"Doktor Faust", Teil 2

In der ersten Runde seines Selbstversuchs hat FOCUS-Reporter Gregor Dolak (Kampfname: "Doktor Faust") angefangen zu boxen. Er verlor Gewicht, legte Muskelmasse zu. Nun, nach der zweiten Folge des Trainingsprogramms, wird es ernst: Drei Runden à zwei Minuten muss Dolak durchstehen. Sein erster Kampf! Anfänger boxen unberechenbar und verletzen sich leicht, hat ihn Profi-Kickboxerin Christine Theiss vor dem Fight gewarnt. Dolak ist nervös. Er teilt aus, aber muss auch einstecken (unten). Für den Fotografen posiert er in Doppeldeckung (rechts)





Ein Reporter Schlägt zu!

ox-Gym, München. Ring frei! Sofort stürmt mein Gegner auf mich los. Stress. Adrenalin, leichte Panik. "Bloß keine Angst", denke ich in der Sekunde. Seine Fäuste prasseln auf meine Deckung. Links, rechts, links, rechts. Ich ducke mich weg. "Nur keine Angst – nein, nicht jetzt. Neeeiiin!" Ich muss kämpfen. Ich muss zurückschlagen. Ich darf nicht weglaufen. Alles wäre doch umsonst gewesen ...

Ein halbes Jahr habe ich, der FOCUS-Reporter, hart trainiert. Jetzt stehe ich zum ersten Mal in meinem Leben im Boxring und muss zeigen, was ich kann.

Für unser "Mann! Special" hatte mir ein Personal Coach in zwölf Wochen gezeigt, wie Punch und Haken funktionieren. Wie ich angreife und ausweiche. So habe ich mein Körperfett halbiert und Muskulatur aufgebaut. Fitter, schlanker und schlagkräftiger bin ich geworden. Nur: Einen richtigen Boxkampf habe ich noch gar nicht absolviert. Deshalb folgt nun Teil zwei. Nach dem Kampf ist vor dem Kampf. Ein bisschen großmäulig hatte ich mir schon den Künstlernamen "Dr. Faust" verpasst. Doch – ganz ehrlich – je näher der Kampf rückt, desto kleinlauter werde ich.

Rückblende, noch 198 Tage bis zum Kampf

gebracht – denke ich. "Komm

schon, Gregor", ruft mein Trainer Özgür Günes, "nicht nachlassen!" Rechts an die Schläfe kassiere ich einen Schlag, links gleich den nächsten. Also gut, ich reiße die Hände wieder hoch in die Doppeldeckung. Den nächsten Schlag federt der weiche Boxhandschuh.

Das Training wird härter, noch 188 Tage

Seilspringen, Liegestütze, Situps. Beinahe täglich sieht so mein Basistraining aus. Özgür lässt mich den Sandsack bearbeiten. Abducken, decken, Diagonalschritt – und Jab, Cross, Jab schlagen. Mit 42 Jahren noch mal diese Koordination zu lernen ist wie Skifahren beginnen als Rentner. "Das wird schon", ermutigt mich der Coach.

Erste Tiefschläge, noch 169 Tage

Beim Gruppentraining beziehe ich wieder bloß Prügel. Ich hadere mit meinem Entschluss. Boxen ist doch blöde! Schläge auf den Kopf, das fühlt sich alles andere als gesund an. Die Motivation von neulich ist wie weggeblasen.

Kopf hoch. noch 167 Tage

Der Boxsack wird mein Kumpel. Schlagfolgen, Schweiß in T-Shirt, das "Rocky"-Gefühl ist da. Doch beim Sparring stecke ich wieder ein. Verdammt noch mal, ich schmeiße den Mist hin.

Ich mag nicht mehr, noch 165 Tage

der Hand, um Özgür anzurufen. Schluss mit dem Projekt das bringt doch nichts.

Sechs Monate Training für sechs Minuten Fight: Sein erster **Boxkampf** wird für FOCUS-Reporter **Gregor Dolak** zur härtesten Mutprobe seines Lebens

Durchbeißen, noch 161 Tage

Schluss mit dem Wankelmut! Ich habe es mir lange genug überlegt: Was ich anfange, will ich auch durchziehen. Es ist ein Job, also erledige ich ihn auch. Der innere Kampf hat ein Ende: Ich werde boxen!

Weitermachen, noch 132 Tage

Der Sommer wird schön. Jetzt muss ich die Fitness halten und meine Kampffertigkeiten schärfen. Auf einem Outdoor-Trimm-dich-Platz trainiere ich jeden zweiten Tag. Gewichte stemmen, Bauchmuskeln triezen. Die Vögel pfeifen, der Wind rauscht in den Bäumen. Nur ich und mein Körper – ich mag das.

Hiebe im Studio, noch 102 Tage

Montags und dienstags gehe ich frühmorgens zu Özgür in sein Boxclan-Studio. Fitness, Koordination. Mühsam lerne ich Pass- und Diagonalgang mit parallelen oder vesetzten Schlägen. Der Schweiß läuft, Schmerzen von oben bis unten. Aber danach fühle ich mich völlig ausgeglichen.

Premiere im Ring, noch 75 Tage

Zum ersten Mal steige ich in den Boxring. Özgür hat sich ein 4-x-4-Meter-Quadrat mit weißen Seilen ins Studio bauen lassen. Diesen Raum versuche ich mit geschlossenen Augen ins Gefühl zu bekommen. Boxstellung – linker Fuß vorne, rechter nach hinten versetzt – und blind Schritte gehen.

Der Entschluss ist gefasst: Ich will es bis in den Ring schaffen. Ich bin top motiviert. Mit dem bisherigen Boxtraining habe ich acht Kilo verloren und meinen Körper in Wettkampfform

Ich habe das Telefon schon in

Seilhüpfen

Boxanfänger Dolak mit Coach Özgür

Günes (r.) beim

Training. Weitere

Infos unter: www.

boxclan-personal-

training.de

FOCUS 17/2014 FOCUS 17/2014





Kondition und Hiebe, noch 52 Tage

Sauerstoffzufuhr für den Fighter. Ich fahre mit dem Rennrad 30 Kilometer – und übe dann meine Schläge. Hinterher kaufe ich mir ein Eis. So (ähnlich) muss sich Mike Tyson immer gefühlt haben.

Oer Endspurt beginnt, noch 36 Tage

Özgür steigert das Pensum. 100 Liegestütze, Gewichte heben. Intervalltraining am Sandsack und an der Boxbirne. Immer zwei Minuten reindreschen, dann kurze Pause. Damit soll ich mich an die exakte Rundenzeit gewöhnen.

Rocky auf seinem Weg, noch 36 Tage

Ich liebe es, verschwitzt aus dem Training zu kommen. Die Kapuze des Sweatshirts über den Kopf gezogen, in die U-Bahn zu steigen. Red Hot Chili Peppers im MP3-Player. Fühlt sich an wie: Rocky unterwegs.

Schlag auf Schlag, noch 4 Tage

Hm, ich wundere mich: Nur noch ein paar Tage bis zum Showdown, aber ich spüre keine Nervosität. Eher Angst. Der Coach sagt: Die hat der andere auch. Den lerne ich bei einem Gruppentraining kennen. Medienanwalt, netter Kerl.

Durchatmen, noch 2 Tage

Die Angst schlägt um in Gleichgültigkeit. Wo ist das Boxfieber? Ich durchlebe stoisch den Alltag. Als ob ich in einen Tunnel gerate, der in den Ring führt.

Der Tag des Fights, noch 14 Stunden

Ich wache auf und spüre: nichts. Draußen ist es eiskalt, und es regnet in Strömen.

Weg in den Kampf, noch 2 Stunden

Mit meinem Sohn Oskar und meiner Freundin Simone mache ich mich auf den Weg zum Box-Gym, wo der Kampf stattfindet. Wir gehen noch schnell einen Hamburger essen. Aber ich habe keinen Hunger.

Nah am Ring, noch eine Stunde

Mit den anderen Kämpfern des Abends wärme ich mich auf. Schulterkreisen, leichte Schläge auf die Boxbirne. Als ich die ersten Jungs boxen sehe – bin ich geschockt. Nach all der Gleichgültigkeit fährt mir ein: Oh Gott, wie die sich auf den Kopf schlagen. Gleich bin ich dran.

Der Kampf! Keine Zeit mehr nachzudenken

Spot an, Ring frei. Der Medienanwalt und ich stehen uns gegenüber. Der Ringrichter ruft: "Box!" Und Richard boxt. Aber wie. Gar nicht nett. Er schlägt wie wild drauflos. Erwischt mich an der Stirn und trifft mich auf die Nase. Das Adrenalin schießt mir in die Blutbahn. Özgür ruft aus meiner Ecke: "Bleib dran!" Und ich ducke mich, schlage zwei Gerade in Richards Magengrube, stemme mich hoch und sehe die Lücke: rechts oben. Ich

Sieg nach Punkten

Triumph nach einem halben Jahr harter Arbeit: Der Ringrichter hebt die Hand von Reporter Dolak. Medienanwalt Richard war jedoch ein respektabler Gegner - der FOCUS-Fighter siegt nur knapp nach Punkten. Dafür überreicht Trainer Günes dem freudestrahlenden Gewinner eine herzförmige Trophäe

schlage zu. Ich treffe ihn an der Wange. Das Publikum stöhnt auf. Aus der Reaktion schließe ich in der Hektik des Getümmels: Das muss gesessen haben.

Mein erster Treffer ist wichtig fürs Selbstbewusstsein. In den nächsten zwei Runden komme ich in Kampfroutine: ducken, in den Bauch des Gegners schlagen, hochschnellen, auf den Kopf zielen. Immer wieder. Wir umkreisen uns, belauern uns. Einmal rennt er mir frontal in die Faust. Aber auch ich muss ganz schön einstecken. Einmal zählt mich der Ringrichter sogar an.

Mein Körper kommt ans Limit. Vor Aufregung und Anstrengung hyperventiliere ich. Wie kräftezehrend sechs Minuten sein können! Das Publikum zählt die letzten Sekunden: zehn, neun, acht ... dann ist Schluss. Während ich noch wie wild nach Sauerstoff pumpe, nimmt der Schiri unsere Hände: "Der Gewinner iiiist ..." Banges Warten. Dann reißt er meinen Arm in die Höhe. "... Gregor!"

Der Tag danach

Das Hochgefühl ist noch da. Aber dazu kommen die Schmerzen. Mein Schädel dröhnt, eine Rippe ist geprellt. Boxen ist, das wird mir am ganzen Körper klar, kein gesunder Sport. In einen Ring steige ich nie wieder, da bin ich mir sicher. Aber das Box-Fitnesstraining behalte ich bei.

Dass ich mich getraut habe, kann mir keiner nehmen. Auch nicht meine herzförmige Plastiktrophäe. Materialwert: fünf Euro. Ideeller Wert: unbezahlbar!

22 FOCUS 17/2014

Fotos: Dirk Bruniecki für FOCUS-Maga