



Rocky-Hurra-Picture-Show
Reporter Dolak, 41, nach drei Monaten Training im Boxkeller. Körperfett halbiert, acht Kilo abgespeckt. Stolz ist er obendrein, denn zum ersten Mal hat er einen richtigen Bizeps aufgebaut

Doktor Faust

Raus aus dem Büro, rein in den Ring: FOCUS-Redakteur Gregor Dolak lernt boxen. Schlanker, fitter und schlagkräftiger in zwölf Wochen – ein Selbstversuch

Wer ist ein echter Mann? Schwer zu sagen. Sicher ist, dass ich einer bin. Kompletter XY-Chromosomensatz, heillos fußballkrank, stets zu haben für deftige Kost, Fast Food, Streuselkuchen mit Sahne.

Braucht der Mann einen gestählten Körper? Ist mir völlig egal. So sehe ich auch aus: 1,83 Meter groß, 91 Kilo schwer, 41 Jahre alt, rundlicher Waschbärenbauch. Als ich neulich Hemden kaufen ging, klärte mich der Verkäufer freundlich auf: Die seien alle „slimline“ geschnitten. „Aha“, sagte ich und verstand erst gar nicht, was er mir sagen wollte. Dann kaufte ich empört fünf Stück.

Sport gefällt mir sehr. Im Fernsehen. Immerhin düse ich im Sommer mit meinem Rennrad herum, recht ambitioniert. Bergetappe, ja. Aber auch: Biergarten – JA! Seit einem Jahr bearbeitet mich die Redakteurin unseres „Mann! Special“, ich solle den Selbstversuch starten: Dolak trainiert sich den Waschbrettbauch in drei Monaten an. Ich wehre mich vehement. Ein Studio würde ich niemals betreten, verkünde ich. Dem grassierenden Fitness-Faschismus widersetze ich mich als aufrechter Staatsbürger. Nichts als Ausreden. Die neuen Hemden spannen über der Taille.

Als sie mir den Personal Coach präsentiert, der mich zum Boxer ausbilden soll – schlage ich zu. In meinem Leben ändert sich gerade vieles. Trennung, Neustart, leichte Orientierungslosigkeit. Aber meine Antennen sind ausgerichtet, ich bin auf „Empfang“ eingestellt für neue Signale. Also: Boxen! Zwölf Jahre lang habe ich über Theateraufführungen geschrieben. Jetzt bekommt Goethes „Faust“ eine neue Bedeutung für mich. Trainer Özgür Günes, 37, empfängt mich in seinem Gym. Keine Ausreden mehr: Ich hau rein!

»Wo ist deine
Männlichkeit?«

Donnerstag, 24. Januar 2013, Trainingsdauer: 27 Minuten

„Wo ist deine Männlichkeit?“, schreit mich Özgür an. Ich weiß es nicht. Schlapp hänge ich über dem Boden, Schweiß tropft von der Stirn. Den letzten Liegestütz packe ich nicht mehr. Meine Oberarme kollabieren. Wer boxen will, muss erst mal fit werden. Also starten wir mein Training mit der Killer-Koordinationsübung: Drei Minuten lang aus dem Liegestütz in die Hocke hüpfen und in die Luft springen. Dann retour. Schnell will ich aufgeben. „Wo ist deine Selbstachtung?“, ruft Özgür. Keine Ahnung. Nach einer Stunde sitze ich im Wirtshaus nebenan. Aber ich kann das Glas Apfelschorle nicht mehr heben. Keine Kraft. Ich ordere einen Strohhalm, um vornübergebeugt zu saugen.

Sonntag, 27. Januar. Trainingsdauer: 20 Minuten

Der Muskelkater von neulich hält immer noch an. Schmerzen an den seltsamsten Stellen, sogar in den Achselhöhlen!?! Also lege ich eine Extra-Übungsrunde ein. Beim nächsten Mal möchte ich mich nicht mehr wie roher Teig in einer Plastiktüte fühlen. Liegestütze, Sit-ups.

Montag, 28. Januar. Trainingsdauer: 36 Minuten

Özgür erkennt sofort, dass ich am Vorabend Bier getrunken habe: „Alkohol schränkt deine Leistungsfähigkeit ein. Lass das!“ Und da er schon dabei ist, erklärt er mir mein Ernährungsprogramm, mit dem ich ordentlich Fett verbrenne: Kohlenhydrate nur in der Früh, Müsli mit Obst und Joghurt. Mittags und abends: Gemüse, Salat, Fleisch oder Fisch. Low Carb eben. ▶

Dann die nächste Mörderaufgabe: Skipping an der Hantelbank. Später aus dem Sit-up Medizinball werfen und fangen. Plus: aus der Liegestützposition auf einer Hand und dem gegenüberliegenden Fuß balancieren. Dann diagonal auf die andere Hand/den anderen Fuß wechseln.

Dienstag 29. Januar. Trainingsdauer: 45 Minuten

Die Oberschenkel brennen, dann streiken sie. Denn ich mache in der Dreierkombi Klimmzüge, Liegestütze und Jumps in die Luft – drei Minuten lang. „Keine Gedanken. Schalt aus, was dich behindert!“, fordert Özgür. Aber ich habe sowieso keine Gedanken mehr. Nur Schmerzen. Danach Seilhüpfen und Sit-ups. Der Kellner im Wirtshaus reicht mir die Apfelschorle mit Strohalm bereits wortlos.

Montag, 4. Februar. Trainingsdauer: 60 Minuten

Jetzt wird's richtig hart: Kniebeugen im schnellen Rhythmus – 5, 10, 15, 20, 25, 30 Stück mit kurzen Pausen dazwischen und dann wieder abwärts. Danach sind meine Knie dermaßen weich, dass ich kaum noch stehen kann. Das erste Techniktraining mit Boxhandschuhen bringe ich gerade so mit Anstand hinter mich.

In der U-Bahn schaffe ich es kaum die Treppe hinunter. Vor mir ist eine Rollatoren-Wandergruppe. Die Rentner hangeln sich am Geländer nach unten. Hinter ihnen her stütze ich mich treppab. Was für ein rapider Alterungsprozess.

»Keine Gedanken. Schalt aus, was dich behindert!«

»Bleib dran. Nicht an den Fehler denken!«



Seilhüpfer
Der FOCUS-Boxer beim Training mit Coach Özgür Günes (www.boxclan-personal-training.de)

Dienstag, 5. Februar. Trainingsdauer: 60 Minuten

Meine Kondition wird besser. Sit-ups, Liegestütze, Kniebeugen, Hantelstemmen. Danach: Boxen. Schrittfolgen, Schlagfolgen. Links den Jab, rechts den Cross, die Haken von unten. Özgür zeigt mir die Trefferzonen. Schläfen, Kinn, Solarplexus, die Leber, die sich beim Treffer zusammenzieht und dir schlagartig die Luft nimmt. Wir üben Abducken und die Deckung. Aber meine Fäuste vor dem Gesicht sinken schnell nach unten, weil ich noch zu wenig Schmalz in den Oberarmen habe.

Montag, 11. Februar. Trainingsdauer: 45 Minuten

Das Programm nimmt routinierte Formen an. Ab sofort trainieren wir dreimal pro Woche.

Dienstag 12. Februar. Trainingsdauer: 45 Minuten

Nach dem Fitness-Warm-up kommt mein erstes Sparring. Ich lerne, die Bandagen um die Hände zu wickeln. Boxhandschuhe und Kopfschutz. Ich soll versuchen, aus der Deckung heraus Özgür zu treffen. Aber er ist achtfacher deutscher Meister im Taekwondo und irre flink. Oft läuft mein Schlag ins Leere. Dafür wischt er mir eine, wenn meine Deckung absinkt. „Bleib dran“, ruft er, „nicht an den Fehler denken!“

Donnerstag, 14. Februar. Trainingsdauer: 35 Minuten

Erst Fitness, dann Box-Training: Schlagfolgen auf zwei Polsterkissen, die Özgür an den Händen trägt. Ganz schön anstrengend, ständig in Bewegung zu sein und fest in die Kissen zu punchen. Danach kurzes, intensives Sparring.

Montag, 18. Februar. Trainingsdauer: 30 Minuten

Hanteltraining, Trizepsstemmen, Military-Crunches. Danach verschärft Özgür meine Diät: Jetzt auch kein Müsli mehr zum Frühstück, nur noch Obst. Klingt brutal.

Dienstag, 19. Februar. Trainingsdauer: 45 Minuten

Klingt nicht nur brutal, es ist auch hart. Ich komme übellaunig drauf vom Kohlenhydrate-Entzug. Kniebeugen mit der 6-Kilo-Hantel. Nachmittags gerate ich heftig mit meinem Vorgesetzten aneinander. Diese Low-Carb-Diät kann so nicht bleiben. Ich organisiere einen Termin bei einer externen Ernährungsberaterin. Überhaupt hadere ich jetzt mit dem ganzen Box-Programm. Schläge einstecken, autoritäre Ansagen, miese Laune – ich glaub, ich schmeiß den Mist hin.



Dolak haut drauf

Die Reifeprüfung – der FOCUS-Box-Novize tritt zum Sparring an. Kontrahent Fritz Auer trainiert seit eineinhalb Jahren. Unser Anfänger trifft immerhin zweimal, kassiert aber viel mehr Schläge

Mittwoch, 20. Februar. Trainingsdauer: 90 Minuten

Beraterin Andrea Feussner stellt mir einen laxeren Diätplan auf: Morgens Müsli, mittags gern Nudel- oder Reisgerichte, abends bleibt es bei Salat und Fleisch. „So läuft die Fettverbrennung weniger rasant. Aber die Freude am Leben kehrt zurück“, sagt sie. Ich esse Kässpätzten.

Donnerstag, 21. Februar. Trainingsdauer: 45 Minuten

Die Lebensfreude kehrt zurück. Aber Özgür reagiert gereizt auf meine Alternativ-Diät. Wir trainieren, schwitzen, streiten. Am Ende akzeptiert er. Und ich habe das Gefühl, dass es jetzt *mein* Workout mit *meinem* Essen ist. Super.

Bis Ende März, wöchentlich drei Trainings plus

Extra-Einheiten daheim. Dauer: je 45 bis 60 Minuten

Ich werde immer fitter, baue Muskulatur an Oberarmen, Schultern, Rücken, Rumpf, Beinen auf. Meine Koordination beim Boxen wird besser. Noch nie in meinem Leben hatte ich einen guten Bizeps. Aber jetzt gebe ich ihn nicht mehr her. Das motiviert ungemein. Wir haben Spaß, lachen viel, Özgür fordert mich unnachgiebig.

Samstag, 30. März. Trainingsdauer: 60 Minuten

Für unser Fotoshooting treffen wir uns mit meinem ersten richtigen Sparringspartner Fritz Auer in einem Box-Keller. Abgestandene Luft, Pin-

»Ali,
boma ye –
kill him!«

up-Plakate bröseln von der Wand, um den Ring hängen muffige alte Punching-Bälle. Mein erster halbwegs gescheiter Kampf. Vom Adrenalin steht mir der Schweiß auf der Stirn. Fritz haut mich richtig. Zweimal treffe ich ihn in die Deckungslücke. Kleiner Triumph. Am Ende liegen wir einander in den Armen. Überwältigendes Gefühl. Verschwitzte Männer, die in den Seilen hängen.

Mit einem Freund gucke ich abends die Muhammad-Ali-Doku „When We Were Kings“ über seinen legendären Kampf „Rumble in the Jungle“. Begeistert quatsche ich den Kumpel mit meinem Halbwissen übers Boxen voll. In Runde acht schlägt Ali den Favoriten Foreman k.o. „Ali, boma ye – kill him!“, schreien die Schwarzen.

Montag, 8. April. Trainingsdauer: 45 Minuten

Die Übungen beherrsche ich auf Leistungsniveau. 100 Liegestütze in 4,26 Minuten, 200 Sit-ups in 3,01 Minuten. Özgür misst meine Werte. 83 Kilo Gewicht, also minus acht gegenüber dem Anfang. Körperfett halbiert, Muskeln aufgebaut. Dolak, boma ye! Die Slimline-Hemden spannen nicht mehr. Klar ist: Ich boxe weiter. Die Fitnessübungen kann man ohne Geräte in allen Lebenslagen betreiben. Manchmal absolviere ich sogar in der S-Bahn Liegestütze. Özgürs Programm war anstrengend, aber es lohnt sich. Nie hätte ich gedacht, dass ich meine Abwehrhaltung gegen Selbstertüchtigung ablege. Das Faustrecht über sein Leben zurückzuerobern, das kann einem Mann niemand nehmen. ■