

Sieht gefährlicher aus, als es ist.
Ernsthaft verletzt hat sich unsere Autorin
Constanze Löffler (links) noch nie

TEXT: CONSTANZE LÖFFLER

FOTOS: BETTINA THEUERKAUF

Kickboxen – das
ist doch nur was für
harte Kerle, oder?
Keineswegs! Außerdem
macht es glücklich
und steigert das
Selbstbewusst-
sein, schreibt
unsere Autorin

Schlag auf Schlag

Führhand, Schlaghand,
knallen die Fäuste auf
nach Schweiß und

Dass sie sich derart fürs Kickboxen begeistern kann, hätte Constanze Löffler früher nicht für möglich gehalten. Nun ist sie Trägerin des Braungurts

Führhand. Im Takt
die Pratzen. Es riecht
Leder. Bäm, bäm, bäm.

Nach 30 Sekunden fangen meine Arme an zu brennen. Links, rechts, links. Jetzt nicht aufgeben. Das Tempo halten. Nicht denken, einfach machen. Noch 15 Sekunden, zehn, fünf. Schrill fiept die Uhr – Zeit für einen Wechsel. Der Trainingspartner ist dran. 22 Männer und Frauen schwitzen an diesem Abend im Dojo in Hamburg-Ottensen. Die Jüngste gerade 18 Jahre alt, der Älteste über 60. Dazwischen: ich, Ende 40 und völlig aus der Puste. Seit fünf Jahren trainiere ich zweimal in der Woche Kickboxen. Ich schlage auf Pratzen ein, kicke mit dem Fuß hinterher, mache Liegestütze, bis ich fast spucken muss. Kein Elternabend, keine Einladung zum Essen, nicht mal der Geburtstag meines Mannes können mich davon abhalten, pünktlich um 18 Uhr zum Training zu erscheinen. Und ich kann mich darauf verlassen: Nach 75 Minuten Training bin ich klatschnass geschwitzt, ausgewert – und glücklich.

DASS ICH MICH EINES TAGES derart fürs Kickboxen begeistern würde, hätte ich nie für möglich gehalten. Es dauerte 15 Jahre, bis eine Freundin mich zu einem Kickbox-Probetraining überreden konnte. Ein Blick auf die Statistik zeigt jedoch, dass ich damit voll im Trend liege. Die Mischung aus Schlägen und Tritten, aus Abwehr- und Angriffstechniken findet hierzulande immer mehr Anhängerinnen und Anhänger. Aktuell zählt der Bundesfachverband für Kickboxen, die Wako Deutschland, rund 26 000 Mitglieder. Tendenz steigend.

»Es dauerte 15 Jahre, bis eine Freundin mich zu einem Probetraining überreden konnte«

Dehnübungen gehören beim Kickboxen zum Aufwärmprogramm vor dem eigentlichen Training



„KICKBOXEN TRIFFT DEN Nerv der Zeit“, sagt Swen Körner von der Deutschen Sporthochschule in Köln. Vor allem unter Frauen nehme die Beliebtheit rasant zu: War das Kickboxen Anfang der 2000er-Jahre noch komplett männerdominiert, ist heute in vielen Vereinen über die Hälfte der Sporttreibenden weiblich. Überhaupt ist die Begeisterung für Kampfsport und Kampfkünste in Deutschland ungebrochen, erzählt der Professor für Trainingspädagogik und Martial Research. Weltweit existierten Hunderte von Kampfkünsten, viele davon könne man auch hierzulande trainieren.

Vor allem Selbstverteidigungsstile boomen.

Ich trainiere weniger, um mich sicher zu fühlen, sondern weil es mich beflügelt. Kickboxen macht mich einfach glücklich. Zuverlässig. Immer. Und das Glück hält an. Ich bin generell besser gelaunt, fühle mich stärker und mental selbstbewusster, seit ich regelmäßig im Dojo trainiere.

e

MOTIONEN, DAS bestätigt mir der Sportpsychologe Darko Jekauc vom Institut für Sport und Sportwissenschaft des Karlsruher Instituts für Technologie (KIT), seien der wichtigste Grund dafür, weshalb Menschen Sport machen – und dranbleiben. „Die Vernunft,

also das Wissen um die gesundheitlich positiven Wirkungen von Sport, spielt nur eine kleine Rolle“, erklärt Jekauc, der am KIT den Arbeitsbereich Gesundheitsbildung und

Sportpsychologie leitet. Viel entscheidender sei, wie man sich beim Sport fühlt, ob die Trainerin oder der Trainer motiviert, man die Leute mag und ob die sportliche Anstrengung ein Wohlgefühl hinterlässt.

Die Einschätzung kann ich bestätigen. Klar möchte ich gerne fit sein. Aber am stärksten ziehen mich das gute Gefühl, etwas geschafft zu haben, mein Trainer und die Verbundenheit mit der Gruppe zum Training. Allerdings musste ich einige Hürden überwinden, bis ich das so klar sehen konnte. Immer wieder gab es Phasen, in denen ich kaum ins Dojo ging. Erst war mein Sohn noch klein und mein Mann beruflich viel unterwegs, sodass ich abends nicht von zu Hause wegkonnte. Einen Winter prellte ich mir bei einem Fahrradsturz die Hand und konnte nicht trainieren. Und dann kam Corona.

Warum schaffte ich es, dranzubleiben? Indem ich typische Fallen umschiffte: zum Beispiel das Training in die späten Abendstunden verlegte, wenn das Kind schon schlief oder ich zeitweise einen Babysitter buchte.

SPORTPSYCHOLOGE Jekauc rät jedem zu solchen Tricks: Die gepackte Tasche kommt schon mit ins Büro, damit man abends ohne Umwege zum Training geht. Man verabredet sich mit anderen zum Sport. Oder man plant einen festen Wochentag ein: „Erst wenn das Training Alltagsroutine wird, geht man regelmäßig hin.“

Laut Jekauc macht vor allem meine Annahme, dass ich ohne den Sport nicht gut durch meine aufreibende Woche komme, den Unterschied. „Wenn wir Bewegung fest in das Leben integrieren möchten, müssen wir das Tun auch mit rationalen Überzeugungen untermauern“, erläutert er. Sei es, dass ich davon überzeugt bin, dass der Sport mich für meinen Alltag mit Job und Familie stärkt, die investierte Stunde sich also hundertfach auszahlt. Oder auch, weil ich spüre, dass ich mich nach dem Sport zuverlässig glücklich fühle. „Auf diese Weise erhalten die sportlichen Aktivitäten eine neue, höhere Bedeutung. Dadurch verfestigt sich die gesunde Routine noch mal mehr“, sagt Jekauc. Ich jedenfalls lächle jedes Mal innerlich, wenn ich die blau-türkisen Matten in unserem Dojo betrete.

»Ich lächle jedes Mal innerlich, wenn ich die blau-türkisen Matten in unserem Dojo betrete«

Auch sei das Gemeinschaftsgefühl ein Grundbedürfnis von uns Menschen, das mit positiven Emotionen verbunden ist, erklärt der Sportpsychologe. Das Training im Dojo lebt davon, dass Anfänger mit erfahrenen Kickboxern fair trainieren. Dass Weißgurte sich mit Meisterinnen und Meistern vertrauensvoll messen. Hier spielt das Alter keine Rolle, nicht das Geschlecht, kein akademischer Grad. Im Dojo sind alle Schülerinnen und Schüler gleich, hier haben alle ein Ziel: vom Besseren zu lernen.

„EIN GUTER TRAINER IST EIN weiterer wichtiger Ankerpunkt für die Motivation“, sagt Jekauc. Tatsächlich habe ich mich schon häufig gefragt, wie es ihm gelingt, mich zum fünfzehnten Liegestütz zu motivieren – obwohl ich schon nach acht nicht mehr kann. Darko Jekauc hat die Antwort: „Drei Eigenschaften einer Trainerin oder eines Trainers spielen eine zentrale Rolle.“ Punkt eins: Organisationskompetenz. „Ein Coach muss in der Lage sein, das

KICKBOXEN

Aus dem Krieg zur Olympiade

Kickboxen gibt es seit den 1970er-Jahren als Wettkampfdisziplin in den USA und Europa. Es vereint neben Thaiboxen, das US-Soldaten während des Vietnamkrieges in Thailand kennenlernten, Elemente aus dem klassischen Kampfsport, etwa Karate oder Taekwondo, und dem modernen Boxen. Schülerinnen und Schüler können durch Prüfungen verschiedene Gürtelgrade erreichen: gelb, orange, grün, blau, braun. Danach folgen die Dan- oder Meistergrade, die allesamt schwarze Gürtel sind. Neben den Schlag- und Tritttechniken gehören zur Ausbildung auch Selbstverteidigung und die sogenannte Fallschule – also die Kunst, so zu stürzen, dass man sich nicht verletzt. 2021 hat das IOC den Weltverband Wako vollumfänglich anerkannt. Kickboxen könnte nun bald olympisch werden.



Lange Zeit war Kickboxen männerdominiert; heute trainieren in den Sportvereinen immer mehr Frauen



»Kickboxen hat mich vor allem innerlich verändert – ich kann mich besser fokussieren«

Training effizient zu gestalten. Er sollte das Ganze durchführen können und in der Lage sein, seine Schützlinge zu korrigieren.“ Dazu gehört auch eine gewisse Abwechslung. Punkt zwei: Motivationskompetenz. „Der Trainer sollte selbst Begeisterung ausstrahlen für das, was er vermittelt.“ Die dritte Eigenschaft ist eine Mischung aus beidem und nennt sich in der Sportpsychologie Adaptationskompetenz: „Trainerin oder Trainer sollten auf die Situation ihrer Schützlinge eingehen können, etwa indem er oder sie das Training an die jeweiligen Bedürfnisse wie Können, Alter und Geschlecht anpasst.“ Wenn das Training uns fesselt, uns nicht unter- und auch nicht überfordert, dann kommen wir in einen Flow – ein Gefühl, das angenehm süchtig machen kann.

Verantwortlich dafür sind spezielle Botenstoffe, die durch unsere Adern rauschen. Sie heben die Stimmung und stärken die Psyche. Studien zeigen beispielsweise, dass Menschen, die regelmäßig Sport machen, auch im restlichen Alltag gelassener sind.

aUCH WENN SICH DAS aus Jekaucs Mund recht akademisch anhört, finde ich die Eigenschaften bei unserem Trainer eins zu eins wieder: Michael Wübke, 57, ist Vizeweltmeister, Europameister, er war wiederholt Deutscher Meister. Als Champion und als gelernter Physiotherapeut weiß er uns herauszufordern. Er achtet darauf, dass wir an unsere Grenzen kommen, uns aber nicht zu sehr verausgaben. Dass auf Anspannung Entspannung folgt, dass nicht nur Arme und Beine beweglich sind, sondern auch unser Rücken für den Alltag stark ist. Er liebt, was er tut. Er heizt uns ein, lobt, feuert lautstark an. Er ist streng und herzlich – und macht einfach das beste Training, das ich mir vorstellen kann.

Manchmal frage ich mich trotzdem, woher meine Lust auf Kampfsport kommt. Ich bin doch sonst friedliebend. „Kämpfen ist ein wichtiger Teil unserer Natur“, so Swen Körner von der Deutschen Sporthochschule Köln. „Kinder



Beim Kickboxen darf geschlagen und getreten werden. Der Kopfschutz bewahrt vor Verletzungen



fangen sehr früh an zu rangeln und zu raufen, also spielerisch zu kämpfen.“ Bei genauer Betrachtung ist Kampfsport eine kulturalisierte Form des Überlebensinstinkts. „Ausweichen oder eine andere Person dominieren – das sind Praktiken, mit denen sich schon unsere Vorfahren verteidigten oder sich ihren Platz in einer Gruppe sicherten.“

DIESES ERBE AUFZUGREIFEN macht uns im Alltag sogar friedfertiger, zeigen Untersuchungen: Menschen können durch Kampfsport ihre Aggressionen besser kontrollieren. Laut einer Untersuchung aus Österreich gehen Menschen nicht in erster Linie zum Kickboxen, um sich zu schlagen, sondern um ihre Fitness zu steigern. Eine Motivation, die vor allem Frauen anzieht, sagt Körner. Auch mir tut dieser Sport auf verschiedenen Ebenen gut: Ich habe, obwohl ich stundenlang am Rechner sitze, weder Rücken- noch Kopfweh, bin nie krank und fühle mich körperlich so fit wie kaum zuvor. „Dieser Sport fordert uns körperlich, geistig und sozial“, erläutert der Sportwissenschaftler.

Genau das macht den Sport aber auch anstrengend. Ich muss schnell sein, auf meine Deckung achten. Ich muss Arme und Beine koordinieren, richtig atmen, bei den Kicks das Gleichgewicht halten. Je komplexer die Bewegungsabläufe, desto mehr Konzentration ist gefragt. Denke ich an etwas anderes als den nächsten Schlag oder Tritt, trifft mich die Faust des Gegners. In meinem Beruf arbeite ich mit dem Kopf und muss an 1000 Sachen gleichzeitig denken. Im Dojo ist nur die nächste Aktion wichtig.

KLAR, KICKBOXEN IST nichts für Weicheier, aber man muss kein harter Kerl dafür sein. Im Training lernen wir die Schläge und Tritte so zu dosieren, dass es für das Gegenüber passt und wir niemanden verletzen. Und dennoch kann es passieren, dass mal der Fuß abrutscht, dass die Deckung nicht sitzt. Blaue Flecken habe ich oft, mir auch mal ein Veilchen eingefangen. Ernsthaft verletzt habe ich mich durch eine gegnerische Aktion noch nie.

Kickboxen hat mich vor allem innerlich verändert. Ich kann mich besser fokussieren. Ich habe eine gewisse Freude daran entwickelt, klare Grenzen zu setzen. Meine Kraft zu spüren. Ich habe ein deutliches Gefühl für meinen persönlichen Raum und sehe selbst erstaunt, dass ich mich auch in anderen Lebensbereichen stärker fühle. Wenn das pubertierende Kind laut wird, halte ich mich leichter zurück. Ist es mal im Beruf schwierig, teile ich mir meine Kräfte geschickter ein. Und durch die Kämpfe im Außen kann ich auch mit inneren Konflikten besser umgehen.

Ach ja, ein sportliches Ziel habe ich natürlich auch noch: den schwarzen Gürtel. ○