

Proletensport Boxen – das war einmal. Immer mehr Führungskräfte steigen jetzt in den Ring.



Treffer

Lektüre

Herbert Sonnenberg: Boxen – Fechten mit der Faust
20. Auflage, Verlag Weinmann, Berlin 2003. 8,60 Euro.
Joyce Carol Oates: Über Boxen. Ein Essay. Manesse-Bücherei, Zürich 1988. 9,90 Euro.
Video
Cardio-Boxing. Fit sein – Gewicht verlieren – Spaß haben.
Poly Band. 15,49 Euro.

Training mit eigenem Trainer oder im Fitness-Studio
Unter unterschiedlichen Bezeichnungen bieten immer mehr Fitness-Studios Boxtraining an – z.B. als Fitness-Boxen oder Cardio-Boxing. Dies sind zugleich die Stichwörter, nach denen die Adressen von entsprechenden Anbietern im Internet recherchiert werden können. Eine Trainingseinheit beim Personaltrainer kostet rund 60 Euro.

Training, akademisch
Studierende, Alumnus, oftmals auch Trainingseifrige, die nicht der örtlichen Hochschule angehören, können unter Umständen und gegen Gebühren (rund 30 Euro pro Semester) am Boxtraining der Hochschulsport-Einrichtungen teilnehmen. Die Adressen sind am schnellsten per Internet und Suchmaschine, zum Beispiel Google, zu ermitteln. Stichwörter: Hochschulsport, Boxen.

Training, traditionell
Viele Sportvereine haben Boxsport-Abteilungen, wo Training beziehungsweise Fitness-Boxen für Interessierte angeboten wird, die ihre Kondition und ihre Muskelkraft verbessern wollen. Die Adressen dieser Vereine sind über den „Deutschen Boxsport-Verband“ zu erfragen.
Tel. 0561/10 36 01
E-Mail: dabvks@t-online.de
www.boxverband.de

Schuften, schinden, siegen

DIETER HINTERMEIER
ULI SCHULTE DÖRINGHAUS
HANDELSBLATT, 21.1.2005

Drimal in der Woche verwandelt sich der sehr zivile Informatiker Martin Schmachter in den „Drill Sergeant“ aus Oliver Stones Film „Platoon“ – und alle machen freudig mit. „20 Liegestütze, mitzählen!“ 20, ächz, 19, 18, ääh, 17 ...

Schreien sollen wir, wenn wir rüchelnd Liegestütze abzählen, schreien auch, wenn wir die Fäuste aus der Deckung – in Schulterhöhe, nicht hängen lassen!“ – in die Turnhallenluft hacken. Links, rechts und dabei mal rückwärts, vorwärts oder seitwärts laufend, Runde um Runde. Dazu peitscht aus den Lautsprechern harte Rockmusik.

Boxer müssen gnadenlos fit sein. „Los Leute, die Treppe!“ Zum Repertoire gehört es, uns die 150 Stufen zum Trainingsraum im fünften Stock immer wieder ab- und aufwärts klettern zu lassen. Natürlich nicht, ohne auf den Absätzen 20 Liegestütze zu verordnen. Nach dem fünften Mal scheint sich das Treppenhaus zu einer steilen Wand aufgerichtet zu haben.

Boxen war und ist ein Sport für die armen Schichten. Doch das än-

dert sich gerade. Trainer wie der Berliner Martin Issa und der Frankfurter Oliver Wolf haben einen neuen Trend wahrgenommen. Der Kampfsport findet bei immer mehr Führungskräften und Selbstständigen Zuspruch.

Steuerberater, Anwälte und Verwaltungsfachleute frequentieren seine Trainings, sagt Issa. Wolf bekräftigt: „90 Prozent meiner Klientel sind Banker.“ Und Bernd, immerhin diplomierter Vermessungsingenieur sagt: „Kein Sport bewegt den Körper so effektiv.“ Dabei schlägt er auf einen herabhängenden Sandsack ein und lacht: „Früher habe ich meine Aggressionen abgebaut, heute jage ich den Blutdruck hoch.“

Kondition bunkern, bis die Adduktoren ächzen

Nebenan hüpf Rainer, Diplomingenieur für Luft- und Raumfahrttechnik, im Takt über das Springseil: „Ein phantastischer Kalorienfresser“, sagt er. Ihn lockt die Vielfalt des Trainings, „das die einen fasziniert, weil sie Treffer landen, die anderen, weil sie ihre Kondition verbessern“.

Immer mehr Zeitgenossen, die in leitender und zugleich (allzu) sitzender Position ihren Berufsalltag verbringen, sind von der Einfachheit und Körperlichkeit des Boxtrai-

nings angezogen. „Kein Sport ist körperlicher, direkter als Boxen“, schreibt die amerikanische Autorin Joyce Carol Oates in einem berühmt gewordenen Essay.

In verkopften Zeiten macht der Körper unerwartet Karriere. Anfang des Jahres berichteten Experten, dass allein in der Hauptstadt das Interesse an der Freizeitsportart Boxen in den letzten Jahren um 30 Prozent gewachsen sei.

Immer wieder sonntags, montags und mittwochs schinden sich zahlreiche Berliner im Raum 4001 – das ist eine der Sporthallen unter dem Dach der Technischen Universität (TU) Berlin. Dort versammeln sich in den Abendstunden Studierende und Studierende zu den Übungen.

Aufwärmen, Konditionstraining, Kraft- und Muskelübungen lösen sich eineinhalb Stunden lang nahtlos ab, unterbrochen nur durch kurzes, gieriges Nuckeln an den Wasserflaschen. Aber die freiwillige Quälerei, sie bringt's: Die knapp 30 Teilnehmer sind beneidenswert fit und allesamt schlank genug, um treppauf, treppauf zu fliegen. Sie sind in guter Kondition und bei erstaunlicher Muskelkraft.

„Boxen fordert sowohl den Körper als auch den Geist“, bestätigt der Unternehmensberater Thomas Demmer, 43, der seit einem halben

Jahr trainiert. „Nach einer 90-minütigen Trainingseinheit bin ich völlig entspannt und ausgeglichen. Bei regelmäßigem Training fühle ich mich morgens viel schneller einsatzbereit und für den Tag gerüstet.“

Training ist das eine. Was das alles aber mit Boxpraxis zu tun hat, das machen Jürgen Haddenbrock und Martin Issa deutlich, die das Nachwuchstraining der Boxabteilung der Berliner Hertha BSC leiten.

25 Teilnehmer, viele im Schulalter, aber auch einige, die per Seniorenkarte ins Kino kommen könnten, laufen sich durchs Aufwärmtraining. Dann strecken sie die Beine und Armmuskeln, bis die Adduktoren ächzen, machen sich im schnellen Wechsel über Barren, Bänke, Hanteln und Medizinbälle her, um Kraft in Armen, Beinen und Bauchmuskeln zu speichern.

Hart und flach müsse der Bauch sein, sagt der drahtige Mittfünfziger Jürgen Haddenbrock in leicht sächelndem Tonfall, damit „Sie nicht einknicken, wenn Sie im Kampf getroffen werden“. „Gut so, Mohammed!“ ruft er einem seiner Boxschüler zu und gibt den Rhythmus vor: „Ba-ba-bamm“.

In rascher Folge, blitzartig fast, sticht der kleine Mohammed harte Faustschläge variantenreich in die Luft, die abwechselnd von rechter

Gerade, linkem Aufwärtshaken, rechtem Seitwärtsstoß zerteilt zu werden scheint.

Dazu präsentiert Mohammed klassische Beinarbeit, die ihm boxend mal Schwung für den Angriffsstoß gibt und mal die Dynamik, die im Zurücktänzeln aus der Vorwärtsverteidigung kommt.

Mohammeds Geschicklichkeit ist zugleich die Intelligenz der klugen Vorsicht: Boxen verbinde nun mal Kondition, Konzentration und Kraft, sagt der Frankfurter Unternehmensberater Dirk Spilker (38). Ebenso wichtig sei aber ein wacher Geist: „Ein guter Boxer versucht, die Absichten seines Gegners im Voraus zu erkennen und sein Verhalten optimal darauf einzustellen.“

„Gutes Boxen“, sekundiert der Vorsitzende der Hertha-Boxabteilung, der Richter Rainer Zachmann, „ist wie Ballett. Aber davon wollen die Jungs natürlich nichts wissen.“ Die Jungs vom Nachwuchs – das sind oft Kinder und Jugendliche aus arabischen oder türkischen Migrantenfamilien.

Zehn Jahre kann es dauern, bis aus einem Anfänger ein guter Amateur wird. Bis es so weit ist, leisten die Boxabteilungen und -clubs auch Integrationsarbeit. Das bedeutet russische, ukrainische und polnische Töne zu vernehmen, wenn in der 2. Bundesliga etwa der Märkische

Box-Ring aus Hamm gegen den SV Motor Potsdam-Babelsberg antritt, dessen Vereinshymne wiedergibt, was den Boxer erwartet: „Motor, Motor Babelsberg. Zusammen im Verein, aber jeder kämpft allein.“

„Ich finde es gut“, sagt der Babelsberger Amateurboxer Patrick Mittag (21), „dass ich Einzelkämpfer bin. Ich möchte mir selbst was beweisen.“ Mittag, der seit zehn Jahren trainiert, hat längst verinnerlicht, was die Komplexität des Trainings ausmachen muss. „Die Kondition“, sagt er, „muss in den Beinen gut sein, weil man bei Angriffen schnell von der Stelle kommen muss. Angreifen muss man und gleichzeitig ausweichen.“ Klingt wie eine Manager-Theorie – ist aber bloß boxen.

Boxen – die intelligente Weise, vorsichtig zu sein

Beim Kampf gegen einen Boxer aus Hamm muss Mittag eine Niederlage einstecken – verständlich. Der Mann aus dem Pütt war einen Kopf größer und seine Reichweite besser. Patrick hält dem Sieger die Ringseile auf – Tribut, Reverenz und faire Geste, die im Boxsport üblich ist, wo es im Kampf und im Training durchaus zur Sache geht.

Wie zum Beispiel zwischen Martin Issa und seinem Trainingsgeg-

ner, dem BWL-Studenten Moritz. Sie gehen nach allen Regeln der Boxkunst aufeinander los, umtänzen und belauern sich, bis sich aus der Deckung die Gelegenheit zu einem Stoß ergibt, der den Kopf des Gegners trifft – oder auch den „Solarplexus“ in der Mitte der Brust.

Moritz hat's erwischt, im Zusammenknicken spuckt er den Mundschutz aus und schnappt nach Luft. Martin Issa, Trainer und Gegner in Personalunion, hilft ihm auf und rekapituliert mit ihm die Fehler.

Issa (47), studierter Völkerrechtler aus Uganda, ist in Berlin TU-Trainer, Personaltrainer in Fitnessstudios und Vereinstrainer bei Hertha BSC. Sein Stil hat nichts Dröhnendes, ist gleichwohl unerbittlich. 55 Teilnehmer, Studenten wie arrierte Führungskräfte, unterwerfen sich dem Regiment des Übungsleiters, bevor es zum Sparring geht.

Auch Martin Issa bringt uns treppauf, treppauf auf Trab, bis wir atmen wie die Feuerschlucker. „Ein wunderbares Fitnessstraining ist das, gerade im Winter,“ rühmt der gertenschlanke Architekt Klaus Grünwald (52). Mit Boxtraining präpariert er sich für den Sommer, wenn er im Rennrad über die Alpenpässe nagelt. Sagt's und nimmt die 150 Stufen des TU-Treppenhauses wie ein junger Spund im Viereerschritt.

hapagfly.com

Hapag-Lloyd

One-Way-Endpreis für ausgewählte Abflüge. Online oder im Reisebüro.



Der Macho

Für Hedge-Fonds-Manager Florian Homm bedeutet Geld nicht alles: Er will nur immer gewinnen. SEITE 4



Schneller reisen

Robinson-Chef Carsten Rath mag es gern komfortabel. Aber im getunten 6er-BMW gibt er Gas. SEITE 5



Legendär

Cole Porter spielte nicht nur mit Noten, sondern auch mit Menschen und ihren Gefühlen. SEITE 6



Besuch bei Dalí

Der spanische Künstler hat in seiner Heimatstadt Figueres ein verrücktes Museum. SEITE 9