RING FREI!

Einstecken, wegstecken, zurückschlagen: «via» ist für Sie in den legendären Ring im Berner Boxkeller gestiegen und hat viel mehr gelernt, als nur einen harten Haken zu schlagen.

TEXT Murielle Drack **FOTOS** Raffael Waldner

Trainer René Schmid zeigt der «via»-Redaktorin die wichtigsten Schläge. Rechts: Bevor es in den Ring geht, gibt es erst ein bisschen Theorie.

Mitten in Bern, in unmittelbarer Nähe der politischen Arenen, gibt es einen weiteren Ring, in dem es regelmässig hart auf hart kommt: den legendären Boxkeller an der Kochergasse 4. Seit über 80 Jahren fliegen hier die Fäuste. Und hier werde auch ich in die Welt des Boxens eingeführt.

Am Hauseingang empfängt mich Ruedi, einer der zwei Coaches, die mich bei meinem Abenteuer begleiten werden. Er weist mir den Weg in den Untergrund – raus aus dem sonnigen Herbsttag, rein in die Atmosphäre von Matten, Seilen und Scheinwerfern. Ich stürze mich in Shorts und Shirt und betrete den Trainingsraum, wo mich bereits René erwartet, der zweite Kopf der «sparring academy».

Das Training beginnt mit zwei Minuten Schweigen. Was lange scheint, ist kaum genug, um die innere Nervosität zu beruhigen. Es folgt der theoretische Teil des Trainings mit einer der wichtigsten Grenzen des Boxens: der Gürtellinie. René skizziert die zwischenmenschlichen Zustände «Harmonie» vs. «Konflikt» und erklärt die Konsequenzen, wenn der eine oder der andere Zustand unter die Gürtellinie fällt, das heisst zu einem Extrem wird. Mir wird schnell klar, dass die Regeln des Boxsports auch in unserer Gesellschaft gelten – oder eben gelten sollten.

Nun folgt die Praxis. René hilft mir, die mir riesig scheinenden Boxhandschuhe anzuziehen. «Jetzt zeige ich dir die wichtigsten Schläge!» Füsse in Schrittposition, Knie beugen, buckeln, Hände als Deckung auf Kopfhöhe. Dann folgt die Schlagtechnik. Erstens: gerade nach vorn – zack, zack! Zweitens: von der Seite aus einer Oberkörperrotation heraus – zack, zack! Und schliesslich von unten nach oben ans Kinn – ZACK!! Es scheint recht simpel. Doch ist mir klar, dass es viel Zeit und Training braucht, bis die Haltung verinnerlicht ist und die Bewegungen zu blitzschnellen Reflexen geworden sind.

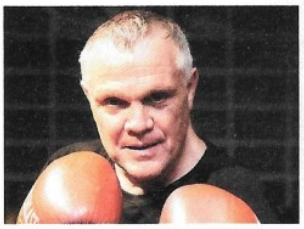
«Los, los, los – greif mich an!»

Jetzt geht es ans Eingemachte: zweimal zwei Minuten Boxkampf. Die Scheinwerfer gehen an und ich schlüpfe zwischen den Seilen durch auf die quadratische Fläche. Aus dem Dunkel hinter dem Lichtkegel ruft Ruedi: «Uuund ... go!» René ist jetzt Coach und Gegner zugleich. Er kommt auf mich zu und ruft unmissverständlich: «Los, los, los – greif mich an!» Und ich boxe. Alles in mir sträubt sich, trotzdem schlage ich zu. Dabei vertraue ich ganz auf Renés Worte: «Mein Schutz liegt alleine in meiner Verantwortung, nicht in deiner.» Die verschiedenen Schlagtechniken habe ich in der Aufregung natürlich schon wieder vergessen, boxe einfach wie wild nach vorn. Zwei Minuten sind eine gefühlte Ewigkeit! Als der erlösende Gong ertönt, bin ich schon fix und fertig.

Die Pause nach dieser ersten Runde nutzen Ruedi und René, um mit mir meinen «ersten Kampf» auf dem Video anzuschauen. Kein sehr stilvoller Auftritt. Und die zweite Runde wird es auch nicht. Aber mein Kampfgeist ist geweckt und meine Hemmungen stehen mir nicht mehr im Weg. Diese zwei Minuten dauern gefühlt noch länger als ewig. Endlich das Signal. Ende! Ich bin total ausgepowert und froh, dass Ruedi meinen Arm für das «Siegerfoto» hochhält – alleine wäre es wohl nicht mehr gegangen.

Nach Schlussbesprechung und Dusche verlasse ich den Boxkeller und kehre zurück in den sonnigen Herbsttag. Ich bin sehr zufrieden mit meinem Selbstversuch. Selten musste ich eine derart grosse innere Hemmung überwinden. Aber das macht das Ausprobieren auch so spannend. Und ja – es war befreiend! ▬

ZUR PERSON

René Schmid gründete das Unternehmen «sparring academy» 2016. Er selbst stand viermal in einem Halbfinal der Schweizer Meisterschaft im Boxen. Aus seinen persönlichen Erfahrungen hat er die Sparringmethode entwickelt, ein Trainingsprinzip zur Persönlichkeits- und Teamentwicklung. Selbstverantwortung, Selbsterkenntnis, Selbstvertrauen und Selbstachtung heissen die Pfeiler dieser Praktik. Als Coach oder Mentaltrainer gibt er Wissen und Erkenntnisse an Geschäftsleiter, Teams, Verwaltungsräte, Sportler und Sportlerinnen weiter.

sparring.academy