

# Durchboxen statt zuschlagen

In München treten zwei Jungen einen Mann zu Tode, in Ansbach läuft ein 18-Jähriger Amok – was kann man tun, um solche Gewalt zu vermeiden? In Hamburg schickt man Jugendliche in den Boxring.



Endlich feste Regeln: Die Jungs und Mädchen um Trainer Christian Görisch (hinten rechts) boxen sich den Frust vom Leibe.

Foto: LUTZ ROESSLER

Von Regine Ley:

**H**alb drei Uhr nachmittags. Das Training beginnt, doch nur ein Teil der Truppe ist da, der Rest kommt zu spät, Bus verpasst. Einer ist verletzt, ein anderer hat sein Sportzeug vergessen. Der nächste hat zuerst ein Wehwehchen, dann keine Trainingshose dabei und macht schließlich doch noch mit.

Sie dürfen in den nächsten anderthalb Stunden zeigen, was in Ihnen steckt – ein Dutzend Jungs und Mädchen aus zwei Schulen des Hamburger Stadtteils Wilhelmsburg, die seit dem Ende der Sommerferien an dem Schulprojekt Boxen von BOX-OUT e.V. teilnehmen. Der Sportwissenschaftler Christian Görisch, selbst Boxer, hat es vor zwei Jahren selbst initiiert. Seine Idee: Boxsport als Gewaltprävention. Innerhalb der klaren Grenzen des Boxrings sollen Kinder und Jugendliche lernen, nach Regeln der Fairness und des gegenseitigen Respekts die Fäuste zu schwingen – und nebenbei ihre Aggressionen abreagieren.

Dreißig Hamburger Schulen nehmen am BOX-OUT-Projekt teil. Das Training ist Teil des Wahlpflichtunterrichts und bei vielen Schülern erste Wahl. Andere werden von den Schulen erst angemeldet, weil sie durch aggressives Verhalten oder Gewalttätigkeiten gegen Mitschüler aufgefallen sind. Wie die 14-Jährige Maame Yaa, die seit knapp zwei Jahren dabei ist. „Ich habe mich leicht provozieren lassen, aber seit dem die anderen wissen, dass ich boxe, sind sie ruhig geworden. Außerdem bin ich nach dem Training kaputt, da habe ich keine Lust mehr, mich mit jemandem anzulegen“, erzählt Maame Yaa.

Auch Kevin (13) und Mike (12) wollen bei BOX-OUT ihre „Aggressionen loswerden“.

Der Ton ist rau unter den Schülern, nicht nur in den Problemstadtteilen wie Veddel und Wilhelmsburg, Mobbing ist an der Tagesordnung, „und bei den Prügeleien auf dem Schulhof“, sagt Maame Yaa, „da ging’s ums nackte Überleben“.

Seit Jahren klagen Pädagogen über die zunehmende Gewaltbereitschaft unter den Schülern. „Wenn man in die Schulen geht und live sieht, was los ist, denkt man: Alter Schwede! So schlimm habe ich es mir nicht vorgestellt.“ Christian Görisch ist oft an den Schulen, seitdem er BOX-OUT auf die Beine gestellt hat. Er erlebt eine erschreckende Lethargie der Jugendlichen in Bezug auf ihre Zukunft einerseits und utopische, völlig realitätsferne Berufswünsche andererseits.

„Diese Kinder haben in ihrem eigenen Leben keine Vorbilder, sie hängen perspektivlos in ihrem Stadtteil herum, und da ist keiner, der ihnen sagt: Hey, das Leben sieht anders aus.“ Görisch ist selbst Vater; er will sich damit nicht abfinden. Und er ist einer, der selbst mal kurz vorm Abrutschen war, die Kurve gerade noch gekriegt hat: „Der Sport hat mich gerettet.“

**W**enn der 39-Jährige von seinem Projekt erzählt, fliegen die Worte so schnell wie die Fäuste des ehemaligen Meister-Boxers: Im Ring sei man nicht nur mit dem Gegner, sondern auch mit sich selbst konfrontiert. Da gebe es kein Weglaufen, man müsse kämpfen, Ehrgeiz und Biss entwickeln und physisch an seine Grenzen gehen, um besser und stärker zu werden – auch im Kopf. Boxen fördere im hohen Maß die Selbstregulierung, man lerne, sich an Regeln zu halten, Disziplin aufzubringen.

Das funktioniert hier möglicherweise sogar besser als in der Schule, denn der Trainer genießt den Respekt der Kinder. Kampfsport ist cool, die Glitzerwelt des Boxsports faszinierend, Boxer wie die Klitschkos sind moderne Superhelden: groß, mächtig, reich, nahezu unbesiegbar. Ihnen möchten sie nacheifern, und BOX-OUT zeigt ihnen, wie das geht. „Zuckerbrot und Peitsche“ gibt ihnen Görisch dafür: Anerkennung und Lob für Anstrengung und Leistung – oder Liegestütze als Strafe für Respekt- und Disziplinlosigkeiten. Wer völlig aus der Reihe tanzt, fliegt raus.

Darauf lässt es dann doch kaum einer ankommen, und deshalb beißen sie die Zähne zusammen, als es nach anderthalb Stunden Training heißt: Zum Abschluss noch zehn Liegestütze! Oder wenigstens die Liegestützposition halten. Wenn einer zu früh aufgibt, fangen alle noch mal von vorne an. Sie fangen dreimal wieder von vorne an, sie schwitzen, stöhnen, schnaufen, und der Trainer zählt den Countdown: „...fünf, vier – nicht aufgeben jetzt! – drei – los, los ihr schafft das! – zwei – weiter, weiter – eins und null!“ Und diesmal haben alle durchgehalten.

### **Hintergrund:**

Seit 2007 bietet BOX-OUT als gemeinnütziger Verein in Hamburg ab der 5. Klasse Boxtraining für Schulen vor allem in benachteiligten Stadtteilen an, um Selbstwertgefühl von Kindern und Jugendlichen zu stärken und Aggressionen abzubauen.

Außerdem gibt es seit diesem Jahr auch feste Trainingszeiten für Jugendliche, die auch außerhalb der Schule trainieren möchten. Parallel dazu wird den Schülern montags bis mittwochs nachmittägliche Hausaufgabenhilfe angeboten.

Unterstützt wird dieses Projekt durch die Hamburger Schulbehörde, durch Sponsoren und so genannte Supporter, die selbst in Räumen von BOX-OUT trainieren können und mit ihrem Monatsbeitrag die Arbeit des Vereins unterstützen.

Informationen gibt es im Internet über **[www.box-out.de](http://www.box-out.de)**.