



Mehr als kämpfen

Kampfsport hat – zumindest bei Menschen, die bislang nichts damit zu tun hatten – einen zweifelhaften Ruf. Ihrer Ansicht nach werden in einschlägigen Trainings Kämpfer ausgebildet, die dann mit Schlägen und Kicks ihre Mitmenschen traktieren. Die Realität dieses vielfältigen sportlichen Feldes sieht anders aus. Im Mittelpunkt stehen Spaß, Fitness und Persönlichkeitsbildung. Von Herbert Langthaler

Sie sind hierher gekommen, um an der wöchentlichen Trainingseinheit teilzunehmen, die Amir Sahil hier anbietet.

Samstagvormittag in der Wiener Innenstadt. Zwischen hochpreisigen Modeboutiquen liegt der Eingang zur Zentrale der *Österreichischen Kinderfreunde*. Mit dem Lift geht es in den 4. Stock und dann noch über eine Treppe ins Dachgeschoß. Dort bietet sich aus den großflächigen Fenstern ein atemberaubender Blick auf den Stephansdom und die umliegende Dachlandschaft.

Die jungen Menschen, die die letzten Stufen mit Schwung nehmen, um in ein als Trainingsraum adaptiertes Sitzungszimmer zu gelangen, haben allerdings kaum einen Blick für die Aussicht. Sie sind hier-

her gekommen, um an der wöchentlichen Trainingseinheit teilzunehmen, die Amir Sahil hier anbietet. Die Sportart ihrer Wahl, Kickboxen.

Während die Letzten unter Entschuldigungen für die Verspätung ankommen, werden Trainingsmatten ausgelegt und die ganze Gruppe – inzwischen sind über 20 Menschen in dem kleinen Raum – beginnt unter der Leitung von Amir mit Aufwärmübungen.

Die Teilnehmer:innen kommen in erster Linie aus Wien, einige sind auch aus niederösterreichischen Gemeinden angereist. Erfahren haben sie vom Training

meist über Mundpropaganda, wie Amir erzählt, „aber manche kommen auch über Unterkünfte für Geflüchtete, von der Kinder- und Jugendhilfe und von anderen Vereinen.“

Die jüngsten Teilnehmer, zwei Buben, die dem Volksschulalter kaum entwachsen sind, kommen aus der Ukraine. Um sie kümmert sich bei den folgenden Trainingseinheiten Omid, der wie Amir und viele der Teilnehmer:innen ursprünglich aus Afghanistan kommt. Er hat nach einer abgebrochenen Lehre als Restaurantfachkraft Ambitionen, Sport längerfristig zu seinem Beruf zu machen, allerdings weniger als Aktiver, sondern als jemand, der Möglichkeiten für die Unterstützung von Menschen schafft, die durch Krieg, Verfolgung und Flucht persönliche Probleme bekommen haben.

Empowerment und Perspektive

Unter jenen, die mit Verspätung ankommen, sind auch mehrere Jugendliche aus Mariabrunn, einer BBU-Unterkunft für Fluchtweisen im 14. Bezirk. Mansur, der mit 150 anderen Asylwerbern in dem ehemaligen Kloster in Hadersdorf wohnt – wie er uns mit der Hilfe eines anderen Teilnehmers erzählt – ist begeistert von dem Training, bietet es ihm doch eine willkommene Abwechslung. Es ist schwierig, mit so vielen Menschen zusammenleben zu müssen und das obwohl er längst zum Asylverfahren zugelassen ist und eigentlich in einer kleineren Einrichtung untergebracht sein müsste. Die Frage drängt sich auf, ob da auch manchmal gekämpft werde? Nein, Konflikte müssen ohne Gewalt gelöst werden, ist er überzeugt.

Inzwischen sind die Aufwärmübungen inklusive Sit-ups und Liegestütz abgeschlossen und die Trainingsgeräte werden ausgepackt: Es sind eher unförmige, gut

gepolsterte Objekte wie „Handpratzen“ oder „Thai Pads“, die nun bei den Partner:innen trainings zum Einsatz kommen. Während ein:e Partner:in mit den behandschutten Händen zuschlägt, hält der/die andere mit den „Pratzen“ an den Händen dagegen. Dabei ist ein wesentlich dynamischeres Trainieren möglich als wenn nur auf einen Sandsack eingedroschen wird. Die Kicks und Schläge mit den Füßen werden ebenso mit voller Kraft geübt, man schlägt dabei von der Seite gegen die mit dicken Schlagpolstern geschützten Körper der Trainingspartner:in. Die in verschiedenen, gegeneinander versetzten Rhythmen auf die Schlagpolster prasselnden Schläge machen einen ohrenbetäubenden Lärm.

Vorurteile und Hindernisse

Faisal und Stojan aus Donaustadt, die schon seit der Volksschule befreundet sind, sind seit zwei Monaten dabei und möchten später auch gerne im Rahmen von Turnieren boxen. Für sie, wie für die meisten anderen, ist der Samstag in der Innenstadt die einzige Möglichkeit zu trainieren, bei den zahlreichen Vereinen müssen Einschreibgebühren und monatliche Beiträge geleistet werden, was besonders für Geflüchtete eine schwer zu überwindende Hürde darstellt. Dazu kommt der allgegenwärtige Rassismus, insbesondere gegen junge afghanische Männer. „Manchmal ist es schwierig, als Geflüchteter in einen Verein hineinzukommen“, erzählt Amir, der schon vor seiner Flucht sehr intensiv Kickboxen trainiert hatte. „Am Anfang habe ich es bei etlichen Vereinen versucht. Es musste für mich jemand aus Österreich unterschreiben. Neben dem Finanziellen ist auch die Sprache ein Problem. Ich habe eine Zeit lang nur zugeschaut, weil ich die Anweisungen nicht verstanden habe.“

Seine anfängliche Zurückhaltung und Schüchternheit wurde entlang gängiger Vorurteile interpretiert. „Die Mädchen haben geglaubt, dass ich nicht mit Frauen trainieren möchte.“ Will man in den Kampfsport einsteigen und regelmäßig Turniere bestreiten, braucht man einen Sponsor. „Viele gute Sportler haben Schwierigkeiten Unterstützung zu finden. Wenn ich mir meine österreichischen Kollegen anschau, mit denen ich angefangen habe, sind die alle weitergekommen.“ Geflüchteten fehlen soziales Kapital, Kontakte und familiäre Beziehungen für eine nachhaltige Karriere im Kampfsport.

Als Flüchtlingsverein selbst Trainings zu organisieren, scheitert in Wien oft schon am mangelnden Raumangebot. Zwar ist es möglich, für einige Stunden einen Turnsaal in einer Schule zu mieten, aber auch hier gibt es Vorurteile gegen Kampfsport und Geflüchtete. „Wenn man ein Projekt hat, das vielleicht auch noch öffentlich gefördert wird, geht es besser als wenn man Kickboxen trainieren möchte“, berichtet Amir.

Eine Ausnahme ist die Initiative von Ronny Kokert, einem österreichischen Taekwondo Sportler, der eine eigene Kampfsport-Schule, *Shinergy*®, entwickelt hat. 2016 startete Kokert das Projekt *Shinergy Freedom Fighters*, bei dem er junge Geflüchtete aus Afghanistan, Syrien, dem Irak und Somalia trainiert. Auch ihm geht es nicht in erster Linie darum, einen Gegner zu besiegen, sondern mit der eigenen Angst und Aggression produktiv umzugehen „Kämpfen zu können bedeutet, nicht mehr kämpfen zu müssen“, lautet sein Credo.

Mit Kopftuch und Boxhandschuhen

Insgesamt sind an die 100 Personen in der Gruppe und es ist immer ein bisschen spannend, wer und wie viele kommen. In

den wichtigsten Herkunftsländern der Flüchtlinge ist Kickboxen sehr populär, so sind auch die meisten Teilnehmer:innen aus Afghanistan, dem Irak, Iran, Tschetschenien oder Syrien. Manche kamen schon als Kinder nach Wien und es gibt auch etliche Autochthone. „Eigentlich kommen die Leute aus fast allen Kontinenten“, beschreibt Amir seine Gruppe. „Wir haben hier sogar Boxer aus Amerika.“

Die junge Frau, mit Kopftuch und Abaya, die mit ihren neun- und zehnjährigen Brüdern gekommen ist, macht das ganze Programm mit. Ihre Partner halten sich allerdings bei den Schlagübungen sichtlich zurück. Sie muss sie immer wieder auffordern, doch ordentlich zuzuschlagen. „Ich habe meine kleinen Brüder begleitet“, erzählt sie. „Beim ersten Mal habe ich gesehen, dass keine Frau da war, es aber kein Problem gewesen wäre mitzutrainieren, also hab ich beim nächsten Mal mitgemacht.“ Sie betreibt auch sonst Sport, geht laufen und radfahren. Dass sie oft die einzige Frau ist, stört sie nicht, „ich lerne sehr viel von den Burschen“. So wie die Studentin der Sozialen Arbeit denken allerdings nicht alle Frauen, manchen würde es auch von den Familien verboten, mit Männern zu trainieren. Sie hat daher schon gemeinsam mit Amir erwogen, eine eigene Gruppe zu organisieren, bei der Frauen unter sich sein könnten.

Eine Pionierin diesbezüglich ist Amirs Kollegin bei den Kinderfreunden, Amina Elmoukhanfir. Als ich etwa eine halbe Stunde vor Trainingsbeginn ankomme, ist sie gerade dabei, sich mit Amir auf ihren ersten richtigen Kampf als Boxerin vorzubereiten. Zuletzt bittet sie Amir, sie nicht zu schonen und schon auch mal zurückzuschlagen, damit sie ihre Deckung besser trainieren kann. Amina ist nicht nur Sozialarbeiterin, sie ist auf Instagram unter

boxinghijabi aktiv, hat 102.000 Follower und postet neben Mode, gesunder Ernährung und Fitness auch sehr viel zu Boxen. „Ich war schon als junges Mädchen sportlich sehr aktiv, aber man hat mir immer wieder Grenzen gesetzt. Nicht meine Eltern, aber es hat immer wieder geheißen, das gehört sich nicht für ein Mädchen – also habe ich es irgendwann einmal sein lassen.“ Mit 15 ist sie dann zum Boxen gekommen, gleichzeitig hat sie begonnen, Kopftuch zu tragen. „Ich habe mit dem Kopftuch meine Schwierigkeiten gehabt, aber bemerkt, dass das Boxen mir hilft, selbstbewusster aufzutreten.“ Bislang ist es beim Training geblieben, aber bald will sie auch kämpfen. „Ich will muslimische Frauen animieren Sport zu betreiben, deshalb bin ich auch auf Instagram.“

Große Vielfalt

Manche Kampfsportarten haben in Österreich eine lange Tradition. Zu den Ringer:innen, Boxer:innen, Judokas und Karatekämpfer:innen kamen in den letzten Jahrzehnten viele andere meist in Asien entwickelte Disziplinen. Heute ist es schwer den Überblick zu bewahren. Neben Taekwondo, Kung Fu, Budo oder Sanda/Wushu, haben sich zuletzt auch verschiedene Stile des Kickboxens in Österreich etabliert.

Bei den zahlreichen Verbänden ist der Durchblick schwierig. Es gibt mindestens ein halbes Dutzend internationale Verbände (u. a. *WKA*, *WAKO*, *WKF* und *ISKA*) und jeder richtet Welt- und Kontinentalmeisterschaften aus, die Sieger werden jeweils mit prächtigen Gürteln belohnt.

Bahram, ein zierlicher junger Mann, trainiert seine Schlagkraft mit einem Partner ein wenig abseits von der großen Gruppe, er zählt zu jenen, die regelmäßig in einem Verein, in seinem Fall *Octagon pro Gym*, trainieren. Der junge Afghane ist erst

seit zwei Jahren in Österreich. „Ich liebe Sport, es ist sehr wichtig für mich.“ Schon seit über acht Monaten boxt er bei dem Verein und hat schon vier Kämpfe bestritten, alle gewonnen. Während des Tages geht er ins Jugendcollege und besucht Deutschkurse, ab 17 Uhr ist er fünf Tage in der Woche für drei bis vier Stunden im Training. Ein Vereinskollege von Bahram ist Amirs Bruder Samim Sahil. *Octagon* ist Mitglied der *Global Boxing Federation (GBF)* mit Sitz im spanischen Lleida und in der Version von diesem Verband wurde Samim im vergangenen Jahr im polnischen Mokolow Weltmeister.

Für die meisten jungen Menschen, die jeden Samstag im Herzen Wiens schwitzen, ist Kickboxen aber in erster Linie ein Weg, Geist und Körper fit zu halten. Für Geflüchtete wie Naseeb, der vor sieben Monaten alleine aus Syrien gekommen ist, ist das Training ein wichtiges Mittel, schlimme Erfahrungen im Herkunftsland und auf der Flucht hinter sich zu lassen. Das Asylverfahren hat Naseeb bereits positiv abgeschlossen, jetzt muss er Deutsch lernen und sich am Arbeitsmarkt orientieren. Er hat schon in seiner Heimat etliche Monate trainiert, dann hat er sich auf die Reise gemacht. Der Sport bedeutet für ihn auch Kontinuität, etwas, das ihm schon aus seinem früheren Leben vertraut ist.

Das Training endet wieder mit gemeinsamen Übungen, dann werden die Geräte weggeräumt, in kleinen Grüppchen wird noch geplaudert, dann geht es gestärkt hinaus in den Alltag.

Das nächste große Event in Österreich, die 23. Night of Glory, steigt am 24. September 2023, ab 16 Uhr in der Franz Guggenberger Sporthalle in Korneuburg.