

Mit Kampfkunst den Stress besiegen

VDI nachrichten, Düsseldorf, 29. 9. 06, jul - Das Stressbewältigungsseminar des VDI-Wissensforums ist vermutlich das exotischste seiner Art. Mit Techniken aus dem militärischen Bereich und Strategien aus der Kampfkunst sowie der dahinterstehenden Philosophie lernen Führungskräfte, Stress zu bewältigen. Dabei gehen Theorie und Praxis Hand in Hand. Eine wesentliche Rolle spielt die Kontrolle über den eigenen Körper.

Der fensterlose Raum im Düsseldorfer Schießsportzentrum ist lang und schmal. Die Hand am Abzug denkt Christoph Kruse (Name von der Red. geändert) nicht viel, nur eines weiß er: In diesem Moment fühlt er sich extrem unter Druck, er ist gestresst. Gerd Schiefke, Schießausbilder, gibt ihm die Anweisung, abzudrücken. Sechs Mal knallt es mit extremer Lautstärke, Kruses Hand zittert.

Eine unerwartete Premiere an ungewöhnlichem Ort. Geschossen hatte von den zehn Seminarteilnehmern noch niemand. Der Körper hat reagiert: Herzrasen, extremes Hitzegefühl. Der Kopf hat die Knie weich und die Luft noch dünner gemacht. Was war das?, fragt sich Ralf Bär, Geschäftsführer der Artur Bär Maschinenbau GmbH, mit gutem Grund. Schließlich sitzt er im VDI Wissensforum-Seminar "Stressresistenz, Strategie und Taktik für Führungskräfte".

Wolfgang Abbas, selbstständiger Unternehmensberater, der das Seminar gemeinsam mit Bernd Gimpel, Trainer und Kampfkunstexperte aus Aachen, und Gerd Schiefke leitet, kennt diese Reaktion. "Kaum eine Handlung erzeugt in Sekundenschnelle eine derartige Stresssituation wie das Schießen."

Der Schießsport als Beispiel par excellence, um Stress zu erzeugen, der dann im Laufe des Seminars erfolgreich bewältigt wird? Das ist die Strategie des Trios um Gerd Schiefke: "Nur der Schütze, der seine innere Angst überwindet und ruhig bleibt, hat Erfolg. Wer so lernt, seinen Stress zu kontrollieren, wird dieses auch in schwierigen Verhandlungssituationen meistern", weiß der Ex-Polizist, der in den 70er-Jahren die SEK-Einheiten der Polizei mitaufbaute. Deswegen wird die erste Schießübung von Ralf Bär längst nicht seine letzte gewesen sein: Insgesamt gibt jeder Teilnehmer während des zweitägigen Seminars rund 120 Schüsse ab.

Der Schütze hat mit dem Manager viel gemein: Beide müssen sich als Einzelkämpfer beweisen. Beide können im Nahkampf weder ausweichen noch den Rückzug einläuten. Beide müssen 100 %-ige Arbeit leisten.

Kein Zweifel - die Teilnehmer, allesamt Ingenieure und Führungskräfte, befinden sich hier auf etwas anderem Terrain. Das Schießen ist das eine. Die Bewältigung des Stresses das andere.

"Der Schlüssel zum Erfolg liegt in der Beherrschung des eigenen Körpers. Die Atemtechnik spielt hier eine wesentliche Rolle", erklärt Wolfgang Abbas. Drei Schritte einatmen, drei Schritte ausatmen. Egal, ob auf dem Weg ins Büro oder zu einer Konferenz. "Diese Atemtechnik kann man überall unauffällig anwenden und so seinen Körper gezielt auf Stress vorbereiten", erläutert Bernd Gimpel.

"Nach einer Stresssituation dauert es sieben Sekunden, bis sich das ausgeschüttete Adrenalin in schädigende Kortisol umwandelt", so Abbas. Sieben Sekunden Zeit also, um "die schädlichen Stoffe einfach wegzuatmen." Andere Wunderwaffen gegen Stress sind etwa Treppensteigen oder der Gang um den Block. "Stress hat eine starke physiologische Komponente, und kann deshalb auch durch körperliche Betätigung bewältigt werden."

Entwurf eines Szenarios: Noch ein paar Minuten, dann wird Christoph Kruse im Meeting das Wort erteilt, in der Hand der Leitfaden auf Karteikarten. Plötzlich ist der Kopf leer, vergessen, was er sagen wollte. Kaum ein Teilnehmer, der diese Situation nicht kennt. Der Trick: "Den Kopf senken und sich vorstellen, mit den Augen eine liegende Acht auf den Boden zu malen." Denn auch Black-outs haben physiologische Ursachen: "Bei Stress wird der Vorderhauptlappen im Gehirn 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 extrem stark und der Körper zu angespannt, hilft häufig nur noch eines: den geistigen Blick freigeben aufs offene Meer - fiktiv versteht sich. Experten wie Gimpel und Abbas sprechen in dem Fall vom "peripheren Sehen". "Diese aus dem Tai Chi stammende Übung hilft, den Blick zu weiten und sich dadurch geistig von der Umgebung unabhängiger zu machen", erklärt Abbas.

Strategisch zu handeln, lernten die Menschen bereits vor tausenden von Jahren. Möglichkeiten gab es damals nicht viele: Der Mensch hatte die Wahl sich zu verteidigen oder zu fliehen. Auch heute gibt es im Prinzip nur diese beiden Handlungsoptionen.

Doch genau da ist der Knackpunkt: Wie findet der Manager den richtigen Weg, sich zu behaupten und seine Ziele zu verteidigen? Gimpel und Abbas, die sich seit Jahren mit Kampfkunst und den dahinterliegenden Philosophien

beschäftigten, stellen 36 so genannte Strategeme vor, die helfen, die Schwachzüge anderer zu erkennen und selbst erfolgreich taktisch zu handeln. Wolfgang Abbas ist überzeugt: "Wer lernt, mit körperlichen Bedrohungssituationen umzugehen, muss kein übertriebenes Ego und auch keinen emotionalen Panzer entwickeln, um sich im Berufsalltag erfolgreich durchzusetzen." Darüber hinaus braucht der Manager eines auf jeden Fall: ein konkretes Ziel vor Augen.

JULIA SCHLINGMANN

Infos: Das Seminar "Stressresistenz, Strategie und Taktik für Führungskräfte - Unter großem Druck einen kühlen Kopf bewahren" findet erneut am 7. und 8. November 2006 und am 28. und 29. März 2007 im Magnum-Schieß-Sport-Zentrum Düsseldorf statt. Ansprechpartner: Carsten Krause, E-Mail:

krause_carsten@vdi.de

. Weitere Informationen auf den Internetseiten des VDI-Wissensforums.

www.wissensforum.de

www.qeweb.de

www.abbas.de

www.magnum-dsz.de