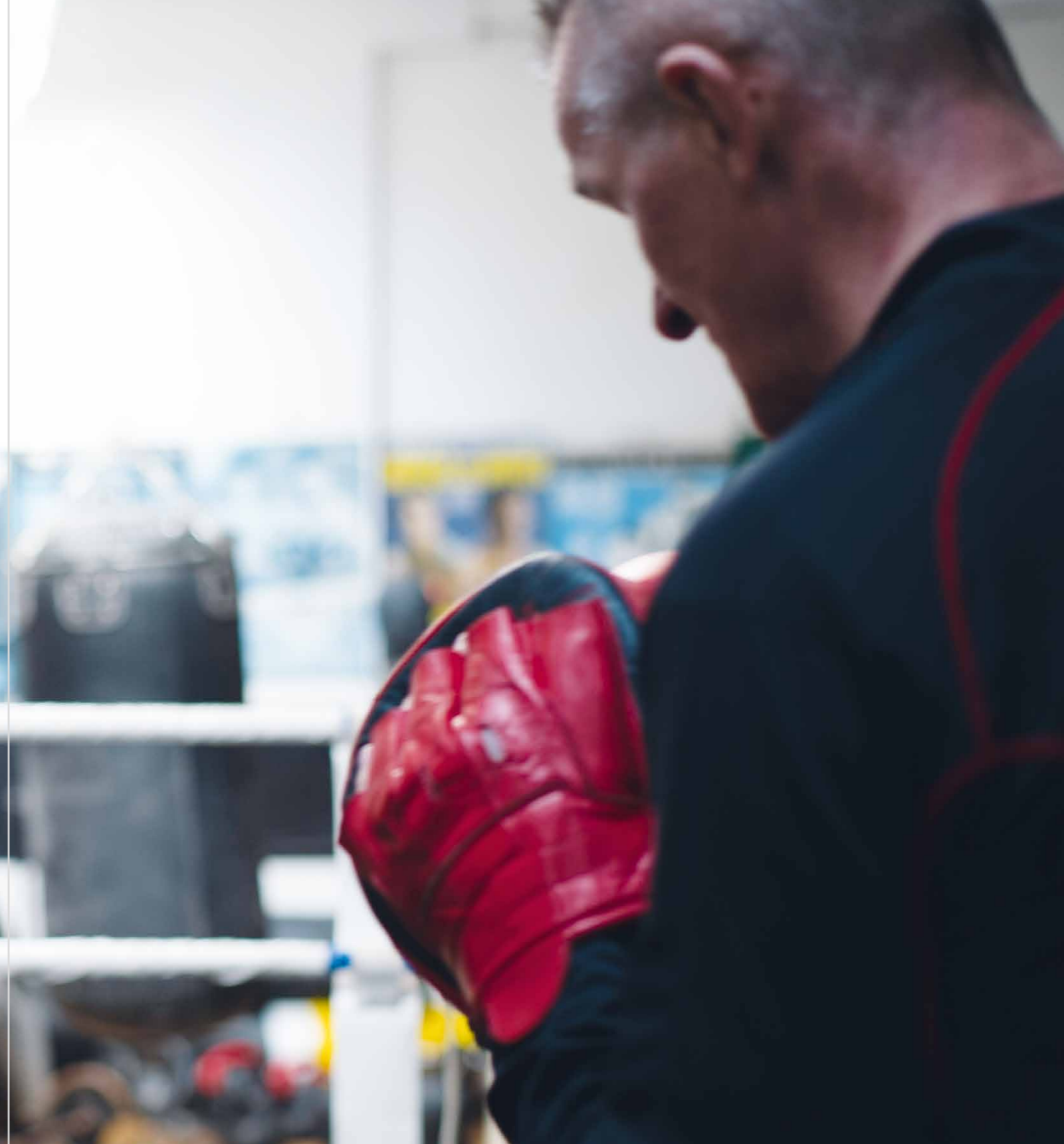


# Erfahrungstransfer: Boxen fürs Business



Trainer Manfred Gebauer und  
Dr. Inga Freienstein  
*Aufnahme mit freundlicher Genehmigung  
von Worthoff-Boxing Ltd.*



**W**ir Akademiker haben gelernt, uns mit Worten durchzusetzen. Ein starkes Rückgrat, geistige Agilität, Mut und Spaß daran, Neues auszuprobieren, ein sicheres Standing, aber auch die Fähigkeit, Rückschläge einzustecken, sind Erfolgsfaktoren im Berufsleben. Es schadet sicher nicht, in dieser Hinsicht mental und körperlich hart an sich zu arbeiten. In einem Selbstexperiment haben wir deshalb ein ganz neues Terrain erkundet: das Boxen.

Da macht es Sinn, einen guten Trainer an der Seite zu haben:

#### **Manfred (Manne) Gebauer**

- 201 Kämpfe als Amateur, 175 gewonnen
- 3. Platz der Europameisterschaft im Mittelgewicht
- Olympia-Fünfter im Mittelgewicht
- DDR-Meister im Halbschwergewicht
- Sieger Chemiepokal 1980 + 1981



Trainer Manfred Gebauer und  
Dr. Inga Freienstein

Aufnahme mit freundlicher Genehmigung  
von Worthoff-Boxing Ltd.

beziehungsweise besseren Gegner dabei. Man muss lernen, damit umzugehen.“

Was hat aus deiner Sicht Boxen mit Psychologie zu tun?  
Du hast ja 50 Jahre Erfahrung.

**Trainer Manne:** „Also ich bin der Meinung, dass Psychologie schon irgendwo dabei ist. Den Gegner muss man genau angucken, und man muss sich vorstellen, wie man ihn bekämpfen kann, ob nun auf die psychologische oder körperliche Weise. Man kann natürlich auch viel verbal machen und ihn psychologisch beeinflussen. Das gehört natürlich auch zum Boxen dazu. Man muss immer fokussiert sein auf den jeweiligen Gegner beziehungsweise auf den Kampf.“

Hat Boxen etwas mit einem hohen Aggressionspotenzial zu tun?

**Trainer Manne:** „Ja, wenn man ein hohes Aggressionspotenzial hat, ist das Boxen gut, um es abzubauen. Oder wenn man von zu Hause aus sehr aggressiv ist, dann ist der Boxsport natürlich genau das Richtige. So kann man das Aggressionspotenzial schön abbauen.“

Aber man kann nicht sagen, wenn der Gegner einem ... sagen wir mal ... das Ohr abgebissen hat, dass man einen besonders gefährlichen Gegner vor sich hat, weil er so extrem aggressiv ist?

**Trainer Manne:** „Nein, also da bin ich nicht der Meinung. Eine gesunde Aggression muss schon da sein. Alles was box- bzw. sportspezifisch ist, ist okay.“

Sag mal, Trainer, was kann ich denn durch das Boxen noch lernen, als Psychologin?

**Trainer Manne:** „Man muss die Menschen einschätzen können, und das kann man dabei auch lernen. Wenn man zum

Beispiel einen Boxer hat, der wirklich nur aggressiv ist ... damit man sich auch dementsprechend verteidigen kann. Oder wenn man einen Boxer hat, der physisch sehr stark ist, muss man das auch wieder auf boxerische Art und Weise bekämpfen. Es muss immer genau das Gegenteil von dem sein, was man als Gegner hat. Man kann das ja nicht mit den gleichen Mitteln machen, sondern man muss immer ein Gegenmittel haben, um den Gegner zu besiegen. Und so ist das im wahren Leben eigentlich auch. Wenn ich zum Beispiel eine Person habe, die mir gegenüber aggressiv ist oder mir immer widersprechen will, muss ich natürlich auch dementsprechend antworten. Aber nicht auf die gleiche Art und Weise. Darum geht es ja auch im Kampf.“

Wann bin ich denn bereit für den ersten Kampf?

**Trainer Manne:** „Wir haben jetzt 2019 ... Ich würde mal sagen 2025. Nein, das war ein Scherz.“

Das letzte Mal hast du gesagt: morgen.

**Trainer Manne:** „Nein, dann war es doch gestern.“

„Psychologie gehört beim Boxen immer dazu. Und gerade die Einstellung zum Wettkampf: Wenn man psychologisch sehr stark und stabil ist, hat man immer Vorteile. Wenn ich labil bin, kann ich meinen Kampf nicht bis zum Ende führen. Aber wenn ich psychologisch stark bin, dann weiß ich genau: Ich mache bis zum Schluss durch.“

Manfred Gebauer

Dr. Inga Freienstein: Manne, wie bist Du eigentlich zum Boxen gekommen?

**Manfred Gebauer:** „Ja, zum Boxen bin ich durch einen Schulfreund gekommen, das war so in der 5. oder 6. Klasse mit 11 Jahren. Der war schon beim Boxen gewesen und hat mich dann einfach mal gefragt, ob ich mitkommen möchte. Wir waren ja Schulfreunde. Und das Training hat mich so umgекреmpelt beziehungsweise hat es mir so wunderbar gefallen, dass ich direkt dabei geblieben bin. Also ich habe mit 11 Jahren angefangen und mit 35 Jahren aufgehört.“

Und jetzt trainierst du auch andere?

**Trainer Manne:** „Und jetzt trainiere ich immer noch beziehungsweise gebe auch Training. Ich bin als Box- und Fitness-trainer tätig und will meine Erfahrungen natürlich an andere Leute weitergeben.“

Welche Eigenschaften braucht ein guter Boxer?

**Trainer Manne:** „Ein guter Boxer ... der braucht auf jeden Fall ein bisschen Schnelligkeit, Beweglichkeit und all das, was man beim Boxen eigentlich so braucht. Ein bisschen Kraft

kann man sich antrainieren. Aber zumindest sollte er erst einmal beweglich und unheimlich ehrgeizig sein, das ist natürlich das A und O.“

Ist ein guter Boxer eher jemand, der sich gut verteidigt oder der gut angreifen kann?

**Trainer Manne:** „Das kann man beides antrainieren. Dem einen liegt der Angriff und der andere mag lieber die Verteidigung. Und dann gibt es noch das Zwischending zwischen Verteidigung und Angriff, das sind die Manövrierboxer. Das ist zum Beispiel auch mein Typ, ich bin so ein Manövrierboxer. Ich greife den Gegner an, warte auf die Reaktion vom Gegner und schlage dann zu.“

Wie war das für dich, wenn du auch mal einen Kampf verloren hast?

**Trainer Manne:** „Ganz schlimm ... Das war ganz schlimm, aber eine Niederlage gehört natürlich immer dazu, und man muss auch mit einer Niederlage umgehen können. Aber es ist natürlich schon traurig, wenn man verliert. Ich bin auch so ein Typ, ich möchte immer gewinnen, aber man kann nicht immer gewinnen. Manchmal hat man einen stärkeren

## Für Boxinteressierte

Worthoff-Boxing Ltd.  
Weyerstrasse 57  
50676 Köln  
Tel: 0171 5286751  
E-Mail: worthoff@t-online.de  
👉 [www.worthoff-boxsport.de](http://www.worthoff-boxsport.de)

## Literatur zum Thema:

Hussein, A. (2004). *Die Finten im Boxen. Eine Untersuchung am Beispiel der Olympischen Spiele Sydney 2000.* Dissertationsschrift zur Erlangung des sozialwissenschaftlichen Doktorgrades an der Sozialwissenschaftlichen Fakultät der Universität Göttingen.  
👉 <https://bit.ly/2JVKHZw>