

# Die Wut im Bauch wird einfach weggeboxt

## Gratis-Training im Jugendclub

**Essen** ■ Rechts, links, rechts, links – hart prasseln Azedins Faustschläge auf den Boxsack. Minutenlang kloppt der Zwölfjährige auf das Leder ein. Dann ist die Luft raus: „Ganz schön anstrengend“, stöhnt er mit verschwitztem Gesicht. Es ist das erste Training im neuen Boxraum des katholischen Jugendclubs Don Bosco in Essen. Gestern wurde der Raum eingeweiht.

„Die Jugendlichen sollen hier Disziplin lernen und ihre Aggressionen loswerden“, sagt Boxtrainer Andreas Büdeker. Viele der Teens kämen aus zerrütteten Familien und seien sozial auffällig: „Hier dürfen sie sich austoben – nach festen Regeln.“

Der Chef des Essener Boxclubs „Recover Fight“ hat bereits Erfahrungen im Umgang mit gewalttätigen Jugendlichen. In einem so genannten „Bootcamp“ drillt er aggressive Kids mit hartem Sport.

Auf den ersten Blick erscheint die Kooperation zwischen dem Fitness-Fachmann und der kirchlichen Einrichtung ungewöhnlich. Aber das sei es nicht, so Büdeker: „Es geht ja bei unserem Pilotprojekt nicht um Gewalt, sondern um Gewaltprävention.“

Das Ziel vieler Don-Bosco-Einrichtungen ist, Jugendliche vor der Kriminalität zu

bewahren. Den Boxraum hat Büdeker mit der gemeinnützigen Freddy-Fischer-Stiftung kostenlos für den Don-Bosco-Club realisiert. „Das Training für die Kinder ist umsonst“, sagt Freddy Fischer. Ausrüstung wie Boxsäcke und Handschuhe stellte Büdeker zur Verfügung. Der Boxraum selbst ist jugendgerecht gestaltet; Mit buntem Graffiti und Postern an den Wänden.

Beim Training herrscht ein rauher, aber auch humorvoller Ton: „Draußen wird nicht geboxt. Und wenn ich einen dabei erwische, dann muss er mit mir in den Ring,“ begrüßt der muskulöse Büdeker die Jugendlichen. Die sonst recht frechen Teens haben sofort Respekt – und fangen brav an, sich mit Liegestützen aufzuwärmen.

### Zwei Stunden Training

Zweimal die Woche trainieren jeweils acht Jungen und Mädchen aller Altersstufen unter professioneller Anleitung bis zu zwei Stunden.

„Wenn das Pilotprojekt gut läuft, denken wir darüber nach, es auf andere Don-Bosco-Einrichtungen im ganzen Land zu übertragen“, sagt Fischer. Dafür werden Sponsoren benötigt.

■ Gesa Schölgens

» [www.donboscoclub.de](http://www.donboscoclub.de)



**Andreas Büdeker (links) bringt den Kids beim Training im neuen Boxraum die ersten Schläge bei.**

Foto Schölgens