## Box-Workshop als Gewaltprävention

VON DANIEL SORKALI

OBERBILK Es riecht nach Schweiß im Keller des evangelischen Jugendzentrums in Oberbilk. Die Anstrengung ist den jugendlichen Sportlern anzusehen. Mit ihren Fäusten bearbeiten sie Sandsäcke, trainieren Technik und Kondition. Erfahrene Boxer sind sie jedoch alle nicht.

Seit zwei Wochen treffen sich die Jugendlichen donnerstags von 16 bis 18 Uhr im Jugendzentrum zu einem Box-Workshop für Anfänger. Aber was wird in den zwei Stunden Training eigentlich beigebracht und was ist das Ziel? Gewaltprävention lautet das Stichwort, "Das klingt im Zusammenhang mit Boxen erst einmal komisch", sagt Udo Heinzen, Mitarbeiter des Jugendzentrums und Betreuer des Workshops. "Boxen ist aber keine wilde Prügelei. Es gibt Regeln, an die man sich halten muss." Fairness und Respekt voreinander zählen daher zu den Grundsätzen des Kurses. "Das wollen wir den Jugendlichen



Boxen, um Aggressionen und Spannungen abzubauen: John, Kai Burchard und Tolga beim Training im **Evangelischen Jugendzentrum Oberbilk**. RP-FOTO: GÖTTERT

vermitteln. Gleichzeitig können sie hier mal richtig Dampf ablassen", sagt der 29-Jährige. Das sieht auch Tolga so. "Ich kann meine ganze Wut rauslassen, die sich tagsüber

angestaut hat", erklärt der 13-Jährige. Am Schnuppertag vor zwei Wochen testete er das Angebot und ist seither dabei. "Ich bin froh, dass ich was machen kann. Ansonsten wür-

de ich zu Hause sitzen", weiß Tolga und will so schnell wie möglich auch im Verein boxen. Aber nicht nur Jungen gehören zu den Teilnehmern des Workshops. Auch die 15-jährige Fiona boxt fleißig mit. "Ich war schon immer begeistert vom Boxen und gucke mit meinen Eltern regelmäßig Kämpfe im Fernsehen an", sagt sie. Etwa ein halbes Dutzend Jugendliche sind bisher im Schnitt zum Workshop gekommen, worüber sich Heinzen freut. Jugendboxtrainer Kai Burchardt kümmert sich um sie. "Es war nicht einfach, jemanden für diese Aufgabe zu finden", erinnert sich Heinzen. "Wir wollten keinen Trainer. der nur rumschreit und sind froh mit Kai einen Experten gefunden zu haben, der schon ähnliche Projekte betreut hat."

Bis Ende Juni läuft der Workshop noch. Zum Abschluss können die Jugendlichen das Erlernte in einem Show-Kampf präsentieren. Auch eine Fortsetzung ist bereits geplant.

Kontakt unter Telefon 784040