



MATERIALMAPPE
Das Herz eines Boxers

Liebe Lehrer*innen,

Generationenkonflikte und Vorurteile zwischen Alt und Jung gab es schon immer. Viele junge Menschen definieren sich über Jugendsprache und Social-Media-Trends, die heute angesagt und morgen gefühlt wieder vergessen sind. Verständlich, dass ältere Generationen bei der Jugendkultur den Über- und Durchblick verlieren. Jugendliche verstehen wiederum die entschleunigte Lebensart älterer Menschen und die dahintersteckenden Werte nicht. Dabei können beide Seiten gerade heute, in einer Gesellschaft, die sich auf allen möglichen Ebenen immer mehr spaltet, voneinander lernen und Synergien schaffen: indem Lebenserfahrung geschätzt und jugendliche Energie und neue Erkenntnisse für die Zukunft genutzt werden.

Äußerlichkeiten und Vorurteile sind weniger relevant, wenn man sich auf gemeinsame innere Werte und Erfahrungen konzentriert. Wie erreicht man einen solchen Dialog? Den beiden Hauptfiguren im Stück „Das Herz eines Boxers“ gelingt dieser auf realistische und unterhaltsame Weise, sodass Ihre Schüler*innen Anregungen für ihren eigenen Umgang mit älteren Menschen erhalten und auch neugierig gemacht werden, ehrliche Gespräche mit ihnen zu führen.

Wir wünschen viel Spaß mit dem DAS DA THEATER und „Das Herz eines Boxers“.

Mit besten Grüßen



Tom Hirtz

Theaterleiter



Das Stück

Zwei Außenseiter kämpfen sich gemeinsam zurück ins Leben: Der ehemalige Preisboxer Leo sitzt seine Tage im Altenheim ab. Seine Ruhe endet abrupt, als der 16-jährige Jojo auftaucht. Der Teenager muss in der Einrichtung seine Sozialstunden wegen Diebstahls ableisten. Dabei hat er in Wirklichkeit gar nichts verbrochen und wollte nur ein Mädchen beeindrucken, indem er die vermeintliche Schuld auf sich nimmt. Dafür empfindet Leo Respekt, der seinerseits am liebsten aus dem Seniorenheim abhauen will. Eine besondere Freundschaft beginnt, die das Leben der anfänglichen Gegner völlig verändert.

Der Autor

Lutz Hübner wurde 1964 in Heilbronn geboren und studierte nach dem Abitur Germanistik, Philosophie und Soziologie in Münster. Nach einer Schauspielausbildung in Saarbrücken folgte ein Engagement am Saarländischen Staatstheater. Seit 1996 ist Hübner freiberuflicher Schriftsteller und Regisseur. Sein im selben Jahr uraufgeführtes Stück „Das Herz eines Boxers“ erhielt zahlreiche gute Kritiken und wurde mit dem Deutschen Jugendtheaterpreis 1998 ausgezeichnet. An Relevanz hat das Thema bis heute nichts eingebüßt, weshalb es nahezu durchgehend gespielt wird. Heute schreibt Lutz Hübner meist gemeinsam mit seiner Frau Sarah Nemitz.

Ein Thema im Stück

Fair Play beim Boxen

Im Jugendalter sind die Anforderungen an die physische und psychosoziale Entwicklung besonders hoch, und Boxen kann ein effektives Mittel sein, um diese Entwicklungsprozesse positiv zu unterstützen. Dabei werden sowohl die körperliche Fitness verbessert als auch Werte wie Selbstbeherrschung und Respekt gefördert. Boxtraining bietet die Chance, die Grundlagen der Sportart zu erlernen und sich technisch weiterzuentwickeln. Durch regelmäßige Übungen und gezielte Anleitung können sich die Schlagtechnik, Bewegungsabläufe und Defensiv verbessern. Die technischen Skills im Jugendboxen bauen aufeinander auf und tragen dazu bei, sowohl im Ring als auch im Alltag erfolgreicher agieren zu können.



Im Boxen ist Disziplin grundlegend: Es ist essenziell, sich an Trainingszeiten zu halten, Techniken regelmäßig zu üben und die Anweisungen des*der Trainer*in zu befolgen. Respekt vor der*dem Trainer*in, den Gegner*innen sowie den Regeln des Sports ist unabdingbar. Das schließt ein, Schlägereien außerhalb des Ringes zu vermeiden und die eigenen Fähigkeiten nicht zum Mobbing zu nutzen.



Durch intensives Training verbessern sich die Ausdauer, Kraft und Schnelligkeit. Doch Boxen ist mehr als nur körperliches Training; es stärkt auch die psychische Gesundheit. Stress wird abgebaut, das Selbstbewusstsein gestärkt und man lernt, seine Emotionen zu kontrollieren. Boxen ist ein Einzelsport, aber das Training findet meist im Team statt. Vertrauen zu Trainingspartner*innen ist ein wichtiger Bestandteil des Trainings. Boxen kann für Jugendliche also große Vorteile bieten.

Viele der genannten Fähigkeiten vereinen sich in der Figur des Leo und helfen schließlich auch Jojo zu neuen Perspektiven. Ohne Fair-play kein ordentlicher Boxkampf, ohne soziale Kompetenzen kein entspanntes Zusammenleben.

Welche Ihrer Schüler*innen boxen oder üben eine andere Kampfsportart aus und welche Kompetenzen haben sie dabei gelernt? Wie lassen sich diese Kompetenzen auf unsere Gesellschaft übertragen?

Präventionsprojekt in Aachen

Boxen gegen Gewalt

Fast 108.000 Kinder und Jugendliche wurden 2023 offiziell als kriminelle Tatverdächtige erfasst. Das ist die höchste Zahl seit zehn Jahren. Das Aachener Projekt „Eastside Boxing“ bietet jungen Menschen einen Weg aus der Gewaltspirale.

„Wer bei uns mitmacht, muss sich an die Regeln halten“, sagt Achim Pöhland, Projektleiter von „Eastside Boxing“. Dazu gehören ein Verzicht auf Gewalt innerhalb und außerhalb des Trainings sowie ein respektvoller Umgang miteinander, unabhängig von Geschlecht, Religion und Herkunft. Um dies zu unterstützen, gilt zum Beispiel Deutsch als Verständigungssprache. Die Regeln hängen direkt am Eingang des BoxGym in der ehemaligen Nadelfabrik Aachen. Sie helfen dabei, eine positive Atmosphäre zu schaffen, in der die Jugendlichen sportlich und persönlich wachsen können.

Schlagabtausch im BoxGym

Dreimal pro Woche treffen sich jeweils etwa 15 bis 30 Kinder und Jugendliche im Alter von 8 bis 17 Jahren, um gemeinsam zu trainieren. Insgesamt werden im Projekt über 100 Kinder und Jugendliche betreut. Das BoxGym bietet ihnen einen Ort, an dem sie sich sicher fühlen, sich sportlich betätigen und auspowern können und bei Bedarf Ansprechpartner*innen finden. „Alle Trainerinnen und Trainer wurden vom Jugendhilfeträger IN VIA Aachen geschult. Wenn wir sehen, dass die Jugendlichen Probleme haben, gehen wir im Training auf sie zu“, sagt Josef Gottfried. Er leitet die Abteilung Boxen beim PTSV Aachen e. V., der seit dem Start von „Eastside Boxing“ im Jahr 2007 als gleichberechtigter Kooperationspartner mit im Boot ist.

Erste Gespräche finden im Café des BoxGym statt. Darüber hinaus können separate Termine vereinbart werden. Pöhland betont: „In dem Projekt begegnen wir uns auf Augenhöhe. Auf



dieser Basis entwickelt sich Gesprächsbereitschaft. Wir geben den Jugendlichen Zeit, hören ihnen zu und zeigen ihnen Alternativen zu wenig sinnvollen Verhaltensstrukturen auf.“ Auch finanziell kann den Jugendlichen unter die Arme gegriffen werden, etwa beim Vereinsbeitrag oder Boxzubehör.

Ins Leben gerufen wurde „Eastside Boxing“ vom „Aachener Wirbelsturm gegen Gewalt“ – einer mehrfach ausgezeichneten Initiative zur Prävention von Gewalt unter Jugendlichen. Sie entstand in den 1990er Jahren durch eine Ferienfreizeit für gewalterfahrene Jugendliche von IN VIA Aachen und dem Kommissariat Vorbeugung der Polizei Aachen. Bereits zweimal wurde „Eastside Boxing“ mit dem „Förderpreis für Integration durch Sport“ der Stadt Aachen ausgezeichnet.

Für wie sinnvoll halten Ihre Schüler*innen solche Anti-Gewalt-Maßnahmen? Haben sie weitere Ideen, wie Konflikte gewaltfrei gelöst werden können? Wie können Täter*innen aus einer Gewaltspirale herausgeholt werden? Welche Angebote helfen Opfern, die z. B. betroffen sind von häuslicher Gewalt, die Mobbing im sozialen Umfeld erleben oder von Flucht-/Kriegserfahrungen traumatisiert sind?

Die Aufgabe kann als Diskussion oder in Form von Plakaten bearbeitet werden, die der restlichen Klasse vorgestellt werden.

Studie

Was bewegt die Jugend heute?

Klimakrise, Kriege und eine gesplante Gesellschaft – die Sorgen der 14- bis 29-Jährigen sind groß. Die Trendstudie „Jugend in Deutschland 2024“ gibt Aufschluss über die Lebensrealitäten der Generation Z.

Mehr als 2.000 Jugendliche und junge Erwachsenen haben an der umfassenden Online-Umfrage teilgenommen, deren Ergebnisse im vergangenen April veröffentlicht wurden. Dabei wurde deutlich, dass die gesellschaftlichen Entwicklungen viele in einen Krisenmodus versetzen. Themen wie Inflation, teurer Wohnraum, Klimawandel und anhaltende Konflikte in Europa und der Welt belasten junge Menschen.



Gleichzeitig legt die Studie einen alarmierenden Anstieg psychischer Belastungen offen. Demnach sei mehr als jede*r Zehnte der Befragten aufgrund psychischer Störungen in Behandlung – junge Frauen häufiger

als ihre männlichen Altersgenossen. Zudem bestehe eine Verbindung zu hoher Bildschirmzeit: Je mehr Zeit Jugendliche am Smartphone verbringen, desto größer scheinen psychische Probleme zu sein.

Trotz dieses Krisenmodus' sei die Generation Z bereit, Verantwortung zu übernehmen: Viele seien motiviert, Vollzeit zu arbeiten und dabei mitzuwirken, den gesellschaftlichen Wohlstand zu sichern. Gleichzeitig empfinden sie ihren persönlichen Einfluss allerdings als gering.

Es bleibt zu hoffen, dass vor allem Politik und Bildungsstätten die Sorgen und Bedürfnisse der jungen Generation ernstnehmen und sie dabei unterstützen, eine positive Zukunft zu gestalten.

Übungen zum Thema Alter(n)



Stückvorbereitung

Vorurteile bewusst machen

Zunächst wird in der Klasse definiert, ab welchem Alter Menschen als „alt“ beschrieben werden. Die Schüler*innen bekommen zwei DIN A3-Plakate zur Verfügung gestellt. Auf einem Plakat sammeln sie, was sie über ihre eigene Generation, auf dem anderen, was sie über ältere Menschen denken. Dabei ist zunächst einmal alles erlaubt. Sind die Plakate fertig, werden sie analysiert. Gibt es direkte Gegensätze auf den beiden Plakaten? Stimmen alle Angaben, die gesammelt wurden?

Variation: Es kann auch ein Plakat aus Sicht der älteren Generation auf die jüngere gestaltet werden. So versetzen sich die Jugendlichen automatisch in ältere Menschen und können reflektieren, ob manche Sichtweisen richtig oder falsch sind. Es ist auch möglich, im Gespräch darauf einzugehen, was die Schüler*innen z. B. von ihren Großeltern gelernt haben oder umgekehrt.

Ziel: Vorurteile über die ältere Generation sollen mit der Wirklichkeit abgeglichen und können dabei möglicherweise auch abgebaut werden.

Respektvoll handeln

In Kleingruppen werden kurze Spielszenen erarbeitet, in welchen verschiedene Generationen aufeinandertreffen. Dabei soll eine Seite der anderen gegenüber Respekt zeigen, damit die Szene ein Happy End findet. In der Szene sollen alle involvierten Jugendlichen eine Rolle spielen und sprechen. Die finalen Szenen werden der restlichen Klasse gezeigt und gemeinsam besprochen: War die Szene realistisch? Wer hat wem Respekt gezeigt? Anschließend kann ein Bezug zum echten Leben der Jugendlichen hergestellt werden: Habt ihr so schon einmal im echten Leben gehandelt? Wart ihr einmal respektlos zu älteren Menschen? Habt ihr einmal Respektlosigkeit von älteren Menschen erfahren? etc.

Variation: Als Hausaufgabe können die Schüler*innen ein „Respekt-Tagebuch“ führen. Eine Woche lang notieren sie auf einer Seite im Heft respektvolle Taten, auf der gegenüberliegenden Seite respektloses Verhalten. Die Beobachtungen beziehen sich auf den Umgang mit sich selbst, aber auch mit anderen. Am Ende der Woche werden die Erfahrungen ausgewertet. Wenn sie möchten, können die Jugendlichen ihre Taten vorstellen. Vor allem aber geht es darum, dass sie selbst feststellen, auf welcher Seite sie mehr notiert haben. Es kann auch thematisiert werden, ob die eigene Beobachtung zu mehr Respekt geführt hat oder nicht. Wollen die Jugendlichen die respektvolle Haltung beibehalten oder nicht? Warum?

Ziel: Das eigene Verhalten kann ehrlich reflektiert werden. Eine eigene Entwicklung kann angestoßen werden, indem die Jugendlichen die Wahl haben, ob sie ihr Verhalten in Zukunft weiterführen wollen.

Stücknachbereitung

Wie geht es weiter?

Die Schüler*innen dürfen ihr eigenes Ende der Geschichte „Das Herz eines Boxers“ schreiben. Wie ergeht es Leo auf seiner Flucht und in Südfrankreich? Wie sieht das Date von Jojo aus? Entwickelt sich mehr daraus? Sehen sich Leo und Jojo jemals wieder?

Die unterschiedlichen Fortsetzungen sollen vorgelesen und im Nachgang darüber gesprochen werden. Was wünschen sich die Jugendlichen für die beiden Hauptfiguren? Gibt es Bezüge zum eigenen Leben der Schüler*innen?



Ziel: Die Schüler*innen setzen sich tiefergehend mit den Figuren des Stücks auseinander und erhalten gleichzeitig die Möglichkeit, eine eigene Vision zu Papier zu bringen. Das regt die Fantasie an und führt dazu, dass die Jugendlichen Teil der Geschichte werden. Ein Bezug zwischen Stück und Lebenswirklichkeiten kann entstehen.

Echten Kontakt herstellen

Im Rahmen einer Projektwoche könnte eine Kooperation mit einer Einrichtung für Senior*innen organisiert werden.

Ideen für einen aktiven Austausch sind u. a.:

- Intervieweinheiten zwischen einem*einer Schüler*in und einem*einer Senior*in in einem festen Team, bei denen sich beide über ihre Erfahrungen und das Leben austauschen. Die Schüler*innen halten die Antworten dabei schriftlich fest.
- Die Jugendlichen bringen den Senior*innen ihre Hobbys altersgerecht näher (z.B. Graffiti spraysen, Videospiele spielen, Hip-Hop-Tanzen, rappen etc.).
- Offene Gespräche zwischen Jugendlichen und Senior*innen können individuell genutzt und vertieft werden.

Ziel: Der echte Kontakt zwischen Generationen soll zu neuen Blickwinkeln und individuellen Erfahrungen auf beiden Seiten führen, damit zukünftige Generationenkonflikte anders bewertet werden können oder erst gar nicht entstehen.

Übungen zum Thema Boxen

Mentale Spannung aushalten

Die Schüler*innen stehen im Kreis. Reihum gibt eine Person die Aktion als Leader*in vor: Diese Person springt zu einem Zeitpunkt ihrer Wahl in die Knie, nimmt dabei die Arme nach vorne und ruft laut „Ha!“. Der ganze Kreis soll Bewegung und Ton gleichzeitig mit Leader oder Leaderin machen. Dabei geht es darum, dass die Gruppe durchgehend die Spannung hält und möglichst kein Rhythmus aufkommt. „Ha!“ und die Bewegung sollen in ganz unterschiedlichen Zeitabständen gemeinsam gemacht werden.

Ziel: Dieses Spiel weckt die Achtsamkeit der Jugendlichen und stärkt das Gefühl der Gruppe für Zusammengehörigkeit. Es fordert Konzentration, weil die Jugendlichen die ganze Zeit mental unter Spannung stehen, ein bisschen wie bei einem Boxkampf.

Schulter, Knie, Ellenbogen:

Die Schüler*innen bilden Pärchen. Sie stellen sich einander so gegenüber, dass sie bei aufrechtem Stand ihren ausgestreckten Arm auf die Schulter des Gegenübers legen können. Zunächst besteht die Aufgabe darin, sein Gegenüber mit der Hand an der Schulter zu berühren und dabei selbst nicht dort berührt zu werden. Dabei sollten die Füße beider Jugendlicher möglichst fest auf dem Boden stehen. In der nächsten Runde wird der Abstand etwas vergrößert und die Schüler*innen sollen gegenseitig ihre Knie berühren, ohne selbst berührt zu werden. Im dritten Schritt wird der Abstand noch einmal vergrößert und die Ellenbogen sollen berührt bzw. vom Gegenüber ferngehalten werden.

Ziel: Die Jugendlichen lernen sich stark zu konzentrieren und ruhig zu bleiben, damit sich ergebende Chancen genutzt werden und gleichzeitig die Deckung aufrechterhalten wird. Wichtig ist, dass die Berührungen leicht sein sollen, damit es im Eifer des Gefechts nicht zu Verletzungen kommt. Die Grundlagen des Boxens sollen ohne Verletzungsgefahr von den Schüler*innen erlebt werden.



Quellennachweise

Theater Spielzeit in Landshut

boxen100.de/jugendliche-und-boxen

www1.wdr.de/nachrichten/studie-jugendliche-deutschland-gen-z-afd-102.html

[Aachener Wirbelsturm gegen Gewalt](#)

[PTSV](#)

[Statistik: Aachener Zeitung, 9.1.2025](#)

Impressum

DAS DA THEATER gGmbH

Liebigstraße 9, 52070 Aachen

0241 161688

theater@dasda.de

www.dasda.de

Redaktion: Franziska Schmid, Christina Crolla, Kerstin Wieninger

Layout: Judith Meyer

Fotos: Nico Kleemann | www.nicokleemann.com

Geschäftsführender Gesellschafter: Tom Hirtz

Amtsgericht: Aachen HRB 14199

Steuernummer: 201/5900/5996