

Fight für die innere Balance

Der Boxclub hat sich als Gym der Topmodels und Kreativen etabliert – weil der Fitnessfaktor, aber auch die Philosophie dahinter überzeugen. Ist Boxen etwa das bessere Yoga? Unsere Autorin ist in den Ring gestiegen.

Text: Melanie Biedermann Fotos: Fabian Unternährer



Fäuste nach oben! Melanie (r.) geht in Deckung.

Der Boxing ist auch die Bühne für den inneren Kampf.



So viel sei verraten: Melanie schafft mehr, als sie sich zugetraut hat.



die Mode mag.» Sie würde gern mal eine andere Seite ihres Sports zeigen. Knapp drei Monate später stehe ich im Boxclub Bern, um das Girlpower-Potenzial im einstigen Grobian-Sport zu entdecken. Der Plan: eine Woche mittrainieren und schauen, was das mit mir macht.

Zum Warm-up gibts Drill im Technotakt. Es ist 12.15 Uhr. Mit mir trainieren etwa 30 Leute, wie sie unterschiedlicher nicht sein könnten: Manager, Mütter, hippe Freunde, unscheinbare Solo-Boxer und der Klischee-Testosteron-Typ, der noch lässig 30 Minuten seilspringt, bevor er die tätowierten, gestählten Arme in Bereitschaft schüttelt. Dann: Push-ups, Cardio-Intervalle et cetera. Und, man ahnt es, die Komman-

«Wer sein Ego-Ding durchzieht und blind draufhaut, hat verloren.»

dos der Coachs kommen ähnlich zackig wie die Beats aus den Boxen. «Beine hoch! Höher! Nicht langsamer werden!» Nach fünf Minuten riecht man den Sport, Schweisstropfen spritzen durch den Raum. Die erste Lektion ist gelernt: Fokus, jede Sekunde. Halbherzig boxen, das geht auch in der Fitness-Variante nicht. Wer sich in Gedanken verliert, ist raus.

Nach etwa einer halben Stunde wird es technisch. Ich teile

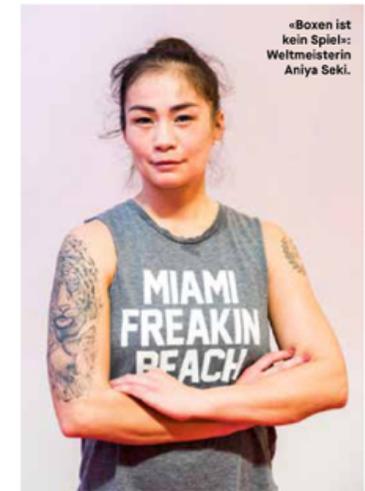
Boxen ist überall. Und das nicht erst seit gestern. 2014 schoss Karl Lagerfeld seine Chanel-Kampagne im Ring. Im selben Jahr designte Alexander Wang eine vom Boxsport inspirierte Kollektion für H&M. Seither sind Athleisure-Looks und bebende Sandsäcke bei Models Social-Media-Standard, die Ästhetik so bekannt wie der Fitnessfaktor.

Inzwischen treibt ein neuer Aspekt den Hype an: Model und Mental-Health-Aktivistin Adwoa Aboah sagt, Boxen helfe ihr durch Krisen. Das Schweizer Topmodel Ronja Furrer bereitet sich mit ihren Fäusten mental und körperlich für die Shows vor. Für Creative Director Michèle Lamy ist es vielmehr eine Haltung als Sport. Die Ehefrau von Designer Rick Owens richtete Anfang Jahr im Londoner Kaufhaus Selfridges das Box-Pop-up Lamyland ein – mit Trainings, Capsule Collections von Versace bis Supreme und Talks zum Thema.

Gestärkt und gestählt

Von Lebensschule und Empowerment ist die Rede. Der Victoria's-Secret-Body ist quasi ein Nebeneffekt. Es klingt fast zu gut, um wahr zu sein. Und dann meldet sich Profi-Boxerin Aniya Seki via Facebook Messenger bei mir: «Ich bin schweizerisch-japanische Boxerin und Weltmeisterin. Aber auch eine Frau,

«Boxen ist kein Spiel»: Weltmeisterin Aniya Seki.





Der Drill ist streng – so kann der Trainer deine Grenzen ausloten.

Schütze dich selbst zu jeder Zeit: Ein Profikampf beginnt mit diesen Worten.



Angestaute Aggression kanalisieren: Melanie schlägt zu.



Die Tools fürs Training – sie Folterinstrumente zu nennen, wäre vermessen.

einen Boxsack mit Vierfach-Mama Ariane. Sie trainiert seit vier Monaten ein- bis zweimal in der Woche hier. Ihre Schläge sind hart, knallen laut und dumpf – am anderen Ende des Sandsacks spüre ich sie am ganzen Körper. «Nach so einem Training bin ich den Rest des Tages kaputt», sagt sie. Die Tage danach fühle sie sich aber leicht – «nicht körperlich, im Kopf». Und tatsächlich: Der Box-Drill – «weitermachen! wie eine Maschine» – erinnert mich an Yoga: atmen, gleichmässig, regelmässig, sich nicht ablenken lassen. «Dieses Flow-Erlebnis, das Im-Hier-und-Jetzt-Sein, das haben Boxen und Yoga gemein. Es steigert nachweislich das Wohlbefinden», bestätigt Sportpsychologin Romana Feldmann. Boxen sei ein Weg, Wut oder Aggressionen, die sich angestaut haben, zu kanalisieren, sagt sie. Dieses Rauslassen sei gut, es bringe etwas in Bewegung, was vorher blockiert war.

«80 Prozent ist Kopfsache»

Auspowern ist auch am Abend im Einzeltraining mit Aniya Thema. Ich schwitze wie gehabt, aber bald wird klar, dass es Aniya um weit mehr geht: «Fäuste hoch!», mahnt sie mich immer wieder. «Boxen ist kein Spiel.» Ein Profikampf beginne immer mit den Worten: Protect yourself at all times. Dann sagt die 38-Jährige: «Es ist wie im Leben. Wer sein Ego-Ding durchzieht und blind draufhaut, hat schon verloren. Um zu gewinnen, musst du dein Gegenüber lesen und reagieren können.» Frei

übersetzt: Erfolg, im Boxen wie im Leben, fordert nicht nur starke Muskeln, sondern mindestens so viel Empathie. «80 Prozent ist Kopfsache», fügt Aniya hinzu.

Zwischendurch gibts Momente, in denen ich am liebsten aufgeben würde. Und dann geht es aber eben doch noch.

Zu sehen, dass man mehr schafft als gedacht, gibt Selbstvertrauen.

Viele Barrieren sind mental – der Drill muss so streng sein, damit der Trainer deine Grenzen ausloten kann.

Den eigenen Kampf meistern

Ich glaube, den meisten Neu-Boxern ginge es wie mir, sie wären überrascht, wie viel mehr sie schaffen, als sie sich selbst zutrauen. Und diese Erkenntnis schafft Selbstvertrauen. Das ist das Empowerment, die Selbstermächtigung, von der alle sprechen.

Man kann dieses Gefühl bestimmt auch mit anderen Sportarten erreichen. Trotzdem hebt sich Boxen deutlich von anderen Lifestyle-Trends ab, weil hier – zumindest im Fitnessbereich – trotz Kräfteressen nicht zwischen Männern und Frauen unterschieden wird. Alle teilen aus, alle verteidigen sich und jeder unterstützt den anderen. So meistern am Ende alle den eigenen Kampf besser. Und das ist wirklich weit mehr als bloss ein Sport. Das ist eine Haltung.

Blasen-Entzündung?

Ich lass nichts anbrennen...



Eine Antwort der Natur:

Cystoforce®

Lindert Symptome bei Harnwegsinfekten.

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

A.Vogel