

PRAXISBEISPIEL

„IHR LEBEN WURDE VEREINFACHT UND DIE LEISTUNGSFÄHIGKEIT VERBESSERT“

Der Diplom-Kaufmann und frühere Spitzenmanager Robert Fuhr unterrichtet in Mönchengladbach die hawaiianische Kampf- und Lebenskunst Kenpo. Kenpo wurde um die Mitte des vergangenen Jahrhunderts vom Kampfkünstler Edmund Parker begründet und vereinigt Elemente aus verschiedenen Kampfsystemen, die größtenteils aus Hawaii, Europa und Fernost stammen. In Robert Fuhrs Studio „Cogito Meum“ (www.cogito-meum.de) trainieren viele Selbstständige, auch aus dem Gastgewerbe – sie alle schätzen die Kombination aus körperlichem und mentalem Training. Im Interview mit **GASTGEWERBE... MAGAZIN** spricht Robert Fuhr, der seine Kurse auch vor Ort in Unternehmen durchführt, über den besonderen Ansatz des Systems sowie die positiven Auswirkungen.

GASTGEWERBE ... MAGAZIN: Welche gesundheitlichen Anforderungen gibt es heute in Unternehmen, speziell in Gastronomie und Hotellerie?

Robert Fuhr: Management ist Management sollte man meinen. Trotzdem sind die Berufe in Hotellerie und Gastronomie aber komplett unterschiedlich. Der Hotelmanager im Finanzwesen ist kaum zu vergleichen mit dem Service- und Küchenpersonal, denn hier kommen noch wesentlich körperlich stressende Faktoren hinzu. Das Service- und Küchenpersonal hat also einen harten Job auf der körperlichen Ebene, neben dem Stress mit Gästen und dem Erfolgsdruck in der Küche. Der reine mentale Ansatz der Bearbeitung läuft hier zu 50 Prozent fehl.

Nun raten Experten vielfach zu Sport, um Körper und Geist Druck zu nehmen. Aber nicht alles ist wirklich geeignet. Weshalb greifen manche konventionellen Trainingskonzepte nicht weit genug?

Körperliche Beschwerden wie Rücken- und Nackenschmerzen, Gelenksbeschwerden, Übergewicht und Herz-/Kreislaufbeschwerden wirken sich nicht nur körperlich, sondern auch mental aus. Von der Kapazität eines Menschen gehen dann also bis zu 80 Prozent in die Aufrechterhaltung der Leistungsfähigkeit. Was kann dann noch an Besonderem geleistet werden mit den verbleibenden 20 Prozent? Die Lösung ist deshalb: Physis und Psyche zur gleichen Zeit angehen.

Sie unterrichten das hawaiianische Kampfkunstsystem Kenpo und kombinieren es auch mit Management-Coaching. Inwiefern hilft Kenpo bei der Gesunderhaltung und bei der beruflichen Weiterentwicklung?

Kenpo trainiert Physis und Psyche zu gleichen Teilen, sofern es überhaupt eine Trennlinie gibt. Außerdem tut man Dinge im Kenpo, die man eigentlich vorher für unmöglich gehalten hat und erfährt, dass im Berufsleben gleiches möglich ist. So wächst man über die Komfortzone hinaus.

Welche Aspekte spielen bei der Frage nach der Gesundheit im Gastgewerbe noch eine Rolle? Was ist mit der Sicherheit?

Es gibt verschiedene Arten von Sicherheit. Da ist zum einen die persönliche Sicherheit oder auch Selbstsicherheit. Ein hohes Maß an Selbstsicherheit ist ein Muss in Hotellerie und Gastronomie, denn nur das garantiert das Auskommen mit Menschen, ohne ins

Überhebliche zu verfallen. Die Selbstsicherheit gegenüber dem Gast, bei aller Freundlichkeit auch seine Position zu vertreten, aber auch den Kollegen und dem Chef gegenüber. So kann das Unternehmen wachsen. Andererseits geht es auch darum, die Sicherheit zu haben, sich vor Unfällen effektiv schützen zu können. Im Kenpo lernen wir, die Umwelt einzuschätzen und immer die Frage zu stellen: „Was wäre wenn?“ Daraus ergibt sich eine vorausplanende Haltung des Kenpoisten, die Gefahren im Vorfeld zu erkennen. Sollte doch etwas schief gehen, ist es die Reaktion und das besonnene Verhalten in Ausnahmesituationen, die im besonderen Maße im Kenpo geschult wird, die das Schlimmste verhindern. Zum Dritten, und das halte ich für ebenfalls sehr wichtig, ist es die Sicherheit gegenüber ungebührlichen Reaktionen von Gästen oder solche, die andere Gäste belästigen oder bedrohen. An erster Stelle steht das selbstsichere Auftreten, das immer auch mit „Plan B“ verknüpft sein muss: die effektive, aber auch verhältnismäßige Verteidigungsfähigkeit, ohne Menschen und den Ruf der Branche zu gefährden, stehen im Mittelpunkt einer physischen Angriffssituation. Ein Angriff eines Dritten auf einen Gast greift immer den Menschen an und den Ruf des Hauses und muss durch sanfte und/oder unauffällige Mittel neutralisiert werden – zum Wohle aller Beteiligten. Denn darum geht es schlussendlich in Hotellerie und Gastronomie: das Wohl aller Beteiligten!

Welche Erfahrungen haben Sie mit Schülern aus diesem Wirtschaftsbereich gemacht?

Ihr Leben wurde vereinfacht und die Leistungsfähigkeit verbessert. Die Arbeit ist effektiver und schneller, und meistens machen selbst Leute im fortgeschritteneren Alter noch Karriere oder machen sich erfolgreich selbstständig. Auf alle Fälle sind sie glücklicher!



Foto: Privat

Robert Fuhr gehört zu den höchst graduierten Kenpoisten überhaupt und ist auch als Management-Coach tätig.

STATEMENT: KLAUS NIESEN, GASTRONOM UND CATERER, WEGBERG BEI MÖNCHEGLADBACH

„Ich bin seit meinem 15. Lebensjahr im Nahrungsmittel- und Gastgewerbe tätig und seit 25 Jahren selbstständig. Das hat zu zahlreichen körperlichen und mentalen Belastungen geführt, die ich in den ersten Jahren auch ganz locker weggesteckt habe. Aber mit der Zeit wurden die Betriebe größer, mit 40 Beschäftigten zu Spitzenzeiten. Dazu kamen immer höhere Kunden- und Gästeanforderungen und die ständige Präsenz in den Betrieben sowie die Familie. Ich hatte kaum noch Zeit für mich, machte keinen Sport, die Mahlzeiten waren sehr unregelmäßig – Rückenbeschwerden und Übergewicht waren mein Wegbegleiter, und oft war ich sehr aufbrausend und ungehalten. Dann kam ich vor drei Jahren zu Robert Fuhr und seinem Kenpo-Training (Artikel Seite 25). Nach einem intensiven Telefonat und zwei Probetrainingseinheiten stand für mich fest: Ich werde Kenpoist. Schon nach kurzer Zeit stellten sich die ersten Veränderungen ein: Die Rückenbeschwerden gehören längst der Vergangenheit an, und 15 Kilogramm Gewicht habe ich dauerhaft verloren. Außerdem bin ich viel ruhiger und ausgeglichener geworden. Heute gehören mindestens zwei Trainingseinheiten pro Woche dazu. Meine Fitness und Leistungsfähigkeit, besonders auch beruflich, hat sich stark verbessert.“

