

„Boxen ohne zu kämpfen“: *Fliegende Fäuste* zur Stärkung der Persönlichkeit



Seit Beginn des Schuljahres hat die Persönlichkeitsentwicklung im Sportunterricht der neunten Klassen an der Gesamtschule Niederberg einen besonderen Stellenwert. Dank der engagierten Unterstützung der Novitas BKK konnte Kai Burchardt mit seinem Programm „Boxing for Personality“ für eine längerfristige ausgerichtete Kooperation zur Förderung der Jugendlichen gewonnen werden.

Mit seinem professionellen Personality-Programm verfolgt Burchardt das Ziel, Körper und Geist, also das ICH der Kinder zu festigen.

Durch das Training sollen die Schüler:innen sich selbst schrittweise (besser) kennenlernen, ihre Persönlichkeit weiter entwickeln und stärken. Was bedeutet das? Das bedeutet, dass das Training Selbstbewusstsein, Selbstannahme, Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen jeder einzelnen Teilnehmerin bzw. jedes einzelnen Teilnehmers entfalten und stärken möchte. „Das können wir nicht mit unserem Programm alleine leisten“, sagt der zuständige Trainer Alex, „aber wir möchten einen besonderen Beitrag dazu leisten, indem wir die Kinder körperlich körperlich und mental stärken und ihnen gleichzeitig wichtige Werte wie Respekt, Achtsamkeit und Disziplin vermitteln.“

Wie gelingt das? Nicht durch harte Zweikämpfe, wie man zunächst annehmen würde. Burchardts Philosophie im Personality-Programm verzichtet gänzlich darauf: „Es wird nie gegeneinander geboxt, und es gibt auch keinen körperlichen Kontakt“, betont Burchardt. Vielmehr setzt er auf das Training von Kraft und Ausdauer, unter anderem in Form von Zirkeltrainings. „Dort wird der gesamte Körper, vor allem aber die Körpermitte gezielt gestärkt“, konnte sich Sportlehrer Barnowski ein eigenes Bild von den engagierten Kindern machen. „Sie haben mit Alex aber auch einen Coach, der es selbst lebt und verkörpert. Er verlangt den Kindern körperlich alles ab, fordert Disziplin und Respekt ein, behandelt sie aber ebenfalls sehr respektvoll. Ein absoluter Zugewinn für unseren Sportunterricht, denn die Kinder bauen hier unter professioneller Anleitung aufgestauten Stress und Aggressionen ab“, so Barnowski weiter.

Bei all dem darf der Medizinball natürlich nicht fehlen und er macht seinem Namen alle Ehre. Einerseits wird das Mitwirken des gesamten Körpers gefordert und damit die allgemeine Belastung erhöht, andererseits werden Schnellkraft, Reaktionsfähigkeit und Konzentrationsvermögen geschult. Auch die Boxhandschuhe fehlen nicht. Es werden Schlagabfolgen mit dem Partner einstudiert und auf die blaue Matte fliegen in höchstmöglicher Geschwindigkeit die Fäuste ein.

„Das Training fördert die Fitness. Und damit dient es auch unmittelbar der Gesundheit und der Stressbewältigung“, erklärt Jörn Altenbockum, der als Sportlehrer zwei der neunten Klassen betreut. Die Stressbewältigung hebt er besonders hervor, „denn Sport und Bewegung sind dafür besonders geeignet“. Um möglichst effektiv und effizient trainieren zu können, wird die jeweilige Klasse zweigeteilt. „Dadurch ist das Training intensiver und die Kinder können individueller und damit besser betreut werden“, resümiert Altenbockum.

„Boxen ohne zu kämpfen klingt zunächst für viele widersprüchlich, ist es aber nicht“, akzentuiert Alex. Die einzige Leidtragende der Boxschläge ist die Turnmatte, die von den Kindern intensiv bearbeitet wird. Alex vergewissert aber augenzwinkernd, dass die Matte keinen Schaden davonträgt und sagt weiter, dass „das Schönste die Veränderung schon nach wenigen Einheiten ist. Zunächst habe ich auch in ein paar lustlose Gesichter geschaut. Von Einheit zu Einheit bekamen die Kinder aber mehr Lust. Jetzt geben sie bei den Übungen Vollgas bis zur letzten Sekunde und gehen dabei an ihre Grenzen. Und sie arbeiten plötzlich als Team zusammen, unterstützen sich gegenseitig und neben aufeinander Rücksicht. Wenn ich nach der Einheit in strahlende Augen von erschöpften Kindern gucke, bin auch ich glücklich.“

Dem pflichtet Herr Altenbockum bei. Er findet „die etwas andere Sportstunde bereichernd, weil die Kinder in Abwesenheit vom Lehrer nochmal ganz anders mitarbeiten und einen ganz anderen Input bekommen.“ Dem stimmt auch Herr Iliköz zu, der auf dem Gebiet fundiertes Wissen hat: „Die Kinder sehen Alex mit ganz anderen Augen, als uns Sportlehrer. Er hat einen ganz anderen Zugang und schafft es mit seinem Training, sowohl den Körper als auch den Geist zu trainieren. Und genau das ist in meinen Augen das A und O!“

Diese Begeisterung bestätigen die Schülerinnen Estrela Garreias und Natalia Dimitrova aus der Klasse 9d. Sie sind nicht nur mit großem Eifer, sondern auch mit viel Spaß bei der Sache. Estrela schwärmt regelrecht von diesem sportlichen Exkurs: „Mir gefällt das Training echt voll gut und es macht auch einfach mit den Leuten aus meiner Klasse mega Spaß!“. Natalia bestätigt dies und beschreibt die Einheiten als intensiv, anstrengend und herausfordernd. Dem stimmen auch Felix Altenschmidt und Ahmet Hasanovic zu, die sich während der Stunden komplett auspowern und sich auch mal mit Trainer Alex messen. Ohne zu kämpfen! Das versteht sich von selbst.

Vielen Dank an unsere Kooperationspartner, die BKK Novitas und Kai Burchardt, ohne die das Projekt so nicht möglich wäre.