

Blaue Flecken, ein Mega-Muskelkater und ein angeknacktes Steissbein - aber glücklich und selbstzufrieden wie selten im Leben. Das kann nur ein Masochist behaupten oder eben jemand, der wie ich am Seminar des TaekwonDo Grossmeisters Alfred Gehlen teilgenommen hat. Der Hotelier, dessen Seminare in Deutschland landesweit bekannt sind, lud Schweizer ManagerInnen zum erstmalig ins nidwaldische Buochs zur Abwehr von «Stress-Angriffen» auf Leib und Seele ein.

«Das schaffst du nie» dachte ich (155 Zentimeter gross), als ich dem längsten Teilnehmer, dem Gärtnermeister Tomi mit dem Gardemass 2.03m am Seminarort im wunderschönen Hotel Rigiblick begegne. Denn ich wusste grosso modo, was mir in diesen drei Tagen bevorstand: Selbstverteidigung erlernen, ein Profi-Trainerteam auf Kreuz zu legen.

Der zweite Teilnehmer, dem ich begegne, stimmt mich schon zuversichtlicher: Es ist mein Zahnarzt, ein äusserst feinfühligster Mann, der «total angefressen», schon zwei Seminare besucht hat. Die 14 Leute, die aus Deutschland und aus der ganzen Schweiz angereist sind und ins Gehlen-Seminar 2000 Franken investiert haben, stellen sich vor. Ein Management-Berater, ein Psychologe, eine Juristin, ein Werbemann mit Partnerin und zwei Damen aus der Zeitungsbranche sowie der Zahnarzt sind in Zürich tätig. Auf der «Gegenseite» stehen Alfred Gehlen und das Team seiner Taekwon Do-Schule, elf Trainer, davon acht «Schwarzgürtler» sowie der für den psychologischen Teil verantwortliche Mario Lükie.

Räuber mit Messer hinter Büschen

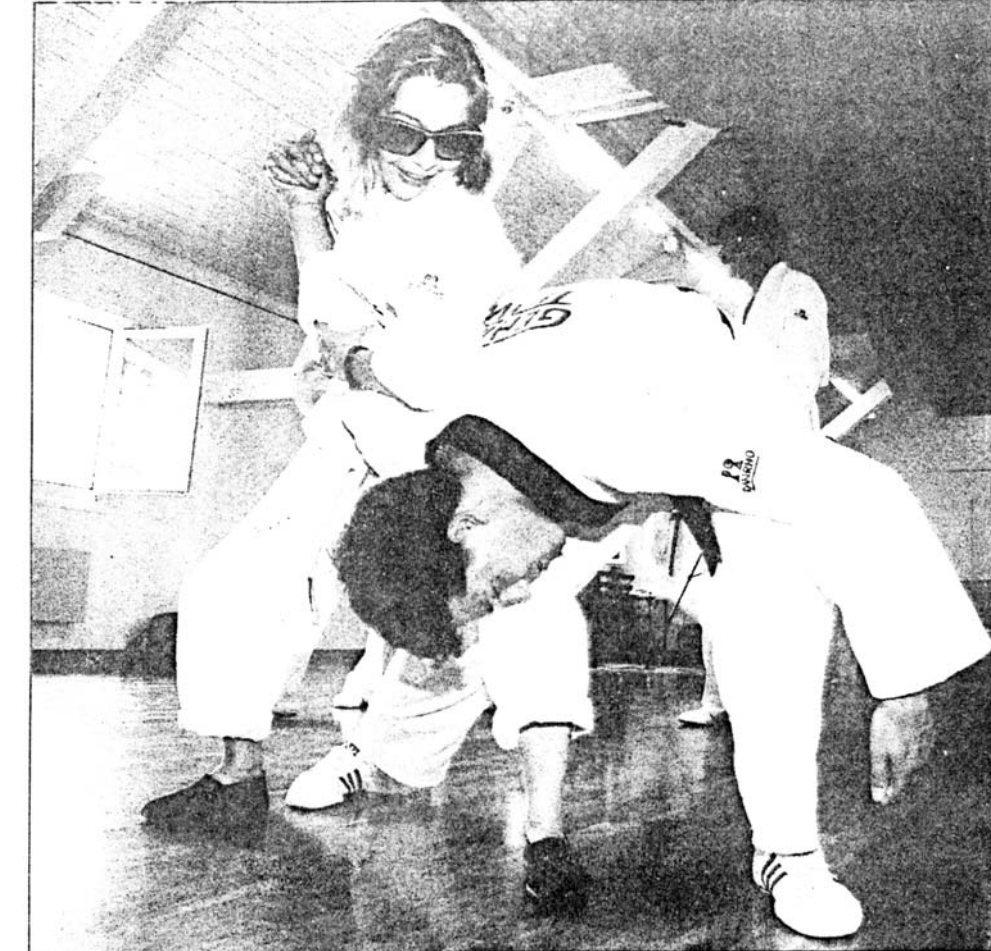
Der erste Seminar-Tag beginnt mit einem «Spaziergang im Park». Was wir nicht wussten: Hinter jedem Busch lauert eine Gefahr, einmal ist es ein Räuber, der mit Messergewalt Uhr und Brieftasche abnimmt, ein Betrunkener, der jeden primitiv anpöbelt, dann die Szene, wo ein Mann gerade eine um Hilfe schreiende Frau belästigt. Meine Handflächen sind feucht - auf was habe ich mich da bloss eingelassen, fährt es mir durch den Kopf. Alles Seminar-Taktik: Gehlen hat ohne unser Wissen einen Video-Film aufgenommen.

«In diesen drei Tagen werden wir lernen, uns in solchen und anderen Situationen sicherer zu bewegen», sagt Grossmeister Gehlen. Dann zeigt uns das Team erstmals den Allerwelts-, Daumen- und Handkipphebel, den Pressluftschlag, den Knietrieff, Antiterrorgriff oder Aussenfusswurf - und wie alle diese «Nettigkeiten» sonst noch heissen. Denn Alfred Gehlen, der in verschiedenen fernöstlichen Kampfsportarten höchste Auszeichnungen erlangte, verwendet aus diesen für seine erfolgreiche Selbstverteidigungstechnik nur die wirkungsvollsten Griffe.

Ähnliche Methoden bei Managern und Kampfsportler

Noch immer habe ich das Gefühl «das schaffst du nie», brauche dutzende von Malen den falschen Arm, das falsche Bein, mache die falsche Drehung. Doch mein Trainer lässt nicht locker. Nach dem Abendessen geht's dann bis 23 Uhr weiter mit Marios Vortrag «Philosophie der Kampfkunst - Parallelen zum Management». Obwohl totmüde, vermag dieses Thema uns alle zu fesseln.

Interessant die Tatsache, dass Manager zum Erfolg die gleichen Eigenschaften brauchen wie ein



Der richtige Griff - und ein Angreifer wird durch den Schmerzmoment festgenagelt.

FOTOS: WERNER KOSCHIG

Die «Anti-Stress- und Sicherheitsseminare» finden dieses Jahr noch sechs Mal in Alfred Gehlens Hotel in Bad Münders (nahe Hannover) statt. Auf Anfrage und bei genügend Teilnehmern auch wieder in Buochs/NW. Seminarkosten: 2000 Franken, inbegriffen sind: Hotel mit (erstklassiger) Vollverpflegung, Trainingskleidung, Seminarunterlagen, Pausen-Getränke, zwei Video-Filme, Urkunde und Geschenk. Anfragen über Gehlen-Team, Alfred Gehlen, Querlandweg 2, D-3252 Bad Münders 1, Telefon 0049/ 5042 6369.



Es lebe der «kleine» Grössen-Unterschied: 155 cm (Gabriella) gegen 203 cm (Tomi)!

Zack - und das Brett ist entzwei...

Zürcher ManagerInnen trafen sich in Buochs zum 1. Antistress-Seminar des Taekwon-Do-Meisters Alfred Gehlen



Volle Konzentration! «ZüriWoche»-Redaktorin Gabriella Grupperti in Aktion: Mit der Handkante schlägt sie ein Fichtenbrett von zwei Zentimetern Dicke entzwei.

Kampfsportler: Selbstdisziplin, Motivation, Zielstrebigkeit, schnelle Auffassung, richtige Einschätzung eines Ziels. «Wenn man glaubt, etwas sei unmöglich, ist es

unmöglich», ist der Gute-Nacht-Spruch, den wir uns in den kommenden zwei Seminartagen zum Gebet machen. Der Wecker rassel um sieben.

Die wunderschöne Aussicht auf den Vierwaldstättersee und ein herrlicher Sommermorgen verlocken mich zu einem Sprung dem Bett. Ein grosser Fehler, denn irgendwann diese Nacht mis-sen sich tausende von kleinen Männchen mit Bleihammer an meinen Muskeln ausgetobt haben. Langsam gehen und so langsam wie möglich bewegen ist angesagt. Alfred scheint da so seine Erfahrungen zu haben: Er beginnt sein Programm sitzend mit Marios Ausführungen «Psychologische und biologische Grundlage des Stress». Zum ersten mal höre ich vom (guten) Eu-Stress und vom (schlechten) Dys-Stress und wie man den praktisch immer selbstgemachten Dys-Stress durch gezielte Übungen eliminiert.

Bis zum Mittagessen geht's wieder auf die Matte. Seltsam, über Nacht muss etwas mit mir passiert sein: Die Griffe sitzen plötzlich besser, ich reagiere, ohne gross zu überlegen,

richtig, und die kleinen Erfolge lassen mich sogar meinen Muskelkater vergessen. Obwohl Gehlens Spruch «Fehlschläge und Niederlagen sind die Meilensteine auf dem Weg zum Erfolg» stimmt? Spätestens am Nachmittag bin ich davon überzeugt. Jetzt heisst's im Programm «Bodenklimpe Teil 3 - Selbstverteidigung gegen mehrere Angreifer». Zwei lange Minuten werde ich von vier Männern gewürgt, festgehalten, angegriffen. Und zwei Minuten lang schüttele ich einen nach dem anderen ab, werfe sie zu Boden, wehre mich erfolgreich. Auch hier wird ein Video gedreht und ich sehe, was ich dem langen, kraftvollen Tomi voraus habe - nämlich Schnelligkeit und Beweglichkeit. Und ich merke, dass ich die Angst verloren habe, einen Angreifer zu berühren, ihm die Daumen zu verdrehen oder einen Tritt zwischen die Beine zu gehen. Ein unheimlich gutes Gefühl, für einmal nicht wie das verschüchterte Mäuschen vor einer Bedrohung zu stehen.

Die Taktik: «Zuckerbrot und Peitsche»

Am Abend sollten wir uns etwas «anhübschen» um mit Gehlens Worten zu sprechen: Ein sechsgängiges Gala-Diner mit besten Weinen (denn vorher gab's im Rigiblick für uns nur Mineralwasser) steht auf dem Programm. Gehlen gebraucht das «Zuckerbrot und Peitsche-Prinzip», denn nach dem Diner geht's wieder aus der Gala-Montur raus und in den Trainer rein. Jetzt kommt die echte

Mutprobe: Im selben Park, in dem wir am Anknüpfungstag so ziemlich dumm in der Gegend herumgestanden sind, heisst es jetzt in dunkler Nacht Überleben. Dieses mal schaffte ich die Angreifer, lasse sie cool im Rasen liegen. Dass ich mich überschätzte und einem Schwarzgurt-Träger noch eines «überbraten» wollte - daran erinnert mich noch heute mein Steissbein. Das war eine weitere Lehre. «Erkennst Du weder den Gegner noch Dich selbst, so wirst Du Deine Kämpfe nur in Niederlagen zählen».

Der «Bruchtest» und ein Hochgefühl

Der Sonntag beginnt mit «Psychologische und physiologische Stressregulationsmodelle». Ein kleines, fieses Gerät zeigt den anderen Teilnehmern piepsend an, was mich «in die Sätze bringt» und ob ich meine Antistress-Übung auch korrekt ausführe. Irgendwie bin ich auch nicht mehr so konzentriert, denn mir steht das Highlight des Seminars bevor, mit dem ich zu Hause schon ziemlich angegeben hatte: Der «Bruchtest». Mit der Handkante sollte ich, so richtig nach Kung Fu-Manier, ein zwei Zentimeter dickes Brett zerschlagen. Gedanken wie «das kann ich nie» lasse ich einfach nicht mehr an mich heran. Wie in Trance, und doch voll konzentriert auf die Kraft in meiner Hand, macht es urplötzlich «päng!», und das Brett liegt zweigeteilt vor mir. Ein Hochgefühl stellt sich bei mir ein, das noch tagelang anhalten sollte.

(Gabriella Grupperti)