

## **Lernen durch Sport und Bewegung**

Adrian Ritter, 2. Januar 2003

Er hat einen Dokortitel in Betriebswirtschaft, war im Schweizer Hochsprung-Nationalkader und ist als Teamentwickler überzeugt, dass Lernen durch Bewegung und Spiel nicht nur effizient ist, sondern auch Spass macht.

Ein Bewegungsmensch sei er schon immer gewesen, als Kind auch "gewaltig hyperaktiv", sagt Felix Fluck (42). Darum schickten ihn die Eltern mit 11 Jahren in den Leichtathletik Club Zürich. Dort begann er sich vor allem für Hochsprung zu begeistern. Darin war er so gut, dass er es als 18-Jähriger bis ins Nationalkader schaffte. 1983 war er mit 2.13 Meter der drittbeste Schweizer Hochspringer.



Zu jener Zeit hatte er bereits das Studium der Betriebswirtschaft in Zürich begonnen. Nach der ersten Zwischenprüfung gönnte er sich ein Jahr USA-Aufenthalt. Allerdings mit einem beachtlichen Ziel: sich mit der Disziplin Hochsprung auf eine Teilnahme an den Olympischen Spielen in Los Angeles 1984 vorzubereiten: "Jetzt oder nie, dachte ich mir."

Nötig gewesen für die Teilnahme wäre ein Sprung von mindestens 2.21 Meter – es blieb bei den 2.13 Meter und mehreren Verletzungen. Er besuchte die Olympiade dann als Zuschauer. Dafür hatte er die Lust aufs Reisen entdeckt. Die lebte er denn auch aus, war nach dem Lizentiat 17 Monate auf Weltreise.

### **Motivation durch Geld?**

Dabei stöberte er allerdings in den Buchhandlungen oft auch nach Literatur zum Thema Personalwesen und Psychologie. Denn eine Erfahrung beschäftigte ihn immer noch: Als Maturand hatte er in einer Bank gearbeitet, sehr gut verdient, sich aber unwohl gefühlt "inmitten deprimierter Mitarbeitenden".

Was also motiviert Mitarbeitende, wenn es nicht das Geld ist? Die Frage motivierte ihn selber zu einer Dissertation zum Thema Personalfuktuation und "innere Kündigung".

### **Schulungen mit Aikido**

Nach mehreren Jahren Tätigkeit in Marketing und Verkauf liess er sich von einer Schulungsfirma einstellen und wurde als Trainer eingesetzt. Teil der Firmenkultur war ein gemeinsames Training in Aikido, einer japanischen Form von Selbstverteidigung, die versucht, die Energie eines Angreifers zu nutzen, anstatt dieser nur die eigene Kraft entgegenzusetzen.

Felix Fluck fühlte sich sehr angesprochen davon, begann den Sport auch privat zu trainieren. Wie es die Firma schon seit längerem praktizierte, setzte er gemeinsam mit einem Aikidomeister das Gelernte auch in den Schulungen ein. Dies vor allem bei Themen wie Stabilität/Gleichgewicht, Führung, Widerstand und Vertrauen.

### **Wie man sich bewegt, so kommuniziert man auch**

Dabei erkannte er: "Aikido ist ein gutes physisches Abbild des eigenen Kommunikationsverhaltens. Man kann damit den Teilnehmern auf körperlicher Ebene veranschaulichen, wie sie sich auch auf verbaler Ebene verhalten."

Ziel war es, den Teilnehmenden bewusst zu machen, wie sie auf Aggression reagieren: Weiche ich erschrocken zurück, bleibe ich gleichgültig oder was passiert bei mir? Das auf der körperlichen Ebene Gelernte sollte dann auf der verbalen Ebene umgesetzt werden: "Es ging nicht darum, kämpfen zu lernen, sondern anders zu kommunizieren. Und diese Übertragung funktionierte."

Auch als er 1997 Personalentwickler bei den Verkehrsbetrieben der Stadt Zürich (VBZ) wurde, war Aikido Teil seiner Schulungen. Schrittweise begann er sich dann als Personal- und Teamentwickler selbstständig zu machen und gründete 1998 seine eigene Firma, die "Humanagement Consulting

GmbH".

### **Weniger Aikido, mehr Spiele**

In den letzten Jahren hat sich seine Wahl der Methoden verändert.. Selbstverteidigung ist in den Hintergrund getreten: "Aikido als Kursmethode ist unterdessen schon fast zur Mode geworden. Ich mache gerne immer wieder einmal etwas Neues. In letzter Zeit arbeite ich vor allem mit Spielen."

Zum Beispiel Ballspiele, mit denen er innerhalb von 20 Minuten einem Team von 10 Personen aufzeigen kann, nach welchen Kriterien die Zusammenarbeit am besten funktioniert. Die Teams werden aufgefordert, einen Ball von Person zu Person weiterzugeben. Anschliessend geht es darum, diesen Prozess zu verkürzen, schnellere Wege zu finden.

"Die Teams finden jeweils sehr schnell heraus, dass es sinnvoll ist, näher zusammenzustehen, mehr zu kommunizieren, mehr Ideen auszuprobieren und mehr Spass zu haben. Diese Faktoren gilt es dann auf die Situation in ihrem Unternehmen anzuwenden."

### **Hochsprung mit den Senioren**

In all den Jahren seiner beratenden Tätigkeit hat er längst eine Antwort gefunden auf die Frage, was die Mitarbeiter denn motiviert, wenn nicht das Geld. "Im Zentrum meiner Bemühungen steht letztlich immer, die Menschen zu ermuntern, das zu leben, was sie wirklich sind. Dann sind sie nämlich zufriedener und dadurch auch produktiver."

Und so gehört es auch zu seinem eigenen Credo, dass er sich jährlich zehn Wochen Ferien gönnt – vor allem zum Reisen. Und dann wäre da noch der Hochsprung. 2001 hatte er wieder einmal eine Bronzemedaille geholt – 1.90 Meter ist er bei den Seniorenweltmeisterschaften in Australien gesprungen. Und diesen Rang versucht er bei der nächsten Austragung 2003 in Puerto Rico zu verteidigen.

Kontakt: Humanagement Consulting GmbH, Dr. Felix Fluck, Neue Allmendstr. 12, 8703 Erlenbach, Tel, 01 912 38 38, [info@humanagement.ch](mailto:info@humanagement.ch)