

> Boxen

Im Ring fällt die Maske

In Freiburg trifft sich eine Gruppe Manager seit fast drei Jahren zum Boxtraining. Die raue Sportart ist ein wahrhaftiges Gegenprogramm zu den Zwängen des Geschäftslebens – und führt mancher Führungskraft die eigenen Stärken und Schwächen vor Augen.

78 **Hier kommt's faustdick**
In Freiburg erproben sich
Manager als Sparringspartner

84 **Gastro-Kolumne**
Manfred Schweiß ist entzückt vom
Coq au Vin

85 **Nice to have**
Idealkombi für wechselhafte
April-Tage: erst Muskeln aufbauen,
dann im Heimkino entspannen

88 **Get together**
Treffen mit Rechtsanwälten,
Künstlern und dem Bischof

96 **Test drive**
Ronald Kurus fährt auf den
BMW 520d Touring ab

97 **Fragen an ...**
... Torsten Sandgathe, Geschäfts-
führer der Offenburger Tesa-Werke

98 **Events**
Ausgehtipps im April



Die Beine stecken in schwarz-weißen, nicht ganz kniehohen Schnürschuhen. Flink bewegen sie sich über den Hallenboden, wenige Schritte vor und wieder zurück, als umkreisen sie einen unsichtbaren Gegner. Es könnten die Beine eines Klischee-Teenagers aus einem verrufenen Großstadtviertel sein. Die Beine eines goldkettchenbehangenen Jungen, der sich in einem Hinterhofkeller für den Fall stählt, dass ihn auf der Straße wieder mal einer dumm anmacht. Aber von wegen. In den Schnürschuhen steckt der 60 Jahre alte Alain, ein ehemaliger Vertriebsleiter der Postbank in Freiburg, der inzwischen als Immobilienhändler tätig ist. Beim Schattenboxen misst er sich mit einem fiktiven Gegner. Mit der linken Faust hält er ihn sich vom Leibe, schlägt dreimal, viermal, bis er schließlich die kraftvolle Rechte aus der Deckung schnellen lässt. Mit Alain trainieren heute noch sieben andere Manager und Selbstständige im Trainingsraum des Boxsportvereins Freiburg. Freitags von 20 Uhr bis 21.30 Uhr, wenn die meisten ihrer Geschäftspartner erschöpft aufs Sofa sinken, kommen sie erst so richtig auf Touren. Während des „Manager-Boxens“ springen sie Seil, boxen in Drei-Minuten-Intervallen in die Luft, auf Sandsäcke oder gegen einen Trainingspartner. Betreut werden sie von einem Stab aus fünf Trainern, zu dem der mehrfache deutsche Schwergewichtsmeister Bert Teuchert, die südbadische Trainerlegende Martin Wehrle sowie dessen Söhne Matthias und Gerhard zählen. Seele des Managerboxens ist allerdings Engelbert Hug. Vor gut drei Jahren verfiel er auf die Idee, seine Erfahrung als Mentaltrainer mit der als Boxtrainer zu vereinen, und rief die Gruppe ins Leben. „Der Trend des Managerboxens ist aus den USA und England zu

WEB-MEDIA



uns herübergeschwappt. Dort gibt es regelmäßige Veranstaltungen, bei denen die Führungsspitzen verschiedener Unternehmen im Ring gegeneinander antreten“, erklärt er. Dass die raue Sportart bei Anzuträgern super ankommt, wundert ihn nicht: „Es gibt kaum ein anderes Training, das alle Muskelgruppen zugleich fordert. Wer im Beruf unter permanenter Anspannung steht, hat das Bedürfnis, sich so richtig auszupowern.“ Alain hat

Boxen stählt nicht nur den Körper - es schenkt auch mentale Kraft und innere Balance

aufgehört, in die Luft zu schlagen. Er hat Kopf- und Mundschutz angelegt und ist in den Ring gestiegen. Ihm gegenüber bringt sich Sascha in Position, der in Freiburg als Rechtsanwalt tätig ist. Drei Minuten lang belauern sich die Männer gegenseitig, versetzen sich anfangs wenige kontrollierte, dann heftigere Schläge, die in die schaumstoffgefüllten Handschuhe klatschen. Dann ertönt das automatische Zeitzeichen, ein langgezogenes Pfeifen. Kurzes Schnaufen in den Seilen, Manöverkritik des Boxtrainers, Bereit machen für die nächste Runde. Anders als im Aktiventraining des Vereins wird in der Managergruppe nicht auf Wett-

kampferfolg hin trainiert und weniger Talentierte werden auch nicht ausgesiebt. „Bei jedem Teilnehmer gehen wir von dem individuellen Stand aus“, sagt Engelbert Hug. So hätten die Teilnehmer ihr körperliches Leistungsvermögen um bis zu 50 Prozent gesteigert, seit sie zum ersten Mal die Boxhandschuhe anzogen. Diese Steigerung mache sich wohlgemerkt nicht allein in technischem Können und Kraft bemerkbar. „Die meisten Führungskräfte erreichen durch das Training auch eine mentale Stärkung.“ Günter, Geschäftsführender Gesellschafter eines Merdinger Unternehmens, der zuvor ausschließlich Ausdauersportarten betrieben hat, bestätigt das. „Ich habe in meinem Beruf jeden Tag negative Dinge zu entscheiden“, sagt der drahtige Mann, „seit ich boxe, gelingt es mir besser, diese Probleme nicht auch noch mit nach Hause zu tragen.“ Als „richtig gehetzten Typen“ und bestimmt fünf Kilo leichter als jetzt haben ihn seine Trainingspartner einmal kennengelernt. „Jetzt strahlt er eine ganz andere Balance aus“, meint Sascha anerkennend. Im Gegensatz zum Geschäftsleben kann man sich beim Sparring, beim Training Mann gegen Mann, nicht verstellen. Auch wenn es hier in erster Linie ums technisch saubere Boxen und darum geht, die eigenen Schwächen zu erkennen: Im Ring fällt jede Maske. „Wenn einer ängstlich ist, ist er auch im Ring ängstlich, wenn einer aggressiv ist, dann merkt man das auch im Ring“, schildert Trainer Hug seine Beobachtung. Viel hätten die →



Optimales Coaching: Telekom-Manager Heiko beim Sparring, im Hintergrund die Trainer Bert Teuchert und Martin Wehrle (v.l.)



Er macht's vor: Trainer Martin Wehrle lässt die Manager von seiner mehr als 40-jährigen Boxerfahrung profitieren.



Mentaltrainer Engelbert Hug korrigiert die Schlagtechnik von Daniel.



Alain nach drei Sparring-Runden: Anders als im Büro kann sich beim Kampf Mann gegen Mann keiner verstellen.

Teilnehmer auf diese Weise über sich erfahren und bestimmte Tugenden verinnerlicht, ganz subtil, ohne lange Feedback-Gespräche. „Ich war anfangs sehr gehemmt und habe gar nicht versucht, meinem Gegner ins Gesicht zu schlagen“, berichtet Heiko, der die Abteilung Market Information Service bei der Telekom-Tochter T-Systems leitet. Heute ist er im Sparring offensiver – auch, weil er weiß, dass körperlich überlegene Trainingspartner ihn respektieren und nie ernsthaft verletzen würden. „Wenn einer im Ring zu aggressiv auftritt, wundert er sich bald, warum keiner mehr mit ihm ins Sparring gehen will“, grinst Sascha. Er erzählt, dass er im beruflichen Alltag manchmal von Leuten zu hören bekommt, er sei ein Trottel, ohne angemessen darauf reagieren zu dürfen. „Ich war von Anfang an total fasziniert, was das Boxen mit mir macht, wie entspannend es wirkt“, sagt der Arbeitsrechtler. „Ich kann beim Training Aggressionen abbauen – und habe dennoch noch nie eine Gruppe kennengelernt, die so respektvoll miteinander umgeht.“ Freilich sind die Grenzen zwischen kameradschaftlichem und gnadenlosem Fight manchmal fließend. Das zeigte sich im Frühjahr 2010, als sich die Gruppe einmal im Ring mit anderen boxenden Führungskräften messen wollte. Sie veranstalteten ein „Gentleman-Boxen“, zu dem zwei Manager-Boxgruppen aus Leipzig und Stuttgart anreisten. Um die Fairness zu gewährleisten, galt eine Sonderregel: Stehen die Kontrahenten den Kampf durch, gelten sie beide als Sieger. Trotzdem schlug am Ende eine Freiburger Führungskraft einen Manager aus Leipzig krankenhaushausreif. Nach Schilderung von Alain war der Leipziger in der ersten Runde rücksichtslos aufgetreten, hatte seinem Freiburger Kontrahenten Schlag um

Schlag versetzt. „Und wenn du immer nur eine reinbekommst, denkst du irgendwann: Immer nur ich? Das kann nicht sein!“, ereifert sich Alain. Der Freiburger Trainingskamerad, der in der Vorbereitung bis zu sieben Mal pro Woche trainierte, hatte es mit dem Gentleman-Kodex schließlich auch nicht mehr so genau genommen. Ab der zweiten Runde gab er dem Leipziger zurück, was er in der ersten Runde hatte einstecken müssen – mit dem bekannten Ergebnis.

Aufmerksam bewegt sich Trainer Engelbert Hug durch den Box-Gym, bleibt bei dem einen oder anderen Teilnehmer stehen und korrigiert dessen Bewegung. „Gut sieht das schon aus bei dir“, sagt er zu Daniel. Der grinst und glaubt dem Trainer nicht so recht, dass das Lob ernst gemeint ist. Er ist heute zum zweiten Mal dabei. Bevor er das Anmeldeformular ausfüllte, hatte ihn der Trainer in einer Art Vorstellungsgepräch unter die Lupe genommen. „Wir nehmen nicht jeden. Der oder diejenige muss eine Führungskraft sein und gut in die Gruppe passen“, sagt Hug. Neuling Daniel leitet einen Vier-Mann-Betrieb in Denzlingen, der auf die Entwicklung und Herstellung von Elektrowerkzeugen spezialisiert ist. Neben ihm traktiert eine junge schlanke Ärztin den Boxsack. Hier wird geschwitzt und gestöhnt, aber von Macho-Allüren ist nichts zu spüren. Dass alle zusammen nach dem Training noch etwas trinken gehen, hat Daniel darin bestärkt, dabeizubleiben. Auch, weil dabei so gut wie gar nicht über die Arbeit gesprochen wurde. „Mir gefällt, dass hier niemand hingehet, um gezielt berufliche Kontakte aufzubauen“, sagt er, „wenn ich beim Sport Geschäfte machen wollte, hätte ich mich im Golfclub angemeldet.“

Mira Kaizl

