

Wo Manager das Fürchten verlernen

Mit fernöstlicher Kampftechnik lassen sich nicht nur Marktanteile sondern auch Willensstärke und Selbstsicherheit erhöhen. - Reportage eines Seminars der schlagkräftigen Art.

Bad Mündel, 20. April: Am späten Abend wurden in dem kleinen Kurort in der Nähe von Hannover etliche Spaziergänger mehrfach tätlich angegriffen. Die Täter, die sich in den dunklen Hecken des „Englischen Gartens“ versteckt gehalten hatten, fielen ihren Opfern vornehmlich in den Rücken und würgten die durchwegs unbewaffneten Passanten.

Keine der attackierten Personen erstattete später Anzeige. Kein Wunder, schließlich waren die Angriffe bezahlter Bestandteil eines dreitägigen Schnellsiedekurses in der Anwendung fernöstlicher Kampftechniken und deren Umsetzung im modernen Managementalltag.

Genick-Drehhebel kontra Würgegriff

Alfred Gehlen, 39-jähriger Hotelier und Taekwondo-Großmeister ist das lebende Beispiel dafür, daß Willenskraft und Konzentration Berge versetzen können. Genauer gesagt auch bärenstarke Männer mittels blitzschneller präziser Reaktion auf's Kreuz legen. Eben hat einer seiner gut 20 cm größeren Assistenten den 1,70 Meter-Mann in den Schwitzkasten genommen.

„Kein Problem“, doziert Gehlen aus Kniehöhe. In Bruchteilen einer Sekunde kneift er den Angreifer mit der Linken zwischen die Beine, langt mit dem selben Arm über dessen herabgebeugte rechte Schulter ins Gesicht des Peinigers. Ein gleichzeitiger Fingerdruck in dessen Augen zwingt den Angreifer-Kopf nach hinten, und das schon vorsorglich als Hebel in die rechte Kniebeuge angesetzte Verteidiger-Bein tut

den Rest: schon liegt der Angreifer auf der Matte.

„Taekwondo ist der physische Ausdruck des menschlichen Überlebenswillens und darüber hinaus eine Tätigkeit, mit deren Hilfe die geistigen Ziele eines Menschen erfüllt werden können“, verheißt die Seminarunterlagen. Verbissen üben wir Schocktechnik durch Fußtritte gegen das Schienbein, Beinsichel, Genickdrehhebel und Handgelenkbrechen. Stundenlang wird gekämpft, gewürgt, geworfen. Gehlen setzt weniger auf mentale Höhenflüge denn auf bodenständige Selbstverteidigung und registriert strahlend, wie mit jeder erlernten Technik die Kampf-lust auch anfangs lethargischer Manager steigt.

Wirklich fürchterregend geht es während der halbstündigen Aufwärmphasen in der Turnhalle zu. Da sausen Hockeyschläger um die Ohren, gefoulte Spieler überschlagen sich im Fall bis zu viermal und selbst die älteren und wenig trainierten Seminaristen entwickeln Rambo-Mentalität im Kampf um den Ball.

Um meine Zielsicherheit wissend begnüge ich mich aus Angst vor einem Eigentor auf Störmanöver: die einzig weibliche Teilnehmerin werden die wildgewordenen Schreibtischhengste ja wohl kaum überrennen. Tatsächlich komme ich mit zwei großen blauen Flecken auf den Knien davon. Der 35-jährige Verkaufsrepräsentant eines Installationskonzerns, der mir seinen Schläger in blinder Torwut übergezogen hatte, war schlechter dran. Ihn holte der Krankenwagen, nachdem er sich eine Bänderzerrung zugezogen hatte.

Zeit an den Muskelkater, der noch ganze vier Tage nach der Rückkehr anhielt, zu denken, blieb nur im Seminarraum. Dort lieferte der Diplom-Psychologe Mario Lukie den theoretischen Unterbau zur dynamischen Aktivität. Der Leiter der Fortbildungsabteilung der „Deutschen Aluminium Werke“ beschreibt die Skala verschiedener Stressfaktoren, und erläutert anschaulich, was dabei im Körper passiert.

Nicht jeder Stress ist negativ, weiß Lukie. So können ungewohnte Beanspruchun-

gen auch als Herausforderungen empfunden werden. „Wie diese angenommen werden, hängt von der inneren Einstellung jedes einzelnen ab“, meint Gehlen, der mit seinen Seminaren das Selbstbewußtsein der Teilnehmer stärken will.

Was bei mangelnder Selbstsicherheit passiert, erläutert

Stückchen Holz demonstrieren: jeder der zehn Teilnehmer ging vor dem drei Zentimeter dicken Brettchen in die Knie, um es anschließend mit seiner Handkante zu durchschlagen.

Zur allgemeinen Verblüfung endete diese Abschlußübung mit einer 100 prozentigen Erfolgsquote. Im Seminar-

preis von 1900 DM für Kurs, Unterkunft, Vollpension und Trainingsbekleidung ist auch noch der Beweis der eigenen Durchschlagskraft enthalten: Jeder Teilnehmer darf noch Jahre später Nachbarn und Mitarbeiter mit einer Videoaufnahme seiner Glanzleistung beeindrucken. (zug



Alfred Gehlen flößt Bürohengsten neues Selbstbewußtsein ein

Foto: Manager-Magazin

Lukie: „Wenn der Mensch anfängt daran zu zweifeln, daß er einer situationsbedingten Anforderung gewachsen ist, entsteht negativer Stress. „Jener Stress, der unsere Handlungsfähigkeit lähmt und uns das Gefühl vermittelt, daß uns alles über den Kopf wächst.“

Den Anfang nimmt diese Entwicklung immer im Kopf erst später reagiert der Körper mit Herzklopfen, Krübbeln in der Magengegend, feuchten Händen.

Von der Schweißband zum Herzinfarkt

Schließlich kann das gesamte Gleichgewicht zwischen Person und Umwelt aus den Fugen geraten. Bei dauernder Überforderung, das heißt ständige Anspannung ohne zwischenzeitliche Entspannungsphasen, schlußendlich mit Herzinfarkt.

Welche Power Zielorientiertheit, positives Denken und blitzschnelles Ausführen eines Planes haben, ließ sich deutlich am Ende des Seminars an Hand eines simplen

