

Den Kampf beenden

Der Kampfsportler Marco Hennings entwickelt heilsame Auswege aus der Gewalt.

VON JULIA VITALIS

Nicht viele Menschen wagen sich an die Ursachen gesellschaftlicher Missstände heran und gehen vorurteilsfrei mit sogenannten Randgruppen um. Im Rahmen seines Projekts »Spirit Fighter« zur Gewaltprävention arbeitet Marco Hennings, wenn möglich, auch im Gefängnis.



▲ Marco Hennings Biografie ist von der Erfahrung darüber geprägt, was die Entstehung von Gewalt verursacht und welche Wirkung Liebe entfalten kann. Beim Boxtraining und in Reiki-Seminaren gibt er seine Erkenntnisse an junge Menschen mit Gewalterfahrung weiter.

Marco lebt in Hamburg. Wie in jeder Großstadt sind auch dort Stress und soziale Probleme nicht zu übersehen. »Mit 17 Jahren fing ich mit Kung Fu, Kickboxen und unterschiedlichen Stockkampfstilen an«, erzählt er. »Im Fokus meiner heutigen Arbeit mit Jugendlichen stehen sowohl Heilung als auch das Thema Gewalt.« Der Name »Spirit Fighter« drückt die Quintessenz von Marcos bisherigem Weg aus – eine Kombination aus Kampfsport, persönlicher Erfahrung und Heilung.

Vor einigen Jahren bot Marco in der Jugendstrafanstalt Hahnöfersand in Niedersachsen zusammen mit dem Sozialarbeiter der Einrichtung ein Reiki-Seminar an. Reiki wurde in den 1980er Jahren in Deutschland bekannt; dabei werden die Hände auf den Körper aufgelegt, um eine Harmonisierung des gesamten Organismus zu bewirken.

▼ Es geht um mehr als Selbstverteidigung: Beim Kampfsporttraining werden auch soziale Kompetenzen geschult.

Zu Beginn des Seminars, so erinnert er sich, berichtete Marco offen über seine eigenen Gewalterfahrungen in der Kindheit, die dazu führten, dass er später häufig in Schlägereien verwickelt war. Dadurch weckte er das Interesse der sechs jugendlichen Gefängnisinsassen. Nach Gesprächen über die Ursachen von Aggression und über tieferliegende Ängste leitete er die Teilnehmer dazu an, sich zuerst selbst und schließlich einander die Hände aufzulegen. Die Erfahrung, sich gegenseitig etwas Gutes zu tun und zu entspannen, war das Gegenteil von dem, wozu sie konditioniert worden waren. Kein Wunder, dass es am Ende der zwei Tage positive Rückmeldungen gab, etwa: »Ich habe mich wohl gefühlt; die Probleme sind irgendwie von mir weggerückt; ich fühle mich seltsam, aber angenehm seltsam.«

»Reiki ist für mich ein Werkzeug, mit dem ich die Herzen von jungen Menschen erreichen kann. Sie können dadurch lernen, sich selbst mehr wertzuschätzen, Selbstvertrauen aufzubauen und ihre Mitte zu finden«, sagt Marco. »Nur wer sich selbst liebt, kann auch anderen Menschen Liebe geben«. – Es blieb bei einer einmaligen Durchführung der Reiki-Tage im Gefängnis, da die beteiligten Mitarbeiter wechselten und Seminare stets von der Offenheit der Institution abhängig sind. Marco erzählt jedoch gerne von der Erfahrung und erwägt eine Fortsetzung.



Zu seiner regelmäßigen Arbeit gehören auch Vorträge in Schulen sowie Kurse in Gewaltprävention. »Selbstverständlich ist es ein gutes Gefühl, die einzelnen Bewegungen und Kampfelemente ausführen zu können. Die große Kunst aber ist es, sie niemals anzuwenden. Es geht nicht darum, das Ego mächtig aufzublasen, sondern zu lernen, mit der eigenen Macht gut umzugehen. Ich kenne viele, die ihre Kampfkünste genutzt haben, um anderen zu schaden.«

Dem ständigen Ringen um Aufmerksamkeit, Geld oder Macht setzt Marco andere Prioritäten entgegen. Für den Verein »Boxschool« leitet er an Hamburger Schulen Trainings zur Gewaltprävention. In die oft gemischtgeschlechtlichen Gruppen gehen die meisten Jugendlichen freiwillig, für manche ist die Teilnahme aber auch eine Auflage der Schulleitung.

Überschüssige Kräfte können beim Boxen abreagiert werden, ohne jemanden zu verletzen. Zugleich vermitteln klare Regeln Respekt und Achtung vor dem anderen. Marco legt Wert darauf, dass neben dem Training für die Älteren und Spielen für die Jüngeren Zeit für Gespräche bleibt. Wenn es im Vorfeld etwa eine Rauferei gegeben hat, überlegen die Beteiligten gemeinsam, wie sich solche Vorfälle vermeiden lassen. »Solche Gespräche bringen viel Erkenntnis – der Austausch ist für alle bereichernd, auch für mich selbst.«

Es kommt schon mal vor, dass er laut werden muss, um Grenzen zu zeigen. Allerdings wissen die Kids, dass sie trotzdem jederzeit wieder zu ihm gehen und mit ihm reden können. Sein Einsatz lohnt sich – Rückfälle in gewalttätiges Verhalten gibt es selten. Vielleicht liegt es daran, dass Marco die Ursachen für die Entstehung von Gewalt einleuchtend vermittelt. Zum Beispiel erklärt er, was für eine Macht ein einziges negatives Wort haben kann, wie es seinen Weg durch den Körper findet und dort seine Spur hinterlässt. Plötzlich wird seinen Zuhörern klar, dass ein Ausdruck wie »du Hurensohn«, mit dem sie andere erniedrigen wollen, letztlich sie selbst trifft. Oder dass der drogenähnliche Kick nach einem Sieg nur kurz anhält und die Energie, die durch den Schlag nach außen katapultiert wurde, ein Vakuum hinterlässt, das durch neue Wut aufgefüllt wird. Marco macht den Jugendlichen deutlich, dass sie stets die Wahl haben: »Du kannst Menschen mit deinen Worten erschlagen oder ihnen die Hand reichen und aufhelfen. Die einen



wollen etwas in ihrem Leben erschaffen, die anderen sind hier, um zu zerstören. Du musst dich entscheiden.«

Rettende Türklänge

Diese Erkenntnisse sind Ergebnis eines langen, schmerzhaften Wegs. Mit Anfang zwanzig begann Marco selbst – inzwischen als Kampfsportler gut geübt – andere grundlos anzugreifen. Aus heutiger Perspektive war das für ihn ein Schritt, um in die Rolle des Täters zu wechseln; denn Opfer war er als Kind eines gewalttätigen Vaters gewesen, der nachts alkoholisiert seine Mutter zusammenschlug. »Ich war ein sensibler, offener Junge, habe aber zu glauben gelernt, es gehe im Leben nur darum zu gewinnen«. Gewalt schien ihm eine probate Möglichkeit, um seinem Vater zu imponieren. Diese Dynamik sieht er auch heute bei vielen Jugendlichen, die keine liebevollen Vorbilder haben, aber ständig Gewalt durch Medien und Videospiele konsumieren.

Marco entwickelte eine zunehmende Arroganz, zettelte weiterhin Schlägereien an und begann, Drogen zu nehmen. Es begann eine Abwärtsspirale hinein in eine schwere Depression. Irgendwann war er an dem Punkt angelangt, Gott, der nur als abstrakte Vorstellung in ihm existierte, auf die Probe zu stellen: »Entweder kommt jetzt gleich ein klares Signal, dass ich in diesem Leben noch eine Aufgabe habe, oder das war's!«, sagte er sich. – Kurz darauf klingelte eine Bekannte an der Tür und rettete ihm damit das Leben.

Es folgte ein langer Weg, beginnend mit einer Psychotherapie, die kaum zu einer Verbesserung seiner Lebenssituation beitrug. Marco probierte verschiedene alternative Heilweisen, wie Schwitzhüttenzeremonien und Reiki, aus. Eine tiefgreifende Heilung für seine traumatischen Erlebnisse erfuhr er jedoch erst bei dem englischen Geistheiler Malcolm Southwood, dessen Fähigkeit darin besteht, die unterschiedlichen Kräfte einer Persönlichkeit ins Gleichgewicht zu bringen.

◀ *Perspektivwechsel im Gefängnis: In einem zweitägigen Seminar erfahren junge Männer Wohlbefinden durch Reiki.*

Marco benutzt dafür gerne das Bild von »lebenden Batterien«: »Wir empfangen jederzeit Energie und senden sie aus – diesen Vorgang kann man bewusst für eine Heilwirkung nutzen.« Sich selbst zu heilen, bedeutet für ihn nicht zuletzt, Männlichkeit jenseits von gewaltproduzierenden Mustern zu verstehen: »Viele Männer haben Probleme damit, ihre weibliche Seite anzunehmen. Das ist bei mir nicht so, ich bin sogar stolz darauf, dass ich empfindsam bin. Aber ich musste erst durch eine harte Schule gehen, um dies zu integrieren und trotzdem ein kraftvoller Mann sein zu können.«

Heute ist Marco selbst als Heiler tätig und hat mit den unterschiedlichsten Menschen zu tun – vom Geschäftsmann bis zur Hausfrau, aber auch mit Zuhältern, Prostituierten und Drogenabhängigen. Grundlage seiner Arbeit ist stets die Kraft einer ungeordneten, bedingungslosen Liebe. Es geht ihm nicht darum, Aspekte des Denkens, der Gewohnheiten oder des physischen Zustands eines Menschen zu verändern, damit sich eine Verbesserung in seinem Leben einstellen kann. Stattdessen fokussiert sich Marco darauf, die Person, die vor ihm steht, so, wie sie gerade ist, vollständig zu akzeptieren. Traumatische Erfahrungen, die meist hinter akuten Symptomen stehen, können mitunter schnell erkannt und gelöst werden. Trotzdem rät er immer, auch ärztlichen oder psychologischen Rat einzuholen.

Marco verzichtet bei seiner Arbeit bewusst auf Mystifizierungen und sieht darin einen Weg, um mehr Institutionen für alternative Heilweisen zu interessieren. In den USA, in Brasilien oder in England ist eine berufsübergreifende Zusammenarbeit bereits weit verbreitet. Krankenhäuser, in denen verschiedene Behandlungsmethoden frei gewählt und kombiniert werden können – das ist auch für Marco eine erstrebenswerte Vision. ●

Julia Vitalis (38) ist Künstlerin und Heilerin in schamanischer Tradition. Sie engagiert sich für ganzheitliche, innovative Ansätze zur Lösung gesellschaftlicher Probleme.

Mehr über Kampfsport und Heilung erfahren?

www.marcohennings.de
www.mhhealing.wordpress.com
www.boxschool.de