

SP
D
E
R
B
O
X
E
R
I
M
R
I
N
G
R
U
M
R
U
M
R
U
M

WENN ICH ZEHN MANAGERN sage, sie sollen einen Purzelbaum machen, habe ich sieben Verletzte", sagt Hannes Woschner, Initiator des ersten Wiener Managerboxens. Der Sport kommt aus England. Dort heißt er „White Collar Boxing“, white collar – umgangssprachlich für Büroangestellte. Hier stehen keine Anabolika-Bullen im Ring, sondern Bankangestellte, Kriminalbeamte und Vertriebsleiter.

Egal, was für eine große Nummer einer im Büro ist. Im Ring sind alle gleich. Der Zulauf zum Managerboxen ist jedenfalls gewaltig. Woschner trainiert in seinem kleinen Studio in Wien-Ottakring hundert Menschen im klassischen Kampfsport. „Die Leute kennen ihre Grenzen nicht mehr. Wenn einer neu ist, weiß er nicht, was er sich zutrauen kann. Viele beenden die erste Trainingseinheit auf der Toilette“, so Woschner.

Das schnelle Leben hat die Manager weich gemacht. Geschäftsessen und Zecherei hier, Wellness und Golfclub dort. „Kaum jemand hat noch ein Gefühl für seinen Körper. Ich will meinen Kunden das zurückbringen.“ Und er tut es mit archaischen Methoden. Hier wird nicht zu Techno-Bässen im schicken Workout-Ambiente geschwitzt. Hier geht es noch richtig zur Sache: Mit einem Vorschlaghammer wird auf einen Lkw-Reifen eingedroschen und mit Medizinbällen die explosive Wurfkraft trainiert. Sogar Cattleballs, die russisch-rustikale Alternative zu den Kurzhanteln, feiern in Wien-Ottakring Revival.

Aber warum brauchen gestandene Geschäftsleute das animalische, rudimentäre Training? Die Wirtschaftskrise ist schuld: auf-

gestaute Aggressionen, Ärger mit dem Chef und in der Familie. Boxen als das neue Golfen. „Nach den 75 Minuten Training hat keiner mehr schlaflose Nächte wegen seines Business“, so Woschner. „Meine Kunden schlafen nach den Einheiten wie kleine Babys.“

Jeder ist hier gleich. Wenn Anzug und Krawatte im Spind verschwunden sind, bleibt nur noch der Mensch übrig. Und der wird zwischen Boxsäcken und Sparringkämpfen getrimmt, bis die Milchsäure einschießt. Doch beim Managerboxen geht es um viel mehr als um puren Aggressionsabbau. Die Kampfsituation ist der Weg zurück zu den Urinstinkten. Wie verhalte ich mich in der Situation eins gegen eins? Wie schaffe ich es, die Angst vor körperlichen Schmerzen zu überwinden?

„Boxen hat mehr mit dem alltäglichen Leben in der Kampfzone Büro zu tun, als auf den ersten Blick ersichtlich ist. Es geht darum, wie man als Mensch agiert. Kneife ich die Augen zu, wenn ein Schlag auf mich zukommt? Nutze ich nicht meine volle Schlagdistanz? Im Ring findet auch ein erfolgsverwöhnter Manager seine psychischen Schwächen“, weiß Woschner. Denn im Boxkampf zeigen sich spontan die Charaktereigenschaften, die in einem Dialog-Coaching überspielt, geschönt und verdeckt werden. Das Boxen bietet Einsicht in Verhaltensmechanismen. Zwischen Handlungsimpuls und Handlung liegt kein Filter, so wie das im Büro durch Ratio, Posen und Getue möglich ist. Der Boxer soll innere Barrieren lösen. So zumindest will es die Theorie.

In der Realität von Wien-Ottakring lernen die Amateurboxer mit ihrer Angst umzugehen, dem Killerblick eines Gegenübers standzuhalten und – im wahrsten Sinne des Wortes – schlagfertig zu werden. „Man kann fünfmal die Woche ins Fitnessstudio rennen und Kraft-, Ausdauer- und Cardiotraining machen oder man kommt einmal hierher und bekommt das Komplettpaket“, sagt Trainer Woschner. Und das Boxen hat Auswirkungen auf jeden Lebensbereich. „Ich habe schon Anrufe von Ehefrauen bekommen, die sich bei mir bedankt haben, weil ihr Mann plötzlich wieder die Energie hat, nach einem langen Arbeitstag mit den Kindern zu spielen und nicht mehr wie ein Zombie auf der Couch hängt.“ Das Ziel des archaischen Trainings ist, der Weg zurück zur Ausgeglichenheit. Es ist allerdings nicht übermittelbar, wie viele Manager nach drei Monaten wieder den Purzelbaum schaffen. ☉



Am Abend wird zurückgeschlagen

MEDIZINBÄLLE, HANTELN UND SPARRINGKÄMPFE. IN WIEN-OTTAKRING VERWANDELN SICH TAGSÜBER ZUM STILLSITZEN VERURTEILTE BÜROMENSCHEN IN AMATEURBOXER. HIER KANN SICH JEDER AUSTOBEIN UND AUFGEBAUTE KONFLIKT ABREAGIEREN. DANN PASST ES WIEDER IM JOB. VON BASTIAN KELLHOFER.

//
Im Ring findet auch ein erfolgsverwöhnter Manager seine psychischen Schwächen
//



FACTS

„Man erkennt, dass man nicht gegen den Gegner, sondern sich selber kämpft“, sagt der Banker Philip Schifferegger über das Managerboxen. Wenn Sie auch Lust auf knallharte Trainingseinheiten und die etwas andere Art der Selbstfindung bekommen haben, erreichen Sie Hannes Woschner unter 01-480 03 39 oder unter office@managerboxen.at. Das Boxcenter ist in der Enekelstraße 26, 1160 Wien. Das Training kostet 89 Euro pro Monat, exklusive einer einmaligen Einschreibgebühr von 99 Euro. Einzeltraining gibt es für 80 Euro die Stunde.