

Vom Pummelchen zum Profiboxer

Roman Gorst steht kurz vor seinem zweiten Profikampf – als Teenager war er noch stark übergewichtig

Von Gabriel Bub

Pocking. Wenn Roman Gorst am Samstagabend in Nürnberg seinen zweiten Profikampf bestreitet, wird er sich kurz vorher Kopf an Kopf mit seinem Trainer aufstellen. Der Protestant Gorst wird beten, dass alle gesund bleiben – und Gott danken.

Als er mit 16 zu boxen anfang, wog er 130 Kilo. Bei 1,86 Meter Körpergröße. Keine Interessen, keine Zukunftspläne. „Ich glaube, mein Trainer wollte mir einen Gefallen tun, als er mich zum Boxen holte“, sagt er. Im Jugendtreff haben sie sich kennen gelernt. Christian Walter, der ihn immer noch trainiert, war damals Street-Worker in Pocking.

Der 29-jährige Boxer vom SV Pocking blickt einem direkt in die Augen, wenn er spricht. Im Sitzen nestelt er anfangs noch leicht nervös an seinem Turnschuh, von dem sich die Sohle löst. Wenn er aufsteht, baut er sich frontal auf und beugt sich leicht nach vorne, als wolle er einen gleich umarmen. Sein Gesicht ist kantig, das Haar lichtet sich, den Bart trägt er an den Seiten kurz rasiert. Beim Training glänzt der Schweiß auf seiner hohen Stirn. Die lange Funktionsunterwäsche, die er unter der schwarzen Sporthose und dem grauen T-Shirt trägt, erinnert an den Fußballer Arjen Robben.

Auch wenn Roman Gorst Profikämpfe bestreitet – vom Boxen allein kann er nicht leben. Der 29-Jährige ist Fitness-Trainer in Pocking. 35 Stunden arbeitet Gorst in der Woche. Es ginge auch mehr, aber der Pockinger braucht die Zeit zum Boxen. Gerne würde er nur noch trainieren und kämpfen. „Das wird meine Chefin jetzt nicht gerne lesen, aber das wäre mein absoluter Traum.“

Wie wird man vom übergewichtigen Teenager zum Profiboxer? „Am Anfang habe ich viele Kämpfe verloren“, sagt Gorst, „mein Trainer wollte mich erst nicht kämpfen lassen, weil ich noch zu dick war. Ich musste ihn überreden, dass er mich in den Ring lässt.“

Viel Zeit für andere Interessen bleibt nicht

Zwei Jahre später, mit 18, war er bayerischer Meister. Bei den Herren, als absoluter Underdog. Sein Gegner in der ersten Runde damals war ein erfahrener Kämpfer. Knapp über 30 und etwa 120 Kilo schwer, viel bekannter und mit mehreren Finalteilnahmen. „Der



Sein großer Ehrgeiz zeichne ihn aus, sagt Christian Walter (rechts) über Roman Gorst.

– Foto: Bub

war ein richtiger Hauer. Ich hatte schon gescheit Respekt, aber den hab' ich nach 50 Sekunden ausgeknockt.“ Bei den süddeutschen Meisterschaften, für die er sich durch seinen Sieg qualifizierte, gewann er wieder. Als noch krasserer Underdog.

Vier ältere Brüder hat Roman Gorst. Ein Kind habe er ein bisschen mit einem der Brüder gerauft. Mehr aber auch nicht. Mit sieben Jahren kam er aus Russland nach Pocking. Einen leichten Akzent hat er immer noch. Seine Nase, die er sich in 170 Amateurkämpfen nie gebrochen hat, ist auffällig gerade für die eines Boxers. Die kleine Narbe auf der Stirn hat er sich als Kind geholt. Richtig verletzt hat er sich beim Boxen nur ein Mal bei der deutschen Meisterschaft 2016.

Im ersten Kampf riss eine Muskelfaser in der Schulter. Den Kampf gewann er trotzdem. Und dann noch zwei. Im Finale war Schluss. „Da konnte ich den Arm kaum mehr heben. Aber das will ich nicht als Ausrede nehmen. Der Gegner war wirklich gut.“ Dennoch: Es war sein größter Erfolg bisher.

Dass Gorst auf Topniveau boxt, hat er auch seiner Disziplin zu verdanken. Elf Mal in der Woche trainiert der Fitnesstrainer. Montags eine Einheit, dienstags bis samstags je zwei: Laufen, Ausdauer und Krafttraining im Wechsel. Sonntags macht er Pause. Alkohol trinkt er nur selten. „Nach einem wichtigen Kampf, wenn wieder viel Zeit bis zum nächsten ist oder zu besonderen Anlässen. Das kommt aber sehr selten vor. Vielleicht drei Mal im Jahr.“ Je nachdem, wie viel Zeit bis zum nächsten Kampf bleibt. Raum für andere Interessen bleibt da nicht. Nach seinen Hobbys gefragt, muss er überlegen. „Eigentlich nur Sachen, die mit Sport zu tun haben. Außer Boxen vielleicht noch Fahrrad fahren.“

Roman Gorst ist es wichtig, demütig zu bleiben. Mit großmäuligen Boxern wie Schwergewichtsweltmeister Deontay Wilder kann er nichts anfangen. Auch wenn er jetzt Teil des Profigeschäfts ist, sieht er es kritisch: „Da geht es viel um Kohle. Wer die guten Kämpfe will, muss bezahlen.“

Richtig wohl fühlt er sich beim Training in der Turnhalle der Po-

ckinger Mittelschule. Etwa 25 Boxer trainieren mit ihm. Männer, ein paar Frauen und Jugendliche. Die Jüngsten etwa zehn Jahre alt. Jeden Einzelnen begrüßt er. Mal mit Handcheck, mal mit einer kurzen Umarmung.

Der Verein ist wie eine Familie für ihn

Während der Trainer Christian Walter mit der Gruppe schimpft, weil ihm die Trainingsdisziplin nicht gefällt, schaltet Roman Gorst die Musik fürs Aufwärmprogramm an. 50 Cent, Red Hot Chili Peppers und Kontra K – ein deutscher Rapper, der selbst mal geboxt hat und viel über Disziplin und Erfolg rappt.

Gorst leitet das Warmmachen, während er mit der Gruppe durch die Halle joggt. Den unerfahrenen Sportlern gibt er Tipps. Hat Christian Walter mal keine Zeit, leitet Gorst das Training. „Der Verein ist wie eine Familie für mich“, sagt er.

Drischt Gorst auf den Boxsack ein, schaukelt der von ihm weg. Gorst täuscht schnelle Bewegun-

gen an, als würde der Geprügelte gleich zurückschlagen. Bei jedem Schlag stöhnt er laut, während er die Augen weit aufreißt.

Wenn man Christian Walter (57) fragt, wie viele Boxer er schon trainiert hat, muss er lachen. Kann er nicht sagen. Seit er 1994 nach Gorst. Aber fleißig sei er gewesen. Walter hat ihn abends einzeln trainiert, weil Gorst noch in der Ausbildung war. „Der Roman ist zum Training gejoggt, der war schon warm, als er angekommen ist“, erinnert sich Walter. Obwohl Gorst und Walter Russisch können, sprechen sie Deutsch miteinander. Nur wenn der Trainer schimpft, wechselt er in seine Muttersprache.

„Man sagt eigentlich, dass man zum Boxen aggressiv sein muss, aber Roman ist das nicht. Er ist ein guter Junge“, sagt Walter über den 103 Kilo schweren Mann, der seinen Gegner in seinem ersten Profikampf vor einem Monat nach zwei Minuten k.o. schlug.

Am Kampftag habe Gorst viel gefaulenz. Neun Uhr aufgestanden, gefrühstückt, nochmal hingelegt, zu Mittag gegessen und wieder hingelegt, ein bisschen telefoniert. „Ich versuche am Kampftag nicht übers Boxen nachzudenken“, sagt er. Aufgeregt sei er nicht gewesen, aber oberkörperfrei zu boxen, wie es bei den Profis üblich ist, sei komisch gewesen. Und die Handschuhe waren etwas kleiner.

Dass er mal in der internationalen Spitzenklasse mitboxen kann, traut er sich zu. „Ich bin jetzt 29, also noch relativ jung für einen Schwergewichtsboxer. Ich denke, dass ich boxen kann, bis ich 35 bin.“ Er durfte schon als Sparringspartner mit Kubrat Pulev trainieren. Ein bulgarischer Schwergewichtsboxer, der auch schon gegen Klitschko gekämpft hat. „Da habe ich gut mitgemischt“, meint Gorst.

Im Kampf, sagt er, spürt er keine Schmerzen. Eigene Treffer zählt er wie Punkte, der Schädel dröhnt ihm erst nach dem Kampf. Wenn überhaupt.