



Ex-US-Präsidentschaftskandidat John Kerry; Knall, Blitz und Schlag beim Schießtraining lösen Stress aus. Führungskräfte können so trainieren, einen kühlen Kopf zu bewahren.

Nahkampf im Büro

Wie Manager mit Schießübungen und Atemtechniken lernen, im Berufsalltag cool und stressstabil zu werden. Ein Report.

JULIA LEENDERTSE

Andreas' Hände sind feucht. Sein Herz hebt. Sein Kopf ist völlig leer. Jetzt gleich knallt es wieder, denkt der 42-jährige Ingenieur aufgeregt. „Dieser ohrenbetäubende Lärm der Jerry Cotton 38 Special, das grelle Mündungsfeuer und der Rückschlag des Revolvers, der ihn jedes Mal durch Mark und Bein geht. Einen Moment fühlt der Junior-Geschäftsführer eines mittelständischen Automobilzulieferers den Impuls, die Waffe hinzulegen und nach Hause zu fahren. „Wer schießt, setzt sich den Urängsten der Menschheit aus“, erklärt Schießausbilder Gerhard Schiefke dem halben Dutzend Manager, die in dem zweitägigen Seminar des VDI-Wissensforums im Düsseldorfer Schieß-Sport-Zentrum Magnum lernen wollen, unter Druck einen kühlen Kopf zu bewahren.

Abteilungsleiter Carsten steht kurz vor der Beförderung zum Gruppenleiter, ist aber unsicher, ob er „den Aggressionspegel der nächsten Hierarchiestufe aushält“. Geschäftsführungsassistentin Susanne meint, „zu schnell hibbelig zu werden, wenn es rundgeht“, und hat es satt, dass Kollegen ihr die innere Anspannung anmerken. Bereichsleiter Sven liegt mit dem neuen Chef öfter im Clinch.

Am eigenen Leib zu erfahren, was

ein Scharfschütze durchlebt, wenn er Underberg betätigt, und wie Spezialkräfte der Polizei sich körperlich und mental auf die Befreiung von Geiseln vorbereiten – das soll den Teilnehmern des Seminars „Stressresistenz, Strategie und Taktik für Führungskräfte“ helfen, künftig auch im Büroalltag ruhig zu bleiben.

„Im Büro sind Manager Einzelkämpfer. Mit Attacken müssen sie stets rechnen.“

Gerhard Schiefke, Schießausbilder

Lektion eine. „Knall, Blitz und Schlag sind Stressfaktoren, die Schützen nur durch Reflexion und Training in den Griff bekommen“, erklärt Schiefke. Der Ex-Polizist baute in den 70er-Jahren die SEK-Einheiten der Polizei mit auf und weiß: „Nur der Schütze, der seine innere Angst überwindet und ruhig bleibt, hat Erfolg.“

„Managern ergeht es im Büro heutzutage nicht viel anders als Einzelkämpfern, die irgendwo im Hinterland ohne Rückzugsmöglichkeit ausgesetzt werden und jederzeit mit Attacken rechnen müssen“, weiß Trainer und Kampfunterstützer Bernd Gimpel aus Aachen. Was also spricht dagegen, sich als Führungskraft Techniken

der Nahkämpfer anzueignen?

Zum Beispiel die Anti-Stress-Atemtechnik, die russische Nahkampfspezialisten einsetzen: drei Schritte ausatmen, drei Schritte ausatmen. Bernd Gimpel: „Diese Atemtechnik kann man auf dem Weg ins Büro oder in der Konferenzraum anwenden und so unauffällig das Herzkreislaufsystem auf Stress vorbereiten“, erklärt Gimpels Kompagnon Wolfgang Assbus. Vor allem nach aufregenden Verhandlungen oder Auseinandersetzungen kann die richtige Atmung helfen.

„Nach einer Stresssituation dauert es sieben Sekunden, bis sich das ausgeschüttete Adrenalin in schädigende Kortikostoffe umwandelt“, so Assbus. „Diese Zeit sollte jeder nutzen und die schädlichen Stoffe einfach wegmachen.“ Genauso hilfreich kann es sein, einfach die Treppe hochzulaufen oder einmal um den Block zu rennen. „Stress hat eine starke physiologische Komponente und kann deshalb auch zum mindestens zum Teil – durch körperliche Aktion bewältigt werden.“

Auch gegen das Gefühl, in Konferenzen, kurz bevor einem das Wort erteilt wird, plötzlich nicht mehr zu wissen, was man eigentlich sagen wollte, helfen Gimpel und Assbus einen Trick parat: „Einmal den Kopf senken und sich vorstellen, mit den Augen eine liegende Acht auf den Boden zu malen“, verrät Gimpel, wie sich solchen

Black-outs begegnen lässt. Auch sie haben physiologische Ursachen. „Bei Stress wird der Vorderkern des Gehirns wenig durchblutet, weil es für Urzeit-Menschen überlebenswichtig war, bei Attacken so wenig Blut wie nur möglich zu verlieren.“ Wer jedoch durch gezielte Augenbewegungen seine beiden Hirnhälften – die rechte für die Emotion, die linke für Ratio und Sprache – aktiviert, kann diesem Phänomen entgegenwirken.

Ist der Stress und die Aufregung besonders groß, rät Gimpel: „Auf peripheres Sehen umschalten, also sich vorstellen, auf offene Meer zu blicken.“ Das Ziel dieser aus dem Tai Chi stammenden Übung ruht zu werden, den Blick zu weiten und sich dadurch geistig von der Umgebung unabhängiger zu machen.

Früher beim Kampf um nackte Überleben hatte der Mensch nur die Wahl zwischen zwei Strategien – die Attacke zu wagen oder aber die Flucht anzutreten. „Auch heute beim Kampf ums Überleben im Büro sieht das nicht viel anders aus“, vergleicht Assbus, der sich wie Gimpel seit Jahren mit Kampfkunst und den dazugehörigen Philosophien beschäftigt. Sein credo: „Wer lernt, mit körperlichen Bedrohungsituationen umzugehen, muss kein übertriebenes ego und auch keinen emotionalen Panzer entwickeln, um sich im Berufsalltag er-

folgreich durchzusetzen.“ Etwa um Attacken im Meeting abzuwehren.

„Menschen verhalten sich in der Gruppe nicht anders als Wölfe“, urteilt Assbus. „Sobald sie merken, dass einer angeschlagen ist, beißen sie zu.“ Diese Gruppendynamik können Manager aber auch positiv nutzen, indem sie zum Beispiel körperliche Übermüdigkeit aufbauen – etwa beim nächsten Geschäftstreffen mit zwei Assistenten auftauchen. Ein Beispiel aus der Tierwelt gibt den Seminaranehmern zu denken. In einem deutschen Zoo stellten sich neun Pfleger acht Wölfen gegenüber – und es passierte nichts. Selbst als nur acht Pfleger sich in das Wolfsrevier vorwagten, griffen die Wölfe nicht an. Als die Pfleger ihnen allerdings zu siebt zahlenmäßig unterlegen waren, gingen die Raubtiere plötzlich auf ihre Wärter los.

Das größte Problem von Managern aber: Sie sind allein unter Wölfen. Und machen ihre Beute in immer öfter wechselnden Gruppen. Wer hier emotional möglichst unbeschadet durchkommen will, braucht vor allem eins: sein eigenes persönliches Ziel. „Das kann der Porsche sein, den man sich wünscht“, erklärt Assbus. „Oder die gute Ausbildung, die man seinen Kindern finanzieren können will.“ Denn nur wer ein Ziel hat, das er wirklich treffen will, dem wird der Arm beim Schießen nicht lahm.