





TITELSTORY

IM RING

Lange Zeit war Kampfsport eine reine Männerdomäne. Doch das ändert sich gerade rasant. Neben dem Wunsch zu trainieren, ist der Sport für viele Frauen auch ein Schritt in Richtung Selbstbehauptung. Wir haben ein Probetraining und vier Frankfurter Sportlerinnen besucht.

Reportage: Katrin Börsch, Porträts: Sinem Koyuncu; Fotos: Dirk Ostermeier

KRITISCHER KAMPFSPORT

Thaiboxen ohne männliche Schmerzideale und sexistische Sprüche: Unsere Autorin hat sich in ein diskriminierungssensibles Training begeben.

Ich stehe zögerlich vor der geschlossenen Tür zum Trainingsraum. Dumpfe Schläge sind aus dem Fortgeschrittenkurs zu hören. Er findet vor dem Grundlagentraining statt, an dem ich heute teilnehmen werde. „Critical Muay Thai“ nennt sich die Kampfsportschule, vor der ich gerade stehe. Das kürzlich eröffnete Gym will Muay Thai mit diskriminierungssensiblem Anspruch anbieten: „Macker, Rassist:innen und Antisemit:innen werden hier nicht toleriert“, wirbt die Schule.

Ich als Pazifistin will Kampfsport eigentlich ablehnen. Doch ich stehe da in einem Zwiespalt. Denn als cis-Frau erinnere ich mich an zahlreiche unangenehme Erlebnisse im öffentlichen Raum – von sexistischen Kommentaren auf der Straße über tätliche Belästigungen in der vollen Bahn bis hin zu einem schlimmen Erlebnis, das sich besonders in mein Gedächtnis eingegraben hat: ein Fremder, der mich in der Dunkelheit verfolgte. Die Konsequenz aus



all diesen Erfahrungen? Ich möchte mich besser verteidigen können. Deshalb bin ich heute hier.

Neben den Kampfgeräuschen dringt auch noch etwas anderes auf den Flur, in dem ich stehe: Es ist der Song „I like it“ der amerikanischen Rapperin und Feministin Cardi B. Ich fasse mir ein Herz und betrete den Raum leise. Um die 15 Kursteilnehmende, darunter etwa ein Drittel weiblich gelesen, versammeln sich auf der Matte, die fast über den kompletten Raum ausgelegt ist. Sie tragen Boxhandschuhe, andere halten sogenannte Pratzten in den Händen. Das sind Schlagpolster oder -kissen, mit denen Tritte und Boxkombinationen gezielt trainiert werden.

Ich steuere auf die Umkleiden zu: „Männer*“ und „Frauen**“ steht an den jeweiligen Räumen. „Die Sternchen bedeuten, dass es sich bei der Männerumkleide um eine All-Gender-Umkleide handelt, bei den Frauen um eine für FLINTA-Personen.“, erklärt mir Trainer Steffen Voigt im Vorgespräch. Es gibt also eine Unisex-Umkleide und eine ausschließlich für Frauen, Lesben, Intersex-Personen, Nicht-binäre, Trans- und Agender-Personen. „FLINTA-Personen sind anders als Männer von Unterdrückung betroffen. Sie haben sich ihre eigenen Räume erkämpft und das zeigt sich hier an der Umkleidesituation“, fügt er hinzu. Sich selbst verteidigen zu können, spielt gerade für diese Personengruppe eine wesentliche Rolle, denn sie erfährt nachweislich viel häufiger gewaltvolle Übergriffe. Trotzdem ist die Zahl nicht cis-männlicher Personen im Kampfsport bekanntermaßen recht gering. >





Never stop fighting.
Gegen Diskriminierung.
Für verletzten Kampfsport.



Foto: sunbeam-photography-unsplash

Der Kampfsport hat ein Nazi-Problem

Nicht nur der geringe Frauenanteil ist ein Merkmal der Szene. In einem Dossier der Bundeszentrale für politische Bildung (bpb) ist zu lesen, dass extrem rechte Hooligans den Kampfsport längst für sich entdeckt hätten. Das beziehe sich insbesondere auf Kickboxen und Mixed Martial Arts (MMA), denn diese Sportarten kämen dem Straßenkampf technisch am nächsten. In anderen Disziplinen wie

etwa dem Judo seien hingegen kaum rechte Strukturen vorzufinden. Extrem Rechte nutzen MMA- und Kickbox-Veranstaltungen gezielt als Rekrutierungsplattformen. Es gebe extrem rechte Kampfsport-Events wie der „Kampf der Nibelungen“ und extrem rechte Sportlabels wie „Greifvogel“ – mit ausgeklügelter Marketingstrategie. Andere Veranstaltungen wie die „Sprawl and Brawl“ oder auch die „German MMA Championship“ seien zwar nicht per se rechtsradikal, doch das Hauptpublikum stamme zumindest aus den gewaltbereiten Milieus der Türsteher, Hooligans und Rocker. Und die hätten häufig geringe Berührungspunkte mit extrem rechten Kämpfern.

Critical-Muay-Thai-Gründer Steffen Voigt fing vor etwa zehn Jahren im universitären Umfeld mit Kampfsport an. Nach abgeschlossenem Bachelor in Marburg, zog es ihn für seinen Master nach Halle an der Saale. „Da gab es kaum ein Kampfsportstudio, das keine Verbindung zur rechten Szene hatte, sei es zur AfD, zum III. Weg, zu der Partei Die Rechte oder zur Identitären Bewegung“, sagt der Trainer und schüttelt den Kopf. Damit meint er Gyms, die kaum sensibilisiert sind oder kaum Berührungspunkte mit Neonazis haben, in denen durchaus auch viele Menschen trainieren, die keinesfalls extrem rechts sind. Voigt wollte einen Gegenentwurf zu diesen Kampfsportstätten entwickeln. Also schloss er die Trainerlizenz ab und eröffnete in Halle gemeinsam mit anderen Studierenden sein erstes Gym mit

emanzipatorischem Anspruch: Das Thai-Boxen solle sich aus seinem schwierigen Image heraus emanzipieren und für FLINTA-Personen geöffnet werden. 2020 kam Voigt nach Frankfurt und seit Februar 2022 bietet er das Training an wechselnden Standorten in Frankfurt und Offenbach an. Mit der Räumlichkeit im „Danzig am Platz“ hat er nun eine feste Location.

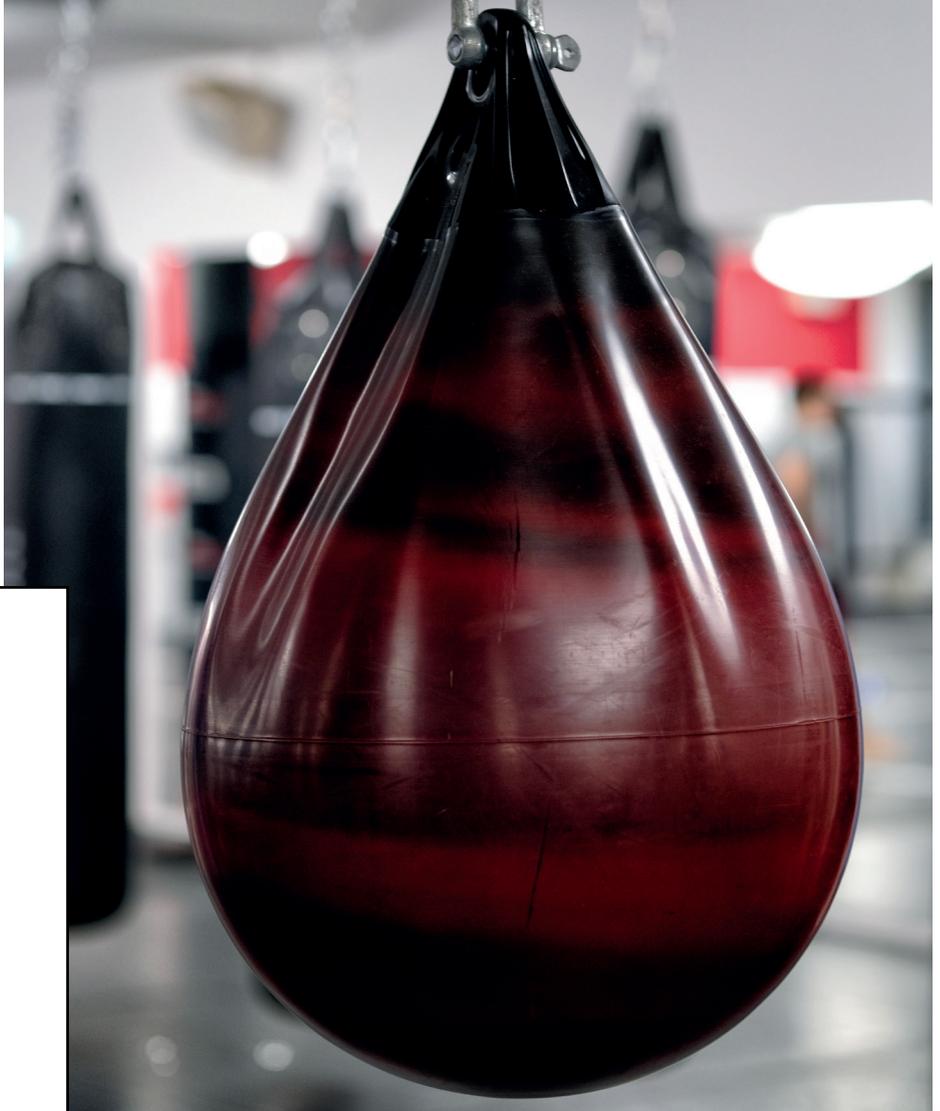
Grenzen ziehen und achten

Das Training beginnt mit Seilspringen – wir machen uns warm. Anschließend erklärt der Trainer kurz die Grundsätze des Gyms, die auch an der Wand für alle Teilnehmende lesbar aushängen: „Vollständig diskriminierungsfreie Räume sind ein wünschenswertes Ideal. Der Anspruch von diesem Training ist es, diesem möglichst nahe zu kommen. Sexistisches, rassistisches oder antisemitisches Verhalten wird deshalb nicht toleriert“. Voigt betont, dass Kampfsport Kontaktsport sei – man komme einander nah und manchmal könne es wehtun. Es sei daher wichtig, sich in seinem Handeln zu reflektieren und die Wünsche und Grenzen der anderen zu respektieren.

Es geht weiter mit Schattenboxen, um die Bewegungsabläufe einzuüben. Als nächstes wird in Zweier-Gruppen mit Boxhandschuhen und Prätzen trainiert. Meine Trainingspartnerin ist kleiner und schmäler, hat aber viel mehr Erfahrung als ich. Sie grinst mich mit ihrem schwarzen Zahnschutz im Mund an. Und ich verstehe, was der Trainer meint: Gemeinsame Abstimmungen und Konsens sind äußerst wichtig, wenn es darum geht, dass ich die Schläge meines Gegenübers mit einer Pratze abfange – was übrigens nicht weniger anstrengend als das Boxen selbst ist. Immer wieder fragen wir uns gegenseitig,

Unsere Autorin
Katrin Börsch mit
Steffen Voigt
beim Training.





KAMPFSPORT FÜR FLINTA

Critical Muay Thai

Muay Thai

Ostend, Danzig am Platz, Oberstes Stockwerk
Zugang über Parkplatz bei Henschelstr. 18,
www.criticalmuaythai.de, info@criticalmuaythai.de

MainGym

Muay Thai, BJJ, Boxen, Wrestling, MMA

Preungesheim, August-Schanz-Straße 33, Tel. 17077690
www.maingym.de, info@maingym.de

MMA Spirit

Muay Thai, BJJ, Boxen, Wrestling, MMA

Ostend, Hanauer Landstraße 291, Tel. 90437398
www.mmaspirit.tv, info@mmaspirit.tv

STRIKEFIT

Muay Thai, Krav Maga, BJJ, Boxen, Kickboxen

Offenbach-Kaiserlei, Berliner Straße 312, Tel. 80089994
www.strikefit.de, info@strikefit.de

Frauenverein für Selbstverteidigung

WenDo

Nordend, Baumweg 10, Tel. 7411419
www.wendo-frankfurt.de, frauenverein@wendo-frankfurt.de

Selbstverteidigung Frankfurt

Wing Tsun

City, Bleichstraße 46, Tel. 0172/3698948
www.selbstverteidigung-frankfurt.eu,
info@selbstverteidigung-frankfurt.eu

Songmoo

Taekwondo

Offenbach, Bismarckstraße 76, Tel. 437385
www.songmoo.de, songmoo@web.de

Wing Tsun Akademie

Wing Tsun

Ostend, Hanauer Landstraße 20, Tel. 7893264
www.wingsun-frankfurt.de, info@wingsun-frankfurt.de

Kingdom HQ

BJJ, Muay Thai

Rheinstraße 27, Tel. 01606992279
www.kindomhq.de, kingdomhq@gmx.de

ob es so in Ordnung ist. Meine Trainingspartnerin tauscht die etwas kleinere tellerförmige Pratze gegen eine große rechteckige Trittpratze ein. Beim Treten bin ich voll in meinem Element, das liegt mir mehr als Schlagen. Nur tut mir meine Partnerin leid, weil sie die starken Erschütterungen meiner Tritte mit der Pratze an ihrem Körper abfangen muss. Doch sie versichert mir, dass sie sich schon melde, wenn es zu heftig werde.

Nein zum Härteideal

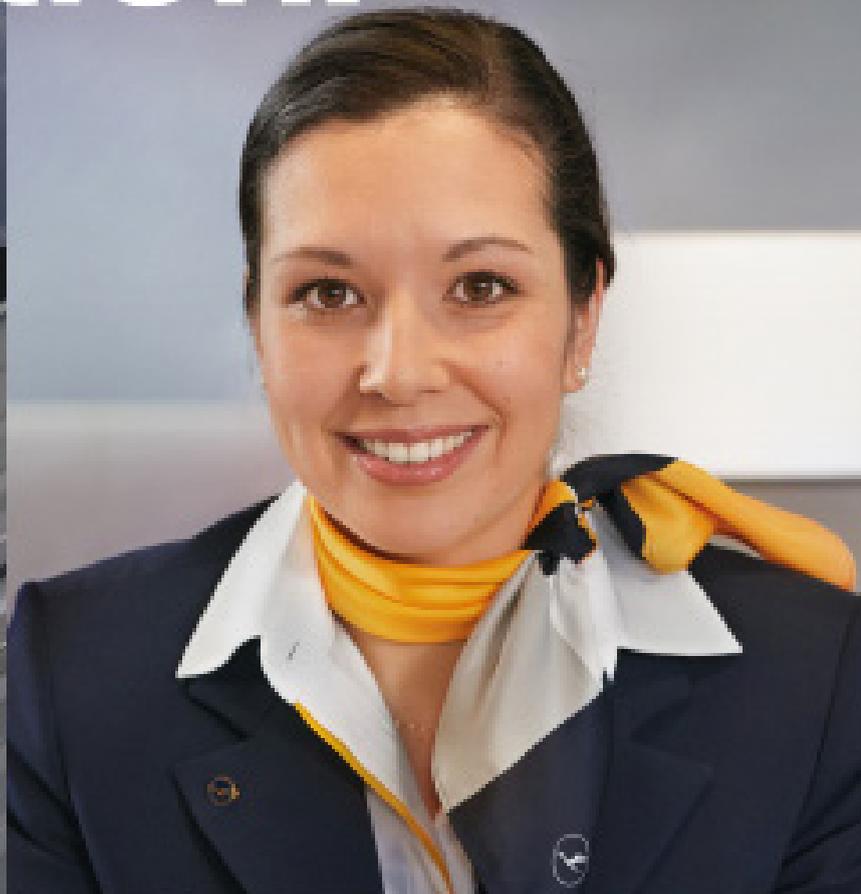
Neben dem Grundlagentraining, an dem ich gerade teilnehme, wird auch ein All Level Training angeboten – unterschiedliche Trainingsniveaus kommen zusammen. Trainer Voigt erklärt: „Bei uns spielt es keine Rolle, wer am stärksten ist, wer schon die meisten Kämpfe hinter sich hat, wer am meisten Schmerz aushalten kann. Mit diesem Härteideal wollen wir hier nichts zu tun haben“. Wer im Training merke, dass es gerade nicht mehr gehe, könne sich kurz rausnehmen, ohne dass die Aufmerksamkeit vom Trainer darauf gelenkt werde. In vielen konservativen Gyms würde es dann zum Beispiel Strafliegestütze geben. „Bei uns passiert das nicht, wir sind alle nett zueinander. Es geht im Training darum, Grenzen zu ziehen und Grenzen zu achten. Und diese Atmosphäre ist uns hier äußerst wichtig“, sagt Voigt.

Ich habe gelernt, dass Vertrauen und gegenseitige Absprachen im Partner-Training äußerst wichtig sind. Es geht nicht darum, blind aufeinander einzudreschen, sondern eine Kampfsituation zu simulieren und die muss Regeln haben, damit sie für alle machbar ist. Das Critical Muay Thai hat mit dem toxisch männlichen Kampfsport-Klischee, das ich im Kopf hatte, wenig zu tun. Ich wünsche mir zwar nicht, die gelernten Techniken irgendwann anwenden zu müssen, gehe aber mit gestärktem Selbstbewusstsein aus dem Training. Meine eigenen Grenzen zu kennen und dass diese vom Gegenüber im Training geachtet werden, hat etwas Selbstermächtigendes. >



Boarding now: Job mit Connection.

Jetzt mit Lufthansa neue Horizonte
entdecken – auch am Arbeitsplatz.



lufthansagroup.careers

Lufthansa
Say yes to the world