

# Boxen, damit das Leben funktioniert

**BORBECK.** Im Don Bosco Club finden Jugendliche mit sozialen Problemen oder psychischen Störungen durch Sport Halt

**Torsten Wellmann**

Sich im Leben durchzuboxen, das lernen viele Kinder aus sozial schwächeren Familien zwangsläufig auf der Straße. Gekämpft wird mit Fäusten und mit Worten, zumeist ohne Regeln und nicht selten mit üblen Fouls. Der Don Bosco Club in Essen-Borbeck engagiert sich in besonderer Weise für junge Menschen: Hausaufgabenhilfe, Freizeitangebote, persönliche Betreuung. Ein Blick in den Keller zeigt: Auch hier boxen Jugendliche – und zwar unter professionellen Bedingungen.

Patrick Traud steht im Ring, tänzelt umher, beobachtet Hassan El Haf genau und schlägt im richtigen Moment zu. El Haf trägt übergroße Handschuhe, so genannte Pratzten, auf die Patricks Schläge treffen. Zweimal mit links, dann eine rechte Gerade und noch ein Haken hinterher. So langsam gerät Patrick ins Schwitzen. Er ist konzentriert, beobachtet genau: Wohin bewegen sich die Pratzten, wo muss ich treffen?

Trainer und Betreuer Thomas Jekel lächelt. Nie hat er daran gedacht, mal eine Boxgruppe mit psychisch Erkrankten zu leiten. Doch mittlerweile sei alles „querbeet dabei“: „Ob Borderline, Magersucht, Depressionen oder Autismus, der einfachste Zugang zu diesen Menschen ist Sport. Wir kooperieren unter anderem mit dem LVR-Klinikum, und wenn man mit den Therapeuten spricht, dann sagen die: Das Ergebnis ist sensationell.“

Ursprünglich war es Jekel darum gegangen, mit sozial benachteiligten Jugendlichen zu arbeiten. „Als ich als Sozialarbeiter hierherkam, war im Don Bosco Club ordentlich Rambazamba“, erinnert er sich. „Viele Jugendliche waren völlig respektlos. Irgendwann habe ich mal erzählt, dass ich früher selbst geboxt habe, und dann war sofort der Wunsch da: Können wir hier nicht mal ein Boxtraining machen? Also habe ich mit sechs Jugendlichen angefangen. Nach zwei Monaten waren es 20, nach einem halben Jahr 50. Dann haben wir sogar Sponsoren gefunden.“

In Eigenarbeit wurde der Keller an der Wolfsbankstraße umgebaut. Im Laufe der Jahre entstanden zwei Räume mit Boxsäcken, es kamen Umkleiden und Toiletten hinzu, schließlich ein Kraftraum. Das Prunkstück des Don Bosco Clubs aber ist der Raum mit dem Boxing, der 2013 mit Hilfe der Freddy-Fischer-Stiftung und der Landessportförderung finanziert wurde.

## Aggressionen abbauen und Regeln lernen

Dass Patrick Traud psychisch beeinträchtigt ist, würde man nicht vermuten, wenn er im Boxing unterwegs ist. Doch in einer Trainingspause erzählt er frei von seiner Erkrankung und der Entwicklung in den vergangenen Jahren. „Als ich noch bei meiner Mutter gelebt habe, da hatte ich wohl einen psychischen Zusammenbruch.“ So genau kann er sich an die Situation nicht erinnern, doch er kam in ein Krankenhaus. „Dort haben sie Schizophrenie festgestellt.“ Patrick wurde medikamentös behandelt und kam in eine Wohngemeinschaft, in der er psychisch betreut wurde. „2020 habe ich angefangen mit Patrick Korte zu trainieren. Am Anfang war ich sehr nervös. Ich habe gedacht: Wie komme ich da eigentlich hin in den Don Bosco Club? Und wie wieder zurück? Aber die haben mir alle geholfen, haben mich hergebracht



Im Keller des Don Bosco Clubs befindet sich in einem der Räume ein Boxingring. Im Ring stehen (v.l.): Patrick Korte, Nico Schwarze, Tom Jekel, Marc Paar, Aland Ahmad, Patrick Traud, Hassan El Haf.

SCHACHT 11 (3)

Viele Jugendliche waren völlig respektlos. Irgendwann habe ich mal erzählt, dass ich früher selbst geboxt habe, und dann war sofort der Wunsch da: Können wir hier nicht mal ein Boxtraining machen?

Thomas Jekel, Trainer und Sozialarbeiter

und wieder nach Hause. Das hat mich echt nach vorne gebracht.“

Dabei ist Boxen hier nicht einmal die einzige Sportart, die angeboten wird. „Wir haben Tanzen, Boxen, Gymnastik, Fußball und Judo“, erklärt Susanne Bier, die den Jugendclub leitet. Aber Boxen sticht dann halt doch heraus – schon aufgrund der Tatsache, dass der Club vom Salesianer-Orden betrieben wird. Ein christlicher Orden, der Kampfsport lehrt? Bier: „Ich glaube, das ist ein falsches Bild vom Boxen. Die Kinder und Jugendlichen hauen sich nicht einfach gegenseitig auf die Birne. Boxen hilft ihnen dabei, ein strukturiertes Leben zu führen. Dahinter steckt ganz viel Disziplin, Körpererfahrung und Stärkung des Selbstbewusstseins. Wir machen das jetzt schon seit vielen Jahren, und wir haben immer wieder die Erfahrung gemacht, dass es Kindern und Jugendlichen unendlich gut tut.“ Und Jekel fügt hinzu: „Hier können sie die Aggressionen abbauen und gleichzeitig lernen, Regeln einzuhalten.“

Zum Konzept gehört auch, dass die Topsportler aus den Leistungsgruppen, die aus dem Borbecker Keller hervorgegangen sind und jetzt beim Boxteam Essen der DJK Eintracht Borbeck kämpfen, immer mal wieder herkommen und als Gäste mittrainieren. „Das ist für alle wichtig“, sagt Jekel. „Hier sind alle auf Augenhöhe, jeder wird respektiert. Ob hier der Deutsche Meister sitzt oder ein Boxanfänger, das ist völlig wurscht.“

Auch das Engagement des Esse-



Partnerübungen von Nico Schwarze mit Trainer und Betreuer Tom Jekel.



Arbeit an den Boxsäcken im Keller des Don Bosco Clubs in Essen-Borbeck: Aland Ahmad, Patrick Traud, Marc Paar und Nico Schwarze (v.l.)

## Don Bosco Club Borbeck

**Der Don Bosco Club** in Essen-Borbeck am Wolfsbankring 13 engagiert sich seit den 70er-Jahren für junge Menschen, die hier von engagierten und auch ehrenamtlichen Mitarbeitern mit zahlreichen Angeboten im Bereich Freizeit, Sport und Kreativität begleitet werden.

**Giovanni Don Bosco (1815 - 1888)** setzte mit seiner pädagogisch-pastoralen Arbeit Maßstä-

ner Box-Profis Patrick Korte hat Jugendliche dazu gebracht, sich dem Angebot anzuschließen. Das gilt etwa für den 26-jährigen Nico Schwarze, der gerade einen Boxsack bearbeitet. „Ich boxe hier schon seit zehn oder elf Jahren“, er-

innert er sich. „Als ich gehört habe, Patrick Korte kommt zu uns in die Einrichtung und trainiert mit uns, da war ich total begeistert. Ich war immer etwas übergewichtig, aber jetzt bin ich auf einer Schiene, wo ich wieder intensiver trainiere.“

**Nähere Informationen** zum Angebot des Don Bosco Clubs gibt es online auf der Seite: [www.donboscoclub.de](http://www.donboscoclub.de)

Auch Nico weiß genau, warum er hier ist: „Wir machen das nicht, um jemandem ein blaues Auge zu verpassen. Das Training ist gut für meine Psyche. Wenn man psychische Probleme hat, dann wird man durch den Sport stabiler und kriegt Selbstvertrauen. Ich war früher viel angespannter.“

Erfolgsgeschichten wie diese schreibt der Don Bosco Club am Fließband. Mittlerweile gibt es Wartelisten, die Nachfrage ist größer als die räumlichen und personellen Möglichkeiten. Und nicht nur Jungs begeistern sich fürs Boxen. Jekel erinnert sich an ein Mädchen, das aus der LVR-Klinik in den Club kam. „Sie war total verschlossen, hatte während der Therapie im Klinikum immer die Jacke geschlossen und die Kapuze auf.“ Dort habe sie aber erzählt, dass sie früher mal geboxt habe.

## Boxen als „Dosenöffner“ für belastete Jugendliche

Jekel: „Wir sind mit ihr in den Keller gegangen, und sie hat am Sandsack gearbeitet. Ich wusste nichts von ihrer Krankheit, bin einfach rübergegangen und habe gesagt: Schwitzt du nicht? Setz doch mal deine Kapuze ab. Und das hat sie gemacht, ist dann später sogar in den Ring gegangen zum Sparring. Ihre Betreuer konnten das kaum glauben. Sie hat sich später total geöffnet. Das Boxen war für sie so eine Art Dosenöffner.“

Mittlerweile ist der Don Bosco Club gut vernetzt, arbeitet mit Schulen und dem Jugendamt zusammen, erhält Unterstützung unter anderem von der Prof. Dr. Eggers-Stiftung für psychisch kranke Jugendliche und junge Erwachsene. Um zu erkennen, dass Sport bei psychischen Beeinträchtigungen helfen kann, muss man nur einmal Patrick Traud zuhören: „Durch das Training bin ich viel ruhiger geworden, ich bin selbstbewusster und habe sogar die Chance neue Leute kennenzulernen. Ich werde immer noch betreut, aber mittlerweile wohne ich nicht mehr in einer WG, sondern alleine in meiner eigenen Wohnung. Ich habe es bis hierhin geschafft, und ich schaffe es auch noch weiter.“

## Theater zeigt Komödie in Borbeck

**Borbeck.** Das „Theater Laien“ präsentiert am 22. und 23. September in der Aula des Mädchengymnasiums Borbeck an der Drogandstraße eine Komödie der überirdischen Art: „Mit Himmelsmacht und Hölle“ inszeniert den ewigen Kampf zwischen Gut und Böse auf heitere Weise. Angela und Sam sind ziemlich beste Feinde: Als Engel und Teufel setzen sie buchstäblich Himmel und Hölle in Bewegung, um die Seele der zutiefst verschuldeten Gastwirtin Mechthild für sich zu gewinnen. Dass sich dabei Bösewichte entlarven, Liebende finden, Karrieren entscheiden und Parteien die Seiten wechseln sind nur Kollateralschäden in dieser Komödie von Christian Ziegler. Die Aufführungen beginnen jeweils um 19 Uhr. Die Karten kosten 7 Euro, ermäßigt 5 Euro und sind über [www.theaterlaien.de](http://www.theaterlaien.de) oder an der Abendkasse (für 8 bzw. 6 Euro) ab einer Stunde vor Aufführung erhältlich. Das Projekt wird mit Mitteln der Bezirksvertretung sowie des Kulturamtes der Stadt Essen gefördert.

## Walken im Schlosspark

**Borbeck.** Neue Nordic-Walking-Kurse starten am Donnerstag, 21. September, im Schlosspark Borbeck. Nordic-Walking ist eine Sportart, die das fitnessorientierte Gehen als Grundlage hat. Es ist für viele Altersgruppen geeignet, kann unterschiedlich intensiv durchgeführt werden. Der erste Kurs beginnt vormittags um 9 Uhr, der zweite nachmittags um 16.15 Uhr, Dauer jeweils eine Stunde. Die Kurse umfassen jeweils zehn Einheiten und sind sowohl für Anfänger als auch Fortgeschrittene geeignet.

Anmeldung bei Kursleiter Thomas Wirtz, 0176 98121223, oder im Zentrum 60plus Butzweg unter 0201 2200744. Ein unverbindliches Schnuppern zum Kennenlernen des Angebotes ist ebenfalls möglich.

## Gesprächsgruppe zum „Bibelalltag“

**Borbeck.** Zum ersten gemeinsamen Treffen ihrer neuen Gesprächsgruppe „Bibelalltag“ lädt die Ev. Gemeinde Borbeck-Vogelheim am Dienstag, 19. September, von 15.30 bis 17.30 Uhr in das Grüne Haus an der Matthäuskirche, Bocholder Straße 41, ein. Die Teilnehmenden lesen gemeinsam einen biblischen Text und sprechen über seine Bedeutung. Daneben besteht Gelegenheit, über Erfahrungen und Erlebnisse zu sprechen, die die Teilnehmenden aktuell berühren. Anmeldungen sind unter 0201 6141024 (Lothar Lachner) und 0201 670600 (Bernhard Menzemer) möglich.

## Friedensfest in Altendorf

**Altendorf.** Ein interreligiöses Friedensgebet feiern die evangelische Lutherkirchengemeinde Altendorf und die katholische Pfarrgemeinde Christi Himmelfahrt in Zusammenarbeit mit weiteren religiösen Gemeinschaften aus dem Stadtteil am Mittwoch, 20. September, von 18.30 bis 19 Uhr auf dem Vorplatz der Christuskirche, Röntgenstraße 14. Für weitere Auskünfte steht Pfarrerin Michaela Langenheim unter 0173 26 88 332 zur Verfügung.