

Der ehemalige Boxer René Schmid sagt, warum Eigenverantwortung in diesem Sport elementar ist und nicht automatisch der Stärkere gewinnt.

Von Manuela Specker

Das Leben ist (k)ein Boxkampf

Viele denken, Boxen sei ein Sport, bei dem wild drauflosgeschlagen wird. Dabei lautet die wichtigste Regel, nie jemanden absichtlich zu verletzen. Boxer begegnen sich auf Augenhöhe, Fairness ist ganz zentral: Im Boxring wird nicht von hinten angegriffen und nicht unter die Gürtellinie geschlagen. Der Sport ist eine sehr gute Schule, um Eigenverantwortung zu lernen. Erst dann stellt sich auch der Erfolg ein. Im Leben aber agieren viele Menschen nach dem Motto «Der Stärkere gewinnt». Diese Rücksichtslosigkeit kann langfristig nicht gut gehen. Mit unfairen Mitteln zu gewinnen, ist widerlich – ob im Boxring, im Beruf oder in der Politik. Denn dann geht es immer nur um die eigenen Interessen und nicht etwa um die Ge-

sellschaft als Ganzes. Man muss sich in das Gegenüber einfühlen und mit stichhaltigen Argumenten überzeugen können, anstatt immer dem Konkurrenzdenken zu verfallen.

Eigenverantwortung zeigt sich auch darin, sich und seinem Körper Sorge zu tragen. Das hat viel mit Selbstachtung zu tun. Man darf nicht die anderen für die eigene Befindlichkeit verantwortlich machen.

Wer austeilt, muss einstecken können

Boxen verlangt auch deshalb Eigenverantwortung, weil ich den Partner, gegen den ich boxe, selber auswähle. Wenn ich nun meine, gegen den ehemaligen Weltmeister Wladimir Klitschko antreten zu können, dann muss ich mich nicht wundern, bereits in der ersten Runde k.o. zu sein. Auch in meinen Seminaren geht es mir nicht darum, den Leuten beizubringen, wie sie das Gegenüber besiegen. Vielmehr möchte ich ihnen die Philosophie des Boxens näherbringen. Konkret geht es darum: Wie kann ich fair für etwas kämpfen, ohne den anderen zu verletzen, aber auch ohne die eigenen Bedürfnisse zu ignorieren? Wer austeilt, muss auch einstecken können. Darum finde ich es wichtig, dass bereits Kindern ermöglicht wird, im Leben auch einmal auf die Nase zu fallen. Wer immer beschützt wird und wie in Watte gepackt lebt, wird später Mühe haben, Schwierigkeiten zu meistern. Geistige und körperliche Widerstandskraft lässt sich trainieren, auch im Boxing.

Wie das Gegenüber reagiert, hat viel mit meinem eigenen Auftreten zu tun. Ich kann einiges über eine Persönlichkeit herauslesen, wenn ich die betreffende Person im Boxing beobachte. Ich sehe zum Beispiel sofort, ob jemand eher beziehungs- oder handlungsorientiert, ob jemand eher ängstlich oder forsch ist. Boxen ist so gesehen immer auch ein Spiegel der eigenen Persönlichkeit.



«Wie kann ich fair für etwas kämpfen, ohne den anderen zu verletzen, aber auch ohne die eigenen Bedürfnisse zu ignorieren?»

René Schmid

René Schmid stand viermal in einem Halbfinal der Schweizer Meisterschaft im Boxen. 2016 gründete er das Unternehmen «sparring academy». Aus seinen Erkenntnissen als Boxer, Lehrer und Coach hat er die Sparringmethode entwickelt, eine Form der Persönlichkeits-, Team- und Führungsentwicklung.