



Wo bin ich: @school · schüler

published: 15.08.2009

+++ News +++

10.10. | [Torjäger haben andere Wahrnehmung](#)

09.10. | [Hohe Fehlzeiten wegen Depressionen](#)

09.10. | ["Dein Song" startet im TV](#)

08.10. | [Disney sucht Songs](#)

08.10. | [Ernährung als Schulfach?](#)

07.10. | [Beste Nachwuchs-Filmer gesucht](#)

+++ Galerien +++

| ["Der kleine Medicus" - 10 Bilder](#)

+++ Suche +++

Suchbegriff

Suchen

+++ Newsletter +++

E-Mail-Adresse

Newsletter abonnieren

Spruch des Tages

Lebensstandard ist der Versuch, sich heute das zu leisten, wofür man auch in zehn Jahren noch kein Geld haben wird.

Danny Kaye

Schon gewusst...

...dass Zungenabdrücke – genau wie Fingerabdrücke – einmalig und unverwechselbar sind?

musicload

BOX-OUT

»» Lern dich durchzuboxen!



Trainer Olaf Jessen
(Foto: Public Address)

Link

www.box-out.de

Der Wind weht sanft durch das einzige geöffnete Fenster, durch das zaghaft einige Sonnenstrahlen fallen und einen Lichtkegel auf den grauen Turnhallenboden werfen. Ordentlich hängen rote, gelbe und blaue Hula-Hoop-Reifen an den Wänden, direkt neben den Turnmatten. In der großen Spiegelwand spiegeln sich acht junge Menschen, alle um die 13 Jahre alt, die hastig in den Raum kommen. Sie zupfen noch schnell ihre Turnhosen zurecht und stellen sich wie selbstverständlich in einen Kreis. Vor ihnen steht ein kleiner, muskulöser Mann, der gerade den CD-Player angeschaltet hat und nun beginnt laut rufend Aufwärmübungen vorzumachen. Er trägt eine Sporthose und ein weißes T-Shirt. Auf dem Rücken prangt ein großer blauer Boxhandschuh und in schwarzen Lettern steht: BOX-OUT.

"Soziales Lernen durch Boxen"

Der Mann im weißen T-Shirt ist Boxtrainer Olaf Jessen. Die Jugendlichen sind Schüler der offenen Ganztagschule an der Luruper Hauptstraße und Teilnehmer des Gewaltpräventionsprojekts BOX-OUT, das Olaf Jessen gemeinsam mit seinem Freund Christian Görlich leitet. "Soziales Lernen durch Boxen", heißt das Motto von BOX-OUT. Mehr als 24 Hamburger Schulen nehmen schon an dem Projekt teil und bieten ihren Schülern die kostenlose Teilnahme am Boxtraining an. So auch die Ganztagschule an der Luruper Hauptstraße.

Das Zusammengehörigkeitsgefühl zählt

"Wo ist denn dein T-Shirt? Was meinst du, warum ich dir das gegeben habe?", ruft Olaf Jessen einem der Schüler zu. "Hab' ich vergessen", lautet die Antwort. Nichts neues für den Trainer. Die T-Shirts mit dem BOX-OUT-Logo haben sie extra für all ihre Schützlinge anfertigen lassen, um das Zusammengehörigkeitsgefühl zu stärken und zu zeigen, dass alle gleich sind, erzählt er. Nur, dass alle Kids die Shirts tragen, ist selten. Sie werden oftmals Zuhause vergessen, zusammen mit dem ganzen Turnbeutel. Disziplin ist das, was den meisten, die bei BOX-OUT anfangen, fehlt. Viele kommen aus sozial schwachen Familien und Stadtteilen, in denen Jugendgangs das Sagen haben. Sie wachsen in einem Umfeld auf, in dem Resignation und Hoffnungslosigkeit aus den Augen der Menschen zu lesen sind. Das Ziel von BOX-OUT ist es, den Kindern einen anderen Weg zu zeigen und ihnen zu vermitteln, dass es sich lohnt, für etwas zu kämpfen.

Gemeinsames Training

"Wir freuen uns, wir haben Training, ist doch schön!", spornet Jessen die jungen Boxer an und lässt sie weitere Aufwärmübungen machen, "Das gibt auch nen schön knackigen Poschi!". Die Kinder schwitzen, stöhnen, aber versuchen mit eisernen Willen durchzuhalten. Die Stimmung ist

home

music

games

on screen

@school

lehrer

schüler

wettbewerbe

beauty

food

living

sport

travel

jobs

help

community

gewinne

Benutzername:

Passwort:

Login

Registrieren

Passwort vergessen

dennoch angenehm, die Kinder haben Spaß bei der Sache und scherzen mit ihrem Trainer. Aber nur ein bisschen, denn Trainingszeit ist Trainingszeit. Konsequenz ist Jessen hier wichtig. Nun wird geboxt. Alle ziehen sich ihre blauen Boxhandschuhe an und bilden Zweiergruppen. Trainer Jessen, den die Kids nur freundschaftlich Olaf nennen, zeigt ihnen bestimmte Techniken, die sie zu zweit üben sollen. "Zweimal rechts, einmal links und wieder rechts!" Konzentriert stehen sie sich gegenüber. "So nun einmal Partnertausch, auch mal die Mädchen zu den Jungs!", ruft Olaf. Dass Mädchen und Jungen gemeinsam trainieren, ist auch einer der Grundsätze von BOX-OUT. Alle sind gleich und Boxen ist längst kein Männersport mehr, wie wir spätestens seit Regina Halmich und Susi Kentikian wissen. "Es macht Spaß und ist nicht nur was für Jungs, sondern genauso für Mädchen. Man kann seine ganze Wut rauslassen", findet auch die Schülerin Merve.



Gut fürs Selbstvertrauen

Onur, 13 Jahre, ist von Anfang an bei BOX-OUT und hat schon eine große Entwicklung durchgemacht. Früher war er zu dick und verhaltensauffällig. "Ich hab viel abgenommen", sagt der schwarzhaarige Junge. Er weiß, dass BOX-OUT ihm sehr geholfen hat. "Ich würde BOX-OUT Leuten empfehlen, die keine Disziplin haben und keinen Respekt vor anderen. Und solche, die, wenn sie nach Hause kommen, gleich an den PC gehen." Sein BOX-OUT-Kollege Roman fügt noch hinzu: "Also, ich würde BOX-OUT etwas schwächeren Leuten empfehlen, die nicht so viel Selbstvertrauen haben, ängstlichen Leuten." Solchen, wie Jan. Er ist schon ganz rot im Gesicht, atmet schwer, doch er konzentriert sich, steht standhaft und führt die von seinem Trainer gezeigten Schläge sauber aus. "Mir gefällt am Boxen, dass man sich beim Training richtig schön auspowern kann", so der Dreizehnjährige.

Den inneren Schweinehund überwinden

Schulleiter Joachim Hinz ist überzeugt von Erfolg von BOX-OUT. Besonders gefalle ihm, dass die Schüler in dem Projekt Dinge lernen, die ihnen im Rahmen der Schule nur schwer vermittelt werden können, sagt er. Beim Boxen lernen die Kinder Disziplin und ihren Schweinehund zu überwinden. "Es stärkt sie auch innerlich, dass sie sagen 'Das hab ich geschafft. Das kann ich.' Und dieses Gefühl 'Ich kann was' haben unsere Schüler hier ja nicht häufig, weil wir auch oft Schüler haben die nicht so gut sind in Mathe, Deutsch und Englisch, aber dieses macht sie stark."

Erstes BOX-OUTgym

Seit Ende April ist BOX-OUT nun nicht mehr nur in den Schulen vertreten. In Hammerbrook wurde das erste BOX-OUTgym eröffnet, das den Kindern und Jugendlichen ermöglicht, sich auch außerhalb der Trainingszeiten Luft zu machen. Im Gym haben erstmals auch Erwachsene die Chance, boxen zu lernen und sich gleichzeitig sozial zu engagieren. Ein Drittel des monatlichen Beitrags kommt dem BOX-OUT-Projekt zu Gute.

Glücklich und ausgepowert

Onur, Jan, Roman und den anderen ist die Erschöpfung anzusehen. Rot im Gesicht perlt ihnen der Schweiß die Schläfen runter und sammelt sich in den T-Shirt-Kragen. Auf Geheiß von Trainer Olaf lassen sie voneinander ab und legen sich in einen Kreis auf den Rücken. Mit ruhiger Stimme bringt er die Kinder dazu die Augen zu schließen und sich nach einer Stunde hartem Training zu entspannen. Ihre Bäuche bewegen sich auf und ab, anfangs schnell, dann immer langsamer und ruhiger. Sie sehen ausgepowert aus, aber sehr zufrieden.

"Ihr habt gut gearbeitet, Dankeschön.", so endet das BOX-OUT-Training.

[PA]

Bisher wurden noch keine Kommentare geschrieben.