

Behinderte spüren sich beim Boxen

MOOSSEEDORF Die Stiftung Tannacker geht neue Wege. Eine Gruppe von Bewohnern absolviert seit kurzem ein therapeutisches Boxtraining. Es soll helfen, Aggressionen positiv zu kanalisieren.

Auf jedem Stuhl in der Turnhalle der Stiftung Tannacker liegt ein Paar Boxhandschuhe. Sie sind mit Namensschildchen versehen. Einen Handschuh hat Françoise Fierz so umgenäht, dass er Daniel Gubler passt. Der 47-jährige Mehrfachbehinderte sitzt nicht nur im Rollstuhl, er kann auch kaum sprechen. Seine Hände sind so verformt, dass er sie kaum gebrauchen kann.

Ihm Boxhandschuhe überziehen, ist eine Herausforderung, welche die Therapeutin und Psychologin locker meistert. Bevor die Teilnehmer auf den Boxsack eindreschen dürfen, schlägt ihnen Fierz ein paar Übungen vor. Sie sitzen auf Stühlen im Kreis: Das sind der 31-jährige Matthias Wirz mit dem Rollator, die quicklebendigen Barbara Allenbach und Daniela Rohr, beide in den Dreissigern, sowie Demetrios Renzo, mit 26 Jahren der Jüngste der Gruppe. Neben ihm sitzt die 42-jährige Antoinette Pillier. Sie sagt unvermittelt: «Heute fühle ich mich richtig gut, so locker.»

Den Menschen, die das therapeutische Boxtraining besuchen, sind zwei Dinge gemeinsam: Sie sind zerebral oder mehrfach behindert, und sie neigen dazu, sich bei Frustrationen selber zu verletzen. Françoise Fierz hofft, dass sie mit dem von der Stiftung Cerebral mitfinanzierten Projekt den Umgang mit ihren Aggressionen trainieren. Sie, die sonst in der Tagesklinik Südhang tätig ist, arbeitet das erste Mal mit körperlich und geistig Beeinträchtigten. «Das zwingt mich, neue Wege zu suchen.»

Mehr als zuschlagen

In therapeutischen Institutionen ist es durchaus üblich, dass Men-



Therapeutin Françoise Fierz (mit dem gestreiften Pullover) instruiert die Kursteilnehmenden, eine korrekte Haltung einzunehmen.

Stefan Anderegg

«Heute fühle ich mich richtig gut, so locker.»

Kursteilnehmerin
Antoinette Pillier

schen ihre Aggressionen an einem Boxsack abreagieren können. Aber ein therapeutisches Boxtraining ist mehr als Dampf ablassen. Françoise Fierz nennt es «Umgang mit und Abbau von Aggressionen», verbunden mit einem «Aufbau von sozialer Kompetenz». Das Training in der Tannacker-Turnhalle steuert langsam auf diese Ziele hin: mit tänzerischen Bewegungen zuerst. Dann wird das Stehen geübt.

Später muss sich jeweils eine Person blind stellen und von einer andern führen lassen.

Sich wehren lernen

Diese Übungen sind für Körperbehinderte alles andere als einfach. Aber niemand verliert den Mut, man hilft sich gegenseitig, wartet geduldig aufeinander und lacht viel. Irgendwann tragen alle ihre Boxhandschuhe, üben die richtige Haltung, boxen in die Luft und gegen die Fäuste der Therapeutin. Einatmen, ausatmen, Fäuste vors Gesicht, einen Fuss vor den anderen stellen, und wer kann, hüpfert wie ein richtiger Boxer. Die einen tun das alles zaghaft, die anderen mit etwas mehr Kraft, so lange, bis ihnen der Schweiß von der Stirn perlt.

Die Therapeutin gibt Regeln vor: Die Kursteilnehmer dürfen einander nicht wehtun. Sie sollen ihre physische Kraft trotzdem ausleben können und lernen, sich zu wehren. Eine Weile drischt die ganze Gruppe auf den Boxsack ein. Mit Unterstützung schafft es auch Daniel Gubler. Dann gibt es Zweikämpfe mit Françoise Fierz. Zur rituellen Begrüssung schlägt man sich auf die Hände und boxt einander dann spielerisch durch die Halle: bumm, bumm, bumm, immer auf die Fäuste. Die einen wagen mehr, die anderen weniger, Spass haben alle. «Ich bin eine Kampfmaschine», ruft Barbara Allenbach. Gleichzeitig zeigt sie sich von ihrer sanften Seite und steht dem stark gehbehinderten Matthias Wirz bei.

Zuletzt gibt es eine Übung, bei der die mentale Stärke zählt. Die Therapeutin nähert sich jedem Teilnehmer bedrohlich schnell. Mit einem lauten Stoppruf soll sie aufgehalten werden. Das gelingt allen ganz gut, jedem auf seine Weise.

«So genial»

Für den fast sprachlosen, aber hellwachen Daniel Gubler gilt das ganz besonders. Er stoppt die Therapeutin nonverbal und mit einer abwehrenden Handbewegung. Das findet Daniela Rohr «so genial». Begeistert schlägt sie ihre Fäuste gegeneinander. Mit viel Kraft. Dann ist Pause. Alle legen die Boxhandschuhe auf den Stuhl und ziehen ab zum Zvieri.

Laura Fehlmann