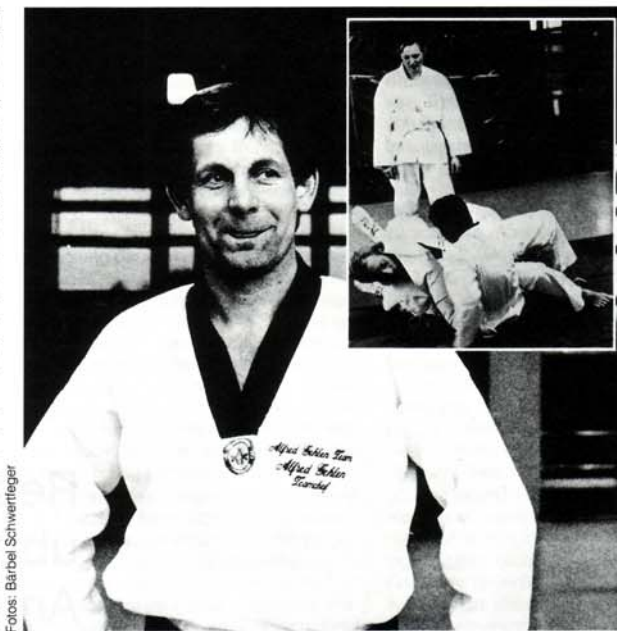
Wo Bretterstapel zersplittern und Dachziegel bersten

Kampfsport als Basis für Führungskräfte-Training

Wer heute als Führungskraft erfolgreich sein will, braucht Willensstärke, Zielstrebigkeit und innere Sicherheit. Möglichkeiten, die Fähigkeiten zu stärken, gibt es viele. Dabei ist es stets eindrucksvoller, etwas am eigenen Leib zu erfahren, als nur darüber zu theoretisieren. Ein Seminar bietet nun einen neuen Weg, (Selbst-)Sicherheit unmittelbar körperlich zu erfahren und zu trainieren. Mittel zum Zweck ist der koreanische Kampfsport Taekwon Do. Der Grundgedanke dabei ist, daß sich die durch das Erlernen verschiedener Selbstverteidigungstechniken erworbene Sicherheit in der Abwehr körperlicher Angriffe auch auf den Umgang mit Streßsituationen im beruflichen Alltag übertragen läßt. Wie so ein Seminar ablief, schildert der folgende Bericht.

Donnerstagabend, 21 Uhr. Ich gehe allein durch den dunklen Stadtpark von Bad Münders. Meine Sinne sind bis auf's Äußerste geschärft. Ich achte auf jedes Geräusch, jede Bewegung. Die Situation ist paradox. Ich weiß, gleich werden mir mehrere dunkle Gestalten auflauern. Sie werden aus dem Gebüsch springen, sich mir in den Weg stellen und mich erschrecken. Mir wird nichts passieren, aber das Wissen um den geplanten Schreck setzt mich unter Spannung und macht die Situation unbehaglich. Auftakt für ein ungewöhnliches Seminar? Oder spielen hier achtzehn friedfertige und erwachsene Teilnehmer Räuber und Gendarm wie einst in ihren Jugendjahren?

Der Gang durch den nächtlichen Stadtpark ist eine Übung zu Beginn des Seminars, in dem Führungskräfte durch das Erlernen der erfolgreichen Abwehr körperlicher Angriffe Sicherheit und Selbstvertrauen erfahren und trainieren sollen. Dabei geht es zunächst um eine Bestandsaufnahme der eigenen Reaktionen. Wie gehe ich mit einer solchen Situation um? Welche innerlichen Prozesse laufen ab? Neige ich zu Flucht oder Kampf? Dominiert Angst oder Selbstvertrauen? So zeigen sich auch bei den Seminarteilnehmern deutliche Unterschiede. Während der eine den „Angreifern“ im Park eher hilflos gegenübersteht, geht ein anderer — trotz vorheriger Be-



Fotos: Bärbel Schwerfeger

Trainer Alfred Gehlen: „Jede Bewegung muß so ausgeführt werden, daß mit einem Minimum an Anstrengung ein Maximum an Wirksamkeit erreicht wird. Jede Bewegung muß daher mit voller Konzentration und dem gezielten Einsatz aller Energie durchgeführt werden.“

teuerungen, er wäre ein äußerst friedfertiger Mensch — sofort in Kampfstellung.

Die hier auftretenden Reaktionsmuster haben in der Regel durchaus Ähnlichkei-

ten mit den Verhaltensweisen in anderen Streßsituationen. So kann man auch im Berufsleben in kritischen Situationen fliehen oder kämpfen als ginge es ums eigene Leben.

Seminarleiter des sportlichen Teils ist der Taekwon-Do-Großmeister Alfred Gehlen. Seit 16 Jahren beschäftigt sich der 37-jährige intensiv mit dem koreanischen Kampfsport, errang dabei mehrere Titel (1985 war er Deutscher Meister) und ist heute Teamchef des nationalen Taekwon-Do-Teams. Auf die Idee, Taekwon Do speziell für Führungskräfte anzubieten, kam er durch einige Teilnehmer, die ihren Urlaub in seinem Hotel verbrachten, dabei einen Basiskurs in Selbstverteidigung absolvierten und ihm später von den positiven Auswirkungen auf ihr Berufsleben berichteten.

Was aber hat nun Kampfsport mit Führungsaufgaben und der täglichen Arbeit zu tun? In den Büros werden zwar heute keine offenen Kämpfe mit Fäusten und Füßen ausgeführt, dafür bedient man sich häufig der psychologischen Waffen, um den Gegner zu schlagen. Diese — manchmal subtilen — Angriffe auf das Selbstwertgefühl versetzen den Betroffenen nicht selten ebenso in Angst und Schrecken und führen zu unüberlegten Reaktionen wie ein

körperlicher Angriff. So haben der Kämpfer und der Manager auch heute noch vieles gemeinsam: Sie brauchen unbeugsamen Willen, Mut in schwierigen Situationen

und ein ausgeprägtes Selbstbewußtsein. Selbstsicherheit, Selbstvertrauen und Selbstwertgefühl sind daher auch drei wesentliche Grundelemente der Kampfkunst. Trainiert werden diese Fähigkeiten über das Erlernen bestimmter Techniken, die es ermöglichen, lebensbedrohliche Angriffe abzuwehren und auch gefährliche Situationen zu beherrschen. Sicherheit wird so über den Körper erfahrbar und erlernbar gemacht. Einstellung und Verhalten verändern sich über die direkte Körpererfahrung.

Das so entstehende Gefühl der Sicherheit und damit verbundene sichere Auftreten wirkt auf andere Menschen positiv, beruhigt und schafft neue Ausgeglichenheit. Während es also im beruflichen Alltag um die — nicht immer so deutlich erkennbaren — Angriffe auf das Selbstwertgefühl geht, gilt es im Kampfsport mit realen Gefahren fertigzuwerden. Das Erlernen einiger wirkungsvoller Abwehr- und Verteidigungstechniken verschafft auch dem Anfänger frühzeitig Erfolgserlebnisse. Er erkennt, wie schnell sich scheinbar unlösbare Probleme (wie zum Beispiel ein Angriff von hinten) bewältigen lassen und bereits nach wenigen Trainingsstunden sind die Teilnehmer zu Leistungen fähig, die sie zuvor nicht für möglich gehalten haben. Worin liegt nun das Geheimnis dieser so wirkungsvollen Techniken?

Über 1000 Jahre Kriegskunst

Taekwon Do ist weit mehr als nur eine Technik, um den Gegner möglichst schnell auszuschalten. Die Ursprünge des Taekwon Do liegen 1300 Jahre zurück. Damals bildeten in dem ständig von feindlichen

Angriffen bedrohten Königreich Silla auf der koreanischen Halbinsel die Angehörigen der Kriegsklasse eine Elitetruppe, die sich nicht nur in den üblichen Waffengattungen, sondern auch in geistiger und körperlicher Disziplin und verschiedenen Arten des Hand- und Fußkampfes übte. Leitfaden und Motto der Gruppe war ein strenger Verhaltenskodex, der vom bedeutendsten buddhistischen Mönch und Gelehrten des Landes Won Kang formuliert wurde. Die Gruppe wurde bald für ihren Mut und ihr Kampfgeschick bekannt. Seit Jahrhunderten ist der Kampfsport, der in verschiedenen Abwandlungen und unter unterschiedlichen Namen auch in Japan (Karate) und China (Kung Fu) verbreitet ist, fester Bestandteil der koreanischen Gesellschaft.

Der Name Taekwon Do (wörtlich übersetzt „die Kunst des Hand- und Fußkampfes“) wurde jedoch erst im Jahr 1955 als neue Bezeichnung für die nationale Kampfkunst gewählt. Taekwon Do ist heute in Korea Nationalsport und wird bereits in der Grundschule gelehrt.

Taekwon Do ist der wissenschaftlich begründete Gebrauch des Körpers durch intensives physisches und geistiges Training und mit dem Einsatz aller Reserven. Dabei unterscheidet vor allem das geistige Training den wahren Praktiker vom Sensationshungrigen, dem es nur um die kämpferischen Aspekte geht.

Das „Do“, der geistige Weg, umfaßt psychische Aspekte wie Konzentration, Meditation, mentales Training und eine positive Grundeinstellung. Do berücksichtigt den ganzen Menschen und bildet so das geistige Gegengewicht zur körperlichen Leistungsfähigkeit. Gerade diese psychi-

schen Aspekte haben sich auch für den Bereich des beruflichen Alltags als wichtig erwiesen. Wer seine Aufgaben überlegt, konzentriert und mit einer positiven Einstellung angeht, hat mehr Erfolg.

Spekulärster Teil des Taekwon Do ist der Bruchtest. Sein Sinn liegt jedoch nicht darin, möglichst viele Bretter oder Ziegelsteine zu durchschlagen. Auch die Kraft spielt keine entscheidende Rolle. Ausschlaggebend ist allein die hundertprozentig korrekte Ausführung der Technik. Grundlagen für das Gelingen sind Reaktionsstärke, Konzentrationsfähigkeit, Mut, Selbstvertrauen, Willenskraft, Schnelligkeit und die richtige Atemtechnik. Ein erfolgreicher Bruchtest ist jedoch nur möglich, wenn Körper und Geist eine Einheit bilden. Der Bruchtest ist ein sehr eindrucksvoller Beweis, wie die geistige Einstellung die Wirksamkeit einer Handlung bestimmt.

Drei Tage im Kampfanzug

Nach unserem abendlichen Parkerlebnis stehen wir am nächsten Morgen — eingekleidet in unsere neuen Kampfanzüge — in der Halle. Die körperliche Erfahrung beginnt mit einer speziellen Aufwärm- und Konditionsgymnastik. Durch sie wird der Körper nicht nur gelockert, sondern die dadurch erreichte Erhöhung der Körpertemperatur fördert zudem die biochemischen Reaktionen, die die Energie für die Muskelanspannung liefern und so Treffgenauigkeit, Kraft und Schnelligkeit verbessern. Meine bewundernden Blicke gelten dabei dem Trainer-Team (neben Alfred Gehlen stehen den Teilnehmern sechs weitere Trainer zur Verfügung). Hier wird deutlich, was Körperbeherrschung, Be-

VIELFALT IST UNSERE STÄRKE!

Sie planen Tagungen und Kongresse?

Wir könnten Ihr Partner sein!

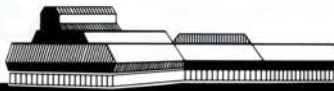
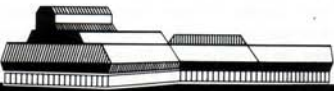
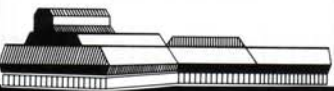
von ... bis 700 Teilnehmer bei parlamentarischer Bestuhlung.

- Plenum für ... Personen
- ... Räume für Arbeitskreise à ... Personen
- ... qm Nettoausstellungsfläche
- Menüvorschläge für gemeinsames Arbeitessen mit ... Teilnehmern
- Zi.-Kontingent ... Doppel/... Einzel
- Bustransfer von ... nach ...
-

Perfekter Hallenservice, modernste Projektions- und Tagungstechnik sowie leistungsfähige Gastronomie garantieren für einen reibungslosen Tagungs- und Kongreßablauf.

Zentrale Lage im Großraum Fürth – Nürnberg – Erlangen. Anbindung an BAB-Netz. IC-Stationen: Nürnberg und Fürth. Flughafen Nürnberg. Tiefgarage mit 300 Stellplätzen.

Sprechen Sie mit uns. Wir informieren und beraten Sie gerne:
Tel. 09 11/74 75 76 Herr Blaschke. Rosenstr. 50, D-8510 Fürth.

STADTHALLE FÜRTH
STADTHALLE FÜRTH
STADTHALLE FÜRTH

AUSKÜNFTE ÜBER DIE AGENTUREN

Gehlen-Team
Alfred Gehlen
Querlandweg 2
3252 Bad Münder 1
Telefon 05042/6369

Gehlen-Team
z. Hd. Frau Doris Servos
Wilhelmstraße 18
6238 Hofheim/Ts
Telefon 06192/27017

Andreas Müller
Grienstraße 114
CH-4055 Basel
Telefon 0041/61-384880

Robert Snoek
De Eenhoorn 22
NL-1696 CK Oosterblokker
Telefon 0031/229062059

Gehlen-Team
Leinpfad 101
D-2000 Hamburg 60
Telefon 040/4601008

Seminarkritik

weglichkeit und Ausdauer heißt und so manche Übung erscheint dem ungeübten Teilnehmer geradezu unmöglich.

Danach beginnen wir mit dem Erlernen einiger Abwehr- und Verteidigungstechniken. Es ist beeindruckend, wie scheinbar aussichtslose Situationen, wie etwa ein Würgegriff oder das Umklammern durch den Angreifer, durch den Einsatz der richtigen Technik schon fast zum Kinderspiel werden. Wesentliche Voraussetzungen dabei sind der effektive Einsatz des Körpers, die Berücksichtigung der Schwachpunkte des Gegners und der richtige Zeitpunkt

Grundlagen der Kampfkunst:

- **Stärkung der Willenskraft, Zielstrebigkeit und Ausdauer**
- **Ständige persönliche Weiterentwicklung**
- **Förderung von Mut, Geduld und Aufrichtigkeit**
- **Stärkung des Verantwortungsgefühls und des Teamgeistes**
- **Befähigung zum selbständigen Handeln**
- **Förderung der körperlichen Vitalität**

des Handelns. Auch wenn es sich nicht um einen Ernstfall handelt, kann doch jeder Teilnehmer die Erfahrung machen, wie souverän er mit dem richtigen Know-how eine für ihn unkalkulierbare extreme Streßsituation meistern kann. Mit der richtigen Kombination von Wissen, Reaktionsstärke und Konzentration läßt sich grundsätzlich jede belastende Situation einfacher bewältigen.

Drei Tage lang trainieren wir — mit Unterstützung der sehr um unsere Fortschritte bemühten Trainer — verschiedene Abwehr- und Verteidigungstechniken, Schläge, Tritte und Falltechniken. Die Bewegungsabläufe werden zwar vertrauter, aber bis zur vollkommenen Beherrschung wäre das ständige Üben und Wiederholen der Bewegungen notwendig. Erst dann sind sie so im Unterbewußtsein gespeichert, daß man auch in einer kritischen Situation spontan richtig und schnell reagiert.

Während der Schwerpunkts des Seminars bei den Trainingsphasen lag, sollte in den theoretischen Abschnitten die Verbindung zwischen der Streßbewältigung in Gefahrensituationen und im beruflichen Alltag transparent gemacht werden. Themen dieses — von einer Psychologin durchgeführten — Teils waren unter anderem die Streßtherapie, Streß-Analysen, positives Denken, das Erlernen einer Entspannungstechnik und mentales Training. Dieser — sicher gute — Grundgedanke

wurde jedoch im Seminar nicht so recht umgesetzt. Leider fehlt die Abstimmung zwischen dem theoretischen und praktischen Teil des Seminars und so mancher Teilnehmer hatte hin und wieder den Eindruck, eigentlich zwei verschiedene, voneinander unabhängige Seminare zu besuchen.

Den Höhepunkt des Seminars bildete der erneute Gang durch den nächtlichen Stadtpark. Schwarze Gestalten sprangen aus dem Gebüsch, setzten zum Angriff an oder stellten sich einem bedrohlich in den Weg. Nun konnte jeder Teilnehmer überprüfen, was er gelernt hatte. Dabei war allerdings Vorsicht angebracht. Griffe und Schläge sollten nur angedeutet werden, denn ein tatsächlich ausgeführter Schlag hätte die Angreifer schnell ausgeschaltet. So waren es denn auch die Angreifer — Alfred Gehlen und seine Co-Trainer — die an diesem Abend die meiste Angst im Park hatten.

Auch wenn nicht jeder Teilnehmer sofort die der Situation angemessene Technik parat hatte, so wurde doch von allen ein Unterschied gegenüber dem ersten Abend erlebt. Das Bewußtsein, der Situation nicht hilflos gegenüber zu stehen, daß Wissen um seine Stärke und mehr Mut und Selbstvertrauen in das eigene Handeln führten zu einer veränderten Bewertung der Situation.

Den Abschluß des Seminars bildete der Bruchtest. Während Alfred Gehlen und sein Team bei ihrer Demonstration Berge von Brettern und Dachziegeln zertrümmerten, begnügten sich die Teilnehmer mit einem zwei Zentimeter dicken Brett. Es kostete Überwindung und Mut, nur mit der Handkante „bewaffnet“ auf das Holzbrett zu schlagen. Aber der Erfolg rechtfertigte die Mühe. Bei allen Teilnehmern zersplitterte das Brett mühelos, ohne Schmerzen oder gar Verletzungen zu hinterlassen.

Das Seminar bot den Teilnehmern die Gelegenheit, einmal auf eine andere Weise Selbstsicherheit zu erfahren und zu trainieren. Was fehlte, war die Aufarbeitung der durch das unmittelbare körperliche Erleben bewirkten Erfahrungen. So hatte zwar jeder Teilnehmer erlebt, kritischen Situationen nicht mehr hilflos gegenüberzustehen und die eigenen Fähigkeiten noch besser als bisher nutzen zu können, aber wie er diese Erkenntnis in seinem beruflichen Alltag umsetzt, blieb ihm allein überlassen. Fazit: Die Grundidee ist gut, die Umsetzung bedarf allerdings noch einiger Verbesserungen.

Bärbel Schwertfeger

