

Hau rein, Schatz!

Anke Uphues hat sich dem Boxen verschrieben, gemeinsam mit ihrem Mann. Weil es nicht nur ein schweißtreibender Sport ist – durch das Boxen hat sie gelernt, sich auch im Leben zu wehren

VON **Gunthild Kupitz** UND **Simone Scardovelli** (FOTOS)

Durchschlagende Wirkung:
Einen Treffer sauber
auszuführen ist
technisch anspruchsvoll

U

UND DANN SCHLÄGT SIE ZU, hart, schnell, konzentriert. Bäm, bäm, bäm. Links, rechts, links. Führhand, Schlaghand, Führhand. Dumpf klatschen die Treffer auf den schweren Boxsack. Anke Uphues' Gesicht ist rot vor Anstrengung. Sie schwitzt. Ein feiner Film liegt auf ihrer Stirn, überzieht Hals, Arme, Beine. Bäm, bäm, bäm. Rechts, links, rechts. Links, rechts, links. Wieder und wieder und wieder. 30 endlose Sekunden lang. Erst dann gellt das Signal durch die von Neonröhren taghell erleuchtete Hamburger Boxschule. Wechsel. Pause. Jetzt sind 30 Sekunden kurz. Anke Uphues lässt die Arme sinken; sie ringt keuchend nach Luft.

Es ist viertel vor neun an einem Montagabend. Seit einer guten halben Stunde trainiert die 37-Jährige zusammen mit vier Frauen und acht Männern, übt Geraden, Jabs, Kombinationen, Haken unter Anleitung von Michael Wübke, einem zweifachen Vizeweltmeister im Kickboxen. Elf Jahre ist es inzwischen her, dass Anke Uphues und ihr Mann Stephan im Boxen den perfekten Sport für sich gefunden haben – zunächst in einem Fitness-Studio, seit 2012 in der Sportschule Wübke.

*

„Ich habe schon immer gerne Sport gemacht und Verschiedenes ausprobiert, aber nichts finde ich körperlich so befriedigend wie Boxen. Boxen ist das Anstrengendste, was ich je gemacht habe, denn die Bewegungsabläufe sind anspruchsvoll. Irgendwie drauflos zu schlagen – das ist einfach. Aber Treffer technisch so ausführen zu können, wie sie jemand im Ring setzen würde, das dauert ewig und gelingt mir heute noch nicht. Doch ich arbeite daran. Ich will immer besser werden. Im Wesentlichen geht es beim Boxen ja darum, Arme und Beine mit dem Rumpf zu koordinieren, stabil zu sein und trotzdem beweglich, schnell

und trotzdem kraftvoll. Und die Schläge so präzise zu setzen, dass es auch Wirkungstreffer sind. Bei keinem anderen Sport bin ich so sehr an meine Grenzen gekommen. Auch nicht, wenn ich als Aerobic- und Fitnesstrainerin zwei Stunden hintereinander unterrichtet habe. Doch genau das gibt mir dieses gute Gefühl, meinen Körper zu spüren. Im Alltag vermisste ich das. In meinem Job als Ergotherapeutin und sogenannte Kita-Plus-Kraft arbeite ich vor allem mit dem Kopf: Ich berate Kollegen, schreibe Gutachtenpläne, begleite Heilerzieher.

Ich bin eher zufällig zum Boxen gekommen. Ende 2003 wurde in unserem Fitness-Studio ein Schnupperkurs angeboten, eine Art Fitnessboxen, das mir gleich gut gefallen hat. Ungefähr zur gleichen Zeit wurde ich krank, eine Depression mit Erschöpfung und Burnout, ich ging für mehrere Wochen in eine Klinik. Ein Wendepunkt in meinem Leben. In der Therapie stellte ich fest, dass sich in mir viel Wut und Frust aufgestaut

„Nach dem Burnout musste ich lernen, Grenzen zu setzen. Zu kämpfen. Deshalb habe ich mich fürs Boxen entschieden – das passte einfach“

hatte. Damals konnte ich Probleme nicht direkt ansprechen und Kritik üben schon gar nicht. In dieser Situation entschied ich mich ganz bewusst für das Boxen, denn meine ersten Erfahrungen damit hatten mir ja gut getan.

In der Therapie ging es vor allem darum, Grenzen zu setzen, sich zu wehren und Nein zu sagen. Und kämpfen – das passte dann einfach auch auf sportlicher Ebene. Meine Eltern waren darüber allerdings ziemlich entsetzt. Die konnten meinen Entschluss gar nicht nachvollziehen, haben aber auch nie gefragt, ob es emotional Sinn ergibt. Doch genau das

tut es. Lange Zeit hatte ich viel zu viel unterdrückt, nur um zu funktionieren.“

*

BEVOR ANKE UPHUES SICH an diesem Montagabend am Boxsack abarbeiten darf, muss sie sich gemeinsam mit den anderen aufwärmen. Jeder in diesem mit weichem Schaumstoff ausgelegten Raum nimmt ein Springseil in die bandagierten Hände, dann dreht Michael Wübke die Musik auf, Hardrock von der australischen Band Airbourne. Leichtfüßig und in Dreierreihen beginnt einer nach dem anderen im Rhythmus von „Fat City“ zu springen: laufend, mit geschlossenen Beinen oder auf einem Bein. Wübke lässt sie breitbeinig auf der Stelle rennen. „Und jetzt schneller.“ Der 50-Jährige muss schreien, um die Musik zu übertönen.

Gut 15 Minuten dauert das Auf-

wärmen, dann beginnt das Training. Wübke stellt die Musik aus. An diesem Abend steht die Arbeit am Sandsack auf dem Programm, wie immer zu zweit. Anke Uphues umklammert den schwarzen Kunstledersack, stemmt sich mit ihrem zarten 60-Kilo-Körper dagegen, um die wuchtigen Schläge ihres Mann abzubremesen. Alle 30 Sekunden ertönt schrill das Signal. Wechsel. Nach wenigen Minuten fließt der Schweiß, auch auf dem Sandsack.

*

„Ich bin gerne hier in der Gruppe. Sie motiviert mich total. Wenn ich früher im Studio trainiert habe und mir dort die vorgesehenen 20 Kilo an einem Gerät zu schwer waren, habe ich eben 15 Kilo genommen. Interessierte ja keinen. Aber hier bin ich Teil einer Gemeinschaft. ►



Volle Kraft für 30 Sekunden: Die Gruppe motiviert zu Höchstleistungen. Boxen bedeutet ein hocheffektives Konditions- und Krafttraining. Vor dem Anlegen der Boxhandschuhe werden die Hände bandagiert. Das schützt Handgelenk und Knöchel vor Prellungen und Brüchen

„Die Kombination aus Ausdauer, Kraft und Technik ist einfach gut. Wenn man dabei auch noch lernt, sich durchzubeißen, schadet das nicht“

Und wenn wir 100 Sit-ups machen sollen, die ich alleine nie schaffen würde – hier gelingt mir das. Denn wenn einer nicht richtig mitmacht, muss die ganze Gruppe noch mal von vorn anfangen. Das sind schon kampfsporttypische Methoden, und auch ein gewisser Drill steckt dahinter. Doch ich finde das gut. Es ist zwar streng, aber immer auch liebevoll. Und es bringt mich weiter. Ich bin ein ehrgeiziger Typ. Wenn mir etwas nicht gelingt, dann empfinde ich das als Niederlage. Es ist wie Scheitern. Wie Verlieren. Und verlieren – das kann ich nicht gut.

Das Boxen verbindet Stephan und mich auch als Paar. Es ist für uns sehr wertvoll, denn es ist das Einzige, was wir außer gelegentlichem Surfen im Urlaub als gemeinsames Hobby betreiben. Deshalb haben wir nach der Geburt unserer Tochter vor sieben Jahren auch ziemlich schnell wieder mit dem Boxen angefangen. Den Luxus einer Babysitterin leisten wir uns gerne dafür.

Doch so schön es ist, gemeinsam zu trainieren und sich gegenseitig zu motivieren – ich stoße oft auch an meine Grenzen. Stephan wiegt mit seinen 100 Kilo fast doppelt so viel wie ich. Und wenn ich ihm die Prätze halte, und er zuschlägt, tut mir das häufig weh, auch wenn er versucht, sich zurückzunehmen. Vom vielen Turnen als Kind habe ich schwache Bänder, was bedeutet, dass meine Handgelenke anschwellen. Dann streiten wir uns, auch wenn ich verstehe, dass es für ihn nicht befriedigend ist, ständig nur mit halber Kraft zu schlagen. Irgendwann könnte also die Entscheidung anstehen, dass wir mit verschiedenen Partnern trainieren müssen. Ich würde das natürlich tun, aber es fiel mir schon sehr schwer.“

*

21 UHR. CORETRAINING. Während Sting mit „Roxanne“ aus den Lautsprechern lärmt, legen sich alle zum Abschluss für eine Viertelstunde auf den Boden: Mi-

chael Wübke, der auch Physiotherapeut ist, lässt die Gruppe ihre tief liegenden Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln anspannen. Jede Übung 30 Sekunden lang. „Und wechseln. Linker Arm und rechtes Bein.“

Nach dem Training sitzt Anke Uphues zwischen ihrem Mann und Michael Wübke an einem der Tische im Eingang und trinkt Wasser. Ihr Gesicht ist noch immer erhitzt. Sie ist zufrieden. „Es hat Spaß gemacht“, sagt sie. Zwischendurch hatte sie wegen

ihres niedrigen Blutdrucks für zehn Minuten aussetzen müssen. „Aber sie hat nicht aufgegeben“, sagt ihr Mann anerkennend.

Seit zwei Jahren geht auch Tochter Martha zu Wübke ins Kickboxtraining. Es ist Anke Uphues wichtig, dass sie einen Kampfsport betreibt. Nicht, damit sie später einmal an Wettkämpfen teilnehmen kann, die haben ihre Mutter auch nie interessiert. „Ich finde diese Kombination aus Ausdauer, Kraft, Technik und Körperbeherrschung einfach gut. Wenn man dabei auch noch lernt, sich durchzubeißen, schadet das sicher nicht.“

Und wer weiß, sagt Anke Uphues, vielleicht begeistert sich Martha später auch fürs Boxen. „Dann haben wir als Familie einen gemeinsamen Sport.“ ✳

Rund um den Boxsack

Die meisten betreiben Boxen nicht, um in den Wettkampfring zu steigen, sondern aus Gesundheits- und Fitnessgründen.

• Für wen ist Boxen geeignet?

Für Männer und Frauen, die ihre Fitness verbessern wollen, gerade auch wenn sie untrainiert und körperlich schwach sind. Es gibt spezielle Angebote für Kinder etwa ab dem Grundschulalter. Sie lernen so ihren Körper besser kennen, bekommen ein Gefühl für Koordination und stärken gleichzeitig ihr Selbstbewusstsein.

• Was sind die Vorteile?

Boxen ist äußerst vielseitig. Beansprucht werden fast alle Muskeln. Ein Trainingsschwerpunkt ist das Coretraining, außerdem Kondition, Technik, Schnelligkeit und Kraft. Verbessert werden das Reaktionsvermögen, Flexibilität, Koordination sowie die Beweglichkeit; auch ideal bei Rückenschmerzen und um sich auszupeinigen. Boxen tut dem Selbstbewusstsein gut, es soll sich zudem positiv auf den Umgang mit Angst und Aggression auswirken.

• Wo kann ich boxen?

Im Sportverein, in Fitness-Studios oder in speziellen Boxschulen (Monatsbeitrag je nach Alter ab 60 Euro)

• Welche Ausrüstung brauche ich?

Boxstiefel (ab etwa 60 Euro), Hosen (ab 25 Euro), Handschuhe (ab 30 Euro), Bandagen (ab 10 Euro)

Ein starkes Team:
Das gemeinsame
Hobby ist Anke und
Stephan wichtig