

Im Ring ist sie nicht zimperlich

Boxen: Doppel-Weltmeisterin Christina Hammer verrät in der Selbstsicherheits-Schule Pelikan ihre Tricks

■ Von Sonja Möller

Herford (HK). Christina Hammer sieht richtig sympathisch aus, wie sie da in der Selbstsicherheits-Schule Pelikan sitzt und aus ihrem Leben erzählt. Geschminkt, offenes Haar, Lederjacke, hohe Schuhe. Wenn die 23-jährige Profi-Boxerin allerdings im Ring steht, kennt sie kein Pardon: 15 Kämpfe, 15 Siege.

Die Wahl-Dortmunderin kam auf Einladung von Hans-Jörg-Pelikan, Inhaber der Selbstsicherheits-Schule nach Herford. »Wir möchten Kindern vermitteln, wie wichtig Aspekte wie Disziplin sind, und den Eltern zeigen, wie wichtig es ist, dass sie ihre Kinder unterstützen«, erläutert der 53-Jährige.

Dafür ist Christina Hammer genau der richtige Gast. Zur Einstimmung der Gesprächsrunde gibt's ein Video mit Sequenzen ihrer Kämpfe zu sehen. Im weißen Mantel läuft sie flankiert von ihrem Manager zum Ring, aus den Boxen dröhnt das Lied »Hammer« von Culcha Candela und sie schlägt immer wieder ihre Boxhandschuhe aneinander. »Eine Zeit lang war das mein Einlauf-Lied. Das fand ich passend«, erzählt Christina Hammer. Welche Kleidung sie im Ring trägt und welche Musik zum Einlauf gespielt wird, ist ganz allein ihre Entscheidung: »Da redet mir keiner rein.«

Im Video fällt auf: Hammers schwarze, schulterlange Haare sind streng zurückgeflochten. Das muss sein. »Ein bis zwei Tage vor einem Kampf werden die eingepflichtet, damit nichts im Gesicht stört. Sobald das der Fall ist, weiß ich, dass es losgeht«,



Ungeschlagene Doppel-Weltmeisterin: Profi-Boxerin Christina Hammer hat ihre beiden WM-Gürtel mit nach Herford gebracht. Die 23-Jährige

trainiert mit Männern als Sparrings-Partner und hat den Zuhörern einige Schläge an der Übungspuppe demonstriert. Foto: Sonja Möller

berichtet die Sportlerin von einem psychologisch wichtigen Moment. Im Ring ist die höfliche und fröhliche Frau kaum wiederzuerkennen. Da sitzt jeder Schlag: »Normalerweise gewinne ich mei-

ne Kämpfe durch vorzeitigen Knock-out.« Im WM-Kampf gegen eine Ungarin um den WBF-Titel ging's über die volle Distanz. »Da musste ich zum ersten Mal zehn Runden kämpfen. Eine ganz neue Erfahrung«, erzählt sie lachend.

Bisher hat sich Christina Hammer noch nicht ernsthaft verletzt: »Die Verteidigung ist wichtig. Darauf muss man immer achten. Im Kampf habe ich keine Angst, weil ich voll konzentriert bin. Da bist Du wie im Rausch und merkst keinen Schlag. Das kommt erst am Tag danach.« Ihren schnellsten Kampf hat sie in 30 Sekunden beendet: »Das war als Amateur.«

Die 1,80 Meter große Frau stammt aus einer sportbegeisterten Familie, hat von klein auf mit ihren Eltern Box-Kämpfe im Fernsehen verfolgt. »Meine beiden Onkel haben im Box-Club trainiert und mich aus Spaß mal mitgenommen. Das hat mir so gut gefallen, dass ich dageblieben bin«, erzählt sie. War das nicht seltsam, gegen Jungen zu boxen? Hammer grinsend: »Die haben sich ganz schnell dran gewöhnt. Spätestens, wenn

meine ersten Schläge gegessen haben.« Ganz schön taff für ein Mädchen.

Mit 15 Jahren bestritt sie ihren ersten Kampf und gewann mit 16 Jahren auf Anhieb die Deutsche Meisterschaft der Junioren. »Meine Familie war ein sehr großer Halt für mich. Sie haben mich immer unterstützt. Ohne sie hätte ich es auch nicht geschafft«, betont sie. Ihre Eltern hätten sie sehr gradlinig erzogen. »Sie haben immer darauf geachtet, dass ich mich gesund ernähre, gepflegt bin, immer höflich«, erzählt die 23-Jährige. Keine Schokolade im Haus, keine Cola im Schrank. Das hat geprägt. »Mit einem Burger im Magen gewinnt Du keine WM«, fasst sie es treffend zusammen: »Als Profi musst du jeden Tag 100 Prozent geben. Ich habe jetzt keine Lust zum Training: geht nicht. Du musst Dir vor Augen halten, was Dein Ziel ist. Und nach dem Training geht's Dir

besser.« Und noch wichtiger: »Im Ring merkst du die Strafe direkt, wenn du nicht trainiert hast.«

Mit 18 Jahren zog sie allein nach Dortmund zu ihrem Trainer Dimitri Kirnos, der ihr Talent bei ihrem DM-Sieg erkannt hatte. »Das war ein großer Schritt. Er sagte, ich könne es als Profi schaffen. Ich war nach dem Umzug auf mich alleine gestellt. Aber

ich hatte den Willen,

etwas zu erreichen.«

Die gebürtige Kasachin startete ihre

Profi-Karriere und

lebt mittlerweile vom

Boxen, hat nebenbei

Abitur gemacht und

studiert Sportwissen-

schaften. »Mit 20

Jahren war ich die

jüngste Profi-Boxerin, die Welt-

meisterin geworden ist.«

Hammers Sparrings-Partner sind übrigens Männer. Kein Problem für die Boxerin: »Ich bin nicht weich im Ring und zögere auch nicht, zuzuschlagen. Das merken auch die Männer. Wenn die nicht schlagen, schlage ich.«



Im WM-Kampf im Juli landet Christina Hammer (rechts) einen Treffer gegen Mikaela Lauren aus Schweden. Foto: dpa

»Im Ring bekommst du die Strafe direkt, wenn du nicht trainiert hast.«

Christina Hammer

Eine Weltmeisterin ist bodenständig

BOXEN: Christina Hammer ist in der Selbstsicherheits-Schule Pelikan zu Gast

■ **Herford** (goy). Es fühlte sich an, als würde Christina Hammer, die Profi-Boxweltmeisterin im Mittelgewicht, zu Hause auf der Couch im Wohnzimmer sitzen und erzählen. Die 23-Jährige war zu Gast in der Selbstsicherheitschule Pelikan und plauderte im Interview mit Hans-Jörg Pelikan über ihr Training, ihre Motivation aber auch über Privates. „Kurz bevor es raus geht, bin ich so konzentriert und fokussiert, da bekomme ich kaum noch was mit. Im Ring spüre ich dann keine Schmerzen, das kommt erst am nächsten Tag“, sagt sie.

Ob sie sich die Ringkleidung selbst aussuchen kann, fragt Moderator Hans-Jörg Pelikan. „Ja klar, ich muss mich ja darin wohl fühlen“, entgegnet die sympathische Sportlerin. Auch die Gäste in der Selbstsicher-

heitsschule haben Fragen, die die gebürtige Kasachin geduldig beantwortet. Ob sie auch Risikosportarten betreibt und feiern gehe. „Zu meinem eigenen

Schutz vermeide ich das. Zum Beispiel Snowboard fahren lasse ich. Wenn ich mich da verletze, kann ich nicht boxen“, sagt Hammer, „und feiern gehe ich

nur nach dem Kampf“, ergänzt sie mit einem Augenzwinkern. Sie erklärt ihr Trainingsgeheimnis und wie sie sich auf die Kämpfe vorbereitet: „Es geht mit

der Grundlagenausdauer los, dann kommen spezifische Sachen zum Boxen, Kraft für die Körperspannung und natürlich die Boxtechnik.“

In 15 Kämpfen ist Hammer ungeschlagen. „Was gibt dir der Sport?“, will Pelikan wissen. „Der Sport vermittelt mir ein klares Ziel, man braucht Ehrgeiz, muss diszipliniert sein, darf aber nicht abheben, sollte bodenständig bleiben. Der Sport vermittelt wichtige Werte“, erklärt sie ihr Credo. So gibt sie allen Gästen geduldig Autogramme und lässt Bilder mit sich machen, dabei dürfen ihre zwei Gürtel nicht fehlen. Die Gastgeber sind mit dem Auftritt hochzufrieden: „Die Resonanz war super. Es war sehr interessant, hier konnte jeder etwas für sich mitnehmen“, freute sich Gastgeber Hans-Jörg Pelikan.



Hoher Besuch: Profi-Boxweltmeisterin Christina Hammer (3 v.r.) hatte mit dem Trainerteam der Selbstsicherheitschule Pelikan, Tanja Tielker, Heike und Hans-Jörg Pelikan, Jens und Diana Wagner (v. l.) viel Spaß.

FOTO: YVONNE GOTTSCHLICH