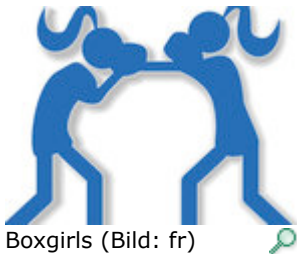


[← zurück](#)

## Berliner Boxlabor Die Muskel-Mädchen

VON ULRIKE PAPE



Boxgirls (Bild: fr)

Der Pieper piept. Zwei Minuten dauert die Boxrunde im Ring. Als nächstes ist Canan Karahan dran. Die Elfjährige wippt auf der Stelle hin und her. Kampflustig schaut sie ihrer Gegnerin in die Augen. "Und jetzt box!" ruft Trainerin Sarah Bitterling. Mit ihrer Linken, der Führhand, schlägt die Fünftklässlerin zu. Ihre Gegnerin - die Hände hinterm Rücken - duckt sich, weicht aus, pendelt. "Im echten Kampf wehrst du dich natürlich", erläutert Trainerin Sarah, "aber bei dieser Übung geht es ums Reaktionsvermögen."

Seit zwei Jahren boxt Canan mit ihrer Schwester Dilara bei den Boxgirls in Berlin-Kreuzberg, Europas größtem Boxclub für Mädchen und Frauen. "Ein unüblicher Sport für Mädchen", nickt die 15-jährige Dilara und zieht sich die Boxhandschuhe ab, "aber das ist auch der Reiz für uns."

Unüblich ist der Kampfsport auch für Muslima. Ihre Eltern, der Vater in Deutschland geboren, die Mutter aus dem Iran stammend, seien jedoch sofort dafür gewesen. "Schließlich lernen wir auch, uns zu schützen", sagt Canan, auch wenn sie ihr Wissen noch nie anwenden musste. "Allerdings", wendet sie ein und grinst, "habe ich meinem Vater die Nase gebrochen, als ich ihm zeigen wollte, was ich gelernt habe." Canan gehört mit ihren elf Jahren zu den Jüngsten, die älteste Teilnehmerin ist 66.

"Willkommen im Box Camp Kreuzberg" steht auf dem Schild vor der Sporthalle, die das Bezirksamt Kreuzberg-Friedrichshain den Vereinsmitgliedern viermal die Woche zur Verfügung stellt. Heather Cameron, die im Rahmen eines Forschungsstipendiums von Toronto nach Berlin kam, hier aber vergebens nach Boxmöglichkeiten für Frauen suchte, gründete den Club vor fünf Jahren. Hinzugekommen sind Partnerclubs in Nairobi und Südafrika. In Berlin boxen inzwischen mehr als 100 Vereinsmitglieder bei den Boxgirls. Dabei geht es jedoch um mehr als körperliche Ertüchtigung.

"Wir verstehen uns auch als ein Boxlabor", sagt die 40-jährige Juniorprofessorin, Fachbereich Erziehungswissenschaft und Psychologie an der Freien Universität Berlin. "Wir nehmen unser Programm streng unter die Lupe und versuchen, es immer weiterzuentwickeln." Am wichtigsten ist Cameron dabei das Feedback der Mädchen. Viele engagieren sich auch außerhalb des Boxrings, helfen mit bei Partnerprojekten wie "Urban Hero", das jungen Mädchen Einblicke in das Berufsfeld von Feuerwehr und Rettungsdienst geben soll. Bereits die Jüngsten werden in Gruppengesprächen nach ihrer Meinung gefragt und lernen, wie man die Boxgirls am besten nach außen präsentiert.

Mehrfach wurde Heather Camerons Engagement bereits ausgezeichnet, zuletzt beim startsocial-Wettbewerb, bei dem die Boxgirls von über 400 Bewerberprojekten den diesjährigen Sonderpreis der Kanzlerin erhalten haben, außerdem 5000 Euro Preisgeld.

Erklärtes Ziel von startsocial ist, soziale Initiativen mit wirtschaftlichem Know-how zu unterstützen. Das heißt, vor der Preisverleihung hatten die Boxgirls zwei Coaches an die Seite bekommen - einen von Siemens, einen Freischaffenden - die sie über einen Zeitraum von drei Monaten beraten haben. "Wir hatten viele Fragen, für deren Beantwortung uns als kleinem Verein die Expertise fehlt", sagt Heather Cameron. "Zum Beispiel wie wir intern besser kommunizieren." Als Finalisten waren Dilara und Canan zusammen mit den anderen Nachwuchsboxerinnen dann Ende April ins Kanzleramt eingeladen worden, um vor Bundeskanzlerin Angela Merkel (CDU) eine dreiminütige Präsentation vorzuführen.

"Ein cooles Gefühl, vor solch einer großen Persönlichkeit boxen zu dürfen", freuen sich Dilara und Canan.

Kaum zu glauben, dass Canan noch bis vor Kurzem mit niemandem reden wollte und extrem schüchtern war. Heute ist davon keine Spur mehr bei dem kessern Mädchen mit dem langen Pferdeschwanz und den großen braunen Augen. Mit geradem Kreuz steht sie in der Umkleidekabine, die Hände in der Taille: "Durchs Boxen habe ich viel mehr Muskeln", sagt sie stolz und lächelt. "Es ist ein super Konditionstraining", pflichtet ihr Dilara bei, "und es ist gut, um deine Wut rauszulassen."

Genau das will Heather Cameron erreichen, gerade in einem Kiez wie Kreuzberg: "Oft stehen die Mädchen unter Druck, wie sie auszusehen und wie sie ihre Weiblichkeit auszudrücken haben." Teil der weiblichen Sozialisation sei leider noch immer, sich anzupassen, nett zu sein und nicht viel von sich zu erwarten. Bequemlichkeit lehnt die Professorin entschieden ab: "Wir sagen den Mädchen: Fühle dein eigenes Gefühl und finde eine Weise, diese Energie zu nutzen, dich selbst und so auch die Welt zu verändern."

Die Kanadierin sieht gerade im Boxen ein "Werkzeug für den sozialen Wandel": Die meisten Frauen müssten erst an Grenzen stoßen, ihre Ängste überwinden und seien dann von ihrer eigenen Stärke überrascht. Cameron: "Gerade dieser Überraschungseffekt, den sie beim Boxen erfahren, setzt Energie frei und befähigt sie zu Größerem."

Das hat auch Rosalia Skowron aus Berlin-Neukölln erlebt. Vor dreieinhalb Jahren fing die 18-Jährige bei den Boxgirls an. Heute trainiert sie auch mit Männern, "aber nur zur Abhärtung", und für die Deutsche Meisterschaft in Wismar im Juli. Das heißt: drei bis vier Mal in der Woche Boxtraining und am Wochenende Laufen und Gewichte stemmen.

Vor ein paar Jahren wäre der Berufswunsch Profiboxerin für die gebürtige Polin noch unvorstellbar gewesen: "Ich lag mit einer Knochenmarkentzündung sechs Wochen im Bett und hatte schreckliche Schmerzen." Heute sei sie viel selbstbewusster: "Ich weiß, ich kann was", sagt die angehende Sport- und Fitnesskauffrau und strahlt. Von boxenden Männern lasse sie sich erst recht nicht einschüchtern: "Jungs warten immer nur auf den K.O.-Schlag. Frauen boxen dagegen mit Köpfchen."

Empfehlen via:  Twitter  Facebook  StudiVZ  MySpace

Gefällt mir

255 Personen gefällt das.

[ document info ]  
Copyright © FR-online.de 2010  
Dokument erstellt am 24.05.2010 um 16:10:06 Uhr  
Letzte Änderung am 24.05.2010 um 20:26:01 Uhr  
Erscheinungsdatum 25.05.2010 | Ausgabe: d

URL: [http://www.fr-online.de/in\\_und\\_ausland/wissen\\_und\\_bildung/aktuell/?em\\_cnt=2679802&em\\_loc=1739](http://www.fr-online.de/in_und_ausland/wissen_und_bildung/aktuell/?em_cnt=2679802&em_loc=1739)