

Boxen statt Bibelstunde

ESSLINGEN: Religionslehrer Gabriel Hörster bietet am Mörike-Gymnasium eine Box-AG an



Die Mädchen scheuen sich keineswegs, beim Training mit Gabriel Hörster auch mal kräftig zuzuschlagen. Foto: Rapp-Hirrlinger

Boxen mit dem Reli-Lehrer: Bis zu 25 Mädchen und Jungen der Klassen fünf bis zehn des Mörike-Gymnasiums treffen sich einmal wöchentlich in der Mittagspause zum Boxen. Ihr Trainer ist Religionslehrer Gabriel Hörster, selbst begeisterter Hobby-Boxer. Er organisiert die Arbeitsgemeinschaft gemeinsam mit der Schulsozialarbeit.

Von Ulrike Rapp-Hirrlinger

Auf den ersten Blick will nicht so recht einleuchten, warum ein Religionslehrer und Schulseelsorger neben seinen klassischen Aufgaben wie unter anderem die Beschäftigung mit der Bibel gerade eine Box-AG anbietet. Doch rasch wird klar, dass die Diskrepanz zwischen Glaube und Sport gar nicht so groß ist. „Hier kann man Fairness und Respekt vor anderen lernen“ - und damit genau das, was für Christen zur Nächstenliebe gehöre, erklärt der 31-Jährige. Er unterrichtet seit fünf Jahren am Mörike-Gymnasium, aber auch an der Lerchenäckerschule und der Herderschule evangelische Religion. Weil die Kirche viele, vor allem auch junge Menschen nicht mehr erreiche, müsse sie zu den Jugendlichen hingehen. „Die Box-AG bietet eine niederschwellige Begegnungsmöglichkeit mit der Kirche, wir erreichen Jugendliche, an die wir sonst nicht herankommen. Die Teilnehmer erleben einen lebensweltorientierten und nicht weltfremden Kirchenvertreter, der sie unabhängig von ihrer Religion, Kultur oder Herkunft akzeptiert und sie fördern möchte“, sagt Hörster. Die anfängliche Befürchtung, nur ein bestimmtes Klientel an Jugendlichen zu erreichen, habe sich nicht bestätigt.

Der evangelische Schuldekan Heiner Köble hat die Idee gemeinsam mit Hörster entwickelt und weiß von keinem ähnlichen Projekt in der Evangelischen Landeskirche in Württemberg. Er findet die Verbindung von Sport und Glauben ideal. So könne der Religionslehrer „als Türöffner wirken, der jungen Menschen auf anderer Ebene begegnen und zudem einen Beitrag zur Gewaltprävention leisten kann“. Die Schüler lernten durch das Boxen, mit Aggressionen umzugehen, die eigenen Kräfte zu schulen, einander mit Respekt zu begegnen und sich selbst in die Gemeinschaft einzubringen.

Die Truppe in der Schulturnhalle ist bunt gemischt, etwa ein Drittel sind Mädchen. Und diese scheuen sich keineswegs, auch mal kräftig zuzuschlagen. So übt ein zierliches blondes Mädchen Schlagkombinationen mit einem deutlich kräftigeren Jungen. Trainer Hörster, Schulsozialarbeiter Nils Schäffler und der Oberstufenschüler Max Moser, der die beiden unterstützt, haben ein waches Auge auf sie und geben Tipps.

VERZICHT AUF SPARRING

Wenn sich die Jugendlichen zum Boxen treffen, geht es nach einer Aufwärmphase und Konditionstraining unter anderem um Körperhaltung und Boxtechniken. Hörster will die positiven Aspekte des Boxens wie Disziplin und Stärkung des Selbstvertrauens, Stressabbau, die Steigerung von Leistungsfähigkeit, Koordination und Körperwahrnehmung nutzen, aber die negativen Auswirkungen etwa durch Kopftreffer vermeiden. Deshalb verzichtet er auf Trainingskämpfe, das sogenannte Sparring. Klar ist auch, dass die erlernten Techniken nur innerhalb des Trainings angewendet werden dürfen. Auf Missbrauch folgt der Rauswurf. Doch dies sei noch nie geschehen, stellt Hörster seinen Schülern ein gutes Zeugnis aus.

„In der AG werden nicht nur Boxtechniken, sondern auch Werte und soziale Kompetenzen wie etwa Rücksichtnahme vermittelt“, betont Hörster.

Die Auswirkungen des Trainings machten sich auch im Unterricht bemerkbar. Die durch die sportliche Betätigung ausgeschütteten Glückshormone bauten Ärger, Angst und Aggressionen ab und erhöhten die Konzentrationsfähigkeit, hört der Trainer von seinen Lehrerkollegen. Zudem steigere das Boxen die intellektuelle Leistungsfähigkeit, sagt der Pädagoge, der sich in seiner Diplomarbeit auch mit Neurobiologie beschäftigt hat.

Opfer und Täter - das ist in einer Zeit, in der sowohl Köble als auch Hörster eine gewachsene Gewaltbereitschaft und Verrohung sowohl bei Jungen wie bei Mädchen feststellen, eine Konstellation, die auch in der Box-AG berücksichtigt wird. Beide Typen könnten durch das Training gewinnen, ist Hörster überzeugt: Sogenannte Opfertypen könnten innere Stärke erwerben und damit mehr Selbstbewusstsein. Bei den potenziellen Tätern, deren Verhalten seine Ursache oft in mangelndem Selbstbewusstsein habe, könne verhindert werden, dass sie auf asoziale Verhaltensmuster zurückgreifen.