

nun erst im Schuljahr 2016/2017 in Kraft treten, nach der Landtagswahl.

Ruhe ist dennoch nicht eingeleitet. Im Oktober warnte der Landesvorsitzende des Philologenverbands, Bernd Saur, vor einer „Pornografisierung“ der Schule und „entfesselten, offensichtlich komplett enttabuisierten Sexualpädagogen“. Die „Entgrenzer“ wollten „Spermaschlucken“ oder „Dirty Talking“ in die Klassenzimmer tragen.

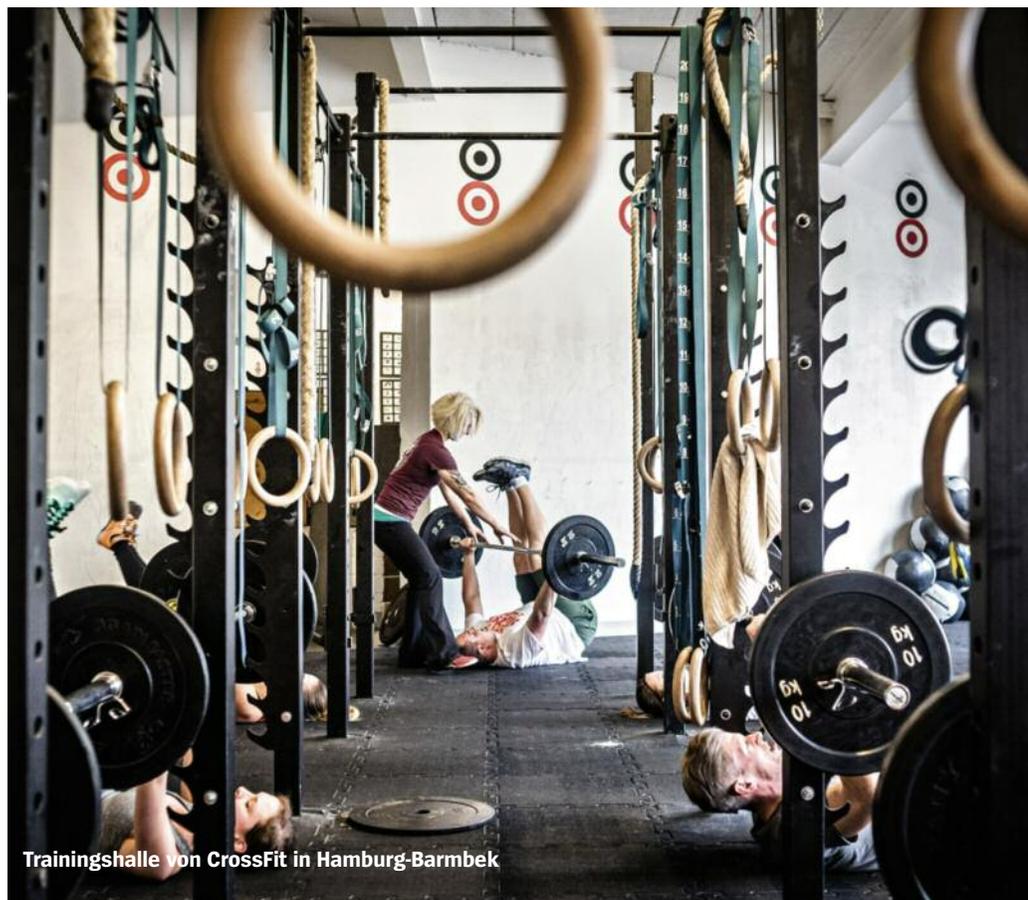
Saur spielte auf das Buch „Sexualpädagogik der Vielfalt“ an, das in Hamburg und Niedersachsen Lehrern zur Lektüre empfohlen wurde. In dem Buch finden sich beispielsweise Aufgaben wie das „Sex-Quiz“. Was ein Dildo, eine Vakuumpumpe, ein Bordell ist, können demnach schon Schüler ab 12 Jahren gefragt werden.

Einige Fragen schießen tatsächlich über das Ziel hinaus. Kinder, die gerade erst in die Pubertät kommen, müssen noch nichts über Bordelle und deren Architektur lernen. Die Sexualität von Erwachsenen ist eine andere. Doch klar ist auch: Das Buch wurde instrumentalisiert. 244 Seiten ist es dick, nur die explizitesten aller Fragen wurden herausgegriffen. Die Methodik wurde dabei nie erwähnt. Dabei geben die Autoren an, wie Schamgrenzen beachtet werden können. Dass die meisten Übungen in kleinen Gruppen stattfinden sollen, etwa geschlechtergetrennt. Dass niemand mitmachen muss. Dass der Lehrer individuell einschätzen muss, ob seine Schüler schon bereit sind für die Übung.

Was die Kritiker außerdem nicht erwähnten: Die Publikation ist kein vorgeschriebenes Lehrbuch, sondern lediglich eine Materialsammlung für Sexualpädagogen. Ein Verkaufsschlager war es außerdem nicht, seit Erscheinen 2008 sind laut Verlag erst 3000 Exemplare verkauft worden. Sie habe sogar allen Journalisten, die anfragten, gesagt, dass es kein Lehrbuch sei, erklärt Herausgeberin Elisabeth Tuidter. Doch kaum jemand habe das berichtet. „Das politische und mediale Klima bei dem Thema ist sehr aufgeheizt, das schürt Ängste, auf allen Seiten“, moniert sie.

„Bei der Diskussion wurde vieles vermengt, das schadet nur“, sagt Johannes-Wilhelm Rörig, der Unabhängige Beauftragte für Fragen sexuellen Kindesmissbrauchs. Über einzelne Aspekte des Tuidter-Buches könne man kritisch diskutieren. Aber es sei Aufgabe der Schule, Akzeptanz und Toleranz zu vermitteln. „Kinder aus Regenbogenfamilien beispielsweise müssen sich wiederfinden können.“ Der deutsche Ansatz sei gut, sagt Rörig. Kinder, die ihre eigene Sexualität verstünden und ihre Grenzen kennten, könnten sich auch besser vor Missbrauch schützen.

Jan Friedmann, Ann-Katrin Müller, Antje Windmann



Trainingshalle von CrossFit in Hamburg-Barmbek

Quäl dich und sei glücklich

Fitness Viele Menschen fassen zum neuen Jahr gute Vorsätze. Wer's extrem mag, kann CrossFit probieren: Training bis zum Umfallen – Risiken inklusive.

Der Boden ist noch nicht erreicht, der Trainer sieht das, Florian Dibbern spürt das, aber seine Arme wollen nicht mehr. Sie zittern leicht. „Noch zwei Zentimeter“, sagt der Trainer. Dibbern senkt seinen Oberkörper weiter hinab, die Brust berührt den Boden, er presst sich wieder hoch. Nur zehn Liegestütze sollen es werden – und er scheitert schon fast daran, an der Grundübung.

Florian Dibbern, 39, quält sich im Studio von CrossFit HH, einer kargen Industriehalle im Nordosten Hamburgs. Weiße Wände, die Decke unverkleidet; Hartgummimatten liegen auf dem Boden, Medizinbälle und schwere Hanteln stapeln sich an der Wand, Ringe baumeln von der Decke. Ein Sicherungskasten hängt offen an der Wand. Gruppen junger Leute stemmen Gewichte, keuchen, schnaufen, stöhnen. Reißen Hanteln hoch, brüllen: Komm, komm, du schaffst das, einmal geht noch.

Um Dibbern erstreckt sich eine Welt fern der Wellness-Wohlfühlversprechen der meisten Fitnessstudios; ohne Kaffeebar, ohne Fernseher, ohne Spiegelwände. An der Wand prangt ein Graffito, ein brüllender Löwe, darunter steht: „Hic sunt leones.“ Hier sind Löwen. Dibbern schätzt das Martialische, die Arbeit mit schweren Gewichten, das Auspowern, das Gnadenlose. Er findet diesen Sport und die Schweiß- und Tränen-Atmosphäre männlich. Deswegen will er CrossFit ausprobieren, das härteste Workout der Welt, wie es Anbieter und Fitnessexperten nennen.

Dibbern ist Inhaber eines Betriebs, der Wasserfilter herstellt, bislang ging er oft rudern. Dann fand er neben der Arbeit nicht mehr die Zeit, kam zu spät zum Training. Er suchte einen neuen Sport, schnell, intensiv, effektiv sollte der sein. Er fand CrossFit. Als Revolution des Fitnesssports feiern die Macher ihre Idee, als einen Sport, der auf jede Bewegung vorbereitet, auf „alle körperlichen Eventualitäten“.

Wer Dibbern und den Trainingsgruppen zuschaut, entdeckt viel Bekanntes. Klimmzüge, Rumpfbeugen, Liegestütze, Kniebeugen, Seilspringen, Strecksprünge, Gewichtheben und kurze Sprints – die Mixtur gleicht Übungen, die schon lange populär sind. Jetzt werden sie Pull-ups, Sit-ups, Push-ups, Squats genannt, zu bewältigen in kurzen Intervallen hintereinander, bis man erschöpft zu Boden sinkt. Das erinnert an Zirkeltraining, das früher die Menschen in Sportvereine lockte. Heute

heißt es eben CrossFit und wird in Boxen trainiert, so nennen sich diese Studios.

Neue Namen, alte Übungen – damit wurde CrossFit zur Trendsportart. Andere Fitnessstudioketten haben ähnliche Trainingskurse im Programm und nennen sie „FitCross“ oder „Superfit Cross“. Daneben gibt es Anbieter wie „Original Bootcamp“, die Zirkeltraining in freier Natur veranstalten. Sie alle stehen für einen Kulturwandel, der die Fitnessszene gepackt hat, hin zum Extremen. Die Devise: Quäl dich und sei glücklich.

CrossFit ist Mitte der Neunzigerjahre in den Vereinigten Staaten entstanden, ein ehemaliger Sporttrainer, Greg Glassman, hat das Konzept entworfen und daraus eine Marke gemacht. Studios können die Trainingsmethode und den Namen übernehmen, sie zahlen dafür eine Lizenzgebühr von 3000 Dollar pro Jahr. Mittlerweile haben weltweit rund 10 500 CrossFit-Boxen eröffnet. Darin trainieren, unter anderem, Gruppen von Soldaten der US-Armee, des kanadischen Militärs und der dänischen königlichen Leibgarde. In Deutschland gibt es etwa 150 Boxen, die meisten davon in Großstadtreionen wie Hamburg, Berlin, Frankfurt am Main oder München. Jeden Monat eröffnen neue, und das trotz teils hoher Mitgliedsgebühr: Die meisten Teilnehmer zahlen mehr als hundert Euro im Monat.

Seit diesem Sommer gibt es auch eine amerikanische Profiliga, die National Pro Grid League, und seit 2007 eine Meisterschaft, die CrossFit Games, die Tausende Zuschauer nach Kalifornien lockt. Gekürt werden soll der fitteste Mensch der Welt – nicht weniger will CrossFit schaffen. Denn die Sportler rühmen sich, den ganzen Körper zu trainieren und damit für jede Lebenslage gerüstet zu sein. Ein einfaches Weltbild ist dahinter zu erkennen: der Mensch ein Jäger, immer in Bewegung, flink und wendig, und ein Sammler immer neuer Rekorde, der sich im harten Wettkampf durchsetzt.

Den Kern der Übungen bilden die „Workouts of the day“, kurz WODs. Die Zeiten werden gemessen, die Wiederholungen gezählt. Die Übungen tragen Frauennamen. Cindy steht für 5 Pull-ups (Klimmzüge), 10 Push-ups (Liegestütze), 15 Squats (Kniebeugen), zu schaffen sind so viele Durchgänge wie möglich in 20 Minuten. Deutlich härter ist Nancy: Zuerst sind 400 Meter zu laufen, anschließend 15 Kniebeugen zu absolvieren und dabei gut 40 Kilogramm Gewicht über den Kopf zu stemmen, und das Ganze fünfmal hintereinander, so schnell es geht.

Härter und intensiver sind die „Hero WODs“: Sie tragen die Namen gefallener US-Soldaten.

Trainer Bernhard Rozic, Betreiber von CrossFit Altona, formuliert den hohen Anspruch: „Wir wollen den perfekten Ath-

leten schaffen, der in allen Sportarten gut aussieht.“ Das Motto seiner Box lautet „no more excuses“, keine Entschuldigungen mehr. Rozic sagt: „Es macht einen fit, einen schnelleren Erfolg kann man nicht haben.“

Der ideale Sport also? Ingo Froböse, Professor an der Deutschen Sporthochschule in Köln, ist skeptisch. Er befürchtet, dass Teilnehmer sich überschätzen. „Die Grundidee ist gut, verglichen mit Fitnesssport an Trainingsgeräten sind die Bewegungen natürlicher“, sagt Froböse, „aber es braucht eine Grundfitness, sonst steigert sich das Verletzungsrisiko.“ Strazierte Bänder und Sehnen, übersäuerte Muskeln, große Belastung für die Wirbelsäule – ein Zusammenbruch drohe. Der Professor warnt: „Gerade durch den Wettkampfcharakter steigt das Verletzungsrisiko, da viele übermotiviert an die Übungen rangehen.“

Auch Refit Kamberovic, Geschäftsführer des Arbeitgeberverbands deutscher Fitness- und Gesundheits-Anlagen, hat Zweifel, dass CrossFit als Massensport taugt. Es sei populär und werde wachsen, „aber es spricht ein spezielles Publikum an, meist junge Leute, die schon fit sind und auf der Suche nach dem neuen Kick, nach dem Extremen“. Nicht jeder wolle sich jedoch täglich verausgaben. „Viele wollen einfach ihre Gesundheit pflegen und sich um ihre Problemzonen kümmern, ohne Stress“, sagt Kamberovic.

Tauchen unerfahrene, untrainierte Einsteiger in den Boxen auf, müssen sie zuerst sogenannte On-Ramp-Classes durchlaufen, die CrossFit-Vorschule. Florian Dibbern hat fünf solcher Einführungskurse hinter sich, in denen richtige Klimmzüge und Kniebeugen gelehrt wurden. An diesem Morgen lernt er Push Jerks, das Stoßen einer Langhantel. Er steht gerade, führt die Stange auf Schulterhöhe, geht in die Knie, streckt sich wieder und bringt gleichzeitig die Stange über den Kopf. Jede seiner Bewegungen wird vom Trainer beobachtet, jeder Fehler korrigiert.

Nach diesem Kurs könnte Dibbern mit den regulären Klassen anfangen. Doch er ist unsicher, ob er weitermachen will. Der Sport reizt ihn, aber der Drill schreckt ab. Wer zu spät zum Training kommt, muss 50 Burpees machen, eine kraftraubende Kombination aus Liegestütz und Streck-sprung. Sie raubt jedem den Atem und manchem die Lust am Sport. Verpasst jemand eine Trainingsstunde, zu der er sich angemeldet hat, muss er gar 150-mal springen. Florian Dibbern sagt: „Das ist mir zu viel Brimborium.“

Christopher Piltz



Videoreportage:
CrossFit auf St. Pauli

spiegel.de/sp012015crossfit
oder in der App **DER SPIEGEL**