

manager KARRIERE + WISSEN magazin

Sonderdruck aus Heft 1 – Januar 1990



**Angst?
Ach was.**

KARRIERE+WISSEN
Gefahrentraining

19960601



WOLFGANG WILDE (4)



Angst? Ach was.

Mehr Selbstsicherheit in drei Tagen verspricht er. Und tatsächlich: Nach drei Tagen Anti-Streß- und Gefahrenstraining entläßt der Taekwondo-Großmeister Alfred Gehlen eine in Ausnahmesituationen gestählte Truppe.

Wer glaubt schon so etwas: Erwachsene Menschen durchschlagen mit der Handkante ein zwei Zentimeter dickes Brett — und sollen sich anschließend zwei Zentimeter größer fühlen. Kinderkram. Schweinepsychologie.

Nur der Wille macht den Meister. Wenn du denkst, etwas sei unmöglich, ist es unmöglich. Optimismus ist der Glaube an den Erfolg. Sprüche, oft gehört, nie geglaubt.

Bis du vor dem Brett kniest und dir tapfer einredest: „Das schaffst du.“ Alle Sinne sind auf dieses alberne Holz konzentriert, alle Zweifel weggedacht. Und wenn dann die Hand nach unten saust und das Holz splittert, weißt du: „Nur der Wille...“

Es sind die Erlebnisse der einfachen Art, die Alfred Gehlens Anti-Streß- und Gefahrenstraining zu einem Erfolg machen. Sein Ziel: Jeder soll erleben, daß er mehr kann, als er sich zugetraut hat. Mehr Selbstvertrauen, meint Gehlen, sei noch immer die beste Streßabwehr.

Der Gedanke ist nicht neu. Doch der Taekwondo-Großmeister schickt seine Schüler nicht auf mentale Höhenflüge: Er schickt sie in den nächsten Park, in dem hinter jedem Busch ein Angreifer lauert. Und er beweist ihnen, daß sie mit einigen Selbstverteidigungsgriffen auch solchen Situationen gewachsen sind.

Die Theorie, bei diesem Seminar der Part des Psychologen und Kampfkünstlers Mario Lukie (36), ist auf physiologische Zusammenhänge beschränkt: Was ist Streß? Was pas-

siert im Körper? Warum schaltet der Panikknopf das Großhirn aus? Und das Gelernte kann dann auch gleich in der Praxis überprüft werden: Beim Kampfstraining auf der Matte zeigt sich, wie kurz der Weg vom Großhirn ins Stammhirn ist — schon am zweiten Tag sind aus den mühsam gespeicherten Abwehrgriffen Reflexe geworden.

Das Seminar — und das ist seine Tugend — ist nicht am grünen Tisch entwickelt. Da hat einer gelebt, gekämpft und aus den Niederlagen seine Schlüsse gezogen, handfest, praktisch, direkt — wie Alfred Gehlen (37) eben ist.

Zur Kampfkunst ist er aus schlichter Angst gekommen. Mit 16 Jahren hat er im Hotel der Eltern in Bad Münders eine Diskothek eröffnet und bald gemerkt, daß Alkohol nicht nur lustig macht. Jugendliche Randalierer machten sich einen Spaß daraus, den zierlichen Disko-Chef in die Flucht zu schlagen. Sein Selbstwertgefühl ging gegen Null.

So hat er mit Taekwondo angefangen und zwei Jahre trainiert wie ein Besessener. Und dann hat er auf der Tanzfläche seiner Diskothek eine kleine Bruchdemonstration mit Dachpfannen arrangiert.

Seither weiß Alfred, daß es schon reicht, Stärke zu zeigen: Er bekam kaum noch Gelegenheit, auch seine Kampfkunst unter Beweis zu stellen. Wenn er mit neuem Selbstbewußtsein und der aus asiatischer Philosophie und stählerner Handkante geborenen Ruhe auf Randalierer zugeht und freundlich sagte:

„Ich würde an eurer Stelle gehen“, war das Problem meist schon gelöst.

In der Disko gab es noch mehr zu lernen. So beobachtete Alfred mit wachsendem Widerwillen, was sich Frauen gefallen lassen, nur weil sie immer die Schwächeren sind. Wenn sie nur das Gefühl hätten, sich wehren zu können... Und zwar ohne, wie er, zwei Jahre nur an Kampfkunst zu denken.

Alfred Gehlen begann, die verschiedenen Kampfkunstarten — fast jedes asiatische Land hat seine ei-

gung: Dort sitzen die Instinkte und Bio-Erfahrungen, die zum Überleben wichtig sind.

Die höheren Tiere bekamen zu dieser Grundausstattung das Zwischenhirn hinzu, eine Art Wächter, der alle Reize danach bewertet, ob sie für das Überleben gut oder schlecht sind. In diesem Teil des Gehirns werden gegenwärtige Erfahrungen gespeichert, es ist verantwortlich für Gefühle und spontane Reaktionen, und vor allem sitzt hier der Panikknopf: Wird ein Reiz als

Gehirns befähigt den Menschen, logisch und auch in die Zukunft zu denken — vorausgesetzt, der Panikknopf bleibt ausgeschaltet. Wenn nicht, „herrscht der Stamm und schweigt die Rinde“.

Was an dieser Theorie dran ist, können wir am eigenen Leibe überprüfen: Am ersten Seminarabend ist ein Gang durch den unbeleuchteten Bad Mündener Park angesetzt, allein, wissend, daß hinter den Büschen Alfred und seine Mannen lauern, aber auch mit der Gewißheit,



gene Variante — nach schnellen und sicheren Griffen zu durchforsten. Wichtigstes Kriterium: Die Griffe mußten auch Untrainierten leichtfallen, und sie mußten nach wenigen Übungsstunden in Fleisch und Blut übergehen.

Erst seit er den Psychologen Mario Lukie kennt, weiß Gehlen, was er da gemacht hat: Er suchte den direkten Weg vom Großhirn zum Stammhirn. Unser Stammhirn, auch Reptiliengehirn genannt, hat als wichtigste Aufgabe die Arterhal-

**Jeder kann sich wehren:
In nur zwei Tagen lernen
die Teilnehmer, Angreifer
mit wenigen Griffen auf
die Matte zu legen**

bedrohlich erlebt, geht alle Verantwortung an das Stammhirn.

Denn bei Streß oder Bedrohung hat auch das Großhirn nichts mehr zu melden, das den Menschen vom Tier unterscheidet. Dieser evolutionsgeschichtlich jüngste Teil des

daß die Wegelagerer nur erschrecken und nicht angreifen werden.

Eine sichere Sache also, intellektuell zu bewältigen: Wenn es brüllt und kracht, muß es einer von denen sein, die wir bezahlen.

Doch tatsächlich: Im Park regiert der Stamm. Als nach einem schier unendlichen, stockdunklen Anmarsch die ersten Angreifer aus den Büschen brechen, macht der sanfte Versicherungsangestellte einen geradezu akrobatischen Satz nach hinten; der kräftige Leiter

KARRIERE+WISSEN

Gefahrentraining

eines Bildungszentrums dagegen fährt sofort seine Rechte aus, womit Alfred glücklicherweise gerechnet hat. In Parks und Diskotheken ist er zum Menschenkenner gereift.

Was das vegetative Nervensystem anstellt, wenn sich die Streßspannung aufbaut, muß Mario Lukie am anderen Tag nur noch andeuten: Wir wissen Bescheid. Herzschlag und Blutdruck steigen, die Hände werden feucht, der Kopf schwirrt. Und auch den Parasympathikus haben wir noch in guter Erinnerung, der nach erbrachter Leistung Herz, Puls und Atmung wieder herunterfährt. Daß das Flashlight in Diskotheken die Spannung wieder ansteigen läßt, ist uns ebenfalls nicht neu: Alfreds Disko, so die einzige Kritik eines Teilnehmers am Seminarort, „verlockt leider zum langen Aufbleiben“.

Doch wenn die Körperreaktionen so zwingend sind: Was kann man tun gegen jenen Streß, der nicht aufputscht, sondern lähmt? „Die Streßschwellen höher setzen“, antwortet Mario Lukie und hält den skeptischen Blicken ungerührt stand. Lähmenden Streß, so erklärt er, empfindet der Mensch, wenn ihm eine Aufgabe oder Situation bedrohlich erscheint, wenn er keine Lösung weiß, sich überfordert fühlt. Dabei ist nicht die Situation entscheidend, sondern die Einstellung. „Wenn ich weiß, ich kann etwas tun und ich habe schon Schlimmeres überlebt“, erläutert Alfred, „bleibt der Panikknopf erst einmal aus.“

Im Park hatten wir es mit einer Situation zu tun, die uns fremd war, und unsere Reaktion hing davon ab, ob wir uns Gegenwehr zugetraut haben oder nur Flucht. Dabei war die Einstellung ausschlaggebend: Nur einer aus der Gruppe hatte als Erwachsener bereits konkrete Erfahrungen mit körperlichen Angriffen gemacht.

Er war vor Jahren von einer Übermacht verprügelt worden. Seither, vermutet er, muß seine ganze Haltung Angst signalisieren: Trotz 1,93 Meter Größe und kräftiger Statur wird er immer wieder angepöbelt. Ein schönes Beispiel für Lukies weiteren Theoriebeitrag: „Niederlagen prägen weit mehr als Erfolge.“

Weil auch Alfred zu diesem Satz Erfahrung über Erfahrung beisteuern kann, hält der Seminar-Autodidakt von der beliebten Regel „Erst kleinmachen – dann aufbauen“ überhaupt nichts. Sein Trainingskonzept sind Erfolgserlebnisse, sein Ziel ist das Gefühl, stark zu sein.

Der Weg dahin führt über die Matte: Zwei Drittel der Seminarzeit wird in der Bad Mündener Sporthalle gekämpft, gewürgt, geworfen. Unter der Anleitung von Alfred, Mario und drei bis sechs Taekwondo-

Die restliche Theorie lernen wir dabei eher beiläufig. Zum Beispiel, daß der Schmerz Nebensache wird, wenn das Stammhirn regiert: Tatsächlich ist der am zweiten Tag aufkommende Muskelkater weg, sobald sich die ersten Hände um den Hals legen. Oder die Erkenntnis, daß auch der stärkste Gegner, richtig behandelt, ganz als Mensch reagiert: Ein gut platzierter Erstschlag, Schocktherapie genannt, nivelliert körperliche Überlegenheit des Angreifers sekundenschnell.



Großmeister Gehlen in Aktion: Im asiatischen Taekwondo gelten Bruchdemonstrationen als Konzentrationsübung

Kämpfen aus Alfreds Verein machen wir uns mit Beinsichel, Genickhebel und den wichtigsten Schmerzpunkten vertraut. Grinsend registriert Alfred die vorhergesagten Persönlichkeitsveränderungen: Mit jedem gelernten Griff steigt die Kampflust.

Selbst die Grundlagen moderner Führungstheorie bringt Alfred mühelos in der Turnhalle bei. Jeder lernt schnell, daß Druck Gegen- druck, Gewalt Gegengewalt erzeugt, wenn er im Eifer des Gefechts seinen Sparringspartner zu hart angreift. „Kampfsport fördert den Teamgeist“, findet der Großmeister. Zumindest macht er offensichtlich, warum so manches Team nicht funktioniert.

Zur Kampfkunst reicht es in den zwei Tagen nicht. Doch die ersten

KARRIERE+WISSEN

Gefahrentraining

Reflexe sitzen: Das zeigt sich beim ersten Test. Nacheinander sollen wir für jeweils zwei Minuten auf die Matte, umtänzt von den Trainern, die — mit Worten und Taten — pausenlos angreifen. Und alle schauen zu. Kein Zweifel: Streß.

Das Video dieser Vorstellung überzeugt jeden: We are the champions. Wie der Versicherungsangestellte die Jungs abtropfen läßt — fabelhaft. Und der anfangs so ängstliche Riese mit Prügelerfahrung — den greifen sie ja kaum noch an, vor lauter Respekt. Und der Physiker, der zum zweiten Mal kommt, wirkt richtig elegant beim Dauerclinch.

Zugegeben: Technisch sauber ist kaum eine Abwehr. Aber hat Al-

sten schließt. Und das ist gelungen: Einigen ist mehr eingefallen, als uns Alfred beigebracht hat. Dem anschließenden Hochgefühl ist wohl zuzuschreiben, daß uns der Bruchtest, die zweite Prüfung, kaum noch aus der Fassung bringt. Gut, das Brett ist dicker als gedacht. Und so eine Hand ist doch recht filigran. Andererseits: Warum sollen wir das nicht können?

Wir können. Die Konzentration entlädt sich in einem furchterregenden Schrei, die Handkante schlägt, das Holz fällt — sauber geteilt — zu Boden. Eine Kleinigkeit. Und doch freut sich jeder auf das Photo, das Alfred — Menschenkenner, wie gesagt — vom großen Augenblick ge-

— nur draußen, im Dunkeln, ging der Panikknopf an.“

Also: zweite Runde durch den Park. Diesmal mit der Gewißheit, daß die Wegelagerer auch angreifen und auf ordentliche Abwehr hoffen.

Angst? Ach was. Hände aus den Taschen, Schultern auseinander, konzentrieren und los. Die Selbstgespräche auf dem ersten, angreiferfreien Stück klingen jetzt anders als beim ersten Mal: „Ich habe ein Brett durchschlagen, fünf Angreifer abgewehrt — was soll noch passieren?“

Der Kopf entscheidet, ob eine Situation als Bedrohung oder Herausforderung empfunden wird, hat Mario gesagt. Da hat er recht.

Gabriele Fischer



Nur der Wille macht den Meister: Ein Seminarist beim Bruchtest

fred nicht gleich am Anfang gesagt: „Entscheidend ist das Tun — nicht so sehr die Ausführung?“ Daß wir uns wehren können, wollte er in unsere Hirne programmieren, daß uns etwas einfallen wird, wenn sich der gegnerische Arm zum Schwitzka-

schossen hat. Das hätte gereicht. Die Gruppe ist in Hochstimmung, es kann gar nicht besser kommen. Doch Alfred hat noch eine Lebenserfahrung mehr gemacht: Einmal, als er mit einer Vereinsgruppe aus der Halle nach Hause ging, hat er einer der Frauen spaßeshalber von hinten die Hände um den Hals gelegt. Er erwartete Verteidigung: Doch sie stand stocksteif, bewegungslos. „Sie hatte jede Abwehrreaktion im Kopf

Seminarbeurteilung

Der Text auf den Bewertungsbögen der acht weiteren Teilnehmer variiert ein Thema: das Erstaunen darüber, daß in so kurzer Zeit so viel Selbstvertrauen zu gewinnen ist. Einen deutlicheren Brückenschlag zur Streßbewältigung im Alltag hat nur einer vermißt, weitere Kritik gilt dem abendlichen Treffpunkt Diskothek.

Bei fünf der acht Bögen ist die Rubrik „Was nicht gefallen hat“ durchgestrichen. Trainer, Seminarorganisation und Seminarort bekamen durchweg gute bis sehr gute Noten, wobei anzumerken ist, daß das Hotel Terrassencafé Mittel-, nicht Luxusklasse ist.

Dennoch hat auch am Preis-Leistungs-Verhältnis keiner etwas auszusetzen: Der für ein effektives Training notwendige Personalaufwand und das durch Entspannungstechniken komplettierte Gesamtangebot rechtfertigen den Preis von 1900 Mark für drei Tage.

Gesamturteil:
Sehr empfehlenswert

Veranstalter
Alfred-Gehlen-Team
Querlandweg 2
3252 Bad Münder 1
Telephon: 0 50 42/63 69