

Liebe statt Gewalt

19. October 2023



Alexander Meier

Quelle: Meiercombat.ch

Alexander Meier führt eine Selbstverteidigungsschule in der Stadt Bern. Die Selbstverteidigung führt zu Sicherheit und mehr Selbstvertrauen. Als Christ macht er schon 30 Jahre Kampfsport. Wie kann er das problemlos mit der Nächstenliebe vereinbaren?

«Notwehr ist nicht planbar, sich vorbereiten aber schon!», steht auf der Homepage von Alexander Meier, der Selbstverteidigung-Trainings «[Meier Combat System](#)» anbietet. Seine Motivation nimmt er direkt aus der Bundesverfassung: «Jeder Mensch hat das Recht auf persönliche Freiheit, insbesondere auf körperliche und geistige Unversehrtheit und auf Bewegungsfreiheit.» Notwehr ist unser gesetzliches Recht.

Das Combat System ist ein modernes und effizientes Selbstverteidigungs-System für Notwehrsituationen auf der Strasse. Alexander Meier: «Wir legen Wert auf ein

rücksichtsvolles und verletzungsfreies Training, welches aber möglichst realitätsnah sein soll. Dabei üben wir den Umgang mit Messerbedrohungen oder -angriffen, die Abwehr von Faustschlägen und Fusstritten, die Befreiung von Umklammerungen und Würgegriffen sowie den Kampf am Boden. In einer Stresssituation funktioniert Selbstverteidigung nur, wenn sie einfach, direkt und intuitiv ist.» Basis sind zehn taktische Grundregeln wie «Sei vorbereitet!», «Sei achtsam» oder «Sei selbstbewusst» für die Selbstverteidigung.

Fan von Bruce Lee

Alexander Meier (62) ist neben seinem Arbeitsalltag als Finanz- und HR-Leiter Chefinstruktor Kobudo im Verband STKF (Swiss Traditional Karate Do and Kobudo Federation) und Leiter J+S Karate. Er macht Kurse und Trainings mit Alt und Jung. So hatte die Jugi Bützberg-Thunstetten die Möglichkeit, von einer Stunde Selbstverteidigung zu profitieren. Anfangs waren alle etwas skeptisch, aber beeindruckt vom schwarzen Gurt. Am Ende wollten alle noch mehr erfahren. Alexander Meier hat sich schon früh [für den Kampfsport](#) interessiert und wurde grosser Fan von Bruce Lee und den Samurai-Filmen. 1983 begann er seine Kampfsport-Karriere mit Shorin Ryu Seibukan Karate. Seine wichtigsten Erfahrungen hat er in seinem [Buch «Selbstverteidigung auf den Punkt gebracht»](#) zusammengefasst.

Respekt und Wertschätzung

Körperliche und seelische Unversehrtheit sind ein hohes Gut, welches Selbstachtung, Selbstvertrauen und Gesundheit bedeutet. «Der Respekt steht für mich an oberster Stelle, zusammen mit der Wertschätzung», sagt Alexander Meier. In seinen Kursen und im Kampfsport fördert er deshalb bewusst den gegenseitigen Respekt.

In den Selbstverteidigungskursen gehe es um die Körperhaltung und das Auftreten, darum, bedrohliche Situationen zu erspüren, ihnen auszuweichen, davonzurennen oder verbal im Griff zu behalten. Die Kursteilnehmer sollen Vertrauen zu ihren eigenen Kräften fassen. Zur Selbstverteidigung gehören neben dem Eigenschutz auch Gewaltprävention und Selbstbehauptung. Für Alexander Meier sollte Selbstverteidigung ein obligatorisches Schulfach in der Grundschule sein.

Gewalt in Notwehrsituationen?

Für seine Arbeit findet der gläubige Christ Alexander Meier auch eine gute Abstützung in der Bibel. Die «von Gott gegebene Obrigkeit» ([Römer Kapitel 13, Vers 1](#)) berechtige gemäss dem Schweizerischen Strafgesetzbuch, einen Angriff auf uns oder eine andere Person in angemessener Weise abzuwehren. Für ihn hat Selbstverteidigung weniger mit Gewalt als mit Liebe zu tun. Liebe zu sich selbst, wenn man sich als wertvoll betrachtet, und Liebe zu den Nächsten, welche schützenswert sind. Auch im Neuen Testament waren einige Jünger mit Schwertern bewaffnet ([Lukas Kapitel 22, Vers 49](#)). Und Jesus hatte ihnen das nie verboten, nicht einmal im Garten Gethsemane: «Er war zwar nicht einverstanden, dass Petrus in dieser Situation sein Schwert benutzte, aber er verhinderte es auch nicht.»

Es sei etwas anderes, wenn wir wegen unseres Glaubens die andere Wange für Beleidigungen hinhalten, als wenn unsere sexuelle oder körperliche Integrität angetastet wird. «Selbstverteidigung hat für mich in erster Linie nicht mit Gewalt, sondern mit Liebe zu tun. Welche Mutter oder welcher Vater würde nicht alles tun, um ihre Kinder gegen einen Übergriff mit allen Mitteln zu schützen – aus Liebe.» Alexander Meier erlebt daher grundsätzlich positive Reaktionen in seinem Umfeld: «Es gibt kaum jemand, der etwas gegen den Eigenschutz hat, obwohl nur wenige wirklich etwas dafür tun wollen.»

Dieser Artikel erschien bei [Dienstagmail](#).

Zum Thema:

[Nicht Gewalt, sondern Liebe: Kampfkunst und Glaube – passt das zusammen?](#)

[Tipp: Michael Stahl in Bregenz: Aussenseiter, Bodyguard und Herzenskämpfer](#)

[Sabine Herold: Die eingebürgerte Armeeseelsorgerin](#)

Autor: Markus Baumgartner

Quelle: Dienstagmail

Tags