

DEM STRESS DEN KAMPF ANSAGEN!

Stefan Krebs über Stress am Arbeitsplatz und IEMAS-Seminare für Führungskräfte

Sie sind in erster Linie Selbstverteidigungslehrer – gehört der Umgang mit Stress auch zu Ihren Qualifikationen?

„Es ist nicht nur ein Teilaspekt meiner Tätigkeit als Instructor, es ist letztlich der Hauptaspekt! Ich kann einen Schüler jahrelang und intensiv in Kampftechniken aller Art instruieren... wenn ich dem Schüler aber nicht beigebracht habe, wie er mit Druck, Angst und Stress umgehen kann, habe ich bei meiner Arbeit versagt und sollte mir ganz dringend einen anderen Beruf suchen!“

Das klingt jetzt, als ob dieser Aspekt viel zentraler wäre als man annehmen sollte.



„Ja. **Selbstverteidigung fängt im Kopf an!** Wenn der Ernstfall eintreten sollte, liegt eine Situation vor, in der Stress unvermeidlich ist – das Entscheidende ist, dass man lernen muss, damit umzugehen!

Aber nicht nur in der unmittelbaren Ernstfallsituation, auch lange vor einem konkreten Angriff ist es wichtig, den Stress unter Kontrolle zu halten. Ansonsten sorgt die Angst vor einem Angriff fast magnetisch dafür, sich früher oder später in der Opferrolle wieder zu finden.“

Man sollte annehmen, Selbstverteidigungstraining beschränkt sich eher auf das Erlernen diverser Kampftechniken...

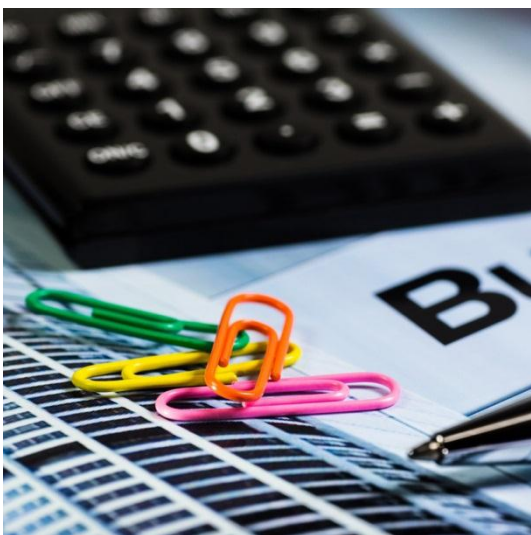
„IEMAS ist Selbstverteidigung – und unser Selbst besteht aus Körper UND Geist. Ich muss also erlernen, beides zu stärken und zu schützen. Das körperliche Training, also Verteidigungstechniken

und die sonstigen physischen Übungen, sind schön und gut. Aber wenn der Geist nicht ebenso geschult und gestärkt ist, bleibt es im Ernstfall reine Makulatur.“

Das klingt jetzt etwas esoterisch...

„Im Gegenteil, ich bin einfach Realist. Die meisten Kämpfe werden nicht unbedingt wegen mangelnden Könnens verloren, sondern aus Angst, Nervosität und Panik. Im „normalen“ Leben ist es nicht anders als in einer Selbstverteidigungssituation: vielfach entscheiden gar nicht die Fähigkeiten, sondern die innere Ausgeglichenheit und der Glaube an sich selbst über Erfolg und Misserfolg.

All das leuchtet für einen Angriff ein – aber kann man das mit Stress am Arbeitsplatz vergleichen?



Wenn man den Stress bekämpfen will, muss man das sogar! Egal ob man auf dem abendlichen Nachhauseweg bedroht wird, eine Rede vor Fachpublikum halten muss oder einen wichtigen Termin mit einem heiklen Kunden hat: der Körper reagiert mit der Ausschüttung von Stresshormonen, man fühlt sich schwach, schwindlig, zittrig und nervös, man würde am liebsten weglaufen.

Ob uns also ein Polizei bekannter Schläger oder ein Raum voller kritischer Zuhörer erwartet, die körperliche Reaktion ist grundsätzlich betrachtet dieselbe.

In Ordnung, die körperliche Reaktion ist dieselbe – aber es wird doch am Arbeitsplatz etwas völlig anderes von mir erwartet als in einer Selbstverteidigungssituation!

Grundsätzlich betrachtet: nein! In beiden Situationen wird zunächst einmal das Gleiche erwartet: dass man einen klaren Kopf behält.

Sicherlich: einen Angreifer abzuwehren ist etwas anderes als einen Vortrag zu halten oder eine Verhandlung mit einem schwierigen Kunden... insofern etwas anderes, als das es beim Vortrag oder Kundengespräch noch wichtiger ist, die Nerven zu behalten! Einen Schläger kann man eventuell noch durch pures Adrenalin und reinen Aktionismus abwehren – einen wichtigen Kunden wird man damit ganz sicher nicht überzeugen!



Alle Situationen haben gemein, dass ich den Kürzeren ziehe, wenn ich mich vom Stress überwältigen lasse. Der Schläger wird mich übel „aufmischen“, der Vortrag wird nach hinten losgehen, den Kunden werde ich nicht überzeugen.

Ihr Ansatz ist also, dass derjenige, der unter Stress steht, Fehler macht.

Mein Ansatz ist zunächst, dass Stress krank macht. Wer unter Stress steht, wird krank, und hier sollte man wie bei jeder Krankheit beizeiten entgegensteuern.

Aber es stimmt schon: wer unter Stress und Druck steht, neigt dazu, Fehler zu machen, vermeidbare Fehler, die ihm mit einem ruhigen Kopf nicht unterlaufen wären. Unter Stress verkauft sich jeder unter Wert!

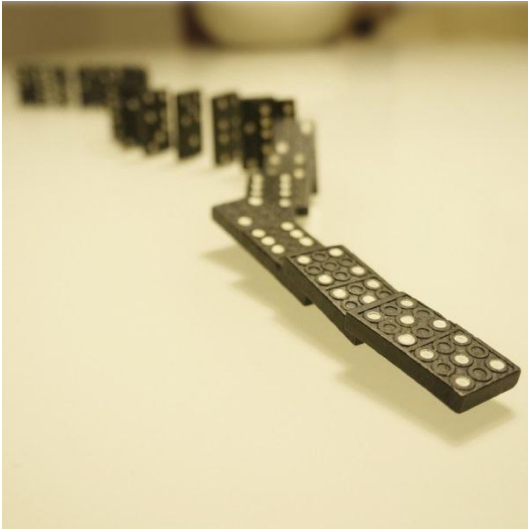


Jeder, der Stress am Arbeitsplatz erfahren hat, kennt das Phänomen: gerade wenn der Druck hoch ist, wenn viel auf dem Spiel steht oder die eigene Position bedroht ist, passieren häufig die „dümmsten“ Fehler. Nervosität und Anspannung sorgen dafür, dass man entscheidende Details übersieht, wichtige Fragen nicht abklärt oder auch Flüchtigkeitsfehler macht, die einem sonst nie passiert wären. Außerdem sieht man in aller Regel dann „den Wald vor lauter Bäumen nicht“, sprich, die mitunter simple Lösung eines Problems fällt einem nicht ein, auch wenn sie ganz offenkundig vor einem liegt.

All das resultiert in Verunsicherung – und die sorgt dafür, dass man zukünftig eher noch nervöser und angespannter reagiert!

Also potenziert sich das Problem...

Leider ja – es ist ja ein Teufelskreis: gerade weil man durch Stress schlechtere Resultate erzeugt hat, steht man bei der nächsten Gelegenheit noch mehr unter Druck. Da sind wir bei dem, was die



Leute krank macht: permanenter Stress, permanente Selbstzweifel. Mit gelegentlicher Anspannung käme jeder zurecht, die gehört zum Leben nun mal dazu – aber permanentem Druck hält auf Dauer keiner stand. Also muss man lernen, wie man diesem Problem begegnet!

Man denkt, man wäre einfach zu schlecht – dabei sind die eigenen Fähigkeiten gar nicht das Problem: die Fähigkeiten, die Kenntnisse, das Wissen, alles ist vorhanden, könnte man jetzt noch die Nerven behalten, würde man mit der Situation gut fertig werden.

Leider spielen die Nerven nicht mit, und das Unglück nimmt seinen Lauf.

Aber ist IEMAS der richtige Weg, Stress am Arbeitsplatz abzubauen?

IEMAS ist auf jeden Fall EIN richtiger Weg. Wie schon erläutert, kann man gerade bei IEMAS erlernen, mit Stress und Angst umzugehen, sie zu kontrollieren und zu kanalisieren. Einfach, weil Stress und Angst ganz zwangsläufig zu den Problemen gehören, mit denen sich IEMAS als realistische Selbstverteidigung auseinander setzen muss.

Die Seminare beinhalten nicht nur Stressresistenz...

Nein – wie immer bei IEMAS ging es uns darum, ein wirklich komplettes Paket zu schnüren. Der Umgang mit Stress ist davon nur ein Teil, allerdings ein durchaus zentraler, denn er ist die Grundlage zu vielen anderen Aspekten.

Aber all die anderen Punkte, die Inhalt der Seminare sind, beispielsweise konstruktive Kommunikation oder ein respektvoller Umgang mit seinen Mitmenschen und Kollegen, sind von Personen, die nicht mit Stress umgehen können, realistisch betrachtet, kaum umzusetzen.

Denn: erst wenn ich gelernt habe, mit mir selbst einen guten Dialog aufgebaut zu haben, kann ich das auch mit Kollegen machen!

An fast jedem Arbeitsplatz gibt es permanent gestresste Individuen, die durch ihren Stress extrem dünnhäutig oder gar aggressiv sind. Darunter leidet das Arbeitsklima (was Stress für alle anderen Kollegen verursacht!) und langfristig die Leistungen des Unternehmens. Ich brauche mit solchen Personen nicht großartig über Kommunikation sprechen, solange sie nicht erstmal ihr eigenes Temperament im Griff haben.



Sie sprechen an, dass auch Kommunikation Teil der Seminare ist.



Sicherlich – der respektvolle und konstruktive Umgang mit seinen Mitmenschen ist gerade im Arbeitsleben von entscheidender Wichtigkeit! Hinzu kommt:

Unternehmen, bei denen dieser respektvolle Umgang fehlt, bleiben ohnehin weit hinter ihren Möglichkeiten zurück.

Respektvoller Umgang, respektvolle Kommunikation sorgt dafür, dass Stress erst gar nicht aufkommt. Und jeder, der mal ein Unternehmen leiten musste, weiß: ein konstruktives Betriebsklima ist wirklich produktiv!

Geht es im Kommunikationsteil nur um das Betriebsklima?

Nicht nur – aber gute Kommunikation ist nun mal der wichtigste Beitrag zu einem intakten Betriebsklima. Dieser Fakt ist uralt und bestätigt sich tagtäglich, nur leider ist er dennoch in vielen Betrieben nicht angekommen.

Darüber hinaus ist Kommunikation auch für den externen Umgang mit Geschäftspartnern oder Kunden von entscheidender Wichtigkeit, schließlich muss ich eine Idee oder einen Standpunkt auch gut „rüberbringen“, damit sie überhaupt beim Gegenüber richtig ankommen kann. Mit respektvoller Kommunikation gelingt dies.

Welches Vorbild hat das von Ihnen vorgeschlagene und unterrichtete Kommunikationsmodell?



In erster Linie geht es um Kommunikationskultur. Viele Kommunikationsmodelle laufen auf Manipulation oder ähnliche „Tricks“ hinaus – mit solchen Ideen hat IEMAS nichts zu tun. Gleichzeitig distanzieren wir uns definitiv und eindeutig von diversen Psychokulten oder Pseudoreligionen und ihren Ideen.

Bei IEMAS geht es um Kommunikation im eigentlich Wortsinn: „communicare“ bedeutet „gemeinsam machen“, es geht also um Dialog und Kooperation. Die funktioniert am Besten, wenn sich jeder in die Kommunikation einbezogene respektiert weis und seine Anliegen konstruktiv zum Ausdruck bringen kann. Dies basiert letztlich auf einfachen Regeln, und wir haben die Erfahrung gemacht, dass diese Regeln auf jeder Ebene im Privat- wie Geschäftsleben identisch sind.

Bei diesem Stichwort möchte ich einhaken: was ist Ihre Qualifikation für solche Seminare? Inwiefern sprechen Sie aus eigener Erfahrung?

Nun, zunächst mal bin ich persönlich der Leiter mehrerer Selbstverteidigungsschulen im In- und Ausland und stehe der Organisation vor – ich habe mit IEMAS in Eigenregie ein Unternehmen gegründet, welches ich seit Jahren leite, in einer Branche, die alles andere als einfach ist!

Ich kenne also die Belange von der ganz normalen Alltagsarbeit in der Organisation bis hin zu wirtschaftlichen Entscheidungen von hoher Tragweite oder Presse- und Öffentlichkeitsterminen. Nicht zu vergessen ist IEMAS deutschlandweiter Marktführer in mehreren Segmenten, was natürlich auch nicht von ungefähr kommt und hohe Verantwortung nach sich zieht.

Ich darf also ruhigen Gewissens sagen, dass ich aus erster Hand weiß, wie sich ein Unternehmer in der heutigen Zeit anfühlt, welchen Herausforderungen man begegnet und wie man das alles mit seinem Privat- und Familienleben (ich bin glücklich verheiratet und Vater dreier Kinder) vereinbart. Parallel zu IEMAS war ich lange Jahre Stationsleiter einer Pflegeeinrichtung – und wenn man sich für Stress und hohe Verantwortung interessiert, sollte man sich den dortigen Alltag einmal aus der Nähe ansehen!

Bei alle dem habe ich bereits vor 15 Jahren Selbsthilfegruppen betreut und erfolgreich geleitet. Hierbei habe ich auch neuen Gruppenleitern mit Rat und Tat zur Seite gestanden und habe diese in ihre neuen Aufgaben eingeführt. Aber ich möchte nicht den Eindruck erwecken, IEMAS oder die Seminare für Führungskräfte wären eine Ein-Mann-Vorstellung. Selbstverständlich ist bei jedem Seminar ein sehr kompetentes Team zugegen. IEMAS arbeitet außerdem eng mit anderen Kapazitäten zusammen, unter anderem Juristen, Medizinern, Unternehmern und Psychologen.



Wie muss man sich diese Zusammenarbeit vorstellen?



Nun, IEMAS steht auf dem Standpunkt, dass es stets der Synergieeffekt ist, der die produktivsten Resultate erzeugt. Niemand kann alles wissen und in jedem Bereich gleich kompetent sein.... und ich schlage dringend vor, jedem aus dem Weg zu gehen, der etwas anderes von sich behauptet.

Für uns war daher selbstverständlich, in der Konzeption unserer Seminare beispielsweise mit Juristen zusammenzuarbeiten, vor allem mit solchen, die auch das Arbeits- oder Betriebsverfassungsrecht gut kennen. Aber auch selbstständige Unternehmer aus den unterschiedlichsten Branchen und Geschäftsleute sowie andere Führungspersönlichkeiten gaben uns wichtigen Input. Gleiches gilt für unsere Kooperation mit Medizinerinnen und Psychologen, mit denen die

Auswirkungen von beispielsweise Stress besprochen wurde und die über gängige Heilverfahren aufgeklärt haben.

Wir haben in unseren Seminaren ein weites Feld zu bearbeiten, da wäre es vermessen, nicht auch auf den Beitrag von Fachleuten zu setzen – Fachleute, mit denen wir wohlgerne in ständigem Dialog stehen! Da bei IEMAS niemand unter Profilneurosen leidet war das, nebenbei, auch gar kein Problem, sondern für uns alle sehr interessant und lehrreich.

Welche Qualifikation besitzt IEMAS zur Durchführung von Seminaren?

Nun, IEMAS ist mit mehreren Seminarmodellen deutschlandweiter Marktführer – so eine Stellung erreicht man nicht vom Nichtstun. Wir sind seit Jahren sehr aktiv „on the road“ und konnten somit zahllose Erfahrungen aus erster Hand sammeln. Im Rahmen dessen haben wir in den letzten Jahren im gesamten Bundesgebiet Seminare für spezielle Bedarfsgruppen durchgeführt, sei es in Kliniken, an Schulen oder andernorts. Jedes Seminar wurde speziell entwickelt und konzipiert, und die Reaktionen waren uneingeschränkt positiv.