

Boxend die Persönlichkeit entwickeln

„Begreife jetzt den Wert darin, Konflikte offen anzugehen“

In der Fabrik Chassalla in Kassel fand auf Einladung von Ziel & Impuls, einer Kasseler Beratungsgesellschaft für Führung, Kommunikation und Vitalität, ein Business-Sparring unter Leitung des ehemaligen Profiboxers René Paul Schmid statt. Die Methode: eine Mischung aus Boxsport und Persönlichkeitsentwicklung. Nur zweimal zwei Minuten im Boxring lieferten dabei tiefgreifende Erkenntnisse. Unternehmerin Iris Urbassek teilt im Kurzinterview ihre Erfahrungen.

Frau Urbassek, wie haben Sie das Box-Coaching erlebt?

Das Box-Coaching war für mich eine sehr aufregende und gleichzeitig ungewohnte Erfahrung. Die direkte körperliche Auseinandersetzung im Ring war besonders intensiv. Ich war überrascht, wie herausfordernd es war, körperlich so aktiv zu sein und gleichzeitig mit der psychischen Anspannung umzugehen. Die zweimal zwei Minuten im Ring fühlten sich unglaublich lang an und forderten mich sowohl körperlich als auch mental.

In welcher Weise hat das Box-Coaching Ihre Haltung zu Konflikten beeinflusst?

Wir Frauen sind oft dazu erzogen, fürsorglich zu sein und Konflikte zu vermeiden. Die direkte körperliche Konfrontation im Coaching war daher ungewohnt und teilweise beängstigend. Es war eine Herausforderung, gegen diese soziale Prägung zu handeln und aktiv in die körperliche Auseinandersetzung zu gehen. Insbesondere das Zuschlagen, also eine Form der Aggression, war schwierig für mich, da es im Widerspruch zu meiner Neigung steht, Rücksicht zu nehmen und Konflikte eher zu vermeiden. Während der Boxrunde zu merken, dass mein Boxpartner meine Aggression gut vertragen kann, war beruhigend und hat mich motiviert, stärker und direkter in die Auseinandersetzung zu gehen.



Mit 62 in den Boxring gestiegen: Iris Urbassek mit Coach René Paul Schmid.

Was hat Sie an dieser Erfahrung besonders überrascht?

Besonders überrascht hat mich die Intensität der Situation. Das Adrenalin, das freigesetzt wurde, und die körperliche Herausforderung waren sehr stark. Ich hatte nicht erwartet, dass das Boxen so real und intensiv sein würde. Es war eine völlig neue Erfahrung für mich, die meinen Umgang mit Konflikten deutlich verändert hat. Früher neigte ich dazu, Konflikte zu vermeiden oder nicht direkt anzusprechen. Jetzt begreife ich den Wert darin, Konflikte offen und direkt anzugehen. Ich habe gelernt, dass es wichtig ist, meine Meinung klar zu äußern und nicht um den heißen Brei zu reden. Ich habe eine neue Haltung zu Konflikten entwickelt und fühle mich besser darauf vorbereitet, sie – im wahrsten Sinne des Wortes – in Angriff zu nehmen.

Das Interview führte Sascha Hoffmann

☛ **Iris Urbassek** ist als Feldenkrais-Lehrerin tätig, arbeitet als Stimmtherapeutin und Stimmbildnerin und ist darüber hinaus geschäftsführende Mitbesitzerin der Fabrik Chassalla, in der das Box-Coaching stattfand. Die 62-jährige Kasselerin ist verheiratet und Mutter von zwei erwachsenen Töchtern.

Frisch erneuert

Eurotunnel: Übergänge für Shuttle

Die HÜBNER-Gruppe

bringt die größten Eisenbahn-Übergänge der Welt bis 2028 auf den neuesten Stand. Weitere acht von 468 Übergangshälften sind von Kassel zur Montage ins französische Calais ausgeliefert worden. Bei den im Eurotunnel eingesetzten Autozügen ist Hübner seit der Erstausrüstung Anfang der 1990er-Jahre mit dabei.

Speziell entwickelt

Damals wurden für die doppelstöckigen Züge speziell entwickelte Wellenbälge mit einer Bemaßung von 4 mal 5,50 Meter zum Einsatz gebracht, die nun von Grund auf überholt oder erneuert werden. „Das Refurbishment dieser großen Übergänge ist eine umfassende technische und logistische Herausforderung“, erläutert Dennis Böhm, Regional Sales Manager, After Sales & Service. „Für den Transport nach Calais haben wir ein besonderes Logistik-Konzept entwickelt.“

Das Refurbishment-Projekt startete 2020. Bisher wurden 52 überarbeitete Übergangshälften geliefert. Die neuen Übergänge können anschließend für weitere 30 Jahre im laufenden Betrieb eingesetzt werden. WN