

**BOXEN** FIGHT NIGHT VON SPOTLIGHT UND PROSIEBEN IN DER SPORTHALLE  
HAMBURG

## Der lange Weg zum kurzen Glück

**Was passierte in den Stunden vor ihrem Kampf? Weltmeisterin Susianna Kentikian gewährte dem Abendblatt einen intimen Einblick in ihre Vorbereitung. Einzige Bedingung: keine Fotos.**



Ganz in Gold: Susi Kentikian hatte sich ihren Kampfmantel für den Kampf neu entworfen und mithilfe einer Freundin selbst genäht. Dass die Handschuhe farblich passten, war Zufall. Foto: Reuters

**8 Uhr:** Susi Kentikian erwacht nach neun Stunden Schlaf in ihrem Apartment in einem Hotel in Tonndorf. Sie wohnt dort seit drei Wochen. Bei ihren Eltern in Rahlstedt hatte sie nicht die nötige Ruhe. Die Mutter drängte sie zu oft zum Essen, was das Erreichen des für den Kampf nötigen Fliegengewichts-Limits (50,802 kg) nicht leichter machte. Vor Kämpfen schläft Susi meist fest, die Nächte vor dem Wiegen jedoch unruhig, da sie Hunger und Durst quälen. Sie träumt dann oft von Steak und Nudeln. Sie lässt sich Frühstück aufs Zimmer bringen, isst zwei Brötchen mit Käse, Wurst und Marmelade, trinkt frisch gepressten Orangensaft.

Anschließend braucht sie zehn Minuten im Bad - kämmen, Zähne putzen, wenig Make-up ins Gesicht - und zieht sich an. Schwarze Jogginghose, schwarzes Shirt, gelber Kapuzenpulli, weiße Sportsocken, weiße Wollmütze, Hauptsache gemütlich.

### 9 Uhr: Entspannung ist wichtig

In der Videothek neben dem Hotel kauft Susi die Hamburger Tageszeitungen, liest die Artikel über sich. Sie sitzt auf dem Ecksofa im Wohnzimmer, im kleinen TV-Gerät läuft MTV. Auf dem Stuhl am kleinen Schreibtisch liegen die beiden WM-Gürtel, die normalerweise im Wohnzimmer der Eltern aufbewahrt werden. Die kleine Küche ist aufgeräumt, eine Schale mit Orangen, ein Paket Müsli und eine Flasche Vitaminpräparat stehen auf der Anrichte, drei kleine Marzipanschweine hat das Hotel als Glücksbringer auf den Küchentisch gelegt. Im Schlafzimmer liegen viele Kleidungsstücke verstreut auf dem Fußboden, das Bett ist akkurat gemacht. Die Hotelkosten übernimmt ihr Boxstall Spotlight. Susi wirkt entspannt, redet und lacht viel.

**11.30 Uhr:** Trainingskollege Marco Cattikas holt Susi ab und fährt mit ihr zu Trainer Magomed Schaburow. In dessen Privatwohnung und auf einem kurzen Spaziergang findet die erste Besprechung statt, 30 Minuten geht es um die Taktik. Ruhig bleiben und sich nicht in einen Schlagabtausch verwickeln lassen, das ist das Extrakt der Sitzung. Anschließend lenkt Susi ihren Peugeot zum Hotel zurück.

### 13 Uhr: Warten macht nervös

Susi hat einen Friseurtermin, doch die Dame ist unpünktlich. Nach zehn Minuten Warten ruft Susi PR-Betreuerin Frauke Constantin an. Unerwartete Verzögerungen im Zeitplan hasst sie.

**13.30 Uhr:** Miriam und Yvonne, gelernte Maskenbildnerinnen im Dienst der TV-Produktionsfirma Brainpool, sind da. Sie arbeiten zum ersten Mal mit Susi. Einen Stammfriseur hat die Boxerin nicht, normalerweise geht sie einmal pro Monat zum Friseur. Heute lässt sie sich die Haare in Rastazöpfen an den Kopf anlegen. So können keine Strähnen im Gesicht stören. Die Friseurinnen flechten fast eine ganze Packung blondes Kunsthaar (100 % Kanekalon) aus dem Afro-Shop ein, sie brauchen eine Stunde, bis alles sitzt. Susi wird müde, das Frisieren wirkt wie eine Kopfmassage. Die Maskenbildnerinnen sind erstaunt, wie entspannt die Weltmeisterin ist. Zum Abschied serviert Susi frisch gepressten Orangen-Karotten-Saft. Sie selbst trinkt im Laufe des Tages vier Kaffeebecher davon.

### 14.40 Uhr: Mentalcoach hilft

Mentaltrainer Heiko Hansen (42) trifft ein. Er arbeitet seit zwei Jahren mit Boxern aus den Hamburger Ställen Universum und Spotlight zusammen, mit Kentikian jedoch erst seit zwei Wochen. Er will als Sofort-Maßnahme das Verhalten in den Ringpausen verbessern. "Susi atmet nicht in den Bauch, verliert deshalb wichtige Energiereserven", erklärt er. Auf einem 40-minütigen Spaziergang fragt Hansen nach der Gegnerin, vor allem interessiert ihn, wie Susi deren Augen wahrgenommen hat. Nach der Rückkehr ins Apartment schaltet Susi ihr Handy ab, wird es bis nach dem Kampf nicht wieder anstellen. In einer dreizehnminütigen Atemübung vertieft Hansen die Bauchatmung, kontrolliert am Laptop Puls und Herzfrequenz. Die Werte sind überraschend gut, zwei Tage zuvor war Susi wesentlich erschöpfter gewesen.

**16.15 Uhr:** Susi legt sich auf dem Sofa unter eine Daunendecke, Hansen versetzt sie nur mit seiner Stimme in eine energetische Schlaf-Trance, bereitet sie verbal auf den

Kampf vor und lässt sich mittels Kopfnicken bestätigen, dass die Worte im Unterbewusstsein angekommen sind. Nach 20 Minuten erlaubt er das Einschlafen, Mentalcoach und Reporter verlassen das Zimmer.

**17 Uhr:** Susi erwacht und bestellt beim italienischen Restaurant neben dem Hotel die letzte Mahlzeit des Tages, Spaghetti mit Hummersauce und Scampi. Nach dem Essen schläft sie bis 19.15 Uhr, dann packt sie ihre Sporttasche mit Mantel, Rock, Oberteil und den WM-Gürteln. Lediglich die Handschuhe sind noch unter Aufsicht der Weltverbände, werden kurz vorm Kampf übergeben.

### **Was passierte in den Stunden vor ihrem Kampf? Weltmeisterin Susianna Kentikian gewährte dem Abendblatt einen intimen Einblick in ihre Vorbereitung. Einzige Bedingung: keine Fotos.**

#### **20.40 Uhr: Abfahrt zur Halle**

Der Abholservice, organisiert von Pütz Security, wartet in der Hotel-Rezeption. Mit einem Mercedes-Van wird Susi in die Sporthalle Hamburg gefahren. Ihr ist kalt, sie hüllt sich in einen olivgrünen Steppmantel und einen weißen Wollschal. Die Nervosität steigt, was man bei ihr daran merkt, dass sie ruhig wird, gedankenversunken. Die Fahrt dauert 18 Minuten, am Sportlereingang wartet nur ein Ordner.

**21.03 Uhr:** Susi betritt ihre Kabine im ersten Stock der Halle. Zehn Quadratmeter groß, Kunstholzbänke auf beiden Seiten, der Putz ist an mehreren Stellen aus der Wand gebrochen. Am Kopf des Raumes hängt eine ProSieben-Fahne, links und rechts Banner des Spotlight-Stalles. Trainer Schaburow empfängt sie, fragt nach dem Befinden und versucht ein paar Späße zur Auflockerung.

**21.13 Uhr:** Durch einen Spalt in der Hallenwand schaut die Weltmeisterin ein paar Minuten dem Vorprogramm zu. In die Halle will sie nicht, der Trubel wäre zu viel.

**21.19 Uhr:** Regina Halmich kommt in die Kabine, die Freundinnen haben sich seit Susis letztem Kampf am 7. Dezember nicht gesehen. Ruhe zum Reden bleibt keine, eine Minute später kommen drei Gesandte der Weltverbände WIBF und WBA zur Regelbesprechung. Diese dauert drei Minuten, mit den Herren verlässt Halmich den Raum.

**21.25 Uhr:** Susi beginnt mit dem Anziehen der Boxschuhe, wickelt seelenruhig goldenen Stoff in die Laschen, der zu ihrem neuen Kampfmantel passen soll. Erst jetzt nimmt sie ihren Schal ab.

**21.35 Uhr:** Schaburow beginnt mit dem Wickeln des Tapeverbands für die Hände. Acht Minuten braucht er für die rechte Hand, sechs für die linke. Dabei gibt er leise, aber sehr bestimmt taktische Anweisungen.

**21.50 Uhr:** Schaburow verlässt die Kabine, er muss den zweiten Hauptkämpfer Vitali Tajbert am Ring betreuen. Assistent Artur Grigorian übernimmt.

#### **21.53 Uhr: WM-Gürtel putzen**

Ringsprecher Gerd Müller kommt zum Glückwünschen. Susi putzt derweil ihre WM-Gürtel mit Klopapier, "damit sie nachher auch schön glänzen".

**21.56 Uhr:** Als Abgesandter der Weltverbände kontrolliert WIBF-Präsident Jürgen Lutz die Tapes und bringt die Handschuhe, 8 Unzen, goldfarben von Paffen Sport.

**22 Uhr:** Jean-Marcel Nartz, Technischer Leiter des Universum-Stalles, wünscht Glück.

**22.05 Uhr:** ProSieben filmt 30 Sekunden in der Kabine.

**22.10 Uhr:** Universum-Chef Klaus-Peter Kohl kommt, spricht Susi eine Minute lang Mut zu.

**22.15 Uhr:** Langsamer Start der Erwärmung. Susi wirkt nun sehr angespannt, läuft wie ein Raubtier im Käfig auf und ab. Ihre Schritte auf dem Kachelboden und das Rauschen der Klimaanlage sind die einzigen Geräusche, die man hört. Mentalcoach Hansen tritt ein, gibt letzte Anweisungen für den Walk-in: Blick geradeaus, nicht auf die Fans achten. Susi bewegt sich, macht Stretching für Arme und Beine.

**22.34 Uhr:** Ein letztes Mal geht Susi auf Toilette, der viele Saft drückt auf Magen und Blase. Danach geht das Aufwärmen weiter.

**22.47 Uhr:** Beim Tajbert-Kampf ist die fünfte Runde vorbei. Susi zieht die Handschuhe an, zuerst den rechten, aber nur zufällig. Ein Ritual hat sie nicht.

**22.51 Uhr:** Lutz kontrolliert die Handschuhe, gibt sein Okay. Nun beginnt die Prätzenarbeit. Grigorian fordert kurze Kombinationen, mahnt zu Aufmerksamkeit und der richtigen Distanz.

**23.10 Uhr:** Ein Security-Mann meldet, dass der Tajbert-Kampf in die letzte Runde geht und danach noch acht Minuten Pause sind. Drei Minuten später beendet Grigorian das Pratzentraining. Susi entspannt, atmet tief in den Bauch, wie es ihr Hansen beigebracht hat. Sie wirkt nun tief in sich versunken, nimmt Ansprachen kaum wahr.

**23.12 Uhr:** Schaburow kommt zurück in die Kabine, umarmt Susi und Artur. Zur letzten Ansprache schickt er den Abendblatt-Reporter vor die Tür.

**23.20 Uhr:** Der Kampfmantel wird angelegt, Grigorian und Stallkollege Gennady Golowkin nehmen die WM-Gürtel, die sie für die Weltmeisterin in die Arena tragen werden, an sich.

**23.27 Uhr:** Die Security gibt das Zeichen zum Abmarsch. Durch den Geräteraum und an den Heizrohren hinter der Tribüne vorbei geht es in einen zugigen Flur. Hier wartet Susi vier Minuten auf das Zeichen zum Einmarsch. Schaburow gibt ihr leise letzte Anweisungen.

**23.33 Uhr:** Walk-in zu "Killer Queen" von Queen. Die Stunden vorm Kampf sind überstanden.

*Aufzeichnung: Björn Jensen*

erschieden am 3. März 2008