



**Boxen**  
therapeutisch eingesetzt



**Das Therapeutische Boxen wurde 2019 in das Therapieprogramm der Clinica Holistica Engiadina aufgenommen und ist eine gute Ergänzung für unser ganzheitliches Angebot. Durch Box Training kann eine Verbesserung des Stoffwechsels, der Leistungsfähigkeit, der Koordination und Konzentration, des Körpergefühls und des Körperbewusstseins erreicht werden. Das therapeutische Boxen unterstützt die Behandlung von psychoaffektiven Störungen, verbessert die Emotionsregulation, das Aggressionsmanagement und fördert eine proaktive Angstbewältigung.**

### **Wie sieht eine klassische Einheit beim therapeutischen Boxen aus?**

Das therapeutische Boxen wird in der Clinica Holistica auf Indikation des/der fallführenden EinzeltherapeutIn verordnet. Der/die PatientIn erhält jeweils zwei Einheiten à 50 Minuten. Diese finden im Ruheraum oder im Garten der Klinik statt. Zu Beginn der ersten Einheit wird eine kurze Anamnese durchgeführt und die Themen, welche bearbeitet werden sollen, festgelegt.

Das Therapeutische Boxen findet immer im Einzelsetting statt. Zu Beginn werden mit dem/der PatientIn bestimmte Grundregeln besprochen, damit das Wohlergehen jederzeit sichergestellt werden kann.

Im nächsten Schritt werden dem/der PatientIn gewisse Grundtechniken vermittelt, zum Beispiel die Position der Arme und Beine. Es wird Angriff und Verteidigung erlernt, der Fokus liegt dabei auf Technik und Koordination, Schläge werden noch nicht mit voller Kraft ausgeführt, sondern nur angedeutet.

Wenn die Grundlagen des Boxens erarbeitet wurden, kommt man in die Aktion, mit Handschuhen werden die Schläge dann auch kraftvoller.

Mithilfe verschiedener Übungen werden die therapeutischen Themen bearbeitet. Mit der «Nähe-Weite-Übung» wird beispielsweise geübt Stopp zu sagen, sich abzugrenzen oder sich besser wahrzunehmen. Beim «Kampfschrei» geht es darum Selbstwirksamkeit zu erleben und die eigene Energie und Stärke zu spüren.

In der zweiten Einheit werden die Grundlagen wiederholt und gefestigt. Abgestimmt auf die Bedürfnisse des/der PatientIn werden die

Übungen im Vergleich zur ersten Einheit erweitert und zum Beispiel neue Schläge erlernt oder mit dem Boxsack gearbeitet.

Zum Abschluss einer Einheit werden entspannende Elemente in das Boxen eingebaut um die Spannung des Patienten wieder zu lösen. Zudem erfolgt ein abschliessendes Gespräch um das Erlebte noch in Worte zu fassen und zu resümieren, was der/die PatientIn für sich aus der Einheit mitnehmen kann.

### **Themen, welche in der Boxeinheit bearbeitet werden:**

- **Aggressionsarbeit und Kanalisierung von Spannungen**  
Durch gezielte, kraftvolle Schläge kann gelernt werden Aggressionen, Wut und Spannung besser zu kanalisieren.
- **Selbstwirksamkeit**  
Durch eine bewusste, stabile Position und Körperspannung kann man sich besser spüren und die Selbstwirksamkeit und das eigene Selbstbild verbessern. Weg von erlernter Hilflosigkeit wird mit dem Boxtraining die Selbstwirksamkeit gestärkt.
- **Verbesserung der Koordination und Konzentration**  
Durch ein Wechselspiel von Angriff und Verteidigung wird die Koordination verbessert.
- **Fokussierung auf den Moment**  
Durch die Aktivität und die Kampfsituation ist man automatisch im Hier und Jetzt und fokussiert sich auf den Moment.
- **Angstbewältigung**  
Mit dem Boxtraining wird eine pro-aktive Angstbewältigung gefördert. Man stellt sich einer Situation, einer Herausforderung und erfährt das Gefühl von Sicherheit, erlebt wie es ist, sich verteidigen zu können.
- **Abgrenzung**  
In den Einheiten wird geübt sich besser abgrenzen zu können, «Nein» und «Stopp» sagen zu können.
- **Emotionsregulation**  
Durch gezielte Übungen können Strategien zur verbesserten Emotionsregulation entwickelt werden.