

DER SPIEGEL

DER SPIEGEL

Wissen



Richtig scheitern

Wie Niederlagen zum Erfolg führen können

ABENTEUER

*Rüdiger Nehberg: Bilanz
eines extremen Lebens*

AUFBRUCH

*Neue Zukunft nach
dem Karriereknick*

Österreich € 8,70 Schweiz sfr 13,90 Belsien € 9,- Finnland € 12,70 Frankreich € 10,20 Griechenland € 11,20 Italien € 10,20 Norwegen NOK 114,- Polen zł 5,50 Portugal (cont.) € 10,20 Spanien € 10,70 Südafrika Rand 41,50 Tschechien € 10,20 Ungarn Ft. 370,-

Ausgabe 1/2015 7,80€



PRINTED IN GERMANY

Die Sprache der Fäuste: Reporter Björn Hengst lässt sich vom Frankfurter Coach Kai Hoffmann die Grundregeln des Kampfsports erklären, ehe er zu einer Probestunde in den Ring steigt.

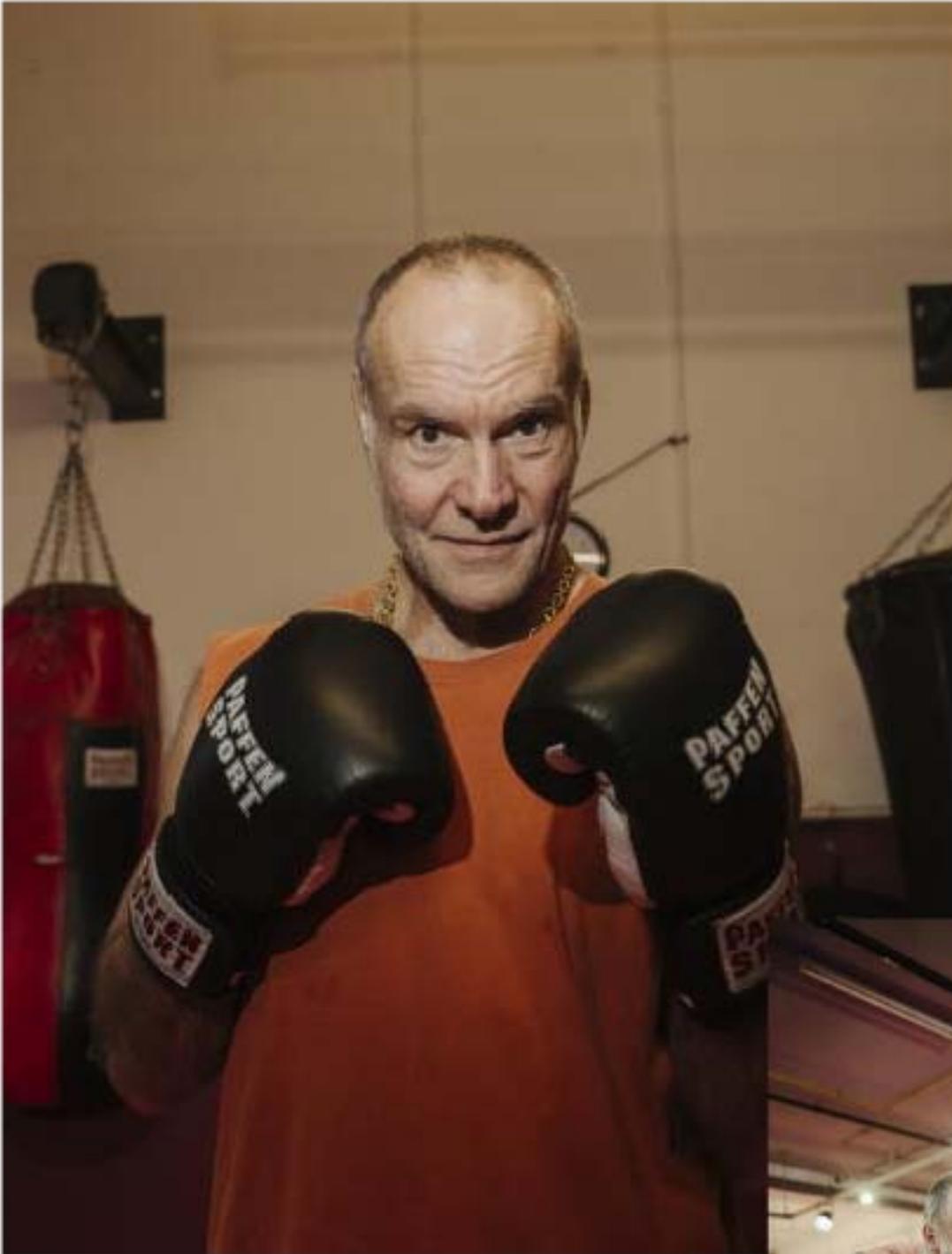
Kann man beim Boxen siegen lernen? Ein Selbstversuch.

TEXT BJÖRN HENGST
FOTOS RAMON HAINDL

VOLL- TREFFER







KAI HOFFMANN
boxt seit drei Jahrzehnten und ist promoviert in Philosophie und Psychoanalyse. „Boxen“, sagt er, „schenkt Souveränität.“

WIR STEHEN UNS direkt gegenüber. Er schaut in meine Augen. Ich schaue in seine Augen. Fünf mal fünf Meter misst das Feld, auf dem wir uns die nächsten Minuten bewegen werden. Eine rote Sportmatte, begrenzt von vier Eckpfeilern, an denen Gummiseile gespannt sind.

Als Kai Hoffmann vorhin seine Bandagen schnürte, wirkte das noch spielerisch auf mich: Wie er den dünnen Stoff erst um seine linke Hand legte, dann um die rechte. Bahn für Bahn, stramm und präzise, ohne den Hauch einer Falte. Jetzt im Ring kommt die Angst: Er hat seine Hände ja vorbereitet, um mich damit zu schlagen. Hoffmann, der sagt, ich möge ihn einfach nur noch Kai nennen, zieht jetzt ein orangefarbenes Stück Kunststoff aus seiner Hosentasche – ein Mundschutz, den er sich über die Zähne drückt.

Es würde alles nicht so schlimm werden, hatte er in einem Vorgespräch am Telefon erklärt. Aber was zählt das noch, wenn ich ihn jetzt als Gegner vor mir habe, in einer Sportart, die ich nicht beherrsche? Wenn mir der Mundschutz signalisiert, dass es schmerzhaft werden kann? Wenn es Faust gegen Faust geht?

Ich erinnere mich an Hoffmanns zupackenden Händedruck am Morgen und an den Moment, als ich in der Umkleidekabine erstmals seinen Bizeps und sein Tattoo am Oberarm sah. Wie Popeye, dachte ich, und dass Hoffmann bestimmt einen gefährlichen Punch hat. Alberne Beruhigungsversuche im Ring: In seinem Bücherregal habe ich Adorno, Schopenhauer und Sartre stehen sehen; wer Philosophen liest, wird schon kein böser Schläger sein.

Hoffmann, 56, Typ Heiner Lauterbach, boxt seit drei Jahrzehnten und betreibt als Berater mit Promotion in Philosophie und Psychoanalyse eine Praxis für Coaching, buddhistische Psychotherapie und Managementberatung in Frankfurt-Sachsenhausen. Banker und Manager zählen zu seinen Klienten, überwiegend im Alter zwischen Mitte 30 und 50. Manche von ihnen haben im Job eine schwere Niederlage eingesteckt und suchen nach einem Weg, um ihre Zukunft zurückzufinden. Lassen sich in psychologischen Gesprächen von Hoffmann in ihr Innerstes schauen, um später im Boxklub mit lautem Atemgeräusch Grundtechniken des Boxens zu üben: Aufwärtshaken, Kopfhaken, Gerade, Beinarbeit, Übungen am Sandsack. Erst wer das absolviert hat, darf mit ihm in den Ring.

Ich bin hier zu einem Selbstversuch: Kann ein Boxtraining wirklich dabei helfen,

Courage und Widerstandsfähigkeit aufzubauen? Einen Tag lang, vom Morgen bis zum späten Nachmittag, schleust mich Hoffmann im Schnelldurchlauf durch sein Programm. Normalerweise kommen seine Klienten innerhalb von ein bis zwei Wochen insgesamt dreimal zum Boxcoaching: 90 Minuten Gespräch, 90 Minuten Boxen, so sehen die ersten beiden Termine aus. Beim dritten Treffen folgt ein Abschlussgespräch.

Die positiven Effekte des Boxens werden schon länger genutzt. Mit einer Mischung aus Boxtraining, Pädagogik und Arbeitseinsätzen kümmert sich etwa die Jugendwerkstatt Work and Box Company in München, Stuttgart und Berlin um straffällig gewordene Jugendliche. „Wir arbeiten mit jungen Männern und Frauen, die durch alle Raster gefallen sind“, sagt Jürgen Zenkel, Sozialpädagoge der Werkstatt: Jugendliche, die von Schulen geflogen sind, die Drogen- und Gewaltprobleme haben, deren Eltern überfordert sind. Ihnen fehle der Bezug zur Realität, sagt Zenkel: „Sie wissen nicht, was sie leisten können.“

DAS BOXEN steht neben der Betreuung durch Sozialpädagogen und ersten Erfahrungen mit praktischer Arbeit etwa auf Baustellen. „Wir wollen sehen, wie die Jugendlichen unter Stress reagieren“, sagt Zenkel. Das Signal: Ihr könnt euch eine Ausbildungsstelle erarbeiten. Der Erfolg ist beachtlich: 80 Prozent der Teilnehmer schaffen es mithilfe ihrer Trainer in eine Arbeits- oder Lehrstelle.

Hoffmann hat mir einen Zettel gegeben, auf den ich einen Begriff schreiben soll, mit dem ich Positives verbinde. Ich schreibe „Mut“ und stecke das gefaltete Papier, so wie Hoffmann es mir gesagt hat, in meinen Boxhandschuh. Beim Üben der Aufwärtshaken soll ich nach vollendetem Schlag laut „Mut“ rufen und dann ausatmen. Mut – haaaah – Mut – haaaah – Mut – haaaah, so geht das eine Weile.

„Unsere körperlichen Haltungen begründen oft unser Handeln“, sagt Hoffmann. Deshalb könne man durch körpertherapeutische Techniken mentale Ziele erreichen. Nach einer ausführlichen Analyse der Persönlichkeitsmerkmale arbeitet er im Ring dann entweder verstärkend oder abbauend, je nachdem, ob ein Klient eher zu ängstlich oder zu risikofreudig ist.

Die Physiotherapeutin Anke Henning hat Boxen sogar als Therapieform für Patienten mit psychischen Störungen entwickelt. An der Universitätsklinik Hamburg-

„In der Umkleidekabine sah ich erstmals Hoffmanns Bizeps und sein Tattoo am Oberarm. Wie Popeye, dachte ich.“



Vor dem Weg in den Ring steht ein ausführliches Gespräch über die Krise, die der Klient überwinden möchte.

In Hoffmanns Praxis
erinnern Boxtrophäen an
absolvierte Kämpfe.



„Im Mund spüre ich den
Geschmack von Eisen. Als
die Sirene heult, sinke
ich auf den Boden. Stopp!
Schluss, aus, Ende.“

Eppendorf arbeitet sie unter anderem mit Patienten, die unter Depressionen, Borderline-Persönlichkeitsstörungen und posttraumatischen Belastungsstörungen leiden.

Die Patienten kommen zweimal pro Woche auf Rat ihrer Ärzte oder Psychologen. „Das Therapeutische Boxen hilft ihnen, ihre innere Anspannung zu verringern“, so Henning, auch Körperwahrnehmung und Antrieb würden verbessert. Der Patient lerne Emotionen wahrzunehmen, sie zu beschreiben, mehr und mehr auszuhalten und mit ihnen umzugehen. Die Erfahrungen beim Boxen könnten wichtige Anregungen für die Psychotherapie liefern.

Mein Coach Kai Hoffmann entwickelte sein Modell des „systemischen Boxcoachings“ Ende der Neunzigerjahre, er hat dazu zwei Bücher geschrieben. In schwierigen Situationen vergesse der Mensch oft seine eigene Kraft, weil er an „negative Interpretationen“ glaube, sagt Hoffmann. Boxen sei da eine gute Hilfe, um die „Basisintelligenz des Körpers“ wieder zu aktivieren: „Es schenkt Souveränität.“

Rund 700 Klienten kamen inzwischen zu Hoffmann, um sich Boxhandschuhe überzustreifen. An diesem Tag stehe ich nach einem ausführlichen Vorgespräch mit ihm im Ring. In mir rumort eine persönliche Niederlage, die zwar schon etliche Jahre zurückliegt – vor wenigen Wochen aber machte sie sich wieder bemerkbar: Überraschend lief ich dem Professor über den Weg, bei dem ich einst im ersten Anlauf durch eine Klausur im Examen an der Uni in Göttingen geflogen war.

Als ich ihn in meiner Mittagspause auf dem Münchner Viktualienmarkt sah, glaubte ich noch an eine Verwechslung. Ein paar Tage später traf ich ihn erneut. Im Internet suchte ich nach seinem Namen. Ich fand ihn tatsächlich mit einer Münchner Adresse.

Die unerwartete Begegnung mit der Vergangenheit reichte, um mich an das Gefühl der Niederlage damals zu erinnern: vor allem an den Selbstvorwurf, gescheitert zu sein. An die Schmach, Freundin, Familie und Freunden von der verpatzten Prüfung zu erzählen. An die Angst vor dem Wiederholungstest.

„Eine Niederlage kann man nicht einfach wegwretuschieren“, hat Hoffmann mir morgens gesagt, man müsse die eigene Geschichte annehmen. „Wer aufgibt, wird davon ein Leben lang verfolgt. Die Schmerzen einer Niederlage dagegen vergehen.“ Hoffmann drückt jetzt auf einen Knopf, ein schriller Ton jagt durch die Halle – die

Ringuhr, die das Signal für die erste Runde gibt. „Nur Mut“, sagt Hoffmann. Den Rest verstehe ich nicht mehr, ich sehe nur noch Fäuste. Hoffmanns Fäuste. Links, rechts, es ist schwierig, ihnen auszuweichen, ein Rückwärtsschritt folgt dem nächsten, ich fühle mich völlig überfordert. Ich ducke mich.

Ein Fehler, weil ich Hoffmann nicht mehr im Blick habe. Ich spüre seinen Boxhandschuh in meinem Gesicht. Es ist ein gedämpfter Schlag meines Gegenübers – und trotzdem unangenehm. Kurze Zeit später folgt ein zweiter Kopftreffer.

„SCHLAG ZU“, ruft Hoffmann. Ich schaue auf die Uhr. Noch zwei Sekunden, noch eine. Endlich Pause. Der Puls hämmert, der Schweiß rinnt, mein Atmen ist ein Keuchen. „Waren doch nur zwei Minuten“, sagt Hoffmann, in 30 Sekunden gehe es weiter. Er reduziert die Rundendauer auf 60 Sekunden – immerhin.

In der zweiten Runde läuft es etwas besser: Ich verharre nicht nur in der Defensive, sondern versuche selbst, Schläge zu setzen. Aber diese Anstrengung! Im Mund spüre ich den Geschmack von Eisen. Als die Sirene heult, sinke ich auf den Boden. Mein Signal an Hoffmann: Stopp! Schluss, aus, Ende.

Doch Hoffmann lässt nicht locker: „Eine Runde noch!“ Würde er nicht drängen, hätte ich längst den Gang in die Kabine angetreten. „Du musst jetzt raus aus deiner Komfortzone“, ruft Hoffmann. Komfortzone? 60 Sekunden, die sich zu einem Vielfachen dehnen. Die Arme werden immer schwerer, die Beine streiken, mit meinen immer kraftloseren Schlägen könnte ich nicht einmal beim Kinderboxen Eindruck machen. Aber ich halte durch, irgendwie. Dann das erlösende Signal der Uhr. Hoffmann gratuliert mir. Zum Abschluss schenkt er mir ein paar Boxhandschuhe.

ICH WANKE ERSCHÖPFT aus dem Ring und bin trotzdem zufrieden: Es war eine Überwindung, sich Hoffmanns Fäusten auszusetzen. Umso angenehmer das Gefühl, standgehalten zu haben – auch dann, als ich eigentlich nicht mehr wollte. Die Runden im Ring habe ich nicht als Niederlage wahrgenommen, sondern als positive Grenzerfahrung.

Auch wenn aus mir kein Boxkämpfer mehr wird, weiß ich jetzt schon, wie ich dem Professor begegnen werde, sollte er mir wieder über den Weg laufen: mit einem entspannten Lächeln. ■



Video: Selbstversuch -
Boxen gegen Niederlagen
[http://spiegel.de/
sw12015boxen](http://spiegel.de/sw12015boxen)



RAUS AUS DER KOMFORTZONE nennt der Berater die Herausforderung im Boxring. Hengst erlebte seinen Kampf als „positive Grenzerfahrung“.

