

Coach Michael Stahl wirbt in Heroldstatt für Liebe und Vergebung

Ein Ex-Bodyguard spricht über Verletzungen, Vergebung und den Hunger nach Liebe. In Heroldstatt berührt Michael Stahl über 200 Menschen mit einer klaren Botschaft.

HEROLDSTATT – „Du bist nichts. Du kannst nichts. Aus dir wird nichts“ – ein Satz mit nachhaltiger Wirkung. „Dabei sehnen wir uns alle nur nach Liebe“, sagt Michael Stahl. Der einstige Bodyguard prominenter Sportler und Künstler sprach als Coach vor über 200 Leuten in der Heroldstätter Berghalle.

Michael Stahl ist Fachlehrer für Selbstverteidigung, dazu Motivationstrainer, Coach, Referent und Buchautor. Armut, Verletzung und Demütigungen prägten seine Kindheit ebenso wie sein alkoholabhängiger Vater. Sätze wie „Du bist nichts“ und „du kannst nichts“ wirken bei ihm bis heute nachhaltig. „Sie richten Schaden an“, weiß Stahl. Wie bedeutsam es ist, Zuneigung laut auszusprechen, demonstrierte er laut Mitteilung in einem Vortrag, der in Heroldstatts Berghalle rund 200 Menschen zu Herzen ging. Hierzu hatten die Freundeskreise für Suchtkrankenhilfe, Landesverband Württemberg eingeladen.

„Wir alle haben Sehnsucht nach Liebe. Völlig egal, woher wir kommen. Doch besonders Schwaben tun sich damit schwer, es dem anderen zu sagen“, so Stahl. Das fange bei



Michael Stahl, einst Bodyguard prominenter Sportler und Künstler, spricht als Coach vor über 200 Menschen in der Heroldstätter Berghalle.

FOTO: SCHULTELE

Ehepartnern und eigenen Kindern an und reiche bis weit in die Familie. „Ich hab sie schon gern, aber das weiß die doch“, sei eine der meist ausweichenden Antworten auf die Frage, ob „man auch sagt, was man fühlt“. Stahl weiß heute: „Mein Vater hat es nie gehört

und konnte es später selbst nicht aussprechen. Ich genauso. Aber ganz am Ende haben wir gelernt, uns in den Arm zu nehmen“, berichtete er. Nach vielen Schicksalsschlägen fand er wieder zum Glauben: „Ich war ein Arschloch und alles war kaputt und ver-

loren. Ich hatte kein Geld und kein Dach über dem Kopf. Ich spürte von keinem mehr irgendeine Wertschätzung. Da habe ich nach langer Zeit wieder gebetet.“ Bis heute hat seine Vergangenheit bei ihm Spuren hinterlassen, mit seinem Vater aber habe er sich

noch versöhnt. „Am Ende geht es nur um Vergebung und Versöhnung. Oft auch um Dinge, die man nicht gemacht hat“, sagt Michael Stahl, der Sterbende begleitet, Menschen in der Gosse betreut und im Gefängnis. „Da spricht niemand mehr von

einem Horoskop. Auch beim Untergang der Titanic haben die Menschen dann im Gebet Zuflucht gesucht.“

In seinen Vorträgen wirbt er für Vergebung, denn „Vergeben bedeutet auch, dich selbst wieder in eine Freiheit zu entlassen“, weiß er aus Er-

fahrung. „Ich habe nach vielen Schicksalsschlägen Jesus das Lenkrad für mein Leben in die Hand gegeben. Nach einer gewissen Zeit ging es wieder aufwärts.“

Stahl wirbt uneingeschränkt dafür, mit Lob und Anerkennung nicht zu geizen, auch nicht bei Ehepartnern und Kindern, „weil die es angeblich ja sowieso wissen“. Schließlich sei erwiesen, dass Menschen täglich zwischen 30 und 50 freudige Momente bräuchten, um psychisch stabil zu bleiben.

Und so schilderte er den Wert von umhüllender Geborgenheit, von vertrautem und unbeschwertem Miteinander, von gemeinsamen Erlebnissen im Bewusstsein, „da hat mich jemand lieb“, die tiefe Nähe entstehen lassen.

„Männer, eure Erfolge sind aller Ehren wert. Aber die Liebe, die eigenen Kämpfe, die selbst durchlebten Zweifel und Schicksalsschläge und auch die Vergebung, das alles ist das wirklich Kostbare. Sprech es an und aus.“ Kinder könnten sich mit dieser Gewissheit viel eher öffnen. Zudem entstehe auf der Sehnsuchtschneise häufig Sucht:

Sucht bezeichnet Stahl auch als unerfüllte Sehnsucht. „Ich bin stolz auf dich. Ich hab' dich lieb“, seien Worte, die Türen zum Herzen öffnen. Die wenigsten Menschen, auch Stars oder Topmanager, fühlten sich wirklich geliebt, hat Stahl erlebt. Viele hätten es daheim nie gehört. (sz)