



Boxtrainerin und Sporttherapeutin vom Projekt Box-Out, Marion Einsiedel (r.), trainiert in einer Boxhalle in Hamburg-Hammerbrook mit Schülern. (ddp)

Unterrichtsfach

Boxen für mehr Selbstbewusstsein

Schülern sollen durch den Sport Werte vermittelt werden – »Größte Schläger sind beim Boxen Schisser«

(ddp). Boxtrainer Christian Görisch weiß sich zu behaupten. Vor den Schülern der Hamburger Gesamtschule Wilhelmsburg nimmt der Sportler kein Blatt vor den Mund: »Wollt ihr stark werden in Muskeln und im Kopf?«, fragt er. »Dann seid ihr bei uns richtig. Aber denkt nicht, dass ihr hier einfach draufhauen könnt. Ich erwarte Disziplin und Respekt. Dann könnt ihr bei uns groß und stark werden«, stellt der Boxer klar. Zu Beginn des Schuljahres stellt der 39-Jährige sein ungewöhnliches Projekt an Hamburger Schulen vor. Kinder und Jugendliche sollen lernen, durch das Boxen Frust und Aggressionen abzubauen.

Der 13-jährige Dany (Name geändert) ist beeindruckt. »Ich möchte beim Boxen mitmachen, weil ich stärker werden will«, sagt er. Auch Paulina und Sandra (Namen geändert) wollen in der nächsten Woche zum Boxtraining kommen. Die Elfjährigen begründen ihr Interesse an dem Projekt mit der Gewalt auf der Straße im Stadtteil Wilhelmsburg. »Ich will mich verteidigen können, wenn ich auf der Straße angegriffen werde«, sagt Paulina. Das sei schon öfter passiert. Jetzt will sie lernen, sich zu wehren. Vor zwei Jahren

rief Görisch mit einem Partner das Boxtraining an Hamburger Schulen als Modellprojekt ins Leben. In diesem Jahr eröffnete das Trainingszentrum »Box-Out« im Stadtteil Hammerbrook, wo die Schüler auch in der Freizeit trainieren können. Zu Beginn dieses Schuljahres sind bereits 30 Schulen angemeldet. »Es geht nicht nur um körperliche Verteidigung, sondern darum, Kindern und Jugendlichen Selbstbewusstsein und Selbstwertgefühl zu vermitteln«, betont Görisch. Das Konzept habe sich bewährt.

So wurden die positiven Auswirkungen des Boxtrainings wissenschaftlich nachgewiesen. In einer Untersuchung des Sportwissenschaftlers Görisch und den Universitäten Hamburg und Kassel heißt es, dass das Boxen nicht nur sportmotorische Fähigkeiten steigere, sondern sich bei den Teilnehmern auch ein verstärktes soziales Lernen bemerkbar mache. So seien beim Boxsport Tugenden wie Zielstrebigkeit, Mut, Selbstdisziplin, Achtung vor dem Gegner, Teamfähigkeit, Fairness und Kommunikationsfähigkeit gefragt.

Das hat auch Kay Wendler, Sportlehrer am Gymnasium Wichern-Schule im Stadtteil Horn, über-

zeugt. In diesem Schuljahr ist seine Klasse erstmals für das Boxtraining angemeldet. Einmal pro Woche boxt der Pädagoge mit seinen Schülern in Hammerbrook. »Mir war wichtig, dass es hier gleichermaßen Regeln wie Konsequenzen gibt«, sagt Wendler. »Hält sich ein Schüler nicht an die Regeln, muss er erstmal Liegestütz machen.« Außerdem sei es gut, wenn sich die Schüler einmal pro Woche »so richtig auspowern«. Zwar richtet sich das Boxtraining vorrangig an sozial benachteiligte Kinder, doch auch Gymnasiasten und Abiturienten aus bessergestellten Stadtteilen sind inzwischen dabei. »Die sind oft verwöhnt und haben häufig auch kein Gefühl mehr für Werte«, sagt Görisch. Der Boxer ist überzeugt, dass die Sportart Werte vermitteln kann. Interessant sei zudem, dass sich nicht nur gewaltbereite Jugendliche für das Boxen interessierten. »Die größten Schläger sind die größten Schisser beim Boxen«, hat der Boxlehrer festgestellt.

Die Kosten für das Projekt liegen laut Görisch derzeit bei etwa 150 000 Euro pro Jahr. Gefördert wird »Box-Out« von zahlreichen Unternehmen, Stiftungen und Vereinen wie etwa dem Weißen Ring.