

Motivation für alle Lebenslagen

Kick for Future zeigt Schülern, was man mit der richtigen Einstellung erreichen kann



Die Klasse 8a der Mittelschule Schönbrunn mit Dominik Haselbeck (hintere Reihe, 3.v.r.).

Von Ingmar Schweder

Die Klasse 8A der Mittelschule Schönbrunn hat sich in einem Sitzkreis versammelt. Der elffache Weltmeister im Vollkontakt-Kickboxen, Dominik Haselbeck, ist Teil davon. Er fragt die Runde nach dem Sinn dieses Kreises. Die Antwort wird von den Schülern schnell herausgefunden: Heute soll im Team gearbeitet werden.

Teamarbeit, sagt Haselbeck, ist auch im späteren Leben und Beruf sehr wichtig. Dies und mehr vermittelt der Weltmeister im Rahmen seines Programms – Kick for Future – jungen Menschen. Der Kickboxer unterstützt seit 2008 verschiedene Projekte, bevor er 2011 mit Kick for Future sein eigenes ins Leben rief. Unterstützt wird er dabei von der Stadt Landshut.

Im Rahmen eines Kickbox- und Motivationstrainings sollen Schüler wertvolle Grundlagen für ihren weiteren Lebensweg erlernen. Er zeigt ihnen, wie sie mit Disziplin und Courage ein selbstbewusstes Auftreten aufbauen können. Dass er zu seiner Philosophie steht, merken die Schüler schnell. Wer nicht auf-

merksam ist und die Gruppe stört, bekommt mit Kniebeugen oder Liegestütze die Grundzüge der Disziplin beigebracht. Fünf Stück als humoristisch gemeinte Strafarbeit. Bei den Schülern kommt das gut an.

Das Thema Disziplin ist auch der Tenor des Films, den die Schüler nach einer kurzen Vorstellungsrunde schauen dürfen. Er zeigt Haselbecks Weg zum Weltmeistertitel, sein Schulprojekt, etliche Trainingsszenen und Ausschnitte aus den großen Kämpfen. Die Schüler sollen anschließend in einer Gruppenarbeit Parallelen für ihren Alltag ziehen.

„Disziplin ist sehr wichtig, wenn man viel erreichen will. Die Jungen Menschen sollen merken, dass sie, wenn sie viel geben, irgendwann belohnt werden und auch etwas zurück bekommen“, sagt Haselbeck.

Die Schüler dürfen auch Fragen an den Weltmeister stellen. Haselbeck erzählt bereitwillig über sein Privatleben und von einem großen Kampf in Mexiko, der ihn besonders beeindruckt hat. „Die Halle war unglaublich gefüllt, ich habe nach dem Kampf vom Ring bis in die Kabine 30 Minuten gebraucht.“



Stolz präsentieren die Schüler und Schülerinnen nach der Boxstunde die Gürtel des Weltmeisters.

Außerdem ist den Schülern der Verband an Haselbecks Arm aufgefallen. Bei einem Kampf vor vier Wochen hatte er sich den Unterarm gebrochen. „Dies ist meine erste Verletzung in 16 Jahren. Kampfsportler verletzen sich nicht so häufig wie Fußballer, weil Boxer in der Regel immer kommen sehen, was sie trifft.“ Sein letzter Kampf wurde aufgrund der Verletzung nach zwei Runden beendet.

Haselbeck besucht Schulklassen auch öfter. Bei einigen war er schon viermal. „Es ist schön zu sehen, wie die jungen Menschen sich entwickeln“, sagt er. In der achten Klasse der Mittelschule ist er zu ersten Mal. Der 15-jährige Mert findet es klasse, dass ein Champion zu Besuch ist. „Es macht wirklich großen Spaß. Es ist richtig cool, mal einen Weltmeister kennenzulernen“, sagt Mert.

Haselbeck klärt auch zum Thema Gewalt und Gegengewalt auf. Er plädiert für Fairness und Toleranz. In der zweiten Gruppenarbeit dürfen die Schüler herausarbeiten, wie man sich im Falle einer Provokation am besten verhält. Die Frage: Wie vermeide ich als friedlicher Mensch

eine Eskalation. Dieses Thema ist Haselbeck sehr wichtig. Die Schüler sollen den Unterschied zwischen Sport und Realität verinnerlichen. „Denn bei einer Schlägerei gibt es nie Gewinner, immer nur Verlierer.“

Passend zu Thema geht es jetzt auch körperlich zur Sache. Haselbeck hat Boxhandschuhe mitgebracht. Alle Schüler dürfen im Kreis zunächst mit Trockenübungen die Grundlagen lernen. Das Schattenboxen macht allen Schülern großen Spaß. Haselbeck zeigt den Schülern, dass Kampfsportler immer ihr Kinn schützen müssen: „Sonst geht man schnell k. o.“ Geduldig erklärt er die verschiedenen Schläge und Tritte, die ein Kickboxer beherrschen muss. Sogar den Chuck Norris Roundhouse-Kick hat Haselbeck im Repertoire. Danach dürfen alle Schüler mit dem Weltmeister ins Sparring.

Das Projekt Kick for Future ist mittlerweile so erfolgreich, dass Haselbeck pro Woche an drei bis vier Tagen Schulklassen besucht. Firmencoaching gehört ebenfalls zu seinem Programm, dort hat er vor allem Erfahrung als Motivations-trainer im Auszubildenden-Bereich.