

Therapeutisches Boxen – mehr als ein Trend

Therapeutisches Boxen ist heute mehr als ein Trend – es ist ein evidenzbasierter Therapiebaustein, der Kraft, Koordination und Ausdauer mit nachweislichen Effekten auf Depression, Angst, PTSD und innere Anspannung verbindet. Box2Heal geht dabei bewusst einen Schritt weiter:

Wir kombinieren posturales und propriozeptives Training, gezielte Atemübungen, Entspannungsverfahren mit Imagination und kontaktloses Boxen zu einem integrierten Konzept für Körper- und Emotionsregulation. Unser besonderer Mehrwert liegt in der Kooperation mit der Sporttherapeutischen Akademie Hannover, dem Kompetenzzentrum für Therapeutisches Boxen an der Medizinischen Hochschule Hannover. Damit basieren unsere Angebote und Weiterbildungen auf einem strukturierten, zertifizierten Curriculum, das sporttherapeutische, neurophysiologische und psychologische Inhalte verbindet – und unseren Teilnehmenden sowie Fachpersonen einen fachlich abgesicherten, in Klinik und Praxis anschlussfähigen Ansatz bietet.

Positive Wirkung unserer Bausteine für Teilnehmende

Unser Angebot kombiniert vier wirksame Elemente: posturales und propriozeptives Training, Atemübungen, Entspannungsübungen mit Imagination und therapeutisches Boxen. Alle vier Bereiche sind wissenschaftlich gut untersuchte Bausteine, die sich gegenseitig ergänzen und sowohl körperliche als auch psychische Gesundheit stärken.

Posturales und propriozeptives Training zielt darauf ab, die Feinabstimmung zwischen Gelenken, Muskeln und Nervensystem zu verbessern. Viele Studien zeigen, dass gezielte Propriozeptionsübungen die Balance, das Gangbild und die Reaktionsfähigkeit deutlich verbessern und gleichzeitig das Sturzrisiko und Schmerzen reduzieren – insbesondere bei älteren Menschen oder Personen mit orthopädischen Problemen. Schon Programme von 8–12 Wochen, zwei- bis dreimal pro Woche, führen zu messbaren Verbesserungen von statischer und dynamischer Stabilität, muskulärer Ausdauer und funktioneller Mobilität.

Für unsere Teilnehmenden bedeutet das: Sie fühlen sich sicherer auf den Beinen, beweglicher im Alltag und erleben wieder mehr Vertrauen in ihren Körper – ein zentraler Faktor, gerade nach Stürzen, Operationen oder längeren Belastungsphasen.

Atemübungen sind ein einfacher, aber sehr wirkungsvoller Zugang, um das autonome Nervensystem zu beeinflussen. Kontrollierte, vertiefte Atmung – zum Beispiel langsames Einatmen mit verlängerter Ausatmung – kann nachweislich Angst, innere Unruhe und körperliche Stresssymptome reduzieren. Klinische Studien zeigen, dass angeleitete Atemtechniken bei Patient:innen mit hoher Belastung (z.B. COPD, COVID-19, Krankenhausaufenthalt) Angst und Stress signifikant senken. Durch die Aktivierung des parasympathischen Systems (Vagusnerv) sinken Stresshormone, Herzfrequenz und muskuläre Anspannung; gleichzeitig verbessern sich Klarheit, Fokus und emotionale Regulation.

Für unsere Teilnehmenden heisst das: Sie bekommen konkrete Tools, um sich selbst zu beruhigen, Anspannung herunterzufahren und im Körper wieder ein Gefühl von Sicherheit herzustellen.

Entspannungsübungen mit Imagination (z.B. geführte Bilderreisen, Körperreisen, kurze innere Szenarien) verbinden körperliche Entspannung mit gezielter innerer Vorstellungskraft. Studien zu Entspannungsverfahren und Imagery zeigen, dass solche Kombinationen bei chronischen Belastungen und Schmerzen zu einer Reduktion von Schmerz, Stress, Angst und depressiver Symptomatik sowie zu einer Verbesserung von Schlaf und Lebensqualität führen können. Die Mechanismen sind zweifach: Zum einen wird der Körper über Entspannungstechniken aktiv in einen ruhigeren Zustand gebracht, zum anderen helfen innere Bilder, Ressourcen, Sicherheit, Selbstwirksamkeit und positive Selbstbilder erlebbar zu machen. In unserem Setting nutzen wir diese Verfahren gezielt, um nach Belastung oder Aktivierung (z.B. im Boxen) wieder zu einer inneren und äusseren Regulation zu kommen – gerade bei Traumafolgestörungen, Depression und Angst ist diese Kombination aus Aktivierung und anschliessender Imagination sehr wertvoll.

Therapeutisches Boxen schliesslich bündelt viele dieser Elemente in einer körperlich aktiven Form. Nichtkontaktbasiertes Boxen in einem therapeutischen Rahmen verbessert nicht nur Kraft, Ausdauer, Koordination und Reaktionsfähigkeit, sondern wirkt nachweislich auch auf psychischer Ebene: Eine aktuelle Scoping Review zu Boxing in der Psychiatrie zeigt, dass solche Programme die Symptome von Depression, Angst, PTSD und Schizophrenie reduzieren und gleichzeitig Stimmung, Selbstwert, Selbstvertrauen, kognitive Funktionen und Selbstwirksamkeit verbessern können. Eine aktuelle Fallarbeit zu „Therapeutic Boxing“ bei komplexen Traumafolgestörungen beschreibt, dass insbesondere das kontrollierte Ausdrücken von Wut, Aggression und innerer Spannung ein zentraler Wirkmechanismus ist: Patient:innen erleben, dass sie ihre Energie gezielt und sicher einsetzen können, statt von ihr überwältigt zu werden, und entwickeln dadurch ein neues Gefühl von Handlungsfähigkeit und innerer Stärke.

Unser therapeutisches Boxen baut genau hier an: Es verbindet strukturierte Bewegung, posturale und propriozeptive Reize, Atem- und Fokusarbeit sowie anschliessende Entspannung/Imagination zu einem Setting, in dem Teilnehmende sowohl körperlich als auch psychisch gestärkt werden.

Zusammengefasst profitieren unsere Teilnehmenden auf mehreren Ebenen:

- körperlich durch mehr Stabilität, Balance, Kraft, Koordination und weniger Sturzangst,
- emotional durch reduzierte Angst, Stress und innere Anspannung,
- kognitiv und psychisch durch bessere Konzentration, mehr Selbstwirksamkeit und ein neues, positiveres Körpererleben.

Damit fügt sich unser Ansatz sehr gut in die aktuelle Evidenzlage ein: Bewegung, Kraft, Balance, Atemregulation, Entspannung und imaginativ-ressourcenorientierte Verfahren sind Bausteine, die nachweislich Gesundheit, Lebensqualität und psychische Stabilität fördern – und therapeutisches Boxen ist eine Form, in der all das erfahrbar, motivierend und alltagsnah zusammenkommt.

Studien (Auswahl)

Posturales / propriozeptives Training

- Tavares DR et al. „The Effect of Proprioceptive Exercises on Balance and Physical Functional Performance in Institutionalized Older Adults.“ Arch Phys Med Rehabil (2020). Randomisierte, kontrollierte Studie: Propriozeptives Trainingsprogramm verbessert Balance, funktionelle Mobilität, muskuläre Ausdauer, Gang und Sturzrisiko im Vergleich zur Kontrollgruppe.
- Mehrere Reviews 2022–2025 zu Balance- und Propriozeptionstraining: Balanceprogramme verbessern posturale Stabilität, Propriozeption, Muskelkraft und Koordination und senken das Sturzrisiko, besonders bei älteren Erwachsenen.
- Studie zu Propriozeption bei Knie-OA: Propriozeptive Übungen reduzieren Schmerz, verbessern Balance und reduzieren Sturzrisiko bei älteren Menschen mit Kniearthrose.

Atemübungen

- de Godoy DV et al. „Effectiveness of Controlled Breathing Techniques on Anxiety and Depression in Patients with COPD Exacerbation.“ (Randomisierte kontrollierte Studie). Kontrollierte Atemtechniken reduzieren Angst, depressive Symptome und Dyspnoe bei hospitalisierten Patient:innen deutlich.
- Aktuelle Studie (2024) zur klinischen Wirksamkeit von geführten Atemübungen: Geführte Atemübungen senken Angst- und Stresswerte signifikant im Vergleich zu Kontrollgruppen; erklärt werden die Effekte über Aktivierung des Parasympathikus, Vagusnerv und Reduktion von Stresshormonen.

Entspannung mit Imagination

- Kaplan Serin E et al. „Effects of guided imagery with relaxation training on anxiety, pain and quality of life.“ (klinische Studie). Kombination aus Entspannungsverfahren und Imagery verbessert Angst, Stimmung, Lebensqualität und Schmerz im Vergleich zu Kontrollbedingungen.
- Lewandowski W et al. „Relaxation and imagery for chronic, nonmalignant pain: effects on pain symptoms, quality of life, and mental health.“ Pain Management Nursing (2010). 6-wöchige Intervention mit progressiver Muskelrelaxation und geführter Imagination zeigt deutliche Verbesserungen bei Schmerz, mentaler Gesundheit, Schlaf und Lebensqualität im Behandlungskollektiv.

Therapeutisches Boxen

- Lennon E et al. „Boxing as an Intervention in Mental Health: A Scoping Review.“ (2022). Review von 16 Studien zu nicht-kontaktbasiertem Boxen: signifikante Reduktionen von Angst, Depression, PTSD-Symptomen und Verbesserungen von Stimmung, Selbstwert, Selbstvertrauen, kognitiver Funktion und körperlicher Leistungsfähigkeit.
- Fallbericht / Artikel: „Therapeutic Boxing + Acupuncture in the Treatment of Complex Posttraumatic Stress Disorder (CPTSD) – An Introduction to an Innovative Combination of Treatment Methods including a Case Report.“ Archiv-EuroMedica (2024). Beschreibt Verbesserungen bei Traumasymptomatik, Anspannung, Schlaf, Depression sowie ein gesteigertes Gefühl von Selbstwirksamkeit und Kontrolle durch therapeutisches Boxen.