

Michael Kann organisiert seit 15 Jahren den „Nikolaus-Budo-Lehrgang“

# Wo Kampfkunst Gewaltopfern hilft

Michael Kann hat so ziemlich jede Kampfkunst betrieben, die es gibt. Mit der NZ sprach der 48-Jährige über seine Motivation, alljährlich den bundesweit bekannten „Nikolaus-Budo-Lehrgang“ (NBL) in Forchheim zu organisieren – eine Benefizveranstaltung, die Gewaltopfern zu Gute kommen soll.

NZ: Herr Kann, Sie haben im Alter von acht Jahren bereits mit der Kampfkunst angefangen. Was war der Auslöser dafür?

**Michael Kann:** Als ich mich vor rund 40 Jahren entschied, eine Kampfsportart zu erlernen, tat ich dies in erster Linie, weil ich mich verteidigen lernen wollte. Zu diesem Zeitpunkt hatte ich bereits verschiedene, weniger positive Erlebnisse hinter mir. Neben mehreren Körperverletzungen war es bei mir auch bereits im Kleinkindalter zu sexuellen Übergriffen gekommen. Ich wollte einfach nicht länger ein Opfer sein.

NZ: Konnten Sie diese schwierigen Erlebnisse durch die Kampfkunst besser verarbeiten?

**Kann:** Der Grund, warum mit den Jahren Kampfkünste und Kampfsportarten mein persönlicher Lebensweg geworden sind, ist ganz einfach: In mir reifte der Entschluss heran, selbst zu unterrichten. Ich wollte Individuen das Handwerkzeug an die Hand geben, damit sie nicht in ähnliche Situationen wie ich geraten würden. Persönlich hat mir das Training geholfen, weil es wie ein Katalysator wirkte. Aber erst mit 28 Jahren konnte ich auch lernen, wirklich „los zu lassen“. Heute kann ich mit dem Erlebten umgehen – auch wenn es immer auf der „Festplatte“ verbleibt.

NZ: Welche Stationen hat Ihre Kampfkunstkarriere genommen?

**Kann:** Los ging es bei mir 1974 mit Ringen, Judo und Ju-Jitsu. Mit elf Jahren wechselte ich zum Shotokan Karatedo in Forchheim und stieg in traditionelles Taekwondo ein. Ab 1982 begann ich mit Boxen und Kickboxing, 1984 kam noch ein Studium der philippinischen Kampfkünste hinzu. 1987 entschied ich mich dazu eine eigene Abteilung, das „Warriors Martial Arts Team“, in der DJK Kersbach in Forchheim zu eröffnen. 1995



Auch der Humor kommt nicht zu kurz: NBL-Initiator Michael Kann als „Weihnachtskann“ mit roter Zipfelmütze im Kreis der Referenten vom vergangenen Jahr. Foto: privat

zog ich mich vom aktiven Kickbox-Wettkampfsport zurück und widme mich seither der Förderung meiner Schüler.

NZ: Wie sieht das aus?

**Kann:** Zunächst gründete ich 1999 die Interessensgemeinschaft „Progressiv Self Defence System“. Diese ist primär im Bereich der Trainerausbildung tätig und heute eine Trainerakademie. Fünf Jahre später trennte sich dann das „Warriors Martial Arts Team“ von der DJK Kersbach und wurde ein eigenständiger eingetragener Verein, dem ich heute immer noch vorstehe. Seit heuer bin ich der Bundestrainer der „IAKSA/ICO Germany“ – dem Deutschen Kickboxing-Dachverband – und betreue die Nationalmannschaftskämpfer im Bereich Kickboxing, K1 und Mixed Martial Arts.

NZ: Hat Kampfkunst also auch beruflich für Sie immer eine Rolle gespielt?

**Kann:** Ja sicher, ich bin lizenzierter

Trainer für Boxen, Kickboxing, Thaiboxing, Karate, Ju-Jitsu, Escrima, Mixed Martial Arts, PSDS, Prävention und Fitness. Außerdem war ich von 1991 bis 2003 nebenberuflich als Sicherheitsberater und Selbstverteidigungsausbilder für Industrie- und Sicherheitsunternehmen tätig.

NZ: Welche Stile begeistern Sie und warum?

**Kann:** In erster Linie habe ich mich davon gelöst, Stile begeisternd zu finden. Ich habe gelernt, dass es nicht auf den Stil ankommt, sondern auf den Interpret – das war für mich eine sehr wichtige Erkenntnis. Ich selbst habe auch keinen Favoriten – ich lebe Martial Arts, ganz gleich was ich unterrichte.

NZ: Wann wurde die Idee des Nikolaus-Budo-Lehrgangs geboren?

**Kann:** Das war 1999. Ich überlegte mir, wie ich diejenigen, die sich eben nicht wehren können oder bereits zum Opfer wurden, besser erreichen könn-

te. Ein freier Lehrgang, der kostenfrei zugänglich ist und ehrenamtlich organisiert wird, erschien mir die beste Lösung. Im Jahr 2002 kam über Monika Vieth, die zuständige Außenstellenleiterin des Forchheimer Büros, der Kontakt zum Weißen Ring zustande. Die Deutsche Gewaltopferhilfe und ihre Arbeit passte zu dem, was ich wollte, wie „die Faust aufs Auge“ (lacht).

NZ: Was hat sich in den 15 Jahren verändert? Und was sind Konstanten, auf die Sie sich verlassen können?

**Kann:** Letztlich hat der Lehrgang viele Fans die immer wieder gerne kommen. Jedes Jahr gibt es auch Neues zu erleben, da wir immer versuchen, zwei bis drei neue Kampfsportarten, Kampfkünste oder Selbstverteidigungssysteme vorzustellen. Die Konstante in meinem Leben, aber auch in Bezug auf den NBL, sind zum einen meine Frau und meine Familie, die mich immer schon unterstützen und zum anderen die Warriors. Ohne sie wäre das alles gar nicht möglich.

NZ: Hat der Nikolaus-Budo-Lehrgang auch in Ihrem Leben etwas verändert?

**Kann:** Mahatma Gandhi sagte: „Sei du selbst die Veränderung, die du dir wünschst für diese Welt.“ Das habe auch ich mir auf die Fahne geschrieben. Das Leben ist eine ständige Veränderung. Der Lehrgang selbst ist für mich zu einem Familientreffen geworden: Ich freue mich jedes Jahr auf die Menschen, die uns bei dem Unterfangen helfen – und ohne die das alles nicht möglich wäre.

Fragen: Sebastian Linstädt

Der Lehrgang findet am 6. und 7. Dezember jeweils ab 9 Uhr in der Dreifachturnhalle des Ehrenbürg-Gymnasiums in der Ruhalmstraße in Forchheim statt. Die Teilnahme ist kostenlos, um Spenden wird gebeten. [www.nikolaus-budo-lehrgang.de](http://www.nikolaus-budo-lehrgang.de)

## Notizen aus der Region

Wende bei den Bezirkskliniken

**ANSBACH** – Die Kliniken des Bezirks Mittelfranken steuern offenbar wieder auf ein positives Ergebnis zu. Bei einem Umsatz von 175 Millionen Euro ist für 2015 ein positives Jahresergebnis von 2,5 Millionen Euro vorgesehen, teilten die Bezirkskliniken gestern mit. Der Verwaltungsrat der Bezirkskliniken habe unter dem Vorsitz von Bezirkstagspräsident Richard Bartsch (CSU) den von Klinikumsvorstand Helmut Nawratil vorgelegten Wirtschaftsplan für 2015 verabschiedet. Wie mehrfach berichtet, hatte der frühere Klinikumsvorstand Helmut Siemon im Mai 2012 dem Verwaltungsrat völlig überraschend mitgeteilt, dass das Wirtschaftsjahr 2011 mit einem Verlust von 4,3 Millionen Euro abgeschlossen würde. Die insgesamt aufgelaufenen Fehlbeträge hatten sich auf 14 Millionen Euro summiert. Nawratil leitete einen Sanierungskurs ein.

## Überfrierende Nässe

### 15 Unfälle in zwei Stunden

**REGENSBURG** – Autofahrer haben die Vorboten des Winters zu spüren bekommen. Glatte Straßen führten in der Oberpfalz zu vielen Unfällen.

Wie die Polizei gestern mitteilte, wurden bei den Unfällen drei Menschen verletzt. Plötzlich überfrierende Nässe hatte den Autofahrern am Montag im Feierabendverkehr vor allem in der nördlichen Oberpfalz zu schaffen gemacht. Zwischen 17.30 und 19.30 Uhr mussten Polizei und Rettungsdienste in den Kreisen Tirschenreuth und Neustadt a.d. Waldnaab zu 15 Unfällen ausrücken.

Noch nicht geklärt ist die Ursache eines tödlichen Verkehrsunfalles gestern Morgen im Kreis Erding. Ein 57 Jahre alter Mann war zwischen Taufkirchen an der Vils und Dorfen auf der B15 unterwegs, als sein Auto auf die Gegenfahrbahn geriet und dort frontal mit einem Lastwagen zusammenstieß. Das Opfer erlag noch am Unfallort seinen Verletzungen. Der Fahrer des Getränkelasters wurde leicht verletzt. dpa



## DER FRANKEN- UND OBERPFALZ-KALENDER 2015

NEUE MOTIVE, SPANNENDE PERSPEKTIVEN



9,90 Euro

FREUEN SIE SICH AUF NEUE BILDIMPRESSSIONEN UNSERER LESER!

Für nur 9,90 Euro erhalten Sie den großformatigen Bildkalender im A2-Format der Nürnberger Nachrichten mit den angeschlossenen Heimatzeitungen.

Größe A2 = 42 cm x 59 cm

Unsere Verkaufsstellen:  
Nürnberg: Mauthalle, Hallplatz 2 • Fürth: Rudolf-Breitscheid-Str. 19 • Erlangen: Hauptstr. 38 • Altdorf: Unterer Markt 1 • Feucht: Nürnberger Str. 5 • Forchheim: Hornschuchallee 7-9  
Gunzenhausen: Marktplatz 47 • Hersbruck: Nürnberger Str. 7 • Herzogenaurach: An der Schütt 26 • Lauf: Nürnberger Str. 19 • Neumarkt: Mühlstraße 5 • Pegnitz: Hauptstr. 20  
Roth: Allee 2-4 • Rothenburg: Erlbacher Str.102 • Schwabach: Spitalberg 3 • Treuchtlingen: Hauptstr. 19 • Weißenburg: Wildbadstr. 16-18 • Bad Windsheim: Kegetstr. 11

INFO UND BESTELLUNG:  
09 11/216 - 2789  
(3,55 EURO VERSANDKOSTEN)

**NÜRNBERGER**  
Nachrichten  
mit den Heimatzeitungen

2792\_0814\_ms\_jb

### Amtliche Bekanntmachungen

Der Verein pakkido e.V. ist aufgelöst. Seine Gläubiger werden aufgefordert ihre Ansprüche bei dem Liquidator anzumelden. Nürnberg, den 3. 12. 2014  
Dr. med. Volker Anselstetter, Höhenweg 20, 90518 Altdorf  
Einzelvertretungsberechtigter Liquidator

### Versteigerungen

[www.pfandprofi.de](http://www.pfandprofi.de) ☎ 09 11/22 20 77

### Bekanntschaffen

### Klubs/Institute/PV/Treffs/Kontakte

Bildhübsche Sie verwöhnt Ihn mit viel Zeit PV ☎ 01717 76 85 28

Zärtliche, reife Damen, PV ☎ 35 10 90

Erf.Domina a.Anfäng. ☎ 0176/76489479

365 Argumente für die Zeitung

### Das Täterprofil: neugierig.

50 Millionen Menschen in Deutschland tun „es“ immer wieder: sie greifen regelmäßig zur Zeitung. Der Grund: Sie wollen erfahren, was los ist in der Welt. Diese Neugier ist in jedem Alter zu finden. Über die Hälfte der 14- bis 29-Jährigen und mehr als zwei Drittel der 30- bis 69-Jährigen lesen uns regelmäßig. Sie alle sind, bekennde Wiederholungstäter.

Die Zeitung. Das Qualitätsmedium.

## RABATT FÜR ZEITUNGSABONNENTEN 18%



ZAC-Preis: 11,75 Euro statt 14,30 Euro (Normal-Preis)\*

## Die Blaue Nacht Freiheit

2. Mai 2015, ab 19 Uhr

Kunst und Kultur in der Nürnberger Altstadt  
[www.blauenacht.nuernberg.de](http://www.blauenacht.nuernberg.de)

\*Mit Tickets, die im Vorverkauf erworben werden, kommen Sie mit den Bussen und Bahnen im gesamten VGN-Gebiet zur Blauen Nacht und auch wieder nach Hause.

Karten erhalten Sie in den Ticket-Vorverkaufsstellen Ihrer Zeitung (ZAC-Rabatt nur dort erhältlich):

Nürnberg — Tel. 09 11 / 2 16 22 98 • Fürth — Tel. 09 11 / 7 79 87 28  
Erlangen — Tel. 0 91 31 / 9 77 93 10 • Altdorf — Tel. 0 91 87 / 51 28  
Ansbach — Tel. 09 81 / 95 00 333 • Bad Windsheim — Tel. 0 98 41 / 90 30  
Feucht — Tel. 0 91 28 / 70 72 29 • Forchheim — Tel. 0 91 91 / 7 22 00  
Gunzenhausen — Tel. 0 98 31 / 5 00 80 • Hersbruck — Tel. 0 91 51 / 7 30 70  
Herzogenaurach — Tel. 0 91 32 / 78 01 11 • Hilpoltstein — Tel. 0 91 74 / 4 85 66  
Lauf — Tel. 0 91 23 / 17 51 35 • Neumarkt — Tel. 0 91 81 / 45 07 50  
Neustadt a.d. Aisch — Tel. 0 91 61 / 8 86 00 • Pegnitz — Tel. 0 92 41 / 97 10  
Roth — Tel. 0 91 71 / 9 70 30 • Rothenburg — Tel. 0 98 61 / 4 00 01 10  
Schwabach — Tel. 0 91 22 / 9 38 00 • Weißenburg — Tel. 0 91 41 / 85 90 90  
Veranstalter — Stadt Nürnberg 3233\_1214\_rus\_d1

## Massagen

Ina 25, Virginia 20 ☎ 0176/75 88 80 13  
Monique/Leipzig mass.☎09131-930799  
[www.tantra9-21mo-so.de](http://www.tantra9-21mo-so.de) ☎ 48902041  
Sabrina Brasil. NÜ ☎ 09 11-4 72 04 77  
Nena, ☎ 09 11/95 66 72 32  
Marina aus Russland, ☎ 0175/3 59 39 91  
Sofie Brandenburg ☎ 0151/669 24 973  
Wessy BUL - 19 J., ☎ 01 72/1 53 42 51  
Gabi, Celine & Sara ☎ 5 06 44 47  
Moni massiert, ☎ 09 11/9 37 70 52  
Tantra-Massage ☎ 01 57/79 58 32 56  
Erlg.! Deutsche Jasmin ☎ 09131/35606  
Nbg.! Diana wieder da ☎ 0170-9839021  
Erlg.! Linda ist da ☎ 01 76-99 25 37 23  
Neu! Laura ☎ 01 57-89 69 28 53  
Paulina, 26, a. PL. ☎ 01 57/37 75 24 52  
Tantra-Massagen ☎ 01 51/23 93 59 02  
Isabella ITA - 20 J., ☎ 01 74/2 69 69 69  
Neu! Kira 30, mass. ☎ 0176/75 88 59 90  
Diana, 50, aus PL. ☎ 01 52/16 98 84 10