

Marie Lang

Mein Weg
zur Rekord-
Kickbox-
Weltmeisterin

Kampf Geist



Durchboxen lohnt sich –
im Ring und im Leben

Marie Lang

mit Maximilian Reich

Kampf Geist

Durchboxen
lohnt sich – im Ring
und im Leben



EIN BUCH DER
EDITION MICHAEL FISCHER

Alle in diesem Buch veröffentlichten Aussagen und Ratschläge wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann jedoch nicht übernommen werden, ebenso ist die Haftung der Autorin bzw. des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ausgeschlossen.

Für die Inhalte der in dieser Publikation enthaltenen Links auf die Webseiten Dritter übernehmen wir keine Haftung, da wir uns diese nicht zu eigen machen, sondern lediglich auf deren Stand zum Zeitpunkt der Erstveröffentlichung verweisen.

Die Ereignisse in diesem Buch sind größtenteils so geschehen wie hier wiedergegeben. Für den dramatischen Effekt und aus Gründen des Personenschutzes sind jedoch einige Namen und Ereignisse so verfremdet worden, dass die darin handelnden Personen nicht erkennbar sind.

Bei der Verwendung im Unterricht ist auf dieses Buch hinzuweisen.

Die automatisierte Analyse des Werkes, um daraus Informationen insbesondere über Muster, Trends und Korrelationen gemäß § 44b UrhG („Text und Data Mining“) zu gewinnen, ist untersagt.



EMF ist eine Marke der Edition Michael Fischer

Bei Fragen zur Produktsicherheit wenden Sie sich an

Edition Michael Fischer GmbH
Kistlerhofstr. 70
81379 München
kontakt@emf-verlag.de

1. Auflage
Originalausgabe

© 2025 Edition Michael Fischer GmbH, Donnersbergstr. 7, 86859 Igling

Covergestaltung: Luca Feigs

Coverfoto: © Michael Wilfling

Redaktion: Daniela Jarzynka

Layout und Satz: Luca Feigs

Gedruckt bei GGP Media GmbH, Karl-Marx-Straße 24, 07381 Pößneck

Printed in Germany

ISBN 978-3-7459-2956-0

www.emf-verlag.de

Vorwort		6
1. Kapitel	Japanische Wachhunde	9
2. Kapitel	Ready to rumble	27
3. Kapitel	Unentschieden	35
4. Kapitel	Fight vs. Fashion	55
5. Kapitel	Kämpferin in Probezeit	65
6. Kapitel	Stimmen im Kopf	81
7. Kapitel	Ach du dickes Ei!	93
8. Kapitel	Trockenübung	107
9. Kapitel	Europameisterin – schon wieder	119
10. Kapitel	Wer ist der Champ? Ich!	133
11. Kapitel	Das Hochstapler-Syndrom	151
12. Kapitel	Der Engel mit der Eisenfaust	169
13. Kapitel	Der Anfang vom Ende	185
14. Kapitel	Corona	197
15. Kapitel	Ein Hoch auf Niederlagen	211
16. Kapitel	Ein neuer Anfang	229
Danke!		238

Vorwort

Ein Buch schreiben? Ich? Als ein Freund vorschlug, ich solle meine Geschichte doch aufschreiben, musste ich erst mal laut lachen. So absurd war der Gedanke. Ich hab ja schon Probleme, Geburtstagskarten zu formulieren. Andererseits: Ich hatte kurz zuvor angefangen, als Speakerin Vorträge zu halten, und merkte dabei, dass ich Menschen mit meiner Lebensgeschichte tatsächlich inspirieren kann. Es wäre doch großartig, wenn ich mit einem Buch noch mehr von ihnen erreichen könnte. Und mal ehrlich: Wann habe ich mich je vor einer Herausforderung gedrückt? Während meiner ganzen Profilaufbahn überwand ich auf meinem Weg nach oben immer wieder Hürden. Und wenn ich eine Sache dabei gelernt habe, dann das: Mit dem richtigen Kampfgeist kann man alles schaffen.

Ich war nicht immer diese toughe Kickboxerin, die ihr hier auf dem Buchcover seht. Im Gegenteil. Als Teenager war ich schüchtern, und als ich das erste Mal Boxhandschuhe trug, schlug ich unkontrolliert um mich. Trotzdem wurde ich später Weltmeisterin im Kickboxen. Rekord-Weltmeis-

terin sogar. Warum? Weil ich nicht aufgehört habe, wenn es schwer wurde. Weil ich nach jedem Sturz wieder aufgestanden bin. Ich habe gelernt, dass Tiefpunkte kein Ende sind, sondern der Anfang von etwas Neuem sein können. Der Unterschied zwischen Champions und allen anderen ist nicht nur das Talent, sondern auch die innere Einstellung. Manchmal braucht es nur einen einzigen Gedanken, der dich aus dem Loch zieht. Einen kleinen Satz, eine Erinnerung, ein Ziel am Horizont. Oder vielleicht ein Buch wie dieses.

Mit meiner Geschichte möchte ich dir Mut machen, deinen eigenen Weg zu gehen und dich nicht davon abbringen zu lassen. Er wird dich sehr wahrscheinlich nicht gleich morgen ans Ziel führen. Aber das macht nichts. Ich bin auch nicht über Nacht Weltmeisterin geworden. Es reicht schon, wenn du immer nur einen Schritt vor den anderen setzt. Ich erzähle dir in diesem Buch von meinen Höhen und meinen Tiefpunkten. Meinen Siegen – aber auch meinen Niederlagen. Weil beides dazugehört. Und weil vielleicht genau du gerade jemanden brauchst, der dir sagt: Du schaffst das. Vielleicht nicht heute, aber bald. Es geht um Motivation, ums Dranbleiben, um Rückschläge, Comebacks, Kampfgeist – und warum sich durchboxen lohnt: im Ring und im Leben.

Bereit? Dann schnür dir die Handschuhe. Oder zieh die Laufschuhe an. Oder setz dich einfach nur mit einer Tasse Tee hin – und fang an zu lesen. Vielleicht findest du in meiner Geschichte ja auch ein bisschen von dir selbst wieder. Also, Ring frei ...

Japanische Wachhunde

In zehn Sekunden ist meine Karriere vorbei. Meine Arme sind schwer. Mein angeschwollenes Auge pocht, und meine Lunge fühlt sich an wie eine zusammengedrückte Safttüte, auf die irgendjemand draufgesprungen ist. Da ist überhaupt keine Luft mehr drin. Aber ich will mich nicht kampfflos von dieser Bühne verabschieden. Noch acht Sekunden. Ich peitsche meine Führhand ein weiteres Mal nach vorne. Der Kampf mit den Händen war über all die Jahre hinweg, die ich diesen Sport schon ausübe, immer meine Stärke. Diesmal verfehle ich allerdings meine Gegnerin. Sie duckt sich und setzt sofort den Konter, der gegen meine Deckung prallt. Es ist jetzt ein offener Schlagabtausch. Schwer zu sagen, wen die Punktrichter vorne sehen. Das Ergebnis wird auf jeden Fall knapp ausfallen. Die Zuschauer und Zuschauerinnen auf den Rängen rufen meinen Namen. „Marie!“, hallt es ein letztes Mal durch die Halle. Dann ertönt der Gong. Der Kampf ist vorbei. Das war's mit meiner Karriere.

Am 1. Juli 2022 bestritt ich nach neun Profi-Jahren gegen Kelly Danioko meinen letzten Kampf. Ich gewann zwanzig WM-Titel in drei Gewichtsklassen und zwei Kickbox-Disziplinen. Es war eine großartige Karriere. Ich habe mehr erreicht, als ich mich je zu träumen traute. In dem Moment war ich jedoch einfach nur froh, dass es vorbei war. Wer hätte gedacht, dass ich an diesem Sport mal die Lust verlieren könnte.

Neunzehn Jahre zuvor war ich völlig verrückt nach dem Kickboxen. Ich war geradezu besessen davon. Obwohl ich längst noch nicht die Beste der Welt darin war. Oder wenigstens die Beste in meiner Kickbox-Schule. Ehrlich gesagt war ich nicht mal die Beste in meinem Freundeskreis.

Aber der Reihe nach: Bevor ich mich dazu entschied, mich hauptberuflich treten zu lassen, spielte ich zusammen mit zwei Freundinnen ganz brav in einem Verein Tischtennis. Mit dem Schläger im Rucksack schwang ich mich an zwei oder drei Abenden pro Woche auf mein Fahrrad und radelte zur Grundschulturnhalle, wo wir Training hatten. Ich mochte das Gemeinschaftsgefühl. Sich regelmäßig mit seinen Freundinnen außerhalb der Schule zu treffen und zusammen etwas zu unternehmen. Auf dem Heimweg nach dem Training standen wir meistens noch lange an der Kreuzung, bevor sich unsere Wege dort trennten, und quatschten über Jungs und die Schule, bis irgendwann eine von uns auf die Uhr guckte und feststellte, dass es bereits halb acht war. Das war der Zeitpunkt, an dem wir alle schnell auf die Sättel sprangen und nach Hause fuhren, weil „Gute Zeiten, schlechte Zeiten“ im Fernsehen

anfang. Ich war sogar richtig gut im Tischtennis. Ich gewann zwar keine Weltmeisterschaft, doch immerhin die Lippische Meisterschaft und ein paar regionale Pokale. Dass ich Linkshänderin bin, bereitete meinen Gegnerinnen wohl schon damals Probleme. Mit dem Übertritt aufs Gymnasium flachte die Leidenschaft für das Tischtennis dann allmählich ab, und ich trieb eine ganze Weile gar keinen Sport mehr.

In einer Schulpause im Jahr 2003 saß ich mit meiner damaligen besten Freundin Judith zusammen und sprach mit ihr darüber, wie schade das sei und wie sehr mir das Community-Leben im Sportverein fehlte. Judith hatte früher Triathlon gemacht und war derselben Meinung. Wir wollten wieder eine Sportart ausüben. Welche das sein könnte, wussten wir allerdings nicht. Keine von uns reizte der Gedanke, zum Tischtennis oder Triathlon zurückzukehren.

Ein paar Tage später sah Judith zufälligerweise einen Bericht über Kickboxen im Fernsehen und fand heraus, dass es bei uns in der Stadt sogar eine Kickbox-Schule gab. Nur ein paar Straßen von meinem Zuhause entfernt befand sich die „Sportschule Tosa Inu“ in Lemgo, benannt nach einer japanischen Hunderasse. Nach ihrer Gründung im Jahr 2000 trainierten dort am Anfang überwiegend Schwergewichtler, die oft als Türsteher arbeiteten. Tosa Inus werden in Japan häufig auch als Wachhunde eingesetzt, weshalb man wohl der Meinung war, der Name würde ganz gut passen.

All das wussten Judith und ich zu dem Zeitpunkt natürlich noch nicht. Es war uns auch völlig egal, was es mit dem Namen auf sich hatte. Uns interessierte bloß, dass die Kickbox-Schule bequem mit dem Fahrrad zu erreichen war. Ein Glücksfall, den wir kaum glauben konnten. Immerhin hat Lemgo gerade mal 45.000 Einwohner. Mittlerweile bietet jedes Fitnessstudio Kickbox-Kurse an, aber damals fristete die Sportart noch ein Nischendasein, ähnlich wie heute vielleicht Schachboxen. Wie hoch war also die Wahrscheinlichkeit, dass es ausgerechnet bei uns ums Eck eine Kampfsport-Schule gab? Man könnte sagen, es war schon beinahe Schicksal, dass ich mit dem Sport anfang.

Als Judith mir am nächsten Tag in der Schule von ihrer Entdeckung erzählte, war ich sofort Feuer und Flamme von der Idee. Mir gefiel der Gedanke, etwas zu machen, das sonst niemand machte. Etwas, mit dem ich mich ein bisschen von meinen Klassenkameraden und Klassenkameradinnen abhob. Ich war damals ein sehr zierlicher und schüchterner Teenager. Manchmal, wenn ich von der Schule nach Hause fuhr, warteten an einer Straßenecke bereits ein paar ältere Mädchen, die meinen Schulranzen vom Gepäckträger warfen und sich einen Spaß daraus machten, mich zu piesacken. Niemals hätte mir irgendjemand zugetraut, dass ich in einem Boxstudio kämpfe und Leberhaken austeile. Ich sah eher aus wie das typische kleine Mädchen, das Diddl-Mäuse sammelte und Klavierunterricht nahm. Ich malte mir aus, wie erstaunt meine Klassenkameraden dreinblicken würden, wenn sie erfahren, dass die unscheinbare Marie eine Kampfmaschine ist (na ja, man darf ja wohl noch träumen ...).

Dass wir unser Vorhaben dann auch schon bald in die Tat umsetzten, hatte allerdings einen ganz anderen, viel banaleren Hintergrund: Es gab bei uns in der Stadt eine Gruppe älterer Jungs, die wir ganz süß und witzig fanden und denen wir beim Ausgehen öfter mal über den Weg liefen. So auch eines Abends auf einem Schützenfest, wo sie uns erzählten, dass sie zum Kickboxen gehen möchten. Keine Ahnung, ob sie das wirklich vorhatten oder bloß prahlten, um zwei naive Mädchen zu beeindrucken. Aber es brachte Judith und mich gehörig in Zugzwang. Wie hätte das denn ausgesehen, wenn wir im Sportstudio ankämen und dort stünden dann längst die Jungs und trainierten? Da hätte uns ja jeder unterstellt, dass wir den Typen nachgelaufen wären und gar kein aufrichtiges Interesse an dem Sport hätten. Wir mussten also schnell handeln. Ein paar Tage später fuhren wir zu der Kickbox-Schule und meldeten uns an.

DER ERSTE KICK

Als Judith und ich das erste Mal die Trainingshalle betraten, schlug uns bereits an der Schwelle der Geruch von warmem Schweiß entgegen. Die Fenster waren komplett beschlagen, von der Gruppe, die vor uns trainiert hatte. Ansonsten war ich aber positiv überrascht. Das Kickbox-Studio sah überhaupt nicht aus, wie ich es mir ausgemalt hatte. In meinem Kopf befanden sich Kampfschulen in ranzigen, ausgedienten Industriehallen, in denen verschwitzte, grimmig dreinblickende Muskelpakete zwischen Stahlträgern trainieren, und auf dem Boden liegen überall verstreut die ausgeschlagenen Backenzähne. Aber denkste! Judith und ich standen

in einem lichtdurchfluteten Raum, mit gelb gestrichenen Wänden und hellem Laminatboden. Ich hab schon Kunstgalerien gesehen, die schauriger aussahen. Von wegen japanischer Wachhund. Französischer Preis-Pudel würde es wohl treffender beschreiben. Lediglich Kai, der Betreiber des Studios, entsprach ganz meinen Vorstellungen von einem Kampfsportler, zumindest, was die Optik betraf: die Haare kurz geschoren, darunter eine von Fausthieben geformte Nase und eine muskulöse Brust, über der er eine Bomberjacke trug. Unter der markanten Oberfläche steckte aber eine sehr herzliche und humorvolle Art, mit der er die ganze Gruppe unterhielt. Hatte zum Beispiel einer seiner Schüler oder Schülerinnen beim Training mal einen Schlag in die Leber abbekommen und sich vor Schmerzen gekrümmt, kommentierte Kai trocken: „Was ist schlimmer als ein Leberhaken? Zwei Leberhaken!“ Kai erzählte schon Dad-Jokes, als die noch gar keinen Namen hatten. Ich glaube, viele Mitglieder kamen vor allem seinetwegen ins Training. Man kassierte Fußtritte und Fausthiebe und hatte trotzdem Spaß, weil Kai einen immer wieder zum Lachen brachte. Er war das Paradebeispiel für die Beschreibung „harte Schale, weicher Kern“.

Zwischen den anderen Teilnehmern und Teilnehmerinnen stachen Judith und ich hervor wie zwei Pfadfinderinnen auf einer Hells-Angels-Weihnachtsfeier. Alleine schon, weil unter den knapp fünfundzwanzig Kursteilnehmern fast nur Männer waren. Vor allem aber hatte Kai uns in den Kurs für Erwachsene gesteckt. Hier trainierten achtzehnjährige Maler-Lehrlinge genauso wie dreißigjährige Türsteher und

vierzigjährige Polizisten. Natürlich alle in den klassischen Kampfsport-Klamotten: kurze, weite Hosen aus glänzendem Polyester, von denen manche mit Tigern oder Drachen verziert waren. Ich hingegen trug meine Sachen aus dem Schulsportunterricht: eine kurze blaue Shorts und ein weißes T-Shirt.

Eine Trainingseinheit dauerte neunzig Minuten. In der ersten Viertelstunde machten wir Seilspringen, Liegestütze und Schattenboxen. Letzteres ist eine Trainingsform, bei der man Schlagkombinationen vor einem Spiegel oder einfach in der Luft ausführt. Judith und ich versuchten, uns so viel wie möglich von den anderen im Raum abzugucken, aber bei uns sah es wohl eher so aus, als würden wir Mücken verjagen. „Ein lockeres Warm-up“, so nannte das Kai – und das war nun wirklich die Untertreibung des Jahrhunderts. Als würde man eine Atombombe als „Böller“ bezeichnen. Ich hatte das Gefühl, dass mein Körper danach bereits völlig am Ende war. Als Kai die erste Kickbox-Übung erklärte, tropfte mir der Schweiß längst von der Stirn, und meine Lunge pumppte, als hätte ich gerade einen „Iron Man“-Triathlon absolviert.

Wir sollten Schutzausrüstung anziehen und uns paarweise zusammenstellen. Da Judith und ich noch nicht mit dem notwendigen Kickbox-Equipment ausgestattet waren, öffnete Kai einen Spind in der Ecke des Raumes, der voll war mit gebrauchten Schienbeinschonern und Boxhandschuhen. Davon konnten wir uns welche ausleihen. Es gibt wahrscheinlich auf der ganzen Welt nichts Widerlicheres, als

seine Finger in Handschuhe zu stecken, in denen zuvor schon tausend verschwitzte fremde Hände drin gewesen waren. Wir wollten zwischen all den hartgesottenen Kämpfern um uns herum aber auch nicht wie verwöhnte Prinzessinnen rüberkommen. Daher gab ich mein Bestes, einen möglichst gleichgültigen Gesichtsausdruck aufzusetzen, und schlüpfte mit meinen Händen in das noch feuchte Innere des Handschuhs. Pfui Teufel!

Judith und ich hatten vom Kickboxen ungefähr so viel Ahnung wie vom Glasblasen. Für die Übung trennte uns Kai deshalb. Das war zwar schade, leuchtete uns aber ein. Du lässt ja auch nicht zwei komplette Anfänger gegeneinander Tennis spielen. Da kommt nicht viel bei rum. Stattdessen bekam jede von uns einen Partner zugewiesen, der schon über etwas mehr Erfahrung verfügte. Judith sollte rübergehen zu einem Mädchen, das ungefähr in unserem Alter war. Dann wandte sich Kai an mich und deutete auf einen etwa zwei Meter großen Hünen: „Marie, du trainierst mit ihm.“ Ich erinnere mich nicht mehr an den Namen des Typen. Aber „Der Berg“, angelehnt an die gewaltige Figur aus der Serie „Game of Thrones“, hätte wohl ganz gut zu ihm gepasst. Mein erster Gedanke beim Anblick des Kolosses: Hilfe! Wieso konnte ich nicht das Mädchen kriegen?

Letzten Endes entpuppte sich der Berg als sanfter Riese, der viel Rücksicht auf mich nahm und sehr bemüht war, mir zu helfen. Er korrigierte immer wieder meine Armhaltung und erinnerte mich daran, die Deckung oben zu halten, damit ich nicht getroffen wurde. Wobei er bei seinen

Schlägen ohnehin nicht viel Kraft einsetzte. Er zeigte mir auch, wie ich mich beim Kickboxen hinstellen hatte: die Beine schulterbreit, ein Bein setzt man einen Schritt nach vorne, die Ferse des hinteren Fußes ist angehoben. Außerdem erklärte er mir, dass die schwächere Hand, also in meinem Fall die rechte, die Führhand sei, die ich nach vorne nehmen müsste. Die andere sei die Schlaghand. Das ist die Hand, mit der man die Power Punches auspackt. Als ich zum ersten Mal zuschlug, spürte ich eine Mischung aus Respekt, Aufregung und Neugier. Ich war erstaunt darüber, wie befreiend es sich anfühlte. Meine überschüssige Energie und der Frust, die sich den ganzen Alltag über angestaut hatten, entluden sich in diesem Schlag. Das hatte etwas sehr Befriedigendes. Ich fühlte mich stark. Ganz tief in mir ahnte ein Teil von mir in dem Moment wahrscheinlich schon, dass das etwas Langfristiges werden könnte zwischen mir und dem Kickboxen.

Judiths Trainingspartnerin schien eine andere Lehrmethode zu favorisieren. Nämlich die, dass man am besten aus Fehlern lernt. Nach dem Motto: „Wenn du dir erst mal eine Faust eingefangen hast, wirst du deine Deckung anschließend nie wieder vernachlässigen.“ Die Übung bestand darin, dass wir abwechselnd in die Handschuhe des anderen schlagen sollten. Eigentlich keine große Sache. Wenn man nicht zufällig einer ungebremsten Nahkampfmachine gegenübersteht. Judiths Partnerin nahm überhaupt keine Rücksicht darauf, wo sich die Hände meiner Freundin gerade befanden. Hatte sie vergessen, die Hand zu wechseln und nun den rechten Handschuh zu heben? Tja, Pech. Die Faust kam trotzdem von rechts angeflogen. Mit einem Auge

musste ich immer wieder rüber zur armen Judith schielen, während ich gleichzeitig mit dem anderen Auge aufpassen musste, was der Berg als Nächstes tun würde.

Ich bewunderte Judith dafür, wie tapfer sie das wegsteckte. Ganz ehrlich? Ich weiß nicht, ob ich am nächsten Tag wiedergekommen wäre, wenn ich damals in der ersten Stunde mit diesem Mädchen hätte trainieren müssen. Womöglich wäre meine Angst zu groß gewesen, dass ich bei der nächsten Partnerübung erneut das Killerweib zugeteilt bekäme und mir früher oder später einen Kinnhaken einfange. Judith hingegen schien das überhaupt nichts auszumachen. Ist es nicht lustig, wie die banale Zuteilung eines Trainingspartners ein ganzes Leben verändern kann?

SCHMERZFREI WAR GESTERN

Nach dem Training war ich fix und fertig. Zu Hause beim Abendessen zitterten meine Hände von der Anspannung während des Trainings noch immer so stark, dass ich den Löffel nicht ruhig halten konnte. Die Suppe schwappte ständig auf den Esstisch, was für wenig Begeisterung bei meiner Mutter sorgte.

„Marie, kannst du die Hand nicht mal still halten?“

„Ne, irgendwie nicht“, sagte ich mit entschuldigender Miene.

Der Blick meiner Mutter verwandelte sich von verärgert in besorgt. „Wieso nicht, was hast du?“

„Ich war doch heute beim Kickboxen. Da habe ich neunzig Minuten mit angespannten Armen und geballter Faust

trainiert.“

„Und?“

„Na ja, jetzt machen meine Muskeln einfach dicht.“

„Verstehe“, sagte meine Mutter und schob sich noch einen Löffel von der Kartoffelsuppe in den Mund. „Wie hat dir das Training denn gefallen?“

„Super“, jauchzte ich. „Wir haben in Partnerübungen Schlagkombinationen einstudiert. Ich freu mich schon auf die nächste Stunde.“

Meine Mutter setzte den Löffel ab. „Ist das denn sicher? Tut ihr euch da nicht weh?“

„Ne, Quatsch“, sagte ich und versuchte, dabei so zu klingen, als sei Kickboxen sicherer als Kissenstopfen. „Wir tragen alle Schutzausrüstung. Da kann überhaupt nichts passieren.“

Die Erklärung beruhigte meine Mutter. Zumindest fürs Erste.

Am nächsten Morgen wachte ich mit dem schlimmsten Muskelkater meines Lebens auf. Es gab keinen Millimeter an meinem Körper, der nicht wehtat. Beim Kickboxen wurden offenbar Muskelgruppen beansprucht, die mein Körper in seinem ganzen Leben nie zuvor benutzt hatte. Ich konnte nicht mal Zähne putzen, ohne vor Schmerzen das Gesicht zu verziehen, und das Anziehen meiner Socken dauerte eine gefühlte Ewigkeit, weil ich die Beine nicht vernünftig anheben konnte. Meine Haare musste ich ausnahmsweise offen tragen, weil ich meine Arme nicht hinter den Kopf bekam, um mir einen Pferdeschwanz zu machen. Aber hey: Ich fand es großartig!

LIEBE AUF DEN ERSTEN HIEB

Das Kickboxen hatte mich vom ersten Moment an gepackt. Man könnte auch sagen, es war Liebe auf den ersten Hieb. Ich fühlte mich unbesiegbar. Als sei ich die härteste Person auf diesem Planeten. Wenn es nach mir gegangen wäre, hätten wir auch in einem Kühlhaus an Schweinehälften trainieren können, ganz wie im Film „Rocky“. Das Einzige, was mich störte, waren die geliehenen Boxhandschuhe. Ich hatte beim Einschlafen die Hände unter meinem Kopfkissen und trotzdem die ganze Zeit dieses Aroma von fauligen Eiern und Käsefüßen in der Nase. Diesen Gestank bekam man selbst mit viel Desinfektionsseife erst nach mehreren Tagen wieder von den Fingern geschrubbt. Noch in derselben Woche kaufte ich mir eigene Handschuhe. Judiths Nase war anscheinend robuster als meine. Während meine Freundin sich ein besonders schickes Paar von Everlast im Internet bestellte und bereit war, bis zur Lieferung weiterhin die Leihhandschuhe zu tragen, kaufte ich das nächstbeste Modell, das Kai in seinem Shop übrig hatte. Ich mochte vielleicht unbesiegbar sein, aber ich war nicht immun gegen üble Gerüche.

Judith und ich radelten damals sechsmal pro Woche zum Training. Während unsere Mitschüler und Mitschülerinnen abends ins Kino gingen oder in Bars abhingen, kloppten wir auf Sandsäcke. Meistens blieben wir sogar länger und machten gleich zwei Trainingseinheiten hintereinander mit. Montag bis Freitag war immer reguläres Training unter Anleitung von Kai. Am Samstag gab es ein freies Training, bei dem man sich in Eigenverantwortung ohne Trainer fit

halten konnte oder am Boxsack die Schlagkombinationen, die wir unter der Woche gelernt hatten, noch mal wiederholte. Es brauchte schon einen wirklich guten Grund, damit Judith und ich eine Trainingsstunde ausfallen ließen. Beispielsweise, wenn eine von uns mal krank war oder in der Schule ein wichtiger Test anstand, auf den wir uns vorbereiten mussten. Während andere Eltern ihre Kinder ermahnen mussten, ein bisschen Sport zu treiben oder zumindest für eine halbe Stunde nach draußen an die frische Luft zu gehen, statt immer nur vor dem Bildschirm zu hocken, meinte meine Mutter eines Abends zu mir, als ich gerade wieder dabei war, meine Sporttasche zu packen: „Willst du heute nicht mal zu Hause bleiben?“

Nope! Wollte ich nicht! Ich fühlte mich wahnsinnig cool, dass ich so einen rauen Sport ausübte. Und sagen wir mal so: Es könnte sein, dass man mir das vielleicht auch ein ganz klein bisschen ansah. Mein ganzes Taschengeld ging für Produkte von Everlast drauf, eine amerikanische Marke, die vor allem Box-Equipment produziert. Ich hatte Jacken, T-Shirts, Pullover und Mützen, auf denen dick und fett das Logo prangte. An meinem Eastpak-Rucksack baumelte hinten sogar ein kleiner Boxsack. Ich sah aus wie eine wandelnde Everlast-Werbesäule. Jeder sollte wissen, dass die kleine, unscheinbare Marie nun Kickboxen machte. In den Pausen demonstrierten Judith und ich den Jungs in unserer Schule regelmäßig, dass wir mit unseren Beinen auf Höhe ihrer Köpfe kicken konnten, und einmal ließ uns unser Sportlehrer sogar während des Sportunterrichts in der Turnhalle ein Kickbox-Training geben. In meinem

Kinderzimmer klebte an der Tür ein Poster von Muhammad Ali, der auf den am Boden liegenden Sonny Liston herabblickt. „First Minute, First Round“ stand darauf. Das fand ich so cool, dass ich es mir auf eBay gekauft hatte.

Ich fing auch an, mir Kämpfe im Fernsehen anzugucken. Früher als Kind waren mir Boxkämpfe viel zu brutal gewesen. In den 90er-Jahren hatte ja ständig irgendjemand im Fernsehen geboxt. Entweder Henry Maske oder Axel Schulz oder Dariusz Michalczewski oder Graciano Rocchigiani. Einer von denen war immer zu sehen gewesen, wenn man am Wochenende den Fernseher eingeschaltet hatte. Und die Kameras hielten immer schön in Nahaufnahme auf die blutenden Gesichter und die aufgeplatzten Cuts über den Augen. Ich musste dann schnell wegschalten, weil ich das so eklig fand. Das änderte sich allerdings schlagartig, als ich selbst mit dem Sport anfang. Der erste Kickbox-Kampf, den ich mir im Fernsehen ansah, war die „Steko's Fight Night“ auf DSF. Meine Mutter war schon im Bett, und ich saß alleine im Wohnzimmer auf dem Sofa. An dem Abend kämpfte unter anderem auch die Kickbox-Weltmeisterin Christine Theiss. Es war aber vor allem das ganze Drumherum, das mich beeindruckte. Die vielen Kameras und Lichtinstallationen, und in der ersten Reihe saßen unter den Zuschauern lauter Prominente. Das erschien mir schon alles sehr pompös. Hätte mir damals jemand prophezeit, dass ich eines Tages auch auf so einem großen Event kämpfen würde, hätte ich ihm einen handfesten Hirnschaden attestiert. Am Anfang sah es nämlich überhaupt nicht danach aus. Im Gegenteil.

STILLSTAND STATT FORTSCHRITT

Es stellte sich ziemlich schnell heraus, dass Judith ein gewisses Talent für das Kickboxen mitbrachte. Sie war ein bisschen kleiner und etwas kräftiger als ich und konnte feste zuschlagen. Außerdem war sie Linkshänderin, was im Boxsport ein großer Vorteil ist, weil das nur auf etwa elf Prozent der Bevölkerung zutrifft. Wer boxt, hat es daher beim Training und im Ring in der Regel mit Rechtshändern zu tun. Treffen sie auf einen Linkshänder, müssen sie sich erst mal umstellen. Das kann man sich vorstellen wie beim Autofahren. Wenn man ein halbes Jahr in Deutschland Fahrstunden nähme und die Führerscheinprüfung dann plötzlich in England im Linksverkehr absolvieren müsste, würde man vermutlich auch still und leise den ein oder anderen Fluch ausstoßen. Ich war zwar auch Linkshänderin, aber das reichte anscheinend nicht, um das Interesse von Kai zu wecken. Zu dem Zeitpunkt zumindest nicht. In Judith hingegen sah er Potenzial und beschloss, sie zu fördern. Er steckte meine Freundin in die Trainingsgruppe, die sich für Wettkämpfe vorbereitete, und entwickelte einen individuellen Trainingsplan für sie. Judith sollte schrittweise zur Profi-Kämpferin aufgebaut werden.

Ich musste im normalen Training bleiben, wo die Familienväter und Steuerberaterinnen nach Feierabend an den Sandsäcken ihren Alltagsfrust abbauten und die überflüssigen Pfunde verbrannten. Was mich unter normalen Umständen nie gestört hätte. Ich mochte die Leute dort. Aber wenn man mit jemandem zusammen etwas Neues anfängt und plötzlich zieht diese Person davon, während man selbst auf der Stelle tritt, dann schmerzt das. Ich hatte das Gefühl,

versagt zu haben. Warum war ich schlechter als Judith? Wieso machte ich langsamere Fortschritte als sie?

Die „Normalos“ und die Wettkämpfer und Wettkämpferinnen trainierten zu unterschiedlichen Zeiten. Das bedeutete, Judith und ich sahen uns nur noch kurz in der Umkleidekabine, wenn ich meine Trainingsklamotten gerade einpackte und sie ihre Sporttasche auspackte. Natürlich fand ich das doof. Aber ich freute mich auch für meine Freundin. Den Erfolg missgönnte ich ihr nie – trotz der Selbstzweifel, die ihr schnelles Vorankommen bei mir ausgelöst hatte. Es war ja nicht Judiths Schuld, dass ich kickte wie ein Pandabär mit Bandscheibenvorfall. Und es war auch nicht die Schuld meines Trainers. Ich war einfach noch nicht so weit. Punkt. Statt mich über die Bevorzugung meiner Freundin zu ärgern oder sie als Rivalin zu betrachten, diente sie mir als Ansporn, weiter hart an mir zu arbeiten. Wir halfen uns gegenseitig, wo wir nur konnten. Wenn sie zum Beispiel Sparring machte mit einem Mädchen, das sie nicht mochte, dann ließ ich ihr meine Boxhandschuhe, die etwas kleiner waren und die Schläge weniger abfederten. Da tat so ein Treffer an der Schläfe dann gleich noch mal ein bisschen doler weh. Ich stand währenddessen immer an der Seite des Rings und versuchte, mir so viel wie möglich von ihr abzugucken und jeden Tag ein bisschen besser zu werden. Hätte Judith nicht mit dem Wettkampftraining angefangen, hätte ich niemals den Ansporn entwickelt, dasselbe erreichen zu wollen. Und dann? Dann wäre ich niemals Weltmeisterin geworden, und ich hätte vermutlich niemals die Möglichkeit bekommen, dieses Buch zu schreiben. Eigent-

lich war es also ein Glücksfall, dass Judith am Anfang besser war als ich.

Ach, übrigens: Die Jungs, wegen denen Judith und ich damals überhaupt erst zum Kickbox-Studio gefahren waren, tauchten dort nie auf. Die Schwärmerei hatte sich daher auch ganz schnell wieder erledigt. Die Feiglinge.



LESSON LEARNED

VERGLEICH DICH NICHT MIT ANDEREN

Ertappst du dich manchmal dabei, wie du dich mit anderen vergleichst – und dich dabei kleiner machst, als du bist? Bestimmt gibt es in deinem Leben auch eine „Judith“, die in irgendwas besser ist als du. Zum Beispiel eine Kollegin, die dir bei der Beförderung für den neuen Posten vorgezogen wurde. Ein muskelbepackter Typ im Fitnessstudio, neben dem du wirkst wie weich gekochter Spargel, oder ein Ex-Kommilitone, der auf Social Media sein Vermögen zur Schau stellt, während du selbst kaum über die Runden kommst. Ignorier sie, auch wenn es schwerfällt! Denn was die machen, kannst du ohnehin nicht beeinflussen. Deine eigene Leistung aber schon. Also schau nur auf dich, und gib dein Bestes! Der Rest wird sich von selbst ergeben. Das Einzige, womit du in Konkurrenz stehst, ist dein Ich von gestern.

Ready to rumble

Es gibt eine Redewendung, die lautet: „Die Magie geschieht außerhalb der Komfortzone.“ In meinem Fall geschah die Magie genau genommen innerhalb eines kleinen Boxrings, der in meinem damaligen Kickbox-Studio in Lemgo stand. Diese knapp fünf mal fünf Meter große Kampfarena mit blauem Boden und weißen Seilen war das Erste, was man sah, wenn man nach dem Betreten des Gyms die Treppe in den Keller hinunterstieg, wo das Training stattfand. Der Ring stand ein bisschen erhöht, sodass alle anderen Kurs Teilnehmer im Raum zu den Kämpfern aufsahen, die dort oben aufeinander losgingen. Wortwörtlich und im übertragenen Sinne. Denn in dem Ring tummelten sich immer die coolen Typen und Mädels. Ebendie, die sich trauten, dort Sparring zu machen. Sparring – das sollte ich vielleicht erklären – ist eine Trainingsform, bei der zwei Sportler oder Sportlerinnen in kompletter Schutzausrüstung gegeneinander kämpfen. Im Gegensatz zum offiziellen Wettkampf versucht man allerdings, den Gegner nicht zu verletzen. Es geht eigentlich eher darum, zu lernen, unter Druck die

richtigen Entscheidungen zu treffen und Kampfsituationen in einem Bruchteil einer Sekunde richtig einzuschätzen. Eine gebrochene Nase oder ein paar blaue Flecken kann man allerdings durchaus davontragen, wenn man nicht aufpasst.

Jedes Mal, wenn wir eine Übung an den Sandsäcken beendet und noch ein paar Sekunden übrig hatten, bis die nächste Übung begann, oder wenn wir kurz unterbrechen mussten, um zu verschnaufen, schweifte der Blick immer sofort hoch zum Ring. Alle wollten sehen, wie sich die Sparringskämpfer schlugen, die gerade oben standen. Manchmal wurde dann geflüstert: „Guck mal! Der kämpft mit dem! Uh, krass! Hast du den Schlag gesehen?“

Ich bewunderte die Kämpfer und Kämpferinnen im Ring für ihren Mut – aber ich wollte eigentlich nie selbst dort oben kämpfen. Mir ging es immer nur darum, die Sportart zu beherrschen, mich fit zu halten und mich im Notfall verteidigen zu können. Erst als ich Judith im Ring trainieren sah, keimte in mir die Frage auf: „Wie das wohl ist? Könnte ich das auch?“

RAUS AUS DER KOMFORTZONE, AB IN DEN RING

Nach ungefähr einem Jahr kam Kai eines Tages nach dem Warmmachen zu mir und sagte: „Marie, geh in den Ring!“ In Filmen ist das oft ein heroischer Moment. Der Kämpfer schlägt die Boxhandschuhe aneinander und haut dann irgendeinen lockeren Spruch raus, wie: „Geht klar, Boss!“ Na ja, oder so. Meine erste Reaktion: Schnappatmung.

Ich hatte mit meinen Trainingspartnern bis dahin stets nur choreografierte Schlagabfolgen wiederholt, bei denen man lediglich auf die Handschuhe des anderen zielt und jeder Schlag vorher genau abgesprochen ist. Man wusste zu jeder Zeit, was als Nächstes passieren würde. Auf diese Weise prägte man sich Abläufe ein und entwickelte Automatismen, die man dann im Ring ganz natürlich, ohne groß darüber nachzudenken, ausführte. Quasi ein antrainierter Reflex. Manchmal machten wir am Ende des Trainings eine Übung, die nannte Kai liebevoll „Ranzen-Ticken“. Dabei durfte man dem Partner oder der Partnerin frei irgendwohin auf den Bauch stupsen. Das war aber auch schon das höchste der Gefühle. Ziel der Übung war es, ein Gespür für freie Lücken in der Deckung zu entwickeln. Kicks waren dabei verboten, und der Kopf war tabu. Und selbst die Schläge zum Bauch hin waren wirklich nur sehr leicht. Ein Kampf, wenn auch nur ein Trainingskampf, war daher komplettes Neuland für mich. Alleine der Gedanke daran schnürte schon einen festen Knoten um meinen Magen. Ich hatte mich noch nie geprügelt. Ich hatte mich noch nicht mal mit meiner Schwester gerauft, wie andere Kinder das in jungen Jahren oft tun. Als Mädchen wird einem jahrelang eingetrichtert, dass man sich nicht schlägt. Und nun sollte ich genau das Gegenteil machen? Mal abgesehen davon, dass das andere Mädchen vermutlich zurückschlagen würde und das doch bestimmt wehtäte. Was, wenn sie mir die Nase brach? Dieser kleine Boxing stand in der Mitte unseres Studios, nur ein paar Meter entfernt von den Sandsäcken, an denen ich seit einem Jahr beinahe täglich trainierte – aber er befand sich meilenweit

außerhalb meiner Komfortzone. Auf der anderen Seite war ich aber auch neugierig, was das wohl für ein Gefühl ist, im Ring zu stehen. Steckt das Zeug in mir, ein direktes Kräftemessen zu bestehen? Offenbar traute Kai mir das zu, was für mich wie ein Ritterschlag war. Da sagt man doch nicht einfach: „Och ... Ne du, danke. Lass mal.“

Manchmal bekommt man im Leben eine Chance, die mit einer Veränderung verbunden ist, von der man nicht weiß, ob man ihr gewachsen ist. Und dann steht man vor der Frage: Was tue ich? Nehme ich den Kampf an und riskiere eine blutige Nase? Oder bleibe ich außerhalb des Rings, wo es gemütlich ist und mir nichts passiert? Gewinnen kann man allerdings nur, wenn man auch spielt. Und ich glaube, diese Gelegenheit nicht zu nutzen, hätte mir in den darauffolgenden Monaten mehr wehgetan als ein Treffer auf die Nase. Ich entschied mich also dazu, in den Ring zu steigen.

Meine Sparringspartnerin an dem Abend hieß Maika. Ein Mädchen in meinem Alter, das in etwa auf demselben Level boxte wie ich und von ihrer Art auch eher zurückhaltend war. Kein tollwütiger Kampfhund, der sofort auf mich losgestürmt wäre. So eine wie Judiths erste Trainingspartnerin zum Beispiel. Bei Maika schätzte Kai die Gefahr relativ gering ein, dass sie mich totschiessen würde, was ich grundsätzlich schon mal begrüßte. Zur Sicherheit zogen wir trotzdem beide die Schutzausrüstung an. Ich steckte mir einen Zahnschutz in den Mund, schlüpfte in die Schienbeinschoner, trug Fußschützer und bekam von Kai einen Kopfschutz aufgesetzt. Ich sah aus, als wäre ich eine

Bombenentschärferin, die gleich loszieht, um irgendwo in der Innenstadt eine alte Fliegerbombe unschädlich zu machen. Also gut, ready to rumble! Wobei das „rumble“, was wörtlich übersetzt ja eigentlich „poltern“ bedeutet, eher ein zartes „wispeln“ war. Denn wenn man vom Training am Boxsack in den Ring wechselt, ist das ein bisschen so, als hätte man die ganze Zeit „Malen nach Zahlen“ gemacht und soll nun plötzlich auf einem weißen Blatt Papier die Mona Lisa zeichnen. Ich hatte keinen Schimmer, was ich tun sollte. Sollte ich schlagen? Oder lieber decken? Und welche Stelle meines Körpers sollte ich überhaupt schützen? Wenn ich die Hände hochnahm, um mein Gesicht zu sichern, war mein Bauch frei. Nahm ich sie aber runter, lud ich meine Rivalin förmlich ein, auf meine Nase zu schlagen. Und atmete ich überhaupt richtig? Der Mundschutz fühlte sich ungewohnt an. Ich hatte plötzlich das Gefühl, ich müsste mich übergeben. Ich vermute, man macht keinen sehr furchteinflößenden Eindruck auf die Gegnerin, wenn man die ganze Zeit Würge-Geräusche von sich gibt. Ich tipelte ein bisschen herum und schlug ein paarmal planlos in die Luft, alles eher, um überhaupt irgendeinen Arbeitsnachweis zu erbringen. An den Seilen außerhalb des Rings stand Judith neben Kai, der immer wieder reinrief: „Bewegt euch! Nicht stehen bleiben! Führhand einsetzen!“ Leichter gebrüllt als getan. Ich wollte Maika ja auch nicht wehtun. Wobei die da offenbar weniger Bedenken hatte. Ein Faustschlag von ihr traf mich mitten auf der Nasenspitze. Zugegeben, damit hätte man während eines Boxkampfes durchaus rechnen können. Im ersten Moment war ich aber trotzdem völlig verdutzt. Ich schüttelte mich kurz, und dann stieg der

Ehrgeiz in mir auf: „Na warte, das kriegst du zurück!“, dachte ich – und erwischte immerhin ihre rechte Wange.

Wir kämpften zwei mal zwei Minuten. Die Netto-Kampfzeit betrug also gerade vier Minuten. Eine Kaffeebestellung bei Starbucks dauert manchmal länger. Trotzdem war ich danach völlig platt. Die Aufregung, das Hochhalten der Fäuste, das Anspannen der Muskeln (etwas, das man beim Kickboxen eigentlich nicht tun sollte, aber wer macht beim ersten Mal schon alles richtig?) hatten Kraft gekostet. Positiv galt festzuhalten: Ich lebte noch. Yay! Ich hatte zwar Schläge eingesteckt – aber auch welche ausgeteilt. Und das, obwohl Maika schon ein paar Monate länger im Studio war als ich. Das machte mich wahnsinnig stolz. Ich hatte mich getraut, in den Ring zu steigen und den Kampf anzunehmen, gegen Maika und gegen meine eigenen Hemmungen und Ängste. Und deswegen spielte es auch überhaupt keine Rolle, wer mehr Treffer platziert hatte. An dem Tag fühlte ich mich wie eine Gewinnerin.

NIEMALS IN DIE ECKE DRÄNGEN LASSEN!

Der größte Fehler beim Kickboxen ist es, sich zurückzuziehen. Wer in der Ecke stehen bleibt, verliert. Das liegt zum einen am eingeschränkten Bewegungsradius – aber auch daran, dass man die Seile im Rücken spürt. Das Gehirn bekommt die Botschaft übermittelt, dass es keine Fluchtmöglichkeiten mehr gibt, und schüttet daraufhin Stresshormone aus. Emotionen wie Angst und Stress wiederum verhindern, dass man ein Urteil rational fällt. Stattdessen reagiert man kopflos und überstürzt und macht Fehler. Die einzige Möglichkeit,

einen Kampf zu gewinnen, ist daher der Gang nach vorne, zur Ringmitte. Deshalb ist der Boxsport so eine schöne Analogie für das Leben. Du kannst deine Träume nur realisieren, wenn du dich aus der Deckung wagst. Vielleicht holst du dir dabei beim ersten Mal ein paar Schürfwunden. Aber je öfter du deine Sicherheitsblase verlässt, umso weiter dehnt sie sich aus. Ein Boxring jagt mir jedenfalls keine Angst mehr ein – im Gegenteil. In diesem kleinen Quadrat habe ich manche der schönsten Momente meines Lebens erlebt.



LESSON LEARNED

RAUS AUS DEINER KOMFORTZONE

Wann bist du das letzte Mal aus deiner Komfortzone gegangen? Keine angenehme Erfahrung, aber es ist nun einmal so: Wachstum geschieht nur außerhalb der Komfortzone. Dort sammeln wir neue Eindrücke und Erfahrungen, die dazu beitragen, dass wir uns weiterentwickeln. Das muss ja nicht gleich ein Faustschlag beim Sparring sein, wie bei mir. Das kann auch eine kleine Rede zu Omas neunzigstem Geburtstag vor allen Gästen oder ein Backpacking-Trip alleine durch Europa sein. Je stärker sich dein Magen beim Gedanken daran zusammenzieht, umso eher solltest du es machen. Und du wirst sehen: Beim zweiten Mal ist es gar nicht mehr so schlimm. Also, trau dich!

Unentschieden

Im November 2004 bestritt Judith ihren ersten Kampf. Schauplatz der Handgreiflichkeiten sollten die Messehallen von Bad Salzuflen sein. Überall in der Stadt hingen auf Litfaßsäulen und Plakatwänden Poster, die das Event ankündigten und Judith und die anderen Kämpfer als martialische Krieger zeigten. Wie cool ist das denn bitte, wenn du siebzehn Jahre alt bist und an jeder Straßenecke als moderne Gladiatorin hängst? Ehrensache, dass ich zu dem Kampf ging und meine beste Freundin unterstützte.

In Halle 21 des Messezentrums stellen normalerweise Möbelfhäuser ihre neuesten Entwürfe vor, und Maschinenbau-Unternehmen präsentieren ihre aktuellsten Geräte. Ich staunte nicht schlecht, als ich die Halle betrat und sah, wie sich die biedere Location in eine spektakuläre Kampfarena verwandelt hatte. Der Ring war im Zentrum aufgebaut wie ein Altar, der unter grellen Scheinwerfern strahlte, und ringsherum saßen die Zuschauer und Zuschauerinnen und applaudierten. Als ich mich auf meinen Platz setzte und den Blick durch die Halle schweifen ließ, bekam ich eine Gänsehaut. Der ganze Pomp hatte mich schwer beeindruckt.

Ich weiß noch, dass Judith damals nach Punkten gewann. An viel mehr von dem Kampf erinnere ich mich heute, fast einundzwanzig Jahre später, ehrlich gesagt nicht mehr. Aber was mir noch ganz deutlich vor Augen steht, ist der Gesichtsausdruck von Judiths Gegnerin, als sie kurz vor dem Fight in die Ringhalle einlief. Die Kämpfer und Kämpferinnen mussten damals im Rampenlicht eine Treppe hinunterlaufen, die zum Ring führte. Und Judiths Gegnerin sah dabei so verdammt ... glücklich aus. Ja, wirklich. Dieses Mädchen war im Begriff, möglicherweise die Schläge ihres Lebens einzustecken, und blickte drein, als hätte sie gleich ein Meet and Greet mit dem Christkind persönlich. Da war keine Furcht oder Nervosität auf ihren Gesichtszügen zu erkennen, sondern einfach nur blanke Vorfreude auf den Kampf. Dieses Bild werde ich in meinem Leben niemals vergessen. Denn in diesem Moment beschloss ich: Ich möchte auch Kämpferin werden!

Judith hingegen bestritt danach nie wieder einen Kampf. Das war einfach das Alter, in dem andere Dinge interessanter wurden. Sie lernte einen Jungen kennen und hatte ihre erste richtige Beziehung. Ein paarmal war sie zwar noch beim Training, aber das passierte immer seltener, und irgendwann kam sie gar nicht mehr. Später wechselte sie dann auch noch die Klasse, und so ging unsere Freundschaft allmählich auseinander, wie das im Leben eben so ist.

IM TEAM IST MAN WENIGER ALLEINE

Ich fuhr trotzdem weiterhin jeden Tag mit dem Fahrrad zum Training. Mittlerweile kannte ich ja auch die anderen Leute vor Ort, und ich fühlte mich in der Gruppe extrem wohl. Wir waren eine coole Clique, die auch gemeinsam auf Partys oder ins Kino ging. Eine Passion zu teilen, schweißt ungemein zusammen. Alleine deshalb schon würde ich jedem raten, einem Verein beizutreten. Völlig egal, ob man sich täglich zum Kickboxen oder sonntags zum Puzzeln trifft.

Ich war mir sicher, dass irgendwann der Tag kommen würde, an dem ich in einem Ring kämpfe. Um die Zeit bis dahin zu überbrücken, hatte ich mir den Weg bis zu meinem Ziel in mehrere Etappen unterteilt. Wenn man nur auf das Licht am Ende des Tunnels starrt, hat man das Gefühl, dort nie anzukommen. Deshalb konzentrierte ich mich immer nur auf den nächsten Schritt. Im allabendlichen Training war mein Ziel simpel: Ich wollte besser sein als am Tag zuvor. Das war das Einzige, was in meiner Hand lag. Alles andere konnte ich ohnehin nicht beeinflussen. An der Decke des Boxstudios war ein Klimmzug-Griff angeschraubt. Am Ende jeder Trainingseinheit stellten wir uns darunter im Kreis auf und einer nach dem anderen musste sich daran so oft es ging hochziehen, während die anderen laut mitzählten. Ich hasste diesen Teil der Stunde. Ich platzierte mich immer hinter die großen Kämpfer und hoffte, dass Kai mich übersehen würde, was er aber leider nie tat. Am Anfang erreichte ich noch nicht mal den Griff. Kai musste mich hochheben, damit ich ihn zu fassen bekam. Und kaum ließ er meine Beine los, sackte mein schwächtiger Körper

runter und baumelte hilflos da rum wie ein nasses Handtuch, das man zum Trocknen aufgehängt hatte, während die anderen um mich herum lachten und mich anfeuerten. Es war erbärmlich. Nach ein paar Wochen schaffte ich es dann mit viel Ächzen und Stöhnen zumindest, mich bis zur Hälfte hochzuziehen, und noch eine weitere Weile später, war es dann tatsächlich so weit: Ich machte meinen ersten vollständigen Klimmzug. Hinter mir hörte ich die Stimmen der anderen: „EEEEINS ... ZZZZ...“ Okay, weit musste man beim Training mit mir nicht zählen können. Immerhin einen hatte ich hinbekommen. An dem Abend war ich mächtig stolz auf mich. Man muss auch die kleinen Erfolge feiern. Selbst Kai hatte mir danach anerkennend zugenickt. Es hatte den Anschein, als sähe er langfristig sogar Potenzial für ganze zwei Wiederholungen.

DIE ERSTE FIGHT NIGHT – JETZT WIRD'S ERNST

So verging die Zeit wie im Flug. Und im Frühling 2005 kam Kai in einer Trainingsstunde auf mich zu und fragte, ob ich Lust hätte, bei der nächsten Fight Night zu kämpfen. Da ich im Kampf mit den Fäusten versierter war als mit den Füßen, sollte es erst mal nur ein gewöhnlicher Boxkampf werden, ohne Kicks. Aber klar hatte ich Lust! Die Frage war bloß: Würde meine Mutter von der Idee genauso begeistert sein?

Meine Mutter war damals gerade zur Kur in Kassel. Ich fuhr extra mit dem Auto zu ihr in die Klinik, um ihr persönlich von meinem bevorstehenden Kampf zu erzählen.

Es gibt Dinge, die bespricht man einfach besser von Angesicht zu Angesicht. Wenn man sich von seinem Ehepartner trennen möchte, zum Beispiel. Oder wenn man seinem Kind beibringen muss, dass die Nachbarskatze den Familien-Hamster gefressen hat. Und „Mama, ich möchte mit einer Boxerin in den Ring steigen und ihr die Falten aus dem Gesicht kloppen“ ist eben auch so ein Satz, der meiner Meinung nach nicht in eine SMS gehört. Auch wenn ich achtzehn Jahre alt war und sie es mir nicht verbieten konnte, war mir ihr Segen trotzdem wichtig. Meine Mutter hatte immer alles für mich und meine Schwester getan. Es hätte mir das Herz gebrochen, etwas gegen ihren ausdrücklichen Willen zu tun. Als seelische Unterstützung nahm ich Kai mit, der mittlerweile nicht nur mein Trainer, sondern auch zu einem guten Freund geworden war. Ich hatte einen richtigen Kloß im Hals, als wir da zu dritt in einem Café saßen und ich ihr bei Kaffee und Kuchen die Nachricht verkündete, dass ich bald bei einem Kampf teilnehmen würde. Ich wusste, dass sie nicht vor Begeisterung in die Hände klatschen würde. Tat sie auch nicht. Im Gegenteil: Sie war schockiert, als sie erfuhr, was ich vorhatte. Das konnte man an ihrer Stimme hören.

„Trägst du denn wenigstens einen Kopfschutz?“, fragte sie in einem merklich höheren Ton als sonst.

„Nein“, antwortete ich kleinlaut und konnte sehen, wie sofort sämtliche Gesichtsmuskeln meiner Mutter ihre Arbeit einstellten. Dass ich ohne Kopfschutz kämpfen würde, war für sie das Schlimmste. Vor ihrem geistigen Auge sah sie mich bestimmt schon als Pflegefall ans Bett gefesselt. „Aber du musst dir wirklich keine Sorgen machen. Ich

trainiere ja viel“, schoss ich schnell hinterher. „Und wir haben auch gut gepolsterte Handschuhe an.“ Ich gab wirklich alles, um die Situation so schön wie möglich zu reden. Als mir so langsam die Argumente ausgingen, warf ich einen flehenden Blick zu Kai rüber. Der war bis dahin keine besonders große Hilfe gewesen, sondern saß einfach nur da, schlürfte schweigsam seinen Kaffee und hielt sich ansonsten weitestgehend aus der Unterhaltung raus.

„Marie hat wirklich Talent“, bestätigte er dann zumindest mal, nachdem er meinen Blick registriert hatte. „Sie wird das gut machen.“ Puh. Gut für Kai, dass er Kickbox-Trainer war und kein Verkäufer.

Ich würde nicht behaupten, dass er damit sämtliche Bedenken meiner Mutter restlos über Bord geworfen hatte. Aber zumindest hatte sie nicht versucht, es mir auszureden. Mehr konnte ich nicht erwarten. Auch später bat sie mich nie, die Boxhandschuhe an den Nagel zu hängen. Meine Mutter hat mich immer unterstützt, obwohl es ihr nicht gefiel, was ich machte. Und das rechne ich ihr noch heute himmelhoch an.

VERSUCH DAS UNMÖGLICHE!

Das Mädchen, gegen das ich damals antreten sollte, war ungefähr genauso unerfahren wie ich. Deshalb machte ich mir bezüglich meiner Kontrahentin keine allzu großen Sorgen. Klar war ich aufgeregt, aber es würde schon irgendwie schiefgehen, dachte ich. Was mir viel stärkere Kopfschmerzen bereitete, war mein Gewicht. Der Kampf war in der Gewichtsklasse bis 60 Kilo angesetzt. Solche Klassifikatio-

nen sind notwendig, um die Chancengleichheit zu wahren. Es macht schließlich einen Unterschied, ob dir jemand die Faust ins Gesicht ballert, der 90 Kilo wiegt – oder zierlich ist wie eine Disney-Fee. Anders als beispielsweise im Fußball, wo es mit der FIFA nur einen Dachverband gibt, existieren beim Kickboxen eine Handvoll Weltverbände, die ihre eigenen Kämpfe veranstalten und Weltmeister krönen. Je nachdem, bei welchem Verband man kämpft, können sich die Gewichtsklassen unterscheiden. Meistens werden sie in Schritten zwischen 1,5 Kilo und 5 Kilo aufgeteilt.

Am Tag vor dem Kampf gibt es stets ein öffentliches Wiegen, bei dem ermittelt wird, ob die Kämpferinnen unterhalb der Gewichtsgrenze liegen. Andernfalls würde der Kampf verschoben oder abgesagt werden. Ich wog damals 61 Kilo. Um antreten zu dürfen, musste also ein Kilo von meiner Hüfte runter. Heute lache ich über so ein kümmerliches Kilo. Dazu müsste ich nur einmal auf die Toilette gehen oder das Abendessen ausfallen lassen, und schon hätte ich mein Kampfgewicht. Damals erschien mir die Aufgabe jedoch schier unmöglich. Das war das erste Mal in meinem Leben, dass ich auf mein Gewicht achten musste. Ich hatte zu Hause noch nicht mal eine Waage. Wozu auch? Ich galt immer als eher dünn für meine Größe. Beim Einkaufen im Kaufhaus passten mir die großen Größen aus der Kinderabteilung. Ich gehörte zu der Sorte Mensch, der sich einen Berg von Junkfood reinstopfen und mit einem Meer an Milchshakes runterspülen konnte und trotzdem kein Gramm zunahm. Niemals wäre ich auf den Gedanken gekommen, mir auf der Rückseite von Lebensmittel-

packungen die Angaben über die enthaltenen Kalorien und Kohlenhydrate durchzulesen. Mal abgesehen davon, dass ich mit den Informationen sowieso nichts hätte anfangen können. Welches Kind beschäftigt sich schon mit Ernährungswissenschaften und der Spaltung von Makronährstoffen im Körper? Ein ganzes Kilo?! Man hätte mich genauso gut anweisen können, über ein Hochhaus zu springen. Beides klang für mich gleichermaßen utopisch. Natürlich hätte ich theoretisch auch eine Gewichtsklasse höher kämpfen können. Doch meine Box-Premiere würde so schon schwer genug werden. Da brauchte ich nicht auch noch eine Gegnerin, die viel schwerer wäre als ich. Fürs Erste waren Süßigkeiten daher verboten. Was mir echt schwerfiel, weil ich eine leidenschaftliche Naschkatze war und immer noch bin.

Ein paar Tage vor dem Kampftermin verteilte Kai in der Trainingshalle zu Beginn der Stunde blaue Müllbeutel unter den Wettkämpfern und Wettkämpferinnen und drückte uns eine Schere in die Hand. Damit sollten wir Löcher in die Säcke schneiden, die wir anschließend über unseren Trainingsklamotten tragen sollten. Stirnrunzelnd sah ich dabei zu, wie ein Wettkämpfer neben mir sich den Sack mit einer solchen Selbstverständlichkeit über den Kopf zog, dass er entweder nicht mehr alle Bandagen an der Wäscheleine hängen hatte – oder genau wusste, was es mit den Tüten auf sich hatte. Ich spekulierte auf Letzteres und fragte ihn nach dem Sinn der Aktion. Er erklärte mir, dass sich der Körper während des Trainings erhitzt und Wärme abgibt, das Plastik jedoch verhindere, dass diese entweicht. Im Grunde hatte man so sein eigenes kleines Dampfbad. Der

Körper eines erwachsenen Menschen besteht zu etwa siebenzig Prozent aus Wasser. Wenn er schwitzt, verliert er Flüssigkeit, und das wiederum führt zu einer Reduzierung des Gewichts. Wir absolvierten die komplette Einheit in diesen Säcken und sahen total albern aus, wie wir da in Müllsäcken miteinander boxten. Aber irgendwie fand ich es auch cool. Ich war nun mal eine Kämpferin, ich musste Gewicht machen. Eine Redewendung, die Kämpfer und Kämpferinnen verwenden, um das Erreichen der Gewichtsgrenze für ihre Gewichtsklasse zu beschreiben: Gewicht machen. Wie professionell das schon klang!

Zu Hause bat ich meine Mutter, sie möge doch bitte Müllsäcke mitbringen, wenn sie das nächste Mal einkaufen ging.

„Wir haben doch noch Müllbeutel“, erwiderte sie.

„Die sind zu klein. Ich brauche Sechzig-Liter-Müllsäcke.“

Meine Mutter blickte mich verwundert an. „Wofür?“

„Ich muss trainieren“, sagte ich bloß, so als ob damit alles erklärt wäre, und verschwand im Badezimmer. Ich brauchte dringend eine Dusche, so verschwitzt wie ich war.

EIN RÜCKSCHLAG KOMMT SELTEN ALLEIN

Mit dem anstehenden Kampf vor der Brust wurden auch die Trainingseinheiten härter. Beim Sparring mit Maika damals ging es hauptsächlich darum, überhaupt mal den Ring kennenzulernen und ein Gespür dafür zu entwickeln, wie es ist, zwischen den Seilen zu stehen. Nun aber wurden die Samthandschuhe ausgezogen. Es galt, mich auf einen Kampf vorzubereiten. Dafür sollte ich Sparring machen mit einem Mädchen aus der Wettkampf-Gruppe, das bereits

über Kampferfahrung verfügte. Und eins muss man dem Mädchen lassen: Es erledigte seine Aufgabe bravourös. Es setzte mich von Beginn an unter Druck und drängte mich recht schnell in die Ecke des Rings. Ich spürte im Rücken die Seile, die es mir unmöglich machten, mich weiter zurückzuziehen, und von vorne kamen die Fäuste angefliegen. Panik flammte in mir auf. Mein Brustkorb zog sich zusammen und klemmte mir die Luft ab. Ich fing an zu röcheln und hektisch mit den Fäusten zu wedeln. Was zum Teufel war das? Ich wurde immer panischer, weil ich dachte, ich erstickte. So etwas hatte ich noch nie erlebt. Mit weit aufgerissenen Augen lehnte ich mich auf der Suche nach Halt an die Seile und japste um Hilfe. Glücklicherweise stand Kai direkt daneben. Er half mir erst mal aus dem Ring, setzte mich auf den Boden und nahm mir den Kopfschutz ab. Mit sanfter Stimme redete er beruhigend auf mich ein. „Ganz ruhig, Marie. Atme ganz entspannt ein und wieder aus.“ Das funktionierte tatsächlich, und nach ein paar Minuten war der Anfall vorbei. Auf Sparring hatte ich trotzdem keine Lust mehr.

Kai hatte mich nach dem Vorfall zu einem Arzt geschickt, wo ein Lungenfunktionstest für Klarheit sorgte. Demnach habe ich etwas, das sich Belastungsasthma nennt. Bei Asthmatikern ist das Lungengewebe chronisch entzündet und reagiert sehr empfindlich auf unterschiedliche Reize. In meinem Fall störte es sich an der Luft, die durch das Keuchen und Schnaufen beim Sport schneller in die Bronchien gelangt. Diese verengen sich daraufhin und verursachen die Atemnot. Im Grunde könnte ich so einen Anfall jederzeit

wieder erleiden. Allerdings riet der Arzt mir nicht pauschal davon ab, Sport zu treiben, denn körperliche Anstrengung kann die Reizschwelle der Bronchien sogar senken. Ob ich aber in einen Ring steigen sollte, darauf wollte er sich nicht festlegen. Er verschrieb mir ein Akut-Spray, das ich nehmen sollte, wenn eine Situation wie diese wieder eintritt. Wirklich beruhigt hatte mich das allerdings nicht. Durch meinen Kopf sausten eine Million Fragen. Würde ich jetzt bei jedem Sparring so einen Anfall bekommen? Und was wäre, wenn es während des Kampfes passierte? Da war der Druck noch viel höher als im Sparring, und ich konnte ja wohl schlecht mittendrin „Time-out!“ rufen und mal eben den Inhalator aus der Tasche ziehen. Auf all diese Fragen konnte mir selbst der Mediziner keine befriedigende Antwort geben. Keine Luft mehr zu bekommen, hatte mir eine Heidenangst eingejagt. Aber ich wollte das Kickboxen nicht aufgeben. Ich lag die ganze Nacht wach in meinem Bett und grübelte, wie ich mit der Situation umgehen sollte. Am nächsten Tag sprach ich mit Kai über meine Diagnose. Wir vereinbarten, dass ich das Spray immer in meiner Sporttasche dabei haben würde und er mir vor dem Kampf einen ordentlichen Hub davon gibt. Abgesehen davon konnte ich bloß eins tun: hoffen, dass ich im Ring keinen Anfall bekomme.

Drei Tage vor dem Kampf sagte meine Gegnerin ab. Wir hatten damals einen extrem heißen Juni, und der banale Grund meiner Kontrahentin lautete: Es sei ihr zu heiß zum Kämpfen. Na super! Ich trainierte in Müllsäcken, um die Schweißproduktion noch zusätzlich anzukurbeln, und wäre obendrein fast erstickt – und Madame waren die

Temperaturen zu warm. Das frustrierte mich dermaßen, dass ich daraufhin erst mal in einen Supermarkt ging und mir eine Wassermelone kaufte, die ich in einem Zug verdrückte.

Kurz darauf fragte mich Kai, ob ich trotzdem Lust hätte, mir die Halle anzugucken, wo die Fight Night stattfinden würde. Auch wenn ich selbst dort nicht kämpfen dürfte, war ich doch neugierig und wollte sehen, was ich verpassen würde. Das Event sollte in der Stadthalle von Detmold stattfinden. Als ich den Raum betrat, kniete Kai gerade auf dem Boden und war dabei, mit einem Kollegen den Ring aufzubauen. Er stöhnte, während er die letzten Schrauben festzurte, denn es herrschten sicher dreißig Grad dort drinnen. Der Raum war viel kleiner als die Messehalle, in der Judith damals aufgetreten war, wirkte dadurch aber auch kompakter. Die Stühle des Publikums standen ganz nah am Ring. Die Atmosphäre würde bestimmt bombastisch sein, malte ich mir aus. Jetzt ärgerte ich mich erst recht, dass ich nicht dabei sein durfte – jedenfalls nicht aktiv als Kämpferin. Wie gerne hätte ich dort oben gestanden und den Zuschauern und Zuschauerinnen vorgeführt, was ich draufhatte.

Das teilte ich Kai auch unverblümt mit. „Ich finde das scheiße“, nölte ich.

Kai legte den Maulschlüssel beiseite und wischte sich die Hände an der Hose ab. „Was meinst du?“

„Na, dass die abgesagt hat und ich hier nicht kämpfen darf. Jetzt war die ganze Vorbereitung für die Katz.“

Kai zeigte Verständnis für meine Enttäuschung und versprach, ein paar Telefonate zu führen. Möglicherweise würde sich ja noch eine Ersatzgegnerin finden lassen.

Blöderweise war die Auswahl an Mädchen, die so kurzfristig Lust hatten, sich gegenseitig auf die Nase zu hauen, nicht besonders groß. Die Einzige, die sich am Ende bereit erklärte, war zwar zwei Jahre älter als ich und hatte schon ein paar Kämpfe absolviert, aber das war mir egal. Nach der ganzen Schinderei wollte ich unbedingt kämpfen. Ich wäre auch gegen einen tollwütigen Bären in den Ring gestiegen.

DIE GEBURT DER KÄMPFERIN

Mein erster Kampf war angesetzt auf zwei mal zwei Minuten. Zuschauer an dem Abend in der Halle: eine Million. Na gut, wahrscheinlich waren es eher fünfhundert, aber es fühlte sich auf jeden Fall nach deutlich mehr an. Ich war extrem aufgeregt, in der Umkleidekabine war es am schlimmsten. Alle Kämpfer und Kämpferinnen aus unserem Kickbox-Studio teilten sich eine Kabine. Es ist gar nicht so einfach, sich abzulenken, wenn ein Dutzend Männer und Frauen um einen herumstehen und in die Luft boxen oder darüber diskutieren, mit welcher Schlagkombination sie den Gegner am besten auf die Bretter schicken.

Zu allem Überfluss kam dann noch der Trainer meiner Gegnerin herein. Er setzte sich zu mir auf die Bank und fragte zunächst ganz scheinheilig, wie es mir ginge.

„Gut“, antwortete ich.

Der Mann nickte und sagte, dass das auch nötig sei, denn sein Schützling sei in einer ausgezeichneten Verfassung. Er sang ein dermaßen beeindruckendes Loblied auf meine Gegnerin, dass sogar ich beinahe ein Fan von ihr geworden wäre. Sie verfüge über wahnsinnig viel Ausdauer, sei

extrem stark und durchtrainiert und viel mehr Erfahrung als ich habe sie sowieso. Laut seiner Erzählung wartete da draußen die uneheliche Tochter von Wonder Woman und dem unglaublichen Hulk auf mich. Natürlich war mir bewusst, was für ein Psychospielchen der Blödmann mit mir spielte, ich war ja nicht dumm. Funktioniert hatte es leider trotzdem. Ich versuchte zwar, mir nichts anmerken zu lassen – innerlich hatten sich zu dem Zeitpunkt aber bereits meine sämtlichen Gedärme in die Kniekehlen zurückgezogen. Dann stand der Mann auf, wünschte mir noch alles Gute und ließ mich völlig verunsichert in der Umkleidekabine zurück.

Was für eine peinliche Aktion! Später im Profisport habe ich so etwas niemals wieder erlebt. Das, was wahre Champions von Anfängern unterscheidet, ist nicht nur das Talent, sondern auch der Sportsgeist.

Zum Glück blieb mir nicht viel Zeit, um weiter über die Worte des Mannes nachzudenken, weil der Ringrichter bereits meinen Namen rief. „Und in der roten Ecke, aus Lemgo: Marie Lang ...“

Mein Einlauffied begann zu spielen. Ich spürte, wie meine Augen vor Aufregung feucht wurden, als ich an den applaudierenden Zuschauern und Zuschauerinnen vorbeilief. Die Luft war stickig, es roch nach dem süßlich-stechenden Geruch der Nebelmaschine. Meine Beine fühlten sich wie ein Fremdkörper an, als hätte man mir Gummiattrappen an die Knie geschraubt. Warum tue ich mir das hier an? Ich könnte jetzt gerade auch ganz gemütlich auf der Couch dösen. Ich musste schlucken, um mich wieder zu beruhigen.

Jetzt bloß keinen Asthma-Anfall bekommen! Von allen Orten auf der Welt wäre das wohl der peinlichste gewesen, um röchelnd auf dem Boden zu liegen.

Der Gong zur ersten Runde ertönte, und augenblicklich prasselten die Schläge nur so auf mich ein. Wenn man sich einen Kampf im Fernsehen oder von den Publikumsrängen aus anguckt, denkt man sich manchmal: Meine Güte, wieso duckt die sich denn nicht? Und warum kontert sie den Angriff nicht direkt? Was man bei der Bewertung in der Regel aber nicht miteinbezieht: Der Zuschauer trägt keinen nervigen Zahnschutz im Mund. Er hat nicht die ganze Zeit im Hinterkopf, dass jede falsche Bewegung zu einer kostenlosen Nasenkorrektur führen könnte. Sein Puls hämmert nicht unaufhörlich wie ein Schlagbohrer gegen die Schläfen. Vom Sofa aus lässt es sich leicht urteilen, aber im Ring passieren so viele Dinge gleichzeitig, dass es schwer ist, einen kühlen Kopf zu bewahren. Ich kam überhaupt nicht zum Nachdenken: Wie blockt man gleich noch mal so einen Kopfhaken, der da gerade auf mich zugeschwirrt kommt? Wann war eigentlich der richtige Zeitpunkt zum Kontern? Und habe ich in den letzten zwei Minuten irgendwann mal geatmet? Es ging alles wahnsinnig schnell. Ich nahm die Fäuste hoch und hoffte einfach nur, dass ich überlebe. Kurz gesagt: Die erste Runde war ein Desaster. Ich wurde komplett überrollt.

Meine Mutter saß in der ersten Reihe und schlug sich die Hände vors Gesicht. Später erzählte sie mir, dass es die schlimmsten zwei Minuten ihres Lebens gewesen waren. Ich

glaube, sie hatte erst in dem Moment so richtig realisiert, was ich da eigentlich für einen Sport betreibe. Und dabei hatten wir an dem Abend bloß geboxt, die Tritte sollten erst noch kommen ...

Mit großen Fragezeichen in den Augen blickte ich in der Ringpause Kai an. Was passierte hier? Wie bitte schön sollte ich gegen diese Furie ankommen? Ich hatte jetzt noch eine Runde Zeit, den Spieß umzudrehen, bevor der Kampf vorbei war. Was sollte ich tun? Ich erwartete, dass Kai nun zu einer pathetischen Motivationsrede ansetzen würde – so wie Braveheart, bevor er seine Krieger in die Schlacht gegen die Engländer führte.

„Du machst das schon“, sagte Kai lediglich und wedelte mir mit einem Handtuch vor der Nase kühle Luft ins Gesicht. „Mach einfach das, was du die ganze Zeit im Training gemacht hast.“

Aha. Gut. So viel also zur aufstachelnden Ansprache. Da hatte ja mein Zahnarzt mehr Feuer in der Stimme, wenn er mich aufforderte, regelmäßig Zahnseide zu benutzen. Rückblickend jedoch, mit mehr Erfahrung in den Fäusten, weiß ich heute, dass Kai damals das einzig Richtige getan hat: Er strahlte Ruhe und Souveränität aus, die sich auf mich übertrug. Er hatte es innerhalb von einer Minute geschafft, mich neu einzustellen.

Irgendetwas in mir hatte klick gemacht. In der zweiten Runde gewöhnte ich mich allmählich an das Tempo meiner Kontrahentin. Ich wurde ruhiger, mein Kopf klarer, und ich konnte ihr ein paar Kombinationen entgegensetzen. So

wurde der Kampf am Ende sogar noch mit einem Unentschieden gewertet.

Wenn ich heute auf meine Karriere zurückblicke, war das vielleicht der wichtigste Kampf in meiner sportlichen Karriere. Hätte ich damals nach der ersten Runde das Handtuch geworfen, hätte sich diese negative Erfahrung, die schnellen Einschläge auf meinen Körper, in meinem Kopf verankert. Ich wäre vermutlich nie wieder in einen Boxring gestiegen.

Der Moment, als ich mich entschied weiterzuboxen, war die Geburt der Kämpferin in mir. Das Ergebnis war allerdings extrem unbefriedigend. Unentschieden. Das war ja sogar noch schlimmer als eine Niederlage. Bei der hätte ich wenigstens gewusst, dass ich als Kampfmaschine nichts taue, und hätte das Kickboxen sein lassen. Ein Sieg wäre ebenfalls die Antwort auf meine Frage gewesen, ob ich das Zeug habe, im Ring zu bestehen. Womöglich hätte mir das gereicht. Aber ein Unentschieden? Was sollte ich denn damit anfangen? Das hatte ja mal so gar keine Aussagekraft. Das wollte ich so nicht stehen lassen. Es spornte mich nur noch mehr an weiterzumachen.

EIN SCHRITT NACH DEM ANDEREN

Nach meinem ersten Kampf hatte dann auch Kai gemerkt, dass in mir ebenfalls ein bisschen Talent schlummerte, und mich noch stärker unter seine Fittiche genommen. Dass meine Freundin Judith mit dem Kickboxen aufgehört hatte, hatte sich zunächst wie ein schmerzhafter Verlust angefühlt. Im Nachhinein aber erwies es sich als Segen für meine

spätere Karriere. Denn so konnte ich aus ihrem Schatten treten und wurde für Kai plötzlich sichtbar.

Während meiner ganzen Karriere traf ich im Boxstudio immer wieder auf herausragende Talente, denen eine großartige Zukunft im Kampfsport prophezeit wurde. Aber die meisten von ihnen verschwanden nach kurzer Zeit wieder in der Versenkung, weil sie nicht das notwendige Durchhaltevermögen und die Leidenschaft mitbrachten.

Egal, ob man eine neue Fertigkeit wie das Spielen einer Gitarre lernen möchte oder auf eine Beförderung am Arbeitsplatz hofft: Erfolg kommt nicht über Nacht. Man muss viel Schweiß und Zeit investieren und auf manches verzichten. Aber wenn du weißt, wofür du das machst, machst du es gerne – und der Erfolg wird dir recht geben.

An meinem allerletzten Schultag, als meine Klassenkameraden und Klassenkameradinnen alle sturzbetrunken feierten, blieb ich als Einzige nüchtern, weil ich mich mitten in der Wettkampfvorbereitung befand und am darauffolgenden Wochenende einen Kampf hatte. Aber das macht den Erfolg ja auch so kostbar. Und ich habe es gerne gemacht, weil ich ein Ziel vor Augen hatte. Und das habe ich geduldig verfolgt!



LESSON LEARNED

FIGHT OR FLIGHT – KÄMPFEN ODER FLÜCHTEN

Bestimmt hat bei dir auch schon mal etwas nicht auf Anhieb geklappt, oder? Vielleicht ein Projekt, für das du gebrannt hast und das dann gescheitert ist. Auf unserem Weg warten unzählige Stolpersteine. Das macht es aber auch so schön, wenn wir das Ziel am Ende dann trotzdem erreicht haben. Lass dich von Schwierigkeiten nicht aufhalten! Es gibt diesen Spruch: Fight or flight – Kämpfen oder flüchten. Ich habe in meiner Karriere gelernt, dass es sich immer lohnt zu kämpfen!