

Zuschlagen erwünscht

Boxen als Therapie bei psychosomatischen Erkrankungen

Zack! Der Schlag sitzt. Blitzschnell schwingt der Ball zurück. Die junge Frau duckt sich, damit er sie nicht im Gesicht trifft. Und gibt gleich einen Doppelschlag hinterher. Zack! Zack! „Gut gemacht“, lobt Peter Klug. Der Sporttherapeut beobachtet alle Bewegungen genau und zählt jeden Hieb seiner Patientin mit. Diese schwitzt und ist hoch konzentriert. Nach zwei Minuten schrillt eine Glocke. Stopp! Eine Minute Pause. Die junge Frau schnauft – und lächelt. Es scheint ihr Spaß zu machen. Was dort in der Bewegungshalle der Klinik für Rehabilitationsmedizin stattfindet, ist eine Trainingseinheit „Therapeutisches Boxen“. Es ist ein gemeinsa-

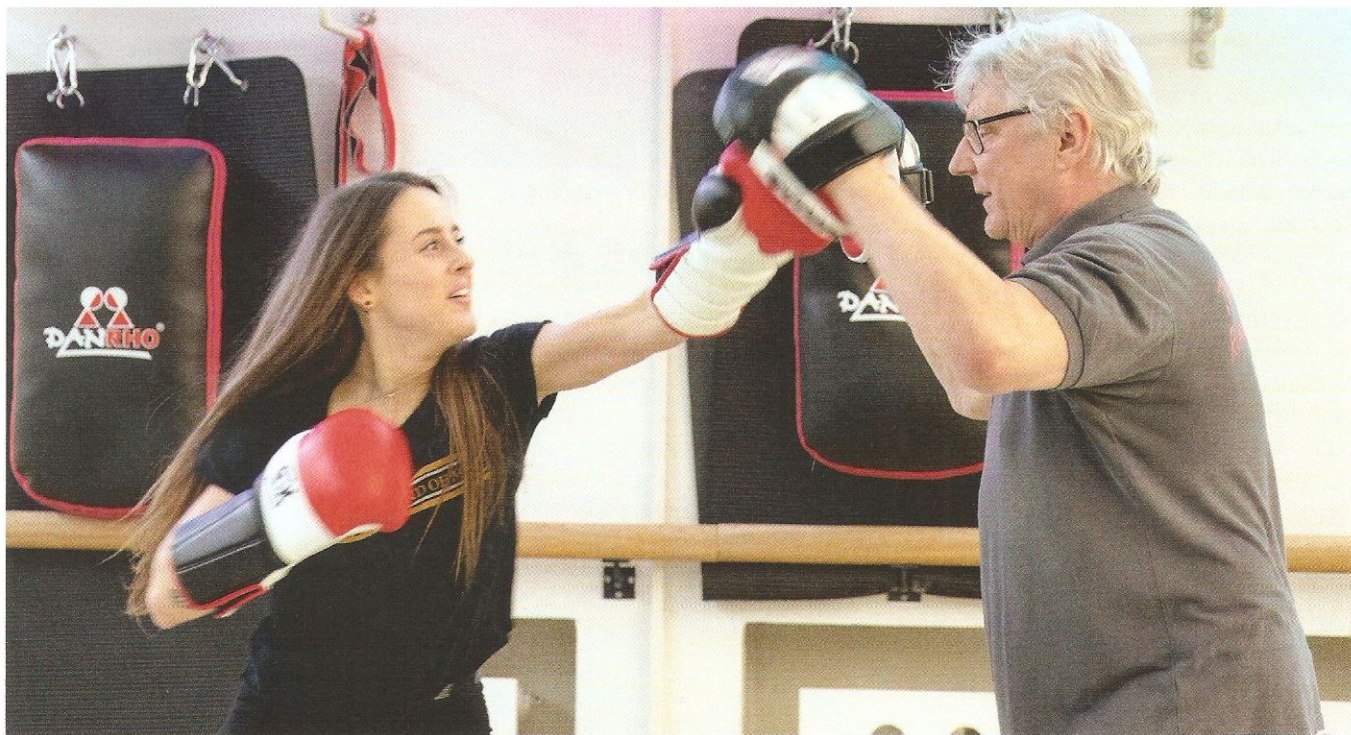
den Geist und die Seele des Menschen. „Das Boxen ist dafür die ideale Sportart“, sagt Klug, der früher selbst aktiv im Boxing stand.

Mit Boxhandschuh wie ausgewechselt

Und tatsächlich: Kaum haben die Teilnehmenden die Boxhandschuhe angezogen, wirken sie wie ausgewechselt, werden locker und beginnen zu tänzeln. „Es geht nicht darum, direkt gegen jemanden zu kämpfen, seine Aggressionen rauszulassen und sich stark zu fühlen“, betont der Sporttherapeut. „Das Ziel ist vielmehr,

Trainingskollege ergänzt: „Es ist einfach gut, man kann sich auspowern und geht innerlich gestärkt raus.“

Dabei zählt beim Training nicht das wilde Drauflosschlagen. Ganz im Gegenteil. Die Teilnehmenden müssen sich konzentrieren, fokussieren und Regeln einhalten. In den zehn jeweils einstündigen Trainingseinheiten lernen sie alle wichtigen Trainingsgeräte – Boxhandschuhe, Prätzen, Doppelendbälle, Wandschlagpolster, Maisbirne, Bandagen – kennen und üben verschiedene Schlagtechniken wie Aufwärts- und Seitwärtshaken sowie Schlagkombinationen. Den Trainingsplan für das Therapeutische Boxen hat Peter Klug



Janina Eckhart weiß, wie's geht: Peter Klug fängt ihre Schläge ab.

mes Angebot der Klinik für Rehabilitationsmedizin und dem Institut zur Förderung der funktionalen Gesundheit (IFFG).

Seit dem Herbst 2019 bietet der Sporttherapeut Peter Klug zweimal wöchentlich das Boxen als Therapie an. Es richtet sich vor allem an Menschen mit psychosomatischen Erkrankungen. „Die Teilnehmenden leiden beispielsweise an chronischen Schmerzen, oft auch verbunden mit Depressionen“, erklärt Klug. Als ein Baustein der Therapie könne diesen Patientinnen und Patienten ein sogenanntes Funktionstraining helfen. Diese Art des Trainings berücksichtigt sowohl den Körper als auch

über den Körper zu den Gefühlen zu gelangen und innere Anspannungen und Blockaden zu lösen.“ Gleichzeitig werde durch das Boxen die Koordination und Flexibilität verbessert sowie Ausdauer und Kraft gefördert. Die Patientinnen und Patienten bauen inneren Stress ab und stärken ihre Persönlichkeit.

Beim Therapeutischen Boxen sind die Patientinnen und Patienten mit vollem Einsatz dabei. „Durch die Boxhandschuhe fühlt man sich geschützt. Die Schläge, die ich abgebe, sind befreiend“, sagt die junge Frau nach der dritten Runde und wischt sich den Schweiß von der Stirn. Und ihr

aufgrund seiner jahrelangen Erfahrung im Boxen und als Sporttherapeut erstellt. Die Studentin der Sporttherapie/Gesundheitsmanagement Janina Eckhart hat ihm dabei im Rahmen ihres Praktikums sehr engagiert assistiert, sie ist auch Klugs Co-Trainerin.

Am Boxtraining teilnehmen können psychosomatische Patientinnen und Patienten, die sich stationär in der MHH befinden. Aber auch nach der Entlassung bietet das IFFG eine weitere Betreuung über das Funktionstraining an. **tg**

Weitere Informationen gibt es per Mail bei klug.peter@mh-hannover.de.