

Jeder Streit lässt sich ohne Fäuste klären

Box-Weltmeister Daniel Dörner und Ramona Beck: Reden statt hauen

Streiten, den anderen ärgern, schubsen, knuffen, treten, hauen. Moritz kennt solche Situationen auf dem Schulhof, die nicht selten eskalieren. Manchmal, weiß Lucas, fängt alles mit Spaß an und endet böse.

„Reden statt hauen“ hieß es unlängst im Jugendraum „Casino Royale“ in Gleußen. Jugendpflegerin Tanja Sippel hatte dazu für ihre Kids ganz besondere Gäste eingeladen: Daniel Dörner, dreifacher Weltmeister im Amateurlkickboxen, und Ramona Beck, Vizeweltmeisterin, Deutsche und Bayerische Meisterin in der gleichen Sparte.

Gewalt zu verhindern und bereits im Kindesalter auf das Thema zu sensibilisieren, sagt Daniel Dörner, ist seine Intention, sich in der Gewaltprävention zu engagieren. Im Landkreis Coburg gab er, der künftige Lehrer für Deutsch und Sport, kürzlich sein Debüt in der Kinder- und Jugendarbeit.

Susi wurde von ihrer Freundin überredet, Annika von der Mutti geschickt, und Marina war einfach nur neugierig, weil sie so einen Kurs schon mal besucht hat. Was tut man nun, wenn man „blöd angemacht“ oder geärgert wird, wenn der angeblich Stärkere immer wieder stichelt, körperlich und auch seelisch weh tut? „Den Streit schlichten“, meint Leonhard, aber wie?

Auf jeden Fall nicht mit den Fäusten. Daniel Dörner verriet ganz andere Tricks: Sicher auf beiden Beinen stehend, die Hände in die Hüften gestemmt oder vor der Brust verschränkt, selbstbewusst mit starker Stimme auftreten. Zwei Worte sollen genügen: „Hör auf!“ Da sind auch die anderen gefragt, die drum herum stehen. Mut ist, wenn man sich selbstsicher mit Worten zu wehren weiß, ohne in die übelsten Schimpfworte zu verfallen. „Der beste Kampf ist noch immer der, den Du nicht machen musst“, legt Daniel Dörner seinen Schützlingen ans Herz und hatte auch gleich ihre Herzen gewonnen.

Auf der Wiese vorm „Casino Royal“ wurde das sichere Auftreten auch gleich geübt; der sichere Stand, der Auge-in-Auge-Blick, die Stimme, die eindeutig fordert: „Hör auf!“ Nur wer kuscht, bietet eine gute Angriffsfläche für die „Stänkerer“, die sich dadurch stark fühlen, im Grun-



Tipps zur Bewältigung von Konfliktsituationen von einem Weltmeister: Daniel Dörner mit zwei Jungen im Casino Royal in Gleußen
Foto: G. Bertram

de genommen aber kleine Würstchen sind. Leitlinien will Daniel Dörner den Kindern und Jugendlichen mit auf den Weg geben, Tipps, wie man mit dem Mund kämpft, nicht mit der Faust. Solche Konfliktlösungsstrategien, meint er, müsse man schon Kindern zeigen, um Gewalt im Keim zu ersticken. Wer frühzeitig lernt, dass Konflikte mit Verstand zu lösen sind, wird später nicht zuschlagen, weil, ja weil es eben auch anders geht.

Daniel Dörner, heute 24 Jahre alt, beginnt mit sieben Jahren sein Kampfkunst-Training. Für ihn ist der Kampfsport kein Hobby, sondern eine Lebenseinstellung, wie er selbst sagt. Derzeit studiert er in Karlsruhe Deutsch und Sport auf Lehramt und trainiert in der Kampfsportschule Mach 1 in Karlsruhe.

Im Jahr 2006 gewinnt Daniel Dörner bei der Kickbox-Weltmeisterschaft in Benidorm in Spanien den Weltmeistertitel im Leichtkontakt, verteidigt diesen 2007 und 2008, wo er auch im Vollkontakt antrat. Wenn es am Dienstag, 27. Oktober, nach Andalusien zur nächsten WM geht, heißt es für Daniel Dörner: „Ich gebe Vollgas und will wieder gewinnen.“ 68 Kämpfe hat er bisher bestritten, strebt die 100 an und eines Tages auch den Einstieg in das Profilage. Derzeit engagiert sich

der Kampfsportler in der Kinder- und Jugendarbeit zu den Themen Gewaltprävention und Konfliktbewältigung. Über seine Freundin Ramona Beck, die aus Gleusdorf stammt und ebenfalls Meisterehren im Kickboxen für sich verbuchen kann, fand Daniel Dörner den Weg ins Jugendhaus Gleußen.

Daniel, Du engagierst Dich mit viel Herz gegen Gewalt. Ist Kickboxen nicht auch eine ziemlich gewalttätige Sportart?

Daniel: Ganz und gar nicht. Beim Kickboxen, wie bei allen traditionellen Kampfsportarten auch, geht es in erster Linie um Selbstbeherrschung, Selbstüberwindung, Selbstdisziplin und um Ausdauer. Den wahren Kampf macht man doch wie im richtigen Leben nicht mit dem Gegner, sondern zuallererst mit sich selbst aus. Den eigenen Aggressionsdrang zu besiegen, das ist die Kunst, die nicht nur kräftiger Muskeln bedarf, sondern vor allem eines klaren Verstandes.

Was willst Du den Kindern und Jugendlichen konkret mit auf den Weg geben?

Daniel: Es gibt Regeln, im Boxen und im wahren Leben. Daran müssen wir arbeiten, an den Techniken, an der Selbstdisziplin, an der Beharrlichkeit und am Respekt vor

dem anderen. Wer sich selbst überschätzt und die große Lippe riskiert, hat noch selten am Ende die Oberhand behalten. Kampfsport, denke ich, ist da ein hervorragender Lehrmeister. Kampfsport schafft Ausgleich, baut Aggressionen ab und fordert einen körperlich und geistig.

Was bedeutet Dir persönlich der Kampfsport?

Daniel: Mir gibt der Sport sehr viel an positiver Energie fürs Leben. Wer sich intensiv mit den Techniken beschäftigt, kann diese nahezu in jeder Situation für sich anwenden. Es ist doch sonnenklar: Wird man auf dem Schulhof von einem Gerne-groß dumm angemacht und signalisiert Schwäche, gibt man dem doch nur Munition in die Hand, weiter zu machen. Bis eben eines Tages der immer nur Gehänselte explodiert und die Situation eskaliert. Ich sage den Kindern, sie sollen selbstbewusst auftreten und das mit dem Mund und der Körpersprache auch ausdrücken.

Alles, jede Streiterei, jeder Konflikt und auch die dummen Sprüche der angeblich Stärkeren, davon bin ich überzeugt, lässt sich ohne Fäuste klären. Und das will ich auch rüber bringen, die Kinder stark machen fürs Leben.

Gabi Bertram