

AUF EIGENE FAUST

WIE EIN BOXPROJEKT FÜR JUGENDLICHE SCHULE MACHT

Messbarer Erfolg: Boxtraining macht Jugendliche ausgeglichener und friedfertiger – das belegen zwei Studien der Universitäten Hamburg und Kiel, die während der Startphase von Box-Out durchgeführt wurden.

Die Schultern oben, die Boxhandschuhe vor dem Kopf – wenn Erdem in Deckung geht, ist von seinem Gesicht fast nichts mehr zu sehen. Gleich wird der Meister persönlich mit dem 13-jährigen Türken boxen. „Auf geht’s!“, ruft Christian Görisch, und rechts, links, rechts knallen Erdems Fäuste gegen die offenen Hände des Trainers. „Komm, komm, komm!“, feuert Görisch den Jungen an, bis dem die Puste und die Kraft ausgehen. „Box-Out“ heißt das Projekt, für das Erdem und ein Dutzend weiterer Schülerinnen und Schüler stundenweise von der Veddel Haupt- und Realschule in ein Hammerbrook Fitnessstudio kommen: um seilzuspringen, am Sandsack zu boxen, in den Ring zu steigen. Vor zwei Jahren hat Görisch, 39, Sportwissenschaftler, ehemaliger Amateurboxer und Hamburger Meister im Leichtgewicht, Box-Out gegründet. Um die wachsende Gewalt an Hamburgs Schulen zu bekämpfen. Vor allem Kinder aus sozial benachteiligten Stadtgebieten sollen beim Boxunterricht lernen, ihre Aggressionen besser in den Griff zu bekommen. „80 Prozent der Kinder, die wir trainieren, sind Migrantenkinder aus schwierigen Verhältnissen“, sagt er, „manche von ihnen haben Knast- und Drogenge-

schichten oder Erfahrung mit häuslicher Gewalt. Sie haben ein hohes Aggressionspotenzial – und sie ticken schnell aus im Unterricht.“ Ehe Görisch in Schulen und in der eigenen Halle in Hammerbrook mit dem Unterricht beginnen konnte, musste er gegen das Vorurteil kämpfen, er wolle junge Schläger zu gefährlichen Boxern ausbilden. „Aber gerade für benachteiligte Jugendliche ist Boxen das beste Mittel, Aggressionen ab- und Selbstwertgefühl aufzubauen“, erklärt er. Hiltrud Kneuer, Leiterin der Veddel Haupt- und Realschule Slomanstieg, war 2007 die Erste, die ihre Klassen bei Görisch anmeldete. Jetzt laufen seine Projekte an 30 Hamburger Schulen, weitere 20 stehen Schlange. „Es geht um Technik, Fitness, Fairness, Respekt. Wer keine Regeln einhält, kann nicht boxen.“ Erdem ist heute der Beste der Gruppe. Das tut gut: „Man kriegt Ausdauer, Beweglichkeit – und“, das sagt Erdem jetzt leise und schüchtern, „ich bin nicht mehr so fett.“



Kinder aus 32 Nationen lernen bei Box-Out – Jungs und Mädchen. Wenn die Jungs merken, dass das Training Kraft kostet, verlieren sie häufig die Lust. Aber vor den Mädchen möchten sie sich nicht blamieren.



TEXTE: KATRIN BRINKMANN, FLORIAN ZINNECKER, FOTOS: DPA, JENS RESSING