RALF MOELLER:

„BOX-TRAINING? FAND ICH IMMER GIGANTISCH"

Schon früh gewann Ralf Moeller im Bodybuilding den Weltmeistertitel – dabei war der „Gladiator" zunächst aktiver Faustkämpfer. BOXSPORT sprach mit Moeller über die Faszination Boxen, seine Fitness im fortgeschrittenen Alter sowie seine Freundschaft zu Box-Champion Manuel Charr.

INTERVIEW FRANK SCHWANTES

„MANUEL IST EIN JUNGE AUS DEM LEBEN, DER DURCH SEINE GESCHICHTE UND MIT SEINEN ERFOLGEN VIELEN MENSCHEN HOFFNUNG GIBT."

Herr Moeller, haben Sie am 29. September dieses Jahres schon etwas vor?
Wenn ich in Deutschland bin, werde ich an diesem Tag auf jeden Fall bei Manuel Charr am Ring sitzen und ihn bei seiner WM-Titelverteidigung unterstützen. Ich war schon bei Manuels letztem Kampf in Oberhausen dabei, als er den WBA-Titel gewann, und werde versuchen, auch bei seinem Fight in Köln gegen Fres Oquendo vor Ort zu sein.

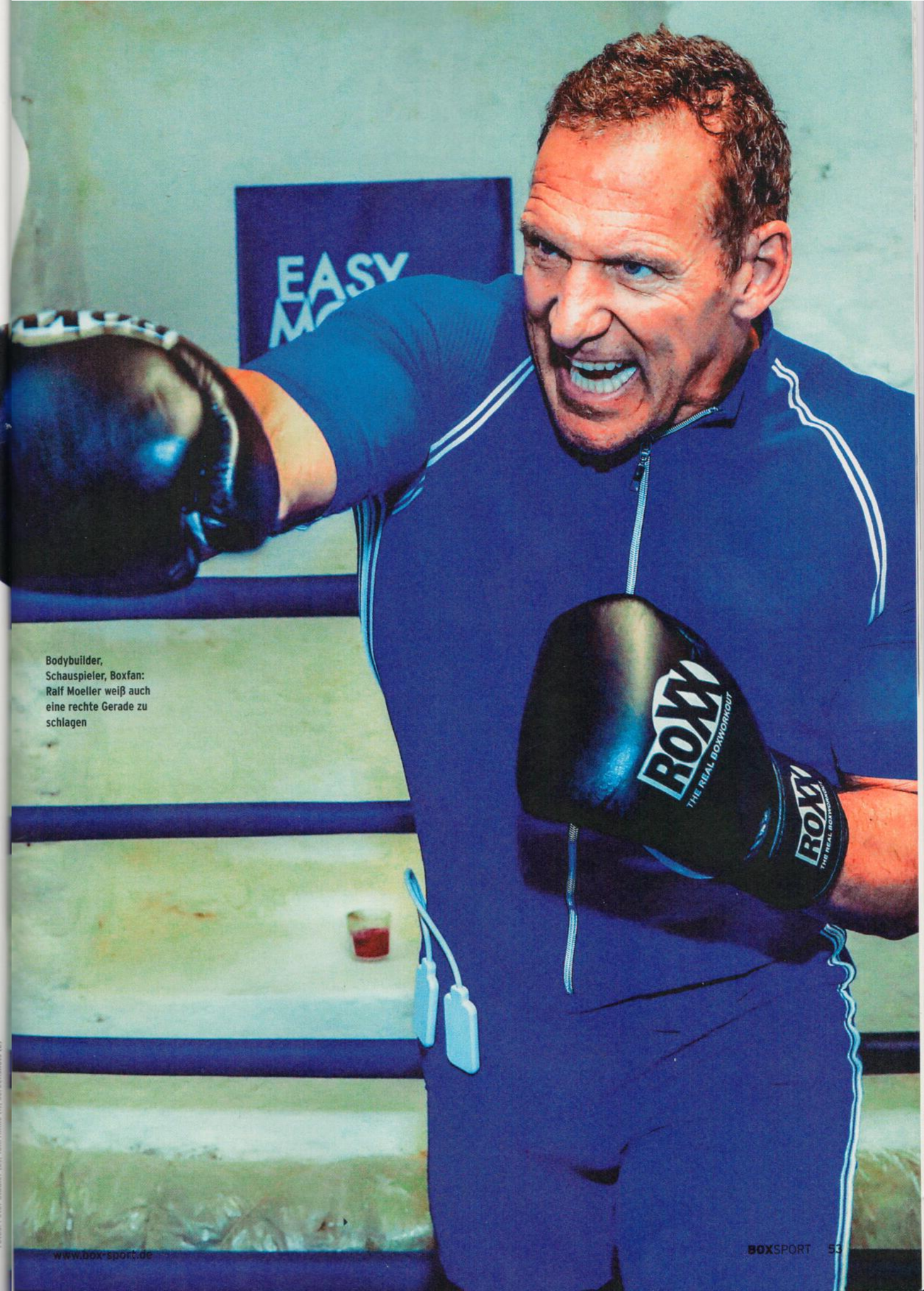
Sie sind mit Manuel Charr befreundet. Wann haben Sie ihn kennengelernt?
Wir haben uns vor einigen Jahren über unseren gemeinsamen Sponsor „Easy Motion Skin" kennengelernt, für den wir Promotion machen. Wir haben uns auf Anhieb gut verstanden und stehen seitdem in Kontakt. Manuel hat mir auch immer wieder Videos von seinen Trainingsabläufen geschickt und mir von seinen Verletzungen erzählt, wie von seiner Schussverletzung oder seiner Hüft-Operation. Ich wurde selber auch schon an der Hüfte operiert und war nach zwei Tagen wieder aus dem Krankenhaus. Deshalb weiß ich, dass ein Sportler das gut verkraften kann. Manuel hatte das besondere Pech, dass er an beiden Hüften gleichzeitig operiert wurde, was bei ihm zum Glück in nur kurzer Zeit verheilt ist. Aber wenn du in den Ring steigst, interessiert es keinen, ob du vor einer Woche aus dem Krankenhaus gekommen bist oder vor einem Jahr. Ihm war klar, dass er da durch muss – aber auch, dass es seine einzige Chance ist. Manuel hat alles auf eine Karte gesetzt und schließlich gewonnen. Das freut mich sehr für ihn, denn er hat es sich verdient.

Wie würden Sie Manuel Charr charakterisieren?
Er steckt voller Energie, ist spaßig, humorvoll und charmant in Interviews. Besonders, wenn er von Frauen interviewt wird (schmunzelt). Manuel ist ein Junge aus dem Leben, der durch seine Geschichte und mit seinen Erfolgen vielen Menschen Hoffnung gibt.

Als Boxprofi setzt er beim Training genau wie Sie auf Elektro-Muskel-Stimulation mittels „Easy Motion Skin" (EMS). Können Sie die Vorteile erklären?
Ich habe damals die Entwicklung der EMS-Anzüge in Leipzig verfolgt, es dann selber ausprobiert und war begeistert. Ich kann diese Trainingsmethode weiterempfehlen, gerade wenn man Verletzungen hatte oder als Sportler in ein fortgeschrittenes Alter kommt. Gleichzeitig ist EMS vielseitig einsetzbar und lässt sich zum Beispiel ebenso zur Entspannung nutzen. Ich setze den Anzug mindestens zwei bis drei Mal pro Woche für mein Bodybuilding-Training ein, auch in Verbindung mit einem Body-Workout. Außerdem trage ich ihn, wenn ich Fahrrad fahre oder laufe.

Sie leben seit 25 Jahren in Los Angeles. Was war damals der Anlass, um in die USA zu gehen?
In bin schon in den 80er-Jahren regelmäßig wegen meines Sports in Amerika gewesen, denn dort war Bodybuilding schon viel weiter als in Europa. Bei der Weltmeisterschaft 1986 in Tokio habe ich dann gewonnen. Doch um so erfolgreich zu werden, hat es einige Zeit gedauert. Denn bei meiner Körpergröße von 1,97 Metern bedurfte es viel Arbeit, eine entsprechende Muskelmasse und Proportionen aufzubauen. Der zweite Grund, in die USA zu gehen, war meine Filmkarriere. Meine erste größere Rolle hatte ich 1989 in den Kinofilm „Cyborg" mit Jean-Claude Van Damme. Vier Jahre später bin ich dann in die Staaten gezogen und lebe heute immer noch hier.

Obwohl Sie in Amerika leben, trifft man Sie immer wieder in Deutschland. Was bewegt Sie hierher?
Ich bin vor allem wegen meiner Tätigkeit als Markenbotschafter – aktuell für Mercedes-Benz –, als Schauspieler oder für soziale Projekte immer wieder in Deutschland. Dazu besuche ich regelmäßig meine Eltern, die nach wie vor in Recklinghausen leben. Sehr am Herzen liegt mir auch das Projekt „Starke Typen", das ich 2006 gemeinsam mit Ursula von der Leyen (Bundesministerin; d.Red.) gegründet habe. Dabei gehen wir mit Unternehmern an Schulen in sozialen Brennpunkten und vermitteln Kontakte. So können Schüler an Praktika kommen, die letztendlich vielleicht zu einem Job führen.



Bodybuilder, Schauspieler, Boxfan: Ralf Moeller weiß auch eine rechte Gerade zu schlagen

Fotos: Peter Stadler (2), Toni Hinke (1), Screenshots (2)

EASY MOTION SKIN

Ralf Moeller und Manuel Charr (l.) im Armdrücken bei einem Termin ihres Sponsors. Unten: Beim WM-Triumph seines Freundes war Moeller hautnah dabei

„GENNADY IST EIN TOLLER TYP. MITTELGEWICHTLER WIE ER BEWEGEN SICH SO LEICHT IM RING, DAS IST IMMER WIEDER FASZINIEREND."

Hierzulande sind Sie für viele vor allem der „Gladiator". Erfreut Sie das? Oder nervt es?
Es nervt überhaupt nicht. Russell Crowe, der damals die Hauptrolle spielte, verbindet auch jeder mit „Gladiator", obwohl er danach noch viele weitere erfolgreiche Filme gemacht hat. Wir fühlen uns wohl dabei, und „Gladiator" erfreut sich ja immer noch größter Beliebtheit. Ich selbst schaue gerne Film-Klassiker wie „Spartacus", „Ben Hur" oder „Der Pate". Ich glaube, „Gladiator" wird auch noch laufen, wenn Russell und ich schon nicht mehr atmen (lacht).

Sie haben es in Ihrer Karriere bis zum „Mr. Universe" geschafft, dem größten Titel für einen Bodybuilder. Wie kamen Sie damals zu diesem Sport?
In meiner Jugend war ich zunächst acht Jahre lang Schwimmer. Doch irgendwann wollte ich – unter anderem aus schulischen Gründen – einen Sport ausüben, den ich zu jeder Zeit machen kann. Mit 17 bin ich dann zum Bodybuilding gekommen. Zunächst, um einfach in Form zu kommen. In Herne gab es damals ein Fitness-Studio à la „Rocky", also ohne Duschen und mit rostigen Geräten. Später trainierte ich in Essen im Studio Brandt, dort bin ich dann sozusagen auf die Bühne gekommen. Die Muckis zu zeigen und sich einzuölen, war zunächst gewöhnungsbedürftig, aber für mich stand der Sport an erster Stelle. Heute trainiere ich auch mit 59 Jahren noch regelmäßig meine Muskeln in Bodybuilding-Studios.

Wie halten Sie sich heute fit?
Neben Bodybuilding und Ausdauer-Fahrradfahren setze ich auf Treppenlaufen für meine Kondition. Außerdem spiele ich Tennis, ab und an auch Golf. Im Sommer schwimme ich dazu viel. Ich gehe täglich ins Fitness-Studio und unterstütze mein Workout mit EMS.

Sie haben in Ihrer Jugend eine Zeit lang geboxt. Hatten Sie Talent?
Kann man schlecht sagen, ich habe es ja nie im Ring beweisen können. Das war in der Zeit nach dem Schwimmen und vor dem Bodybuilding, bei Boxring 28 Recklinghausen. Ich fand das Box-Training immer gigantisch. Ich sollte damals im Schwergewicht einen Kampf bestreiten, doch mein Gegner brach sich kurz davor den Finger.

Was hat dann für Ihre bleibende Box-Begeisterung gesorgt?
Ich kann mich an die Kämpfe von Ali, Frazier, Foreman oder Norton erinnern, für die wir damals auch um vier Uhr nachts aufgestanden sind, um sie im Fernsehen zu schauen. Ich habe Ali später dann einige Male bei Filmpremieren erleben dürfen. Er war leider schon an Parkinson erkrankt, aber wenn er Standing Ovations erhielt, waren das für mich unfassbare Gänsehaut-Momente. Er bleibt für mich einer der größten Sportler, die je gelebt haben. Heute bin ich nach wie vor großer Boxfan. Durch Filmrollen wie in „Best of the Best 2" konnte ich das Boxtraining mit anderen Martial-Arts-Stilen verbinden. Ich habe mir auch alle Filme von Bruce Lee angeguckt, er hat diese Leichtigkeit von Alis Stil ein wenig übernommen. Diesen tänzelnden Stil vermisse ich heutzutage bei vielen Schwergewichtlern. Wie Ali sich in diesem Limit durch den Ring bewegt hat, war schon außergewöhnlich.

Heute dominiert Anthony Joshua mit einem anderen Stil das Schwergewicht. Wird er eine neue Ära in der Königsklasse begründen?
Ja, davon bin ich überzeugt. Joshua beeindruckt mich sehr. Er bringt nicht nur die Größe und das Gewicht mit, sondern hat Charme und ist äußerst redegewandt. Die Leute lieben ihn. Joshua könnte ein globaler Sportstar werden. Er besitzt bereits drei der vier bedeutenden WM-Titel im Schwergewicht und wird sich von Deontay Wilder auch noch den letzten holen. Irgendwann wird er vielleicht auch auf Manuel treffen.

Sie waren häufig bei Kämpfen von Wladimir Klitschko. Wie groß ist sein Verlust für den Boxsport?
Sein Rücktritt ist bedauernswert, zumal ich gerne noch ein Rematch gegen Joshua gesehen hätte. Für mich war dieser Fight einer der besten in Wladimirs Karriere und erinnert mich ein wenig an Vitali Klitschkos Duell gegen Lennox Lewis. Auch die beiden haben sich vor 15 Jahren eine epische Ring-Schlacht geliefert, die in Erinnerung bleibt.

Treffen Sie die Klitschkos noch hin und wieder?
Ja, wir stehen in engstem Kontakt und sind sehr gut befreundet. Über Ostern war Wladimirs Bruder Vitali in Los Angeles, wir haben zusammen gefrühstückt und uns auch mit Arnie (Arnold Schwarzenegger; d.Red.) getroffen.

Sie sind auch eng mit Arnold Schwarzenegger befreundet. Fachsimpeln Sie beide auch über das Boxen?
Ja, Arnie und ich sind sehr große Kampfsport-Fans. Wir schauen aber nicht nur gerne Boxkämpfe, sondern auch Fights in der UFC.

Verfolgen Sie das Profiboxen in Deutschland?
Ich schaue natürlich viel mehr amerikanisches Boxen, weil ich in Los Angeles lebe. Aber hin und wieder sehe ich auch einen Boxkampf aus Deutschland. Grundlegend schaue ich mir nicht nur das Schwergewicht an, sondern auch Kämpfe in anderen Gewichtsklassen.

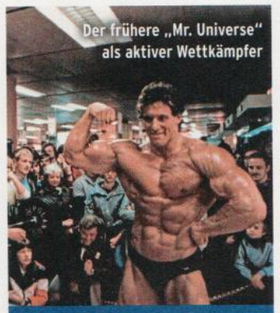
Können Sie sich für Duelle wie das im Mittelgewicht zwischen Gennady Golovkin und Canelo Alvarez begeistern?
Ja, klar! Ich war sogar zu diesem Fight eingeladen, konnte aber leider nicht hingehen. Ich kenne Gennady persönlich, er ist ein toller Typ. Mittelgewichtler wie er bewegen sich so leicht im Ring, das ist immer wieder faszinierend anzusehen.

Im internationalen Vergleich ist das deutsche Profiboxen zweitklassig. Haben Sie eine Idee, wie sich das ändern lässt?
Wenn Manuel Charr Joshua vor 80.000 Menschen im Stadion besiegt, wäre das Profiboxen in Deutschland wieder ganz oben. Es würde aber auch reichen, wenn die beiden einen Kampf bestreiten würden, unabhängig vom Ausgang. Die Medien würden sowohl über Joshua wie auch über Manuel berichten, und damit würde der deutsche Boxsport mehr in die Öffentlichkeit rücken.

Manuel Charr träumt davon, künftig erfolgreich in den USA zu boxen. Hand aufs Herz: Hat er das Potenzial?
Man darf nicht vergessen, dass Manuel sechs Monate nach einer schweren Hüft-Operation in den Ring gestiegen ist. Ganz wichtig wird sein nächster Fight gehen Oquendo im September sein. Wenn er diesen gewinnt, wird er anschließend viel etablierter sein. Er ist auf jeden Fall voll motiviert und weiß, was auf dem Spiel steht. Wenn Manuel dieses Duell gewinnt und vielleicht im nächsten Jahr gegen Joshua boxt, wird er zu den „Großen" gehören.

Er hat kürzlich gesagt, dass ihm auch die Schauspielerei im Blut liegt. In welcher Rolle könnten Sie sich Manuel Charr vorstellen?
(lacht) Er ist ein Showman und hat keine Berührungsängste. Und von dem, was ich bei ihm gesehen habe, kann er sich auch vor der Kamera gut bewegen. Ich könnte mir Manuel in einer Serie wie „Game of Thrones" oder in einem Film aus der „Avengers"-Reihe vorstellen. Die Macher nehmen gerne mal namhafte Leute in ihre Projekte auf. Wenn Manuel seinen Weltmeister-Titel behält und weitere Fans gewinnt, ist das nicht unwahrscheinlich.

Oder er spielt in einer Neuauflage von „Gladiator"?
Wir sind ja gestorben im Original, aber warum sollten die Gladiatoren nicht noch mal wiederkommen? Manuel kann dann gerne das Schwert in die Hand nehmen (lacht). ■



Der frühere „Mr. Universe" als aktiver Wettkämpfer

ZUR PERSON:
RALF MOELLER

- Geboren am 12. Januar 1959 in Recklinghausen, betrieb Ralf Moeller zunächst den Schwimmsport, absolvierte später eine Ausbildung zum Schwimmmeister und -lehrer in seiner Heimatstadt.
- Danach widmete er sich zwei Jahre lang dem Boxsport, ehe er Mitte der 70er den Weg zum Bodybuilding fand. 1984 wurde Moeller Deutscher Meister in dieser Disziplin und zwei Jahre später zu „Mr. Universe" gekürt (Weltmeistertitel).
- 1988 gewann der 1,97 Meter große und 129 Kilo schwere Athlet die „Mr. Olympia"-Wahl. 1989 beendete er seine Laufbahn als Bodybuilder, um sich ganz seiner Schauspiel-Karriere zu widmen.
- Der blonde Hüne spielte in Kino-Erfolgen wie „Cyborg" (1989), „Universal Soldier" (1992) und „The Scorpion King" (2002) mit. Weltberühmt machte Moeller aber vor allem seine Rolle als „Hagen" in dem Oscar-prämierten Leinwand-Epos „Gladiator" (2000).
- Ralf Moeller lebt in Los Angeles (USA), ist geschieden und hat zwei erwachsene Töchter.

Auch mit 59 Jahren stemmt der frühere Weltmeister kraftvoll die Kurzhantel und geht täglich ins Fitness-Studio