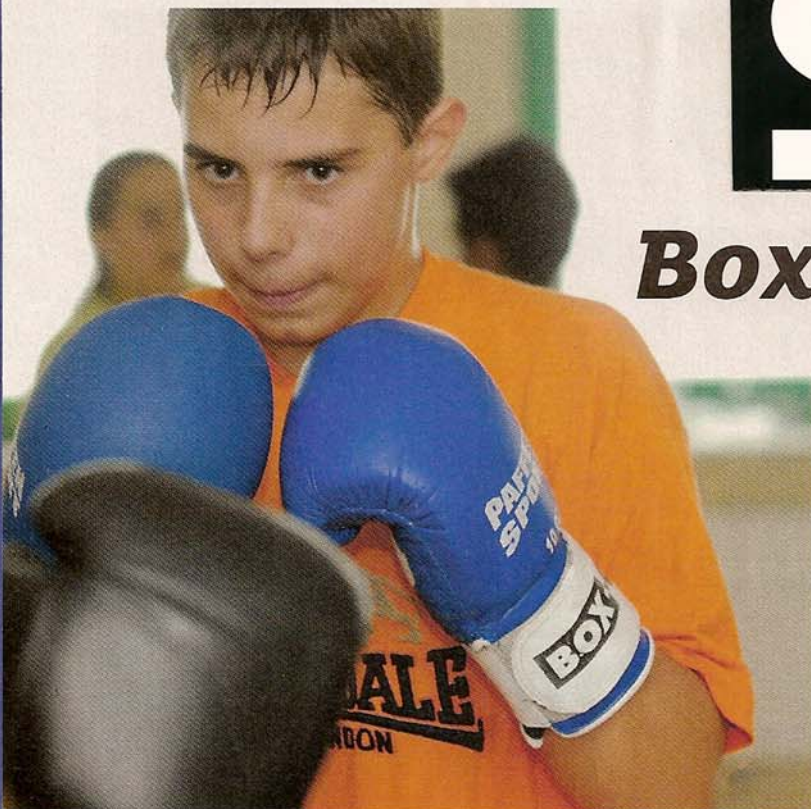


## Box out

Die Aggressivität unter Schülern steigt seit Jahren unvermindert an. An der Schule Luruper Straße versucht nun ein Pilotprojekt, den Kindern durch professionelles Box-Training Möglichkeiten zu besserer Körperbeherrschung und dem Abbau von Stress näher zu bringen. Ein Trainingsbesuch

TEXT: VITO AVANTARIO  
FOTOS: BABBETTE BRANDENBURG



Bevor der Kurs beginnt, müssen sie sich folgendes Regelwerk merken: „Alle sind gleich“, „Handys werden ausgeschaltet“, „Waffen sind verboten“. Wer ausschert, wird verwarnet. Wiederholungstäter werden ausgeschlossen.

Was wie ein Resozialisierungsprogramm von Häftlingen klingt, sind vier Regeln eines insgesamt Elf-Punkte-Katalogs für ein bisher einmaliges Pilotprojekt: Boxtrainer Jessen, 41, und Sportwissenschaftler Görrisch, 37, führen hier an der Schule Luruper Hauptstraße sowie an fünf weiteren Hamburger Schulen in freiwilligen Neigungskursen am Nachmittag Kinder und Jugendliche der sechsten und siebten Klassen an den Boxsport heran.

Das Ausbildungsprogramm umfasst 20 Übungseinheiten à 90 Minuten im Verlauf eines Schulhalbjahres. Dabei sind die Trainingsmethoden auf ein für den Schulsport vertretbares Maß reduziert: Es findet kein Sparring statt, Kopftreffer sind verboten.

Anlass für das Projekt war das steigende Aggressionspotenzial an Schulen sowie die wachsende Zahl übergewichtiger Kinder. „Das Boxtraining ist wissenschaftlich anerkannt als ein für den ganzen Körper anspruchsvolles Fitnessprogramm“, sagt Jessen, Präsident des Hamburger Amateurboxverbandes und selbst ehemaliger Norddeutscher Amateurboxmeister.

15 Jugendliche stehen in der quadratischen Turnhalle der Schule in Lurup im Halbkreis um Jessen herum. Technomusik schallt aus dem Ghetto-Blaster. Die Hälfte der Gruppe sind Mädchen.

Zwei Jungs sitzen auf einer Turnmatte am Rand. „Wir haben unsere Sportsachen vergessen und müssen zuschauen“, sagt Christoph. Er ist erst zwölf Jahre alt, aber schon 1,70 Meter groß und hat Schuhgröße 42. Schulsport nähme er sonst nicht wirklich ernst. „Alles Kinderkram“, sagt er. Boxen aber käme seiner großen Statur entgegen. Hier könne er seinen Körper einsetzen, ohne dass ihm das jemand krumm nähme. „Der Trainer legt Wert auf Disziplin: Die Sportsachen werde ich bestimmt nicht wieder vergessen“, sagt Christoph.



Box out: „Die Sportsachen werde ich nicht wieder vergessen“

der Straße angemacht. Die Angst, die seine Erfahrungen in ihm ausgelöst haben, versucht er durch Boxen zu überwinden. Der Sport gäbe ihm Kraft und Sicherheit, sagt er.

„Wir erhalten von allen Seiten positive Resonanz für unser Projekt. Aber davon können wir unsere laufenden Kosten nicht begleichen“, sagt Jessen. Die jetzige Pilotphase wird mit einer wissenschaftlichen Evaluierung in Zusammenarbeit mit den Universitäten in Hamburg und Kassel abgeschlossen werden.

Um das Projekt finanzieren zu können, fehlen allerdings nach Angaben von Jessen und Görrisch noch rund 25 000 Euro. Der Hamburger Profiboxstall Universum und ein Zuschuss der Behörde für Bildung und Sport (BBS) decken den Etat bisher nicht, zumal mehrere zugesagte Gelder der Stadt bislang nicht geflossen seien, sagt Christian Görrisch.

Das erste Training in der Luruper Hauptstraße war auch unter den bisherigen Bedingungen unter den Jugendlichen ein voller Erfolg. Christoph, Lugman und all die anderen in den Hamburger Schulen nehmen das neue Sportangebot ihrer Schule motiviert und selbstbewusst an. Wir sind gespannt auf unseren nächsten Besuch.

Wer einmal ein Boxtraining bei Jessen absolviert hat, versteht schnell, welche psychologische Strategie die beiden Initiatoren von Box Out verfolgen: Menschen, die sich Wut, Frust und Aggression aus ihrem Leib boxen, werden sanft wie Lämmer. Wer seine körperlichen Grenzen erkennt, begegnet anderen Menschen mit Respekt.

Darüberhinaus soll den Jugendlichen durch das Boxen Spaß an der Bewegung und koordinative Fähigkeiten vermittelt werden. Die direkte Konfrontation mit einem Gegner offenbart verdeckte Gefühle wie Angst, Unsicherheit oder Aggression.

Wer sie erlebt, kann sie auch domestizieren – wie der schwächliche Lugman Shahid: Der elfjährige Schüler wurde mehrmals auf