



Boxen gegen Gewalt

Mobbing in Schule, Gewaltexzesse in U-Bahnen und Amokläufer in Deutschland. Jugendgewalt ist ein Problem. Im Heidenkampsweg wird etwas dagegen getan: mit Boxen.

20 Mädchen und Jungen stehen in typischer Boxhaltung vor ihrem Trainer und üben auf Kommando Angriff und Verteidigung. Es sind Kinder aus Hamburgs sozialen Brennpunkten, aber auch Schüler von noblen Privatschulen, die in den Räumen des Vereins BOX-OUT den Boxsport erlernen. Doch nicht nur das: „Boxtraining fördert nicht nur die körperliche Fitness, sondern trainiert nachgewiesenermaßen das Sozialverhalten und stärkt das Selbstwertgefühl der Kinder“, betont der Gründer von BOX-OUT, Christian Görisch. Der Sportwissenschaftler und ehemalige Boxer hat das Projekt vor zwei Jahren zusammen mit dem Fitnessfachwirt Olaf Jessen initiiert. Ihre 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 – ihre Aggressionen abzureagieren und wichtige Sekundärtugenden wie Disziplin, Pünktlichkeit und Respekt zu leben. Dreißig Hamburger Schulen nehmen mittlerweile am Box-Out-Projekt teil. Das Training ist Teil des Wahlpflichtunterrichts, ein Kurs geht über ein Schulhalbjahr. Einige Schüler werden von den Schulen angemeldet, weil sie durch aggressives Verhalten oder Gewalttätigkeiten gegen Mitschüler aufgefallen sind.

Christian Görisch ist oft an den Schulen und hat dort schlimme Zustände unter den Kindern und Jugendlichen erlebt. „Diese Kinder haben in ihrem eigenen Leben keine Vorbilder, sie hängen perspektivlos in ihrem



BOX-OUT-Gründer: Christian Görisch

Stadtteil herum, und da ist keiner, der ihnen als Vorbild dient und ihnen realistische Vorstellungen vom Leben vermittelt“, so Görisch.

Unterstützt wird dieses Projekt durch die Hamburger Schulbehörde und durch Sponsoren wie den Weißen Ring. Einen wichtigen Beitrag zur Finanzierung von Box-Out e. V. leisten so genannte Supporter: Unternehmen und Einzelpersonen, die mit einem Monatsbeitrag die Arbeit des Vereins unterstützen und dafür im Gegenzug in Räumen von Box-Out den Boxsport erlernen oder auch ihre Fitness trainieren können. Supporter aus der City Süd sind herzlich willkommen, sich zu engagieren – und dafür auch mal einen ordentlichen linken Haken zu landen.

→ Box-Out e.V

Heidenkampsweg 84
20097 Hamburg
Telefon: 99 99 15 29
www.box-out.de

SÜDSEITEN

November 2009 | Ausgabe 2/09

Das Journal für Hamburgs City Süd