

Therapeutisches Boxen – Mehr als nur Draufhauen

Mitunter gibt es anfangs einige Vorbehalte gegen das therapeutische Boxen. Doch wer erst einmal mitgemacht hat, lässt sich mit Begeisterung anstecken. Dabei ist es oft gar nicht so einfach, die eigene Kraft richtig einschätzen zu lernen, den anderen nicht zu verletzen und sich doch zu behaupten. Und manchmal gelingt es Beteiligten, aufgestaute Aggressionen/Wut zu kanalisieren und entsprechend auszudrücken. Andere wiederum sind eher ängstlich und gehemmt. Sie profitieren, indem sie entweder geeignete Techniken für die Deckung und den eigenen Schutz lernen. Und manchmal sind auch wir überrascht, dass in einem ängstlichen Menschen durchaus ein Kämpfer steckt – und manch Aggressiver entdeckt seine sensible Seite. Eine Erfahrung bleibt aber für alle gleich: Sie werden mit ihren Grenzen konfrontiert, Sie lernen, sich Ihren Ängsten und Problem zu stellen

An vielen Schulen/in vielen Firmen beispielweise ist Mobbing ein ernstes und oft nicht sofort lösbares Problem. Durch das therapeutische Boxen können sich schon nur durch veränderte Körperhaltung und damit auch verbesserte (selbstbewusstere) Ausstrahlung auf Andere in relativ kurzer Zeit Veränderungen in der Situation ergeben.

Was uns sehr freut ist, dass erwachsene Rehabilitanden oft rückmelden, dass sie sich zum ersten Mal wieder so richtig wohl in ihrem Körper fühlten. Und die gespürte körperliche Stärke hilft häufig auch in anderen Lebensbereichen selbstbewusste Entscheidungen zu treffen, sich und die eigenen Bedürfnisse leichter durchzusetzen.

Zusammenfassend gibt es viele gute Effekte durch das therapeutische Boxen:

- **Aggressions- und Stressabbau**
- **Stärkung des Selbstvertrauens**
- **Stärkung des Durchsetzungs- und Durchhaltevermögens**
- **Verbesserung der körperlichen und geistigen Fitness**
- **Mehr Freude an Bewegung, Gewichtsreduktion**

Vielleicht probieren Sie es einfach mal aus bei Ihrem Aufenthalt in der Spessart-Klinik. Die Freude am Tun ist Ihnen garantiert.