Frauenboxen ist noch immer eine Seltenheit

Ein bisschen so wie Tanzen

Frauenboxen: Ein Besuch bei den Damen des Boxring ATLAS Leipzig e. V.

»Das Gefühl, für jeden Schritt verantwortlich zu sein«: Sandra beim Training

Sandra steht vor dem Spiegel und übt die Arm- und Beinbewegungen, die der Trainer ihr gezeigt hat. Es ist ihr erstes Boxtraining. Sandsäcke hängen von der Decke der Boxhalle, rechts und links ein Boxring, dazwischen Fitnessgeräte. Die anderen Boxer stehen im Kreis, die Hände vor dem Gesicht geballt. Auf den Ruf des Trainers schnellen ihre Fäuste nach vorne – immer und immer wieder. Die 29-jährige Sandra Heuke ist mit einer Freundin hergekommen, die seit kurzem beim Boxring ATLAS Leipzig e. V. boxt. Von den etwa 20 Frauen im Verein haben nur einige das Ziel, Wettkämpfe zu bestreiten, vielen geht es wie Sandra um den Fitness-Aspekt. Boxen bietet gleichzeitig Kraft- und Ausdauertraining, der ganze Körper wird trainiert. »Ich glaube, dass ich nachher ziemlich fertig sein werde«, lacht Sandra. »Beim Boxen komme ich an meine Grenzen. Hier habe ich gelernt, wie man richtig schwitzt!«, erzählt auch Janina Köppen. Die 23-jährige Studentin boxt seit zwei Jahren. Das Besondere ist für sie die Konfrontation mit sich selbst, das Gefühl, für jeden Schritt verantwortlich zu sein. Und das Kämpfen gegen andere? »Das gehört dazu«, sagt Janina. »Man wird Stück für Stück herangeführt. Erst wenn die Beinarbeit funktioniert, kommt auch der Rest«, erklärt Trainer Torsten Müller. Deswegen wird am Anfang vor dem Spiegel trainiert. Erst nach ein paar Wochen wird auch Sandra die Boxhandschuhe überstreifen. Die anderen ziehen Handschuhe und Mundschutz an. Immer zwei Boxer stellen sich gegenüber, tänzeln, schlagen zu, weichen einen Schritt zurück. Allen steht der Schweiß auf der Stirn. Ein Signal ertönt. »Jeder zehn Liegestützen«, ruft Müller. Dann gibt der Pieper das Signal zum Wechsel: zwei Minuten Partnerarbeit. Danach zurück auf den Boden. »Zehn Klappmesser«, ruft Müller. Im Training boxen Männer und Frauen gegeneinander. In der Technik gebe es keine Unterschiede, erklärt der Trainer. Dennoch boxen sehr wenige Frauen. Daher sei es schwierig, geeignete Gegnerinnen für Wettkämpfe zu finden, sagt Janina. Torsten Müller sucht nach Frauen in anderen Vereinen und organisiert Wettkämpfe. Im Jahr 2012 soll Frauenboxen endlich olympisch werden. Damit steigt auch die Hoffnung auf eine stärkere Förderung. Immer noch ist der Widerstand derer zu spüren, die diesen Sport als männliches Privileg bewahren wollen. In der Weimarer Republik wurde Frauen- und Männerboxen erst erlaubt, später wieder verboten. Das Frauenboxen wurde in die Jahrmarkts- und Varieté-Szene verdrängt, doch auch dank diesem Sport frönender Berühmtheiten wie Marlene Dietrich blieb es populär. Im Dritten Reich verboten, gab es erst in den 70er und 80er Jahren wieder Ansätze zur Etablierung von Frauenwettkämpfen. Offiziell zugelassen wurden diese allerdings erst Mitte der 90er. Boxende Frauen wurden sexy und damit ungefährlich für die Männerwelt. Die Boxweltmeisterin Regina Halmich brach 2001 in einem Showkampf Stefan Raab die Nase und trug so zur Popularisierung des Sports bei.

»Das Besondere ist die Konfrontation mit sich selbst«

Mitte der 90er kam auch die erste Frau zum Boxring ATLAS Leipzig e. V. »Ihr Vater boxte hier, sie war 14 und wollte unbedingt mitmachen«, erzählt Torsten Müller. Ohne Diskussion wurde sie aufgenommen. Das war nicht selbstverständlich. Auch heute noch gebe es reine Männervereine, so Müller. Die meisten Frauen kommen erst mit Anfang 20 zum Boxen. »Es ist ja nicht so, dass die Mütter ihre Töchter zum Boxen schicken. Meine Mutter hat gesagt, ich solle Ballett machen«, lacht Janina. Sie sitzt hinter der Boxhalle auf einem Barhocker und erzählt. Seit Ende letzten Jahres boxt sie auch in Wettkämpfen. Ihr Vater habe weniger Probleme mit dem Sport gehabt als ihre Mutter. »Väter denken oft, ihre Töchter könnten sich so besser schützen«, sagt sie. Ob die Boxfertigkeiten im Ernstfall helfen würden? Janina bezweifelt das. Sie habe sich noch nie mit Fäusten wehren müssen. Ihre Freunde fragen nach dem nächsten Kampf, bei älteren Leute dominiere die Angst um Janinas Gesicht. Sie hat lange Locken, die sie zum Pferdeschwanz gebunden trägt. Und sie hat ein blaues Auge. Das sei aber die bisher schlimmste Verletzung. »Fußballer verletzen sich öfter«, sagt sie. »Ich habe mit meiner Oma schon immer Boxen geguckt«, erzählt sie. Aber die Idee, selbst zu boxen, kam später: »Ich hatte einfach mal Lust, gegen einen Sandsack zu hauen.« Nachdem sie im November bei ihrem ersten Wettkampf gleich einen Pokal gewann, fiebert nun auch ihre Mutter mit, wenn Janina in den Ring steigt.

Janinas Kollegen legen die Handschuhe beiseite. Dann wird gedehnt. Zum Schluss steigt ein schweißnasser Boxer nach dem anderen auf die Waage. Sandra hat das Training gefallen, sie möchte wiederkommen. Anstrengend war es – wie erhofft. »Die Schrittfolgen sind schwierig – ein bisschen so wie Tanzen«, sagt sie. INGA DREYER

- Boxen TG Sportforum: Am Sportforum 3, 04105
  Training: Mo/Mi 18.30-20.15, Fr 16.30-18.15 Uhr,
- www.boxring-atlas.de