



Mehr als Sport: Die Box-Akademie ist auch Lebensschule

# „Boxen ist unsere Sprache“

**Box-Akademie** Sorgenviertel, sozialer Brennpunkt – Jenfeld zählt statistisch zu den ärmeren Gegenden Hamburgs. Die Box-Akademie will Kindern und Jugendlichen aus dem Stadtteil Selbstbewusstsein, Zielstrebigkeit und Disziplin vermitteln. Hier in den Boxingring zu steigen, bedeutet auch: harte Arbeit an der eigenen Einstellung

► Text: Sophia Herzog

**A**m späten Freitagnachmittag, draußen wird es langsam dunkel, ist das Gelände des Gymnasiums Marienthal menschenleer. Nur in der Tür zur Sporthalle klemmt eine Sporttasche, im Flur dahinter brennt Licht. Während unten eine Gruppe Teenager Fußball spielt, hängt Elif im oberen Geschoss der Halle einen Boxsack an einen Haken an der Decke. Es riecht nach Gummimatten, Schweiß und Deo.

Elif ist 23 und Boxtrainerin bei der Box-Akademie in Jenfeld. „Wenn ich das erzähle, reagieren die meisten mit Erstaunen“, erzählt sie lachend, während die ersten ihrer Schützlinge die Turnhalle betreten. Die sind, genau wie die Jugendlichen, die später noch kommen werden, ohne Ausnahme männlich – zumindest heute, sonst nehmen auch Mädchen an den Boxstunden teil. Eine junge Frau wie Elif erwarten dennoch die wenigsten in der Rolle der Trainerin. In der Zweifeldsporthalle des Gymnasiums arbeitet Elif jeden Freitag mit Kindern zwischen sechs und elf Jahren. Das Angebot ist kostenlos für Kinder aus Jenfeld und anderen Stadtteilen, niemand muss sich anmelden oder verpflichtend einmal die Woche auftauchen. Die Box-Akademie versteht sich nicht nur als reiner Sportort, sondern vor allem als

pädagogische Einrichtung für soziale Brennpunkte. Viertel wie Jenfeld oder der äußerste Zipfel des benachbarten Marienthals, in dem sich die Sporthalle befindet, werden oft als solche betitelt. Die Zahlen festigen den Eindruck: Circa acht Prozent der Einwohner sind hier arbeitslos, 22 Prozent sind Sozialleistungsempfänger. 42 Prozent der Kinder unter 15 Jahren leben von der Mindestsicherung. Im Vergleich: Hamburgweit sind es knappe 21 Prozent. „Jenfeld ist bekannt für seine vielen Sozialwohnungen“, weiß auch Elif. „Einige Familien sind hier nicht gut aufgestellt und bildungsferner als in anderen Stadtteilen.“ Vor allem an diese Kinder richtet sich die Box-Akademie – und will die Jugendlichen mit dem Boxsport auffangen. „Wenn man in einem Elternhaus aufwächst, das nicht viel Zeit oder Bildung hat, dann haben die Kinder nicht so viele Möglichkeiten, sich zu entfalten“, erklärt Elif weiter. Diese Kinder hätten auch in der Schule oft Schwierigkeiten. „Boxen ist dann wie ein Ventil, bei dem man alles rauslassen kann.“ Entstanden ist die Box-Akademie 2007 in einer alten Jenfelder Kapelle, in der die evangelische Kirche ein Freizeitangebot für Jugendliche organisiert hatte. Als ein ehemaliger Profiboxer anbot, die Kinder zu trainieren, wurden kurzerhand zwei Boxsäcke aufgehängt – bis der Kirchenraum für die interessierten Jugendlichen zu klein wurde. Seit 2011 ist die Akademie ein eingetragener Verein, inzwischen findet das Training sogar in zwei Sporthallen statt: Eine liegt direkt am Jenfelder Einkaufszentrum, die andere gehört zum Gymnasium Marienthal.

Die sechs Kinder, die sich inzwischen versammelt haben, müssen noch etwas warten, bevor sie an den Boxsack dürfen. Erstmal: aufwärmen, Technik. Elif lässt die Jungs die Schläge trocken durchführen, beobachtet bei jedem die Position der Hand, des Ellenbogens, die Richtung des Schlags. „Du musst auch die Hüfte mit eindrehen und nicht nur Schwung aus dem Arm holen“, erklärt sie einem der Schüler, und leitet mit sanfter Hand seine Bewegungen. „Es braucht viel Disziplin und Technik, damit man Boxen richtig meistern kann“, merkt sie an. Einfach draufhauen – das reicht nicht. Viele Menschen würden nicht verstehen, warum ausgerechnet Boxen die richtige Sportart ist, um das Aggressionspotenzial der Jugendlichen aufzufangen. Dabei lernen sie beim Boxen vor allem: Willenskraft, Respekt, Durchhaltevermögen. „Wenn man die Technik beherrscht, dann sieht man beim Boxen schnell Resultate“, führt Elif fort. „Und wenn die Jugendlichen merken, dass sie stärker werden, dass ihre Haltung aufrechter wird, dann steigert das auch das Selbstbewusstsein enorm.“ Elif weiß, wovon sie spricht: Sie fing als schüchterne

14-Jährige bei der Box-Akademie an, als einziges Mädchen in ihrer Gruppe. Erzählt sie heute von ihrem Sport, ist ihr diese Unsicherheit nicht mehr anzumerken.

Erfolge wie der von Elif zeichnen die Box-Akademie aus – vorausgesetzt, die Jugendlichen tauchen regelmäßig beim Training auf. Ein Junge hätte einmal in ihrem Training seinen Kopf gegen die Wand geschlagen, erinnert sich Elif. „Er hatte damals, mit acht Jahren, extreme Probleme, mit seiner Wut umzugehen.“ Die Mutter sei alleinerziehend gewesen, auf männliche Autoritätspersonen hätte er immer schlecht reagiert. „Das war einer der Kandidaten, der öfter auf der Bank saß, weil er sich und andere gefährdet hat.“ Jetzt, mit 14, sei er ein fester Bestandteil der Akademie, engagiere sich und übernehme viele Aufgaben. „Zu den männlichen Trainern hat er ein richtig gutes Verhältnis, das wäre früher undenkbar gewesen“, fügt Elif hinzu. Dass Kinder wie er über einen langen Zeitraum bei der Box-Akademie bleiben, liegt zwar auch am kostenlosen Sportangebot, aber die Atmosphäre ist ein ebenso entscheidender Faktor. „Alle Trainer waren schon immer sehr nett“, so Elif. „In anderen Vereinen wären einige längst geflogen, weil sie auffälliger, lauter oder unbequemer sind als die anderen Kinder.“ Die Box-Akademie ist da lockerer, schließlich sollen hier ebendiese Kinder besonders gefördert werden: „Bei uns gibt es mehr Raum für Individualität und Ausreißer, damit fühlen sich viele sehr wohl.“ Wer sich danebenbenimmt, wird von den Trainern ermahnt, muss aussetzen oder darf nicht zu Turnieren fahren. „Dann setzen wir uns dazu und sprechen“, erklärt Elif. „Und wenn man die Kinder schon länger kennt, sieht man ihnen schon beim Reinkommen an, wenn etwas nicht stimmt.“ Elifs Aufgabe wächst dann über die der Trainerin hinaus. „Wir sind oft Stützen in vielen Bereichen im Leben der Kinder.“ Die Kommunikation läuft auf Augenhöhe, auch mit Kindern, deren Deutsch nicht so gut ist. „Boxen ist unsere Sprache, das gibt vielen Sicherheit.“

Die große Uhr am Ende der Halle zeigt in leuchtend roten Ziffern das Ende von Elifs Trainingsstunde an. Die Kids wickeln sich die Bandagen von den Händen, die Jugendlichen der nächsten Gruppe, alle zwischen zwölf und 16, lassen ihre Sporttaschen in die Ecke fallen, versammeln sich langsam um die Boxsäcke. In dieser Stunde ziehen die Trainer Abdul und Efe einen etwas strengeren Ton durch. Einer nach dem anderen steigt für den Übungskampf, das „Sparing“, in den Ring. Wer zu langsam ist, wird angetrieben. „Wir machen jetzt keine Pause“, sagt Efe energisch zu einem der Jungs, der sich in den Seilen hängen lässt, anstatt unter ihnen hindurchzusteigen. Ein Jugendlicher

kommt zu spät und muss zehn Minuten Seilspringen, bevor er mitmachen darf. Zum Schluss versammelt sich die Gruppe im Kreis, dann verabschieden sich die Jugendlichen zuerst von den Trainern, dann von ihren Mitstreitern mit einem festen Händedruck. Efe und Abdul führen ihre Gruppe mit fester Hand, ein respektvoller Umgang miteinander ist Voraussetzung. Aber dahinter ist der familiäre Bund der Box-Akademie deutlich zu spüren. „Jeder hat seine eigenen Schwierigkeiten, seine eigenen Lasten aus dem Elternhaus“, erzählt Abdul. „Im Training ist zwar meistens kein Platz für längere Gespräche, aber die Kids wissen: Wenn sie reden wollen, hören wir auch zu.“ Ein Projekt wie die Box-Akademie findet er für Jenfeld unersetzbar. „Es ist wichtig, dass die Jugendlichen freitags abends zu uns zum Boxen kommen können, statt draußen vor dem Block Scheiße zu bauen.“ Die Box-Akademie gibt neue Perspektiven, ein anderes Umfeld und wie Abdul findet: „Ein Leuchtturm im Stadtteil.“ ●

Von der Schülerin zur Trainerin: Elif ist seit neun Jahren dabei

● [www.box-akademie-hamburg.de](http://www.box-akademie-hamburg.de)

