



WER NICHT KÄMPFT, HAT SCHÖN VERLOREN

INTERVIEW MIT MICHAEL STAHL

Als Kind war er oft das Opfer körperlicher und seelischer Gewalt, wurde von seinen Mitschülern gemobbt und landete schließlich auf der Straße, bevor er Kampfsportler und später Bodyguard (u. a. von Muhammed Ali) wurde und schließlich eine eigene Selbstverteidigungstechnik entwickelte. Wir hatten die Möglichkeit, Michael Stahl für ein längeres Interview zu gewinnen, von dem wir hier einen Auszug veröffentlichen. Weitere Auszüge finden Sie in unserem Mai/Juni-Podcast.

Adam online: Wie halten Sie sich fit und gesund?

Michael Stahl: Leider halte ich mich nicht immer fit und gesund. Mein Körper erinnert mich aber daran, dass ich mich anders ernähren muss und dass ich mir nicht zu viel auflasten darf. Ich gehe regelmäßig joggen, das tut mir sehr gut. Seit ein paar Monaten esse ich keine Süßigkeiten mehr, und der Verzicht tut meinem Körper und meiner Seele unfassbar gut. Dann trainiere ich regelmäßig: 500 Trainingseinheiten im Jahr, wobei ich meistens der Trainer bin, aber auch selber mitmache, und das macht mir sehr viel Spaß.

Was für ein Training ist das?

Seit meinem fünften oder sechsten Lebensjahr mache ich Kampfsport. Das bedeutet für mich in erster Linie Selbstverteidigung. Vor 12 Jahren habe ich ein neues System entwickelt – „Modern Selfdefence Education“ (MSE) – Erziehung zu moderner Selbstverteidigung. Das ist eine Kombination aus verschiedenen Kampfsportarten.

In Deutschland sind bei etwa 90 Prozent der Kampfsportarten esoterische oder nichtchristliche Rituale dabei. Da ich Gott von ganzem Herzen liebe, hat das bei mir keinen Platz, und deshalb habe ich mein eigenes System entwickelt. Ich war sehr erfolgreich damit: Als Trainer konnte ich meine Schüler bei Demonstrationswettkämpfen fünfzehnmal zum deutschen Meistertitel führen, viermal wurden sie Europameister und viermal Weltmeister. Außerdem war ich Gast in circa 200 TV-Sendungen.

Wie kann man sich diese Demonstrationskämpfe vorstellen?

Es geht um realistische Selbstverteidigung. Für mich bedeutet das: Wie kann ich dem Streit aus dem Weg gehen, oder wie kann ich die Konfrontation friedlich lösen? Es kann auch bedeuten, einen Angreifer zu kontrollieren, ohne ihn zu verletzen. Das letzte Mittel ist die aktive Selbstverteidigung, bei der man kämpfen muss. Ich habe aber noch nie einen Menschen geschlagen.

Menschen, die Gewalt ausüben, sind im Prinzip sehr schwache Persönlichkeiten. Verletzte Menschen verletzen Menschen; wenn man das weiß, reagiert man anders auf sie. Ich habe Angreifer immer kontrolliert; wenn

ich sie losgelassen habe, waren sie genauso gesund wie vorher.

Bei Demonstrationswettkämpfen muss man klassische Angriffstechniken abwehren, z. B. einen Fauststoß oder einen Fußtritt. Man muss den Schiedsrichtern eine Befreiungstechnik zeigen, wenn man gewürgt wird oder im Schwitzkasten ist. Man muss einen Angriff mit dem Stock und einen mit dem Messer abwehren. Eine drei- bis fünfköpfige Jury bewertet nach einem Punktesystem. Einmal waren wir bei dem größten Turnier in Amerika dabei, den US Open, und wir haben auch dort sehr erfolgreich abgeschnitten.

Der Unterschied zu anderen Kampfsportarten besteht also darin, dass es bei Ihrem System vor allem um Selbstverteidigung und nicht um Angriffstechniken geht. Ist das richtig?

Genau! Sport bedeutet auch Freundschaft, Fairness und Regeln. Auf der Straße gibt es keine Regeln, keine Freundschaft, keine Gewichtsklassen und keinen Schiedsrichter. Ich orientiere mich an der Realität. „Wer kämpft, kann verlieren, wer nicht kämpft, hat schon verloren“, sagt Bertold Brecht.

Das Problem von uns Christen ist, dass wir immer alles friedlich lösen wollen. Es gibt aber Konflikte im Leben, wo das nicht geht. Als Dominik Brunner 2009 von einigen Jugendlichen totgeschlagen wurde, standen da 20 Menschen drumherum. Manchmal muss man eben einschreiten. Welcher Vater schaut zu, wie sein Kind geschlagen oder entführt wird oder seine Frau vergewaltigt wird? Für mich als Mann steht fest, dass ich mich hinstellen, mich und andere verteidigen und dass ich Grenzen setzen darf. Psalm 144 beginnt z. B. damit: „Herr, lehre meine Hände, zu kämpfen und meine Fäuste, Krieg zu führen.“ Jesus selbst hat die Geldwechsler aus dem Tempel hinausgeißelt. Es gibt Momente, da sollten wir kämpfen.

Das finde ich einen wichtigen Aspekt, den Sie da anschneiden. Es ist tatsächlich so, dass man in christlichen Kreisen mehr über die weiblichen Wesenszüge Jesu hört, dass er lieb und sanftmütig war, die männliche Seite von Jesus aber oft ausgeblendet wird. Jesus hat die Tische der Händler umgeworfen; er war sehr konfrontativ, z. B. den Pharisäern gegenüber. Er hat den Menschen die Wahrheit auf den Kopf zugesagt. Das sind Verhaltensweisen, die oft ausgeblendet werden.

Jesus hat bei seinem Stiefvater in der Werkstatt gearbeitet; das heißt, er hat einen kräftigen Händedruck gehabt. Wenn ich unterwegs bin, bin ich manchmal zu Tode bestürzt, dass die Menschen keine Lebensfreude und auch keinen Händedruck haben. Jesus hat vor Tausenden von Menschen gesprochen, ohne Mikrofon – was für ein Mann! Oder Typen wie David, der Goliath besiegt hat. Die Israeliten mussten



Michael Stahl ist Fachlehrer für Selbstverteidigung, Trainer und VIP-Bodyguard. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder. – Das Interview führte **Emmerich Adam**.

sich oft verteidigen. Das gehört zum Leben dazu. Wenn ich Christ bin, heißt das ja nicht, dass ich doof bin und alles mit mir machen lasse.

Sie sind auch Trainer in Ihrer eigenen Kampfsportschule. Wie kann man sich so ein Training vorstellen?

Meine Türen stehen allen Menschen offen, allen! Egal, was sie in ihrem Leben angestellt haben oder nicht, ob sie arm oder reich sind. Wer kein Geld hat, ist bei uns herzlich willkommen, er darf umsonst trainieren. Wer allerdings Geld für Alkohol, Zigaretten und Computerspiele hat, dem wird nichts nachgelassen. Er muss erst einmal den Wert der Wahrheit erkennen und was er sich selber wert ist. Besonders Menschen, die mit Gewalt zu tun hatten, die in Gefängnissen oder süchtig waren, die werden bei mir aufgenommen. Sie lernen ihren Körper besser kennen, sie lernen Grenzen zu respektieren und zu verteidigen. Sie lernen eine Wertschätzung menschlichen Lebens, und sie lernen, mit ihren Aggressionen richtig umzugehen. Jeder Mensch hat Aggressionen, das ist ein Geschenk Gottes, ein Ventil, durch das Wut und Enttäuschung herausgehen kann. Wir wollen den Teilnehmern zeigen, was für Möglichkeiten es gibt, die Wut herauszulassen, alle Enttäuschung auch mal herauszuschreien. Sie dürfen boxen und kämpfen, alles natürlich mit Anleitung.

Unser Training ist sehr individuell. In den meisten Kampfsystemen ist es so, dass alle in Reih und Glied stehen, und jedem wird dasselbe beigebracht. Aber ich kann eine 50-Kilo-Frau nicht unterrichten wie einen 120-Kilo-Mann. Das bedeutet, ich gebe jedem Schüler mehrere Möglichkeiten, wie er eine Aktion abwehrt. Für welche er sich dann entscheidet, hat mit seinen Charaktereigenschaften und physischen Voraussetzungen zu tun. Im Prinzip kann sich jeder seinen eigenen Weg wählen, wie er kämpft. Jeder meiner Teilnehmer kämpft anders, weil jeder ein anderer Mensch ist.

Dann ist noch die Psychologie sehr wichtig: Wovor habe ich denn Angst? Warum komme ich in so einen Kurs? Wir hatten vor ein paar Tagen eine Frau, die erzählte, dass ihre Tochter sie schlägt, und sie wollte wissen, was sie machen kann. Ich habe sie gefragt: „Warum schlägt sie dich? Warum hast du keine Grenzen gesetzt? Du kennst wohl deinen Wert nicht.“ Dann hat sich herausgestellt, dass ihre eigene Mutter Alkoholikerin ist und dass ihr Mann sie behandelt hat wie Dreck. Gewalt und Ängste haben immer einen Ursprung.

In unserer Sportschule wird nicht nur gekämpft, es sind schon viele Tausende von Tränen geflossen, wenn man auf den Grund einer Sache gekommen ist. Wir helfen, wo wir helfen können. Es ist schön zu erleben, wie viele Wunder in unseren Gruppen sich ereignen. Wenn ehemalige Gewalttätige dastehen und sagen, dass sie ihr Leben wieder in den Griff bekommen haben, und sie vermitteln diese Werte, dann ist das unsagbar schön.

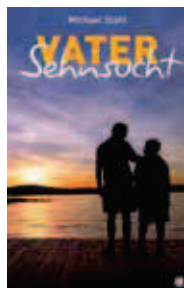
Das heißt, Sie gehen sehr ganzheitlich vor und vermitteln nicht nur Selbstverteidigungstechniken, sondern auch christliche Werte. Kann man das so sagen?

Genau! In den meisten Kampfsportarten gibt es das kleine Wort „do“ hintendran. Das kommt aus dem Chinesischen und bedeutet „Prinzip“ oder „Weg“. Für mich ist ganz klar, dass es nur einen Weg gibt: Jesus Christus. Wenn man beim Hinduismus oder Buddhis-

mus eintaucht, ist man ganz schnell bei der Karma-Lehre; das heißt, wenn es einem schlecht geht, ist man selber daran schuld. Wie kann ich denn jemandem so etwas beibringen? Menschen, die zu mir kommen, die belastet sind, soll ich sagen, dass sie selber schuld sind und schauen müssen, wie sie aus der Misere wieder herauskommen?

Als Christ kann ich ihnen die frohe Botschaft sagen: Egal wie du bist, du bist geliebt! Da ist einer, der alles für dich getragen hat. Selbst, wenn du dich gar nicht änderst, er liebt dich so wie du bist, mit all deinem Versagen, mit allen deinen Süchten. Wir haben ganz viele Jugendliche, die schon in Süchten drin sind – Mediensucht, Computersucht und so. 80% unserer Kinder und Jugendlichen kommen nicht mehr an die frische Luft und spielen nicht mehr draußen, haben keine Körperwahrnehmung und keine Motorik mehr. Wir versuchen, sie dort abzuholen, ihnen Werte zu vermitteln. Ich bin nicht jemand, der gleich von Gott oder Jesus spricht, aber man kommt im Prinzip gar nicht daran vorbei. Wenn Menschen mit Angst und Schuld behaftet sind, dann sage ich ihnen die beste Nachricht der Welt.

AO



Homepage von Michael Stahl: www.security-stahl.de
Modern Selfdefence Education: www.team-mse.de
Wahre Helden – Stars gegen Gewalt: www.starsgegengewalt.de
Vereinigung christlicher Kampfsportler: www.vck-web.org

Bücher von Michael Stahl

Ein Bodyguard. Im Auftrag des Königs, 2008
Verbranntes Männerherz. Auf der Suche nach Männlichkeit, 2010
Vater-Sehnsucht, 2011 und 2012 (s. Buchcover)
Bestellungen über www.security-stahl.de



Die drei „Pfundskerte“
Pierre Dispensieri, Hendrik
Lohse und Tobias Loy beim
Start ihrer Abnehm-Aktion.