

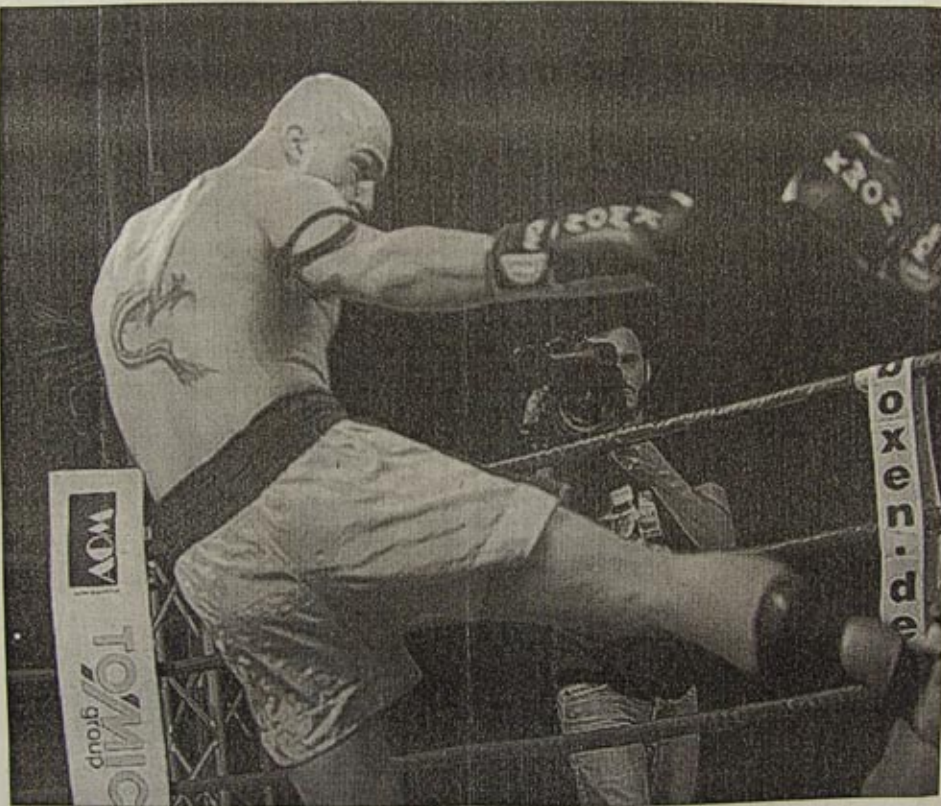
Der Weltmeister will es zum vierten Mal wissen

ELLENBERG - Der dreifache Weltmeister im Kickboxen heißt Daniel Dörrer. Bei der kommenden WM in Huelva in Spanien will der ehrgeizige Ellenberger seinen vierten Titel holen.

Von unserer Mitarbeiterin
Patricia Ott

Der sympathische Daniel Dörrer ist auf den ersten Blick ein junger Mann, wie jeder andere. Der 24-jährige Student scheint gelassen und unbeschwert, als ob er gerade einfach nur seine Semesterferien genießen würde. Doch der Ellenberger bereitet sich momentan fieberhaft auf die Kickbox-Weltmeisterschaften vom 27. Oktober bis 3. November in Spanien vor. Das heißt vor allem eines: Selbstdisziplin. „Das meiste Training geschieht eigentlich privat, da muss man konsequent sein“, sagt Daniel Dörrer. In den letzten zwei Monaten vor der WM trainiert der Sport- und Germanistik-Student daher 30 Stunden die Woche. Das sind pro Tag vier bis fünf Stunden Ausdauertraining wie Schwimmen, Radfahren, Laufen und natürlich Techniktraining. Das alles basiert auf einem ausgeklügelten Trainingsplan.

Aber auch andere Hürden gilt es in der heißen Phase vor der WM zu bewältigen. Zum Beispiel die strenge Ernährung. Daniel Dörrer kämpft im Super-Cruiser-Gewicht in der Klasse bis 85 Kilogramm und ist mit seiner Körpergröße von 1,88 Metern meistens der Größte unter seinen Kontrahenten. „Ich muss vor jedem Kampf rechtzeitig Fett reduzieren, um von meinen 88 Kilo auf die 85 zu kommen“, meint



Daniel Dörrer bei seinem vierten Profikampf in Pforzheim. Jetzt steht der 24-Jährige vor seiner dritten WM-Titelverteidigung. Foto: privat

der Ellenberger wie immer gelassen. Alkohol, Zigaretten und lange Nächte sind ebenso tabu.

Für Außenstehende scheint dies ein Leben voller Entbehrungen zu sein, nicht so für den jungen Studen-

ten: „Das alles ist für mich keine Bürde, die mir auferlegt wurde. Es geht mir auch nicht um Titel, sondern darum im

Leben glücklich und zufrieden zu sein. Der Kampfsport ist für mich hierfür der richtige Weg und bereitet mir unglaublich viel Freude.“

Diese Freude am Kampfsport und seine Disziplin hat dem 24-Jährigen schon drei Weltmeistertitel eingebracht, jetzt soll der vierte folgen: „Ich fühle mich auf die WM optimal vorbereitet und werde in Spanien in jedem Fall mein Bestes geben.“

Boxer ist gegen Gewalt

„Der Sport und das Studium in Karlsruhe, das sind für mich gerade die zwei großen Bereiche in meinem Leben“, so Daniel Dörrer. Der Kickboxweltmeister möchte später einmal als Lehrer für Deutsch und Sport den Beruf mit seinem Hobby verbinden. Erfahrungen als Pädagoge hat er schon gesammelt, denn der Boxer gibt Kurse zur Selbstverteidigung und zur Gewaltprävention, außerdem engagiert er sich mit Anti-Aggressionsprogrammen an Schulen. Ein Kickboxer als Botschafter gegen Gewalt mag sich widersprüchlich anhören, aber genau darin liegt für den Ellenberger der Reiz und Erfolg seiner Projekte: „Die buddhistische Mentalität und die Vision, Seele, Körper und Geist in Einklang zu bringen, ist es, für das mein Sport steht.“ So bringt der angehende Pädagoge den Kindern und Jugendlichen bei, wie sie ihre Aggressionen abbauen können und Streit ohne Fäuste regeln.

Wie und in welcher Form man sich in Einklang komme, das müsse jeder für sich selbst herausfinden, so Daniel Dörrer. „Ich bin glücklich mit dem was ich mache, und das ist doch am Ende das Einzige, was zählt.“