



# DFWTB

## MITGLIEDERZEITUNG

WISSENSCHAFT. | THERAPIE. | BEWEGUNG. | VERNETZUNG.



*Erstausgabe!*

DIE NEUE STIMME  
FÜR THERAPEUTISCHES  
BOXEN.



**DIE ERSTE OFFIZIELLE  
VERBANDSZEITUNG DES  
NEU GEGRÜNDETEN  
BERUFSVERBANDES DFWTB.**

Für alle, die Wissenschaft,  
Therapie, Bewegung und  
Vernetzung im  
Therapeutischen Boxen verbinden.



WISSENSCHAFT.



THERAPIE.



BEWEGUNG.



VERNETZUNG.

## **Impressum**

### **DFWTB Mitgliederzeitung**

Deutscher Fachgesellschaft für Wissenschaftliches Therapeutisches Boxen n.e.V. (DFWTB)

### **Ausgabe 1 | 2026**

#### **Herausgeber**

Deutsche Fachgesellschaft für Wissenschaftliches Therapeutisches Boxen n.e.V. (DFWTB)

#### **Verantwortlich für den Inhalt**

Thomas Kopsch

Vorsitzender der DFWTB n.e.V.

#### **Redaktion & Gestaltung**

Thomas Kopsch

Peter Klug

DFWTB Redaktionsteam

#### **Kontakt**

Deutsche Fachgesellschaft für Wissenschaftliches Therapeutisches Boxen n.e.V.

E-Mail: [dfwtb@gmx.de](mailto:dfwtb@gmx.de)

Web: [www.dfwtb.de](http://www.dfwtb.de)

#### **Erscheinungsweise**

Die DFWTB Mitgliederzeitung erscheint viermal jährlich als digitale Mitglieder- und Fachzeitschrift.

#### **Ausgabe & Auflage**

Digitale Ausgabe (E-Book / PDF)

Ausgabe 1 | 2026

#### **Copyright**

© 2026 Deutsche Fachgesellschaft für Wissenschaftliches Therapeutisches Boxen n.e.V. (DFWTB)

#### **Alle Rechte vorbehalten.**

Nachdruck, Vervielfältigung, Veröffentlichung oder Speicherung auch auszugsweise nur mit schriftlicher Genehmigung der DFWTB. Die Verwendung von Texten, Bildern und Grafiken ohne ausdrückliche Zustimmung ist nicht gestattet.

#### **Haftungsausschluss**

Die Inhalte dieser Mitgliederzeitung dienen ausschließlich der Information sowie dem fachlichen Austausch. Sie ersetzen keine medizinische, therapeutische oder rechtliche Beratung.

Für Inhalte externer Quellen oder verlinkter Webseiten übernehmen wir keine Haftung.

Druck- und Satzfehler Druckfehler, Irrtümer sowie Änderungen vorbehalten.



**WISSENSCHAFT. THERAPIE. BEWEGUNG. VERNETZUNG.**

GEMEINSAM FÜR DIE ZUKUNFT DES THERAPEUTISCHEN BOXENS.



WISSENSCHAFTLICHE  
FORSCHUNG



THERAPEUTISCHE  
ANWENDUNG



NETZWERK &  
AUSTAUSCH



QUALITÄT &  
WEITERBILDUNG



STANDARDS &  
PROFESSIONALITÄT

DEUTSCHE FACHGESELLSCHAFT FÜR WISSENSCHAFTLICHES THERAPEUTISCHES BOXEN N.E.V. (DFWTB)

# Vorwort

## Warum wir die DFWTB n.e.V gegründet haben

### Thomas Kopsch

Vorsitzender der Deutschen Fachgesellschaft für Wissenschaftliches Therapeutisches Boxen n.e.V. (DFWTB)

Liebe Leserinnen und Leser,

mit großer Freude halten Sie heute die erste Ausgabe unserer Mitgliederzeitung der

### Deutschen Fachgesellschaft für Wissenschaftliches Therapeutisches Boxen n.e.V.

in den Händen. Diese Zeitung soll nicht nur informieren, sondern Menschen miteinander verbinden, die eine gemeinsame Vision teilen: **Therapeutisches Boxen und bewegungstherapeutische Ansätze als seriöse, professionelle und wissenschaftlich begleitete Methode weiterzuentwickeln.**

Die Entstehung der DFWTB begann ursprünglich mit einer Idee und mit dem Wunsch, Therapeutisches Boxen in Deutschland stärker zu vernetzen, fachlich zu begleiten und langfristig auf ein solides Fundament zu stellen.

Gemeinsam mit Peter Klug gründete Ich zunächst den Expertenrat für Therapeutisches Boxen. Peter Klug ist Sportwissenschaftler, Trauma- und Boxtherapeut sowie gemeinsam mit mir Dozent für Therapeutisches Boxen und Gründer der Sporttherapeutischen Akademie an der Medizinischen Hochschule Hannover. Ich selbst bin Autor, Diplom Sucht- und Boxtherapeut sowie Vorsitzender der DFWTB.

**Anfangs** waren wir der Meinung, dass der Expertenrat und die Akademie ausreichend seien, um unsere Arbeit voranzubringen. Doch mit der Zeit wurde immer deutlicher, dass Therapeutisches Boxen in Deutschland mehr braucht als einzelne Projekte oder Ausbildungsangebote.

Es braucht eine **unabhängige Stimme.**

Eine Plattform für Austausch, Wissenschaft, Qualität und Vernetzung.

Eine Fachgesellschaft, die Menschen aus unterschiedlichen Berufsgruppen zusammenbringt Therapeutinnen und Therapeuten, Ärztinnen und Ärzte, Sportwissenschaftler, Pflegekräfte, Psychologinnen und Psychologen, Sozialarbeiter, Trainer und viele weitere Fachkräfte.

Die Vision eines Berufsverbandes ließ mich nicht mehr los. Während Peter anfangs noch etwas zurückhaltender war, entwickelte sich auch bei ihm immer stärker die Überzeugung, dass der richtige Zeitpunkt gekommen war. Und plötzlich ging alles ganz schnell.

### **Aus einer Idee wurde Realität.**

Aus dem Expertenrat entstand innerhalb kürzester Zeit die

### **Deutsche Fachgesellschaft für Wissenschaftliches Therapeutisches Boxen n.e.V.**

Von Anfang an war uns eines besonders wichtig:

Die DFWTB soll **unabhängig** bleiben.

Unser Verband ist bewusst nicht an eine einzelne Akademie, Klinik oder Organisation gebunden. Denn nur durch Neutralität und Offenheit können wir langfristig glaubwürdig, professionell und gemeinschaftlich arbeiten. Unser Ziel ist es, Therapeutisches Boxen und bewegungstherapeutische Konzepte fachlich weiterzuentwickeln und ihnen mehr gesellschaftliche und therapeutische Anerkennung zu verschaffen.

Dabei geht es uns nicht um Wettkampf oder Härte, sondern um Menschen.

Um Bewegung als Möglichkeit zur Stabilisierung.

Um Selbstwirksamkeit, Körperwahrnehmung, emotionale Regulation und soziale Teilhabe. Therapeutisches Boxen kann Brücken bauen zwischen Körper und Psyche, zwischen Therapie und Bewegung, zwischen Isolation und Gemeinschaft.

Mit der DFWTB möchten wir:

die wissenschaftliche Aufarbeitung und Forschung im Bereich Therapeutisches Boxen fördern, therapeutische Qualitätsstandards entwickeln, Fachkräfte vernetzen und den interdisziplinären Austausch stärken, Kliniken, Praxen, Einrichtungen und Vereine unterstützen, **Aufklärung für Patientinnen, Patienten und Angehörige leisten, Aus- und Weiterbildungsstrukturen begleiten, die praktische Arbeit von Therapeutinnen und Therapeuten sichtbar machen,**

und dazu beitragen, dass bewegungstherapeutische Ansätze in Medizin, Rehabilitation, Psychotherapie und Prävention stärker wahrgenommen werden.

Diese Mitgliederzeitung soll künftig eine Plattform für genau diesen Austausch werden.

Hier möchten wir Projekte vorstellen, Fachbeiträge veröffentlichen, Mitglieder sichtbar machen, neue wissenschaftliche Erkenntnisse teilen und gemeinsam an der Zukunft des Therapeutischen Boxens arbeiten.

**Denn nur gemeinsam können wir etwas bewegen.**

Im Namen des gesamten Vorstands danke ich allen Mitgliedern, Unterstützern, Wegbegleitern und Fachkräften, die an diese Idee glauben und sie mit Leben füllen.

Wir stehen noch am Anfang einer spannenden Entwicklung aber wir sind überzeugt davon, dass Therapeutisches Boxen in Zukunft einen wichtigen Platz innerhalb moderner Therapie- und Bewegungskonzepte einnehmen wird.

Mit herzlichen Grüßen

ThomasKopsch

Vorsitzender derDFWTB n.e.V.

Diplom Sucht- undBoxtherapeut

Dozent für Therapeutisches Boxen

*Thomas Kopsch*



## Wer ich bin und warum mir unsere Arbeit so wichtig ist

Thomas Kopsch 1. Vorsitzender

Liebe Mitglieder, Interessierte und Wegbegleiter,

mein Name ist Thomas Kopsch und bevor ich Euch erzähle, wer ich heute bin, möchte ich erzählen, woher ich komme.

Meine Geschichte begann nicht einfach.

Ich bin in einem Umfeld aufgewachsen, das geprägt war von Gewalt, Unsicherheit und Alkohol. Mein Vater war alkoholkrank. Dinge, die für viele Kinder selbstverständlich sind – **Sicherheit, Ruhe, Geborgenheit** – waren **nicht** immer selbstverständlich. Schon früh lernte ich, stark zu sein, Verantwortung zu übernehmen und zu funktionieren.

Aber ich lernte auch etwas anderes:

Ich lernte, wie es sich anfühlt, **wenn Kinder Angst haben.**



# Wer ich bin und warum mir unsere Arbeit so wichtig ist.

**Vielleicht ist genau das einer der Gründe, warum ich heute besonders in der Kinder- und Jugendhilfe aktiv bin. Denn ich weiß, dass viele Kinder und Jugendliche nicht nur einen Trainer brauchen.**

Sie brauchen jemanden, der **zuhört**.

Jemanden, der an sie **glaubt**.

Jemanden, der ihnen zeigt, dass ihre **Vergangenheit nicht ihre Zukunft bestimmen muss**.

Deshalb begleite ich Kinder und Jugendliche nicht nur im therapeutischen Boxen oder in der Bewegungstherapie. Ich begleite sie wenn sie es möchten auch auf ihrem Weg zurück in ein selbstbestimmtes Leben. Denn manchmal beginnt Veränderung nicht nur mit Worten, sondern damit, dass **endlich jemand da ist**.

Sport war schon früh mein Anker.

Leistungssport, Kraftsport, Kampfsport und Bewegung wurden zu einem wichtigen Teil meines Lebens. Später folgten militärische Einsätze, viele berufliche Ausbildungen und zahlreiche Tätigkeiten im Gesundheitswesen.

Nach außen betrachtet wirkte vieles erfolgreich.

Doch Erfolg schützt nicht vor Krisen.



## Doch Erfolg schützt nicht vor Krisen.

Ein schwerer Unfall veränderte mein Leben.

Chronische Schmerzen wurden zu meinem täglichen Begleiter. Dazu kamen psychische Belastungen, Depressionen, Traumafolgestörungen, Ängste und viele Momente, in denen ich selbst nicht wusste, wie mein Weg weitergehen sollte.

Ich wurde selbst Patient.

Ich lernte die andere Seite kennen.

Krankenhäuser.

Gutachten.

Behörden.

Wartezimmer.

Schlaflose Nächte.

Und das Gefühl, wenn man irgendwann nicht mehr weiß, wer man eigentlich noch ist.

Heute sage ich offen:

Ich habe viele Kämpfe geführt.

Manche im Ring.

Die meisten außerhalb.

Vielleicht ist genau deshalb therapeutisches Boxen für mich nicht einfach nur Sport.

Für mich bedeutet es Beziehung.

Vertrauen.

Selbstwirksamkeit.

Grenzen kennenlernen.

Wieder fühlen.

Wieder leben.

Heute arbeite ich unter anderem als Dipl. Sucht- und Boxtherapeut, Physiotherapeut, Dozent, Autor, Personal Trainer und Gesundheitsberater. Ich begleite Menschen mit psychischen Erkrankungen, Traumafolgestörungen, chronischen Schmerzen, neurologischen Erkrankungen und Suchterkrankungen.

Als 1. Vorsitzender unseres Berufsverbandes möchte ich **keine perfekte Fassade** zeigen.

Ich möchte zeigen, dass hinter unserem Verband Menschen stehen.

**Menschen mit Erfahrungen.**

**Menschen mit Fehlern.**

**Menschen mit Geschichte.**

Und Menschen mit der gemeinsamen Vision, therapeutisches Boxen wissenschaftlich, professionell – aber vor allem menschlich – weiterzuentwickeln.

Wenn ich eines gelernt habe, dann das:

Manchmal gewinnt man nicht dadurch, dass der Schmerz verschwindet.

Man gewinnt, wenn man trotz Schmerz weiterlebt.

Vielen Dank, dass Ihr Teil dieses Weges seid.

Euer Thomas Kopsch  
1. Vorsitzender



TIMO MORONGA  
GENERALAGENT

Ich berate Sie  
umfassend und individuell.

Ihr direkter Ansprechpartner



Mobil: 0176 70770326



[Timo.Moronga@arag-partner.de](mailto:Timo.Moronga@arag-partner.de)

### Herzlich willkommen im Team, Timo !

Ich freue mich sehr, mit Timo Moronga nicht nur ein neues Mitglied, sondern auch einen langjährigen Freund und geschätzten Wegbegleiter in der Deutschen Fachgesellschaft für Wissenschaftliches Therapeutisches Boxen (DFWTB n.e.V.) begrüßen zu dürfen.

Timo ist seit vielen Jahren mein persönlicher Ansprechpartner in allen Fragen rund um Finanzen, Versicherungen und Vorsorge sowohl im privaten als auch im geschäftlichen Bereich. In dieser Zeit habe ich ihn als äußerst kompetenten Fachmann kennengelernt,

vor allem aber als einen Menschen, der stets ehrlich, zuverlässig und nahbar geblieben ist.

Für die Mitglieder unseres Verbandes konnte ich mit Timo **besondere Konditionen vereinbaren**.

Die **individuellen** Möglichkeiten und Leistungen bespricht er selbstverständlich **persönlich** mit jedem Interessierten.

Dabei steht für ihn nicht der **schnelle Abschluss** im Vordergrund, sondern eine Beratung auf **Augenhöhe**, die sich an den tatsächlichen Bedürfnissen des Einzelnen orientiert.

Was ich besonders an Timo schätze:

Er ist nicht nur Finanz- und Versicherungsexperte, sondern ein Mensch mit Herz. Werte wie Vertrauen, Verlässlichkeit und persönlicher Kontakt sind für ihn keine Werbeslogans, sondern gelebte Praxis.

Genau diese Haltung passt hervorragend zu den Werten unseres Verbandes.

In einer Zeit, in der vieles nur noch online oder über anonyme Callcenter abgewickelt wird, setzt Timo bewusst auf den direkten persönlichen Kontakt und individuelle Betreuung.

Lieber Timo, vielen Dank für Deine Unterstützung und Dein Engagement. Ich freue mich auf die weitere Zusammenarbeit und darauf, dass unsere Mitglieder künftig von Deiner Erfahrung und Kompetenz profitieren können.

Thomas Kopsch

Vorsitzender  
DFWTB n.e.V.

Deutsche Fachgesellschaft für Wissenschaftliches Therapeutisches Boxen



# Grußwort

## Die Dialektik von Impuls und Regulation – Therapeutisches Boxen im Spiegel der Zeitenwende

Liebe Kolleginnen und Kollegen,  
liebe Leserinnen und Leser,

wir erleben eine Epoche tiefgreifender gesellschaftlicher und psychischer Disruptionen. Die Anforderungen an die menschliche Anpassungsfähigkeit steigen rasant, und mit ihnen die Notwendigkeit für innovative, evidenzbasierte Therapieformen. In dieser Phase des Umbruchs ist es mir eine außerordentliche Ehre, mich Euch als neu gewählter zweiter Vorsitzender der Deutschen Fachgesellschaft für Wissenschaftliches Therapeutisches Boxen vorzustellen.

Aus sportwissenschaftlicher Perspektive fasziniert das therapeutische Boxen durch eine fundamentale Dualität: Es ist die perfekte Synthese aus hochdynamischer Motorik und tiefenpsychologischer sowie neurobiologischer Regulation. Boxen im therapeutischen Kontext ist kein bloßes Affekt ableiten. Es ist die kontrollierte, reflektierte Arbeit an der Grenze von Kognition, Emotion und somatischer Expressivität. Hier zeigt sich exemplarisch, was moderne Sportwissenschaft fordert: die Überwindung des cartesianischen Dualismus von Körper und Geist hin zu einer integrierten, verkörperten Praxis (Embodiment).

Unsere Fachgesellschaft steht vor der wichtigen Aufgabe, diese wertvolle Arbeit noch stärker akademisch und empirisch zu untermauern. Wir müssen die neurobiologischen Korrelate, die psychotherapeutischen Wirkmechanismen und die motorischen Lernprozesse des therapeutischen Boxens präzise entschlüsseln und in den interdisziplinären Diskurs einbringen. Es gilt, den Brückenschlag von der Praxis im Boxring zur rigorosen wissenschaftlichen Evidenz zu festigen.

Diese Ausgabe unserer Fachzeitung versteht sich als intellektueller Resonanzraum für genau diesen Transfer. Wir beleuchten aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse, diskutieren methodische Ansätze und hinterfragen bestehende Dogmen. Unser Ziel ist es, dem therapeutischen Boxen den Stellenwert in der klinischen und ambulanten Versorgung zu verschaffen, den es aufgrund seiner nachweisbaren Erfolge verdient.

Wissenschaft lebt von Bewegung, Diskurs und dem Mut, neue Wege zu beschreiten. Ich lade Euch herzlich ein, diesen dynamischen Prozess aktiv mitzugestalten – durch Eure Forschung, Ihre Praxiserfahrung und Ihre kritische Stimme.

Euer  
Peter Klug

Sportwissenschaftler · Sporttherapeut  
2. Vorsitzender der Deutschen Fachgesellschaft für Wissenschaftliches  
Therapeutisches Boxen

# KOMPLEXES THERAPEUTISCHES BOXEN

WISSENSCHAFT. THERAPIE. BEWEGUNG. VERÄNDERUNG.

## MEHR ALS SPORT. EIN GANZHEITLICHER THERAPEUTISCHER ANSATZ.

Komplexes Therapeutisches Boxen verbindet wissenschaftlich fundierte Methoden mit körperlicher Aktivität, psychologischer Stabilisierung und individueller Entwicklung.



### KÖRPER & GEIST

Förderung der mentalen Stärke, Emotionsregulation und Stressbewältigung.



### BEWEGUNG & THERAPIE

Gezielte Bewegungsabläufe unterstützen Heilungsprozesse und verbessern die Selbstwirksamkeit.



### INDIVIDUELL & WIRKSAM

Anpassung an persönliche Bedürfnisse und therapeutische Ziele – evidenzbasiert und nachhaltig.



### VERNETZT & INTERDISZIPLINÄR

Zusammenarbeit mit Therapeuten, Ärzten, Wissenschaftlern und Fachkräften für ganzheitliche Lösungen.

## PETER KLUG

### 2. VORSITZENDER

Sportwissenschaftler, Sporttherapeut,  
Ernährungscoach und Traumapädagoge

“ Therapeutisches Boxen ist ein Weg, Menschen zu stärken, Körper und Geist in Einklang zu bringen und neue Perspektiven zu schaffen.

**WISSENSCHAFTLICH. MENSCHLICH. WIRKSAM.**





## THERAPEUTISCHES BOXEN AN DER MEDIZINISCHEN HOCHSCHULE HANNOVER

An der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) wird das therapeutische Boxen bislang hauptsächlich in der Klinik für Psychiatrie, Sozialpsychiatrie und Psychotherapie als fester Bestandteil des therapeutischen Angebots für seelisch erkrankte Menschen angeboten. Mit Unterstützung des damaligen Klinikdirektors Prof. Dr. Stefan Bleich, wurde es vor mehreren Jahren von der bereichsinternen Berufsgruppenleitung der Physiotherapeut:innen initiiert, die ersten Boxutensilien angeschafft und ein Raum zur Verfügung gestellt. Durch die zunehmende Akzeptanz des therapeutischen Boxens im multiprofessionellen therapeutischen Team der Abteilung, ließen sich im Laufe der Zeit mehrere physiotherapeutische Kolleg:innen boxtherapeutisch ausbilden, um die Maßnahme störungsspezifisch auf den unterschiedlichen Stationen der Abteilung anbieten zu können.

Seit Anfang 2023 wird in der akutpsychiatrischen Versorgung der MHH zudem eine sog. Advanced Practice Nurse für Menschen mit depressiven Gesundheitsstörungen eingesetzt. Dabei handelt es sich um eine auf Masterniveau ausgebildete Pflegefachperson, welche der Patientenzielgruppe in der direkten klinischen Versorgung evidenzbasiert und leitliniengerecht co-therapeutische Maßnahmen anbietet. Nicht zuletzt vor dem Hintergrund, dass Depressionen gesamtgesellschaftlich eine zunehmende Relevanz in der Gesundheitsversorgung darstellen. Auch leiden die Betroffenen der unterschiedlichen psychiatrischen Grunderkrankungen häufig an Depressionssymptomen. Nach der Ausbildung zum diplomierten Boxtherapeuten im April 2023 an der MHH bei Peter Klug, wird das therapeutische Boxen seitdem zielgruppenspezifisch für Menschen mit depressiven Gesundheitsstörungen in der psychiatrischen Akutversorgung angeboten. Eingebettet in das Recoverykonzept, wird das therapeutische Boxen seitdem kontinuierlich unter methodischen und didaktischen Aspekten weiterentwickelt. Die vielen positiven Rückmeldungen durch die Patient:innen führten im Laufe der Zeit zu einer zunehmenden Akzeptanz der Boxtherapie im multiprofessionellen Team. Auch wurde die Maßnahme in das klinische Konsiliarsystem integriert, und kann dadurch klinikintern seitens der ärztlichen, psychologischen sowie pflegerischen Kolleg:innen als Therapiemaßnahme angemeldet bzw. verordnet werden.



**Konrad Krüger**

(Cand. Dr. hum. Biologie,  
M.A. Management &  
Bildungswissenschaften für  
Gesundheitsberufe)

Aus der positiven Resonanz hinsichtlich des therapeutischen Boxens als komplementärer Bestandteil psychotherapeutischer Therapie, gepaart mit dem klinischen Forschungsanspruch einer Universitätsklinik, resultierte schlussendlich ein schwerpunktbezogenes Forschungsprojekt zur Boxtherapie. Mit Unterstützung der Fachärztin für Psychiatrie Frau PD Dr. J. Seifert, sowie dem ärztlichen Leiter der Klinik für Rehabilitations- und Sportmedizin PD Dr. med. Christian Sturm, wurde im Rahmen einer Promotion das Forschungsprojekt „Genesungsfördernde Effekte der Boxtherapie bei Menschen mit Depressionen in der stationären psychiatrischen Versorgung“ initiiert. Bezogen auf die hiesigen Versorgungsstrukturen, handelt es sich dabei um klinische Grundlagenforschung, welche die Wirkung der Boxtherapie im klinischen Versorgungskontext bei an Depression erkrankten Menschen untersucht. Besonderes Augenmerk wird dabei, neben der Reduktion von Depressionssymptomen, auch auf die Auswirkungen der Boxtherapie auf die Teilhabe, Empowerment und Resilienz, Stressverarbeitung, Selbstwirksamkeitserwartung sowie Gesundheitsbezogene Lebensqualität gelegt.

Die Erkenntnisse aus dem Forschungsprojekt sollen dazu beitragen, das therapeutische Boxen endgültig als festen Bestandteil des Therapieangebots für Menschen mit seelischen Unterstützungsbedarf zu etablieren. Im Sinne der Wissenschaft, fließen die Erkenntnisse zudem im Rahmen der Ausbildung zum diplomierten Boxtherapeuten an der MHH mit ein.

Konrad Krüger (Cand. Dr. hum. Biologie, M.A. Management & Bildungswissenschaften für Gesundheitsberufe)





## SCHLAGKRAFT FÜR DIE SEELE: LOBLIED AUF DIE BOXTHERAPIE

5. Dezember 2025

### I. Die Entscheidung: Warum die Handschuhe lockten

In meiner psychosomatisch-psychotherapeutischen Arbeit stoße ich immer wieder an die Grenzen der Sprache. Für viele Patientinnen und Patienten, deren Trauma oder dysfunktionale Muster sich tief in den Körper eingeschrieben haben, reicht die verbale Aufarbeitung allein nicht aus. Ich suchte nach einer Methode, die den Körper als aktiven Resonanzraum nutzt, um dort anzusetzen, wo Worte versagen.

Zwar kam in meiner Arbeit immer wieder die Idee auf, Patientinnen und Patienten auf einen Sandsack schlagen zu lassen. Doch dieser Ansatz erschien mir anfangs zu wenig psychotherapeutisch, da allein das Wort „Boxen“ oftmals mit Vorurteilen behaftet ist und nicht selten mit etwas Gewalttätigem assoziiert wird. Dies ist jedoch, wie ich nun selbst erleben durfte, nur eine oberflächliche Wahrnehmung.

Meine Suche führte mich Ende November nach Hannover: In der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH) fand der dreitägige Ausbildungslehrgang für Therapeutisches Boxen der Sporttherapeutischen Akademie statt. Unter der Leitung des Akademieleiters Peter Klug, Ausbildungsleiter Thomas Kopsch und Konrad Krüger versammelten sich 14 Teilnehmer aus ganz Deutschland.

Die Akademie in Hannover fokussiert speziell auf Diagnosen in den Fachgebieten Psychosomatik, Psychiatrie, Neurologie und Orthopädie und bietet in Kooperation mit der MHH eine von der Ärztekammer Niedersachsen zertifizierte Ausbildung an. Das Ziel dieser Ausbildung: Nicht nur Technik zu vermitteln, sondern dysfunktionales und problematisches Verhalten durch ein individuell angepasstes und zielorientiertes Boxsetting in funktionale Mechanismen umzuwandeln.

Hagelkreuzstr. 37 / Villa  
40721 Hilden

<https://www.hilden-therapie.de/>



### ZOLTAN LOKODI

*Facharzt für Psychosomatische  
Medizin und Psychotherapie  
Organisationsberater und Coach  
Dipl. Boxtherapeut*

## II. Vertrauen in den Körper und in die Begegnung mit anderen gewinnen: Mein persönliches Erleben

Das Wochenende war intensiv, fordernd und inspirierend. Der Fokus lag klar auf den Prätzen- und Partnerübungen, welche den beziehungsorientierten Charakter der Boxtherapie unterstrichen. Es ging um Berührung und Begegnung in einem sicheren Rahmen, nicht um das Gegeneinander.

Ich hatte die Gelegenheit, Thomas Kopsch, den Manager der Akademie und dipl. Boxtherapeuten, kennenzulernen. Sein Buch, „Nicht schmerzfrei, aber frei“, ist mit seinen eigenen persönlichen Erfahrungen angereichert und dient als wertvolle Ergänzung sowie Inspiration für die Methode.

Die eigentliche Transformation fand in der körperlichen Erfahrung statt. Die Übungen waren eine Lektion in Präsenz und Kontrolle. Kopsch beschreibt diese therapeutische Dimension in seinem Buch treffend:

**„Veränderung beginnt nicht im Kopf. Sie beginnt in der Bewegung. Und manchmal reicht ein einziger Schlag auf ein Kissen, um zu merken: Ich bin da. Ich fühle. Ich bin lebendig.“**

Die Atmosphäre war von konzentrierter Energie und gleichzeitig großer Achtsamkeit geprägt. Persönlich beeindruckte mich die schnelle Körperaktivierung und die damit verbundene Reduzierung der inneren Anspannung. Das Erlernen der Grundstellung und der Deckung war nicht nur Technik, sondern das Training von Haltung und Abgrenzung.

Mein persönlicher Aha-Moment: In einer Partnerübung am Doppelendball sollten die Teilnehmer die Augen beim Boxen schließen. Dies fühlte sich anfangs sehr seltsam an, als ob man weniger Kontrolle hat und dem eigenen Körper daher mehr vertrauen muss mit einem überraschenden Ergebnis: Überraschenderweise beruhigte sich der Bewegungsablauf und es stellte sich der Eindruck ein, dass der Ball ohne Sichtkontrolle von beiden Partnern öfter getroffen wurde. Dies zeigte eindrücklich, wie die Freigabe der visuellen Kontrolle zu mehr Vertrauen in die körperliche Intuition führen kann.

Diese Tage waren allerdings kein Kampf um Perfektion, sondern Übungen in **Regelmäßigkeit und Selbstakzeptanz**. Ich nahm den Gedanken aus Thomas Kopschs Buch auf, der Mut macht:

**„Mach es regelmäßig nicht perfekt. Der größte Feind ist nicht dein Körper. Es ist der Gedanke: Heute nicht.“**

Am Ende des Lehrgangs spürte ich nicht nur eine wohlige körperliche Erschöpfung, sondern hatte das Gefühl, wieder mehr in meinem Körper angekommen und geistig **„geerdeter“** zu sein.

### III. Boxtherapie in der Psychosomatik: Eine fachliche Verankerung

Der Lehrgang hat bestätigt, dass Therapeutisches Boxen weit über ein sportliches Workout hinausgeht. Es ist eine ganzheitliche, körperorientierte Therapieform, die Bewegung, Achtsamkeit, Selbstwahrnehmung und therapeutische Beziehung verbindet.

#### 1. Embodiment, Zen und der Weg zur inneren Freiheit

Die therapeutische Boxtherapie findet ihren modernen theoretischen Anker in der verkörperten Kognition und dem enaktiven Ansatz. Dieses wissenschaftliche Paradigma bestätigt, was fernöstliche Philosophien seit Jahrhunderten lehren: Der Geist ist nicht vom Körper getrennt.

Die Idee, dass im Zen-Buddhismus die Erleuchtung durch den Körper – durch Handeln – erreicht wird, spiegelt perfekt die zentrale Rolle der Bewegung in der Boxtherapie wider. Im therapeutischen Boxen befreien wir uns durch die Akzeptanz (Arugamama) der vorhandenen Energie und die Hinwendung zum Handeln (dem kontrollierten Schlag) aus dem gedanklichen Verhaftetsein. Der physische Akt des Boxens wird so zum direkten Grounding-Mechanismus.

#### 2. Die Wirkmechanismen: Bewegung als Regulation

Therapeutisches Boxen ist eine bewegungstherapeutische Maßnahme, die ihren Ursprung in der Sporttherapie hat. Es geht nicht darum, wie ein semiprofessioneller Boxer zu agieren, sondern darum, gestörte körperliche, psychische und soziale Funktionen zu kompensieren und zu regenerieren.

- Emotions- und Spannungsregulation: Der Kern liegt im kontrollierten Umgang mit Affekten. Die Methode unterstützt die Emotionsregulation und hilft dabei, als negativ empfundene Gefühle richtig zu dosieren und nicht dysfunktional auszuleben. Gerade bei Patientinnen und Patienten mit psychosomatischen Diagnosen hat sich an der MHH eine gute Therapiewirkung gezeigt.

- Bodyfeedback und Antrieb: Bei Diagnosen wie Depressionen, die oft mit Antriebslosigkeit, verlangsamten Bewegungen und herabgesetztem Muskeltonus einhergehen, wirkt das Boxen im Sinne von Bodyfeedback aktivierend und fördert die innere und äußere Aufrichtung.

- Wut und Aggression: Der Boxprozess ermöglicht es, abgespaltene aggressive Wahrnehmungen und innere Spannungen physisch zu äußern. Die Übung wird dabei nicht als aggressive Aktion, sondern als therapeutisch unterstützter Prozess zur Selbstregulation vermittelt.



Thomas Kopsch & Zoltan Lokodi



### 3. Der Mehrwert in der Psychotherapie

Die Boxtherapie ist ein wichtiges Ergänzungsmodul für bestehende Therapiekonzepte.

#### ***Zielgruppe***

**Depressionen & Burn-out**

**Angst- & Persönlichkeitsstörungen (z.B. BPS)**

**Traumafolgestörungen (PTBS)**

**Jugendliche & Erwachsene mit Wut/Aggression**

#### ***Therapeutischer Nutzen***

Körperaktivierung, Reduzierung innerer Anspannung, Aufbau von Muskelspannung gegen Antriebslosigkeit.

Erarbeiten wirksamer Strategien zur Stress- und Frustrationsreduktion, Verbesserung der Körperwahrnehmung und Affektsteuerung.

Entwicklung von Selbstschutz, Stärkung der **Selbstwirksamkeit**, Umgang mit Kontrollverlust durch Körperkontrolle.

Kontrollierter Abbau und Regulierung von Aggressionen und Emotionen.



### **BOXTHERAPIE: MEHRWERT IN DER PSYCHOTHERAPIE**

Boxtherapie: Mehrwert in der Psychotherapie

Thomas Kopsch unterstreicht die tiefere Ebene der Arbeit in seinem Buch:

**„Hinter den Fäusten liegt oft ein Herz, das gesehen werden will. Der Mut, sich zu zeigen, ist der erste Schlag in Richtung Freiheit.“**

## 4. METHODEN UND SICHERHEITSRAHMEN

Der pädagogisch-therapeutische Rahmen ist entscheidend. Es geht nicht um einen technischen Sieg oder ein K. o., sondern um Heilung durch Bewegung und Konfrontation im geschützten Raum.

- Die Methode integriert sich ideal mit Konzepten wie der Dialektisch-Behavioralen Therapie (DBT) oder der Schematherapie. Elemente wie Achtsamkeitsübungen werden gezielt eingebaut. Aus meiner Sicht kann die Methode unter entsprechender Einbettung der körperlichen Selbsterfahrung in ein Gesamttherapiekonzept auch tiefenpsychologische Verfahren ergänzen.

- Die einzige unverrückbare Grenze ist, niemanden zu verletzen. Das Boxen ist sanft, einfühlsam und achtsam, aber gleichzeitig fordernd.

- Kontraindikationen: Zur Sicherheit ist therapeutisches Boxen nicht geeignet in akuten, unkontrollierten Zuständen wie der

- bipolarer Störungen, bei wahnhaften Störungen oder bei stark erhöhter Frakturgefahr (schwere Osteoporose).

Die größte Stärke der Boxtherapie liegt darin, den Körper als Sprache zu nutzen: „Nicht um zu zerstören, sondern um wieder eine Grenze zu fühlen, Kraft zu spüren und das eigene Zentrum zu finden.“

### IV. Fazit und Ausblick

Das erfolgreiche Bestehen des Lehrgangs hat meine Überzeugung gefestigt: Das therapeutische Boxen ist ein ernstzunehmender ergänzender Therapieansatz, der es verdient, in der Psychotherapie und Rehabilitation besser anerkannt und etabliert zu werden. Es ist keine schnelle Lösung. Wie Thomas Kopsch betont:

**„Boxen ersetzt keine Therapie, sondern es ergänzt sie.“**

Es braucht stets die Einbettung in ein umfassendes Behandlungskonzept und einen sicheren Rahmen.





### **Ich freue mich sehr, dass mir nach erfolgreich bestandener Abschlussprüfung**

die Ehre zuteilwurde, in den im Januar 2025 gegründeten Expertenrat der Akademie aufgenommen zu werden. In diesem interdisziplinären Gremium (bestehend aus Sporttherapeuten, Psychologen, Boxtrainern, Ärzten u.v.m.) werden wir gemeinsam an der Weiterentwicklung dieser kraftvollen, körperorientierten Methode wirken. Dafür möchte ich mich bei Peter Klug, Thomas Kopsch und dem ganzen Gremium herzlich bedanken und blicke gespannt auf die weitere Zusammenarbeit.

Mein Dank gilt auch den anderen Teilnehmern für dieses entspannte und doch anregende Gruppenerlebnis.



**Die therapeutische Boxtherapie eröffnet einen Weg, sich selbst wieder zu spüren, Grenzen zu setzen und emotionale Regulation zu lernen mit Kraft, Klarheit und Haltung.**



**BOXEN FÜR  
WIRKSAMKEIT  
IM JETZT**

**Falk Wisinger**

Diplomierter Boxtherapeut  
dvct-zertifizierter Systemischer Coach  
DOSB-Boxtrainer C Leistungssport

## Boxen für Wirksamkeit im Jetzt

Vor wenigen Wochen habe ich in einer 45-minütigen Therapieeinheit mit einer Patientin therapeutisches Boxen praktiziert. Sie befindet sich in Behandlung an einer Tagesklinik für Psychosomatische Medizin, Psychiatrie und Psychotherapie in Nürnberg – und hat dort zum ersten Mal die positive Wirkung von Boxtherapie erlebt. Die Klinik verfolgt ein ganzheitliches Behandlungskonzept, das auch komplementärmedizinische Therapieformen wie Bewegungs- und Sporttherapie einschließt.

Das therapeutische Boxen bildet einen Baustein ihres individuellen Therapieplans. Nach einem kurzen Warm-up und Technikteil gingen wir zu kontaktlosen Partnerübungen über. Mithilfe von Kombipratzen trainierten wir abwechselnd verschiedene Schlagkombinationen, darunter Führhand- und Schlaghandgerade sowie Seitwärtshaken. Anschließend arbeitete sie am Standboxsack mit vorgegebenen Schlagfolgen, beispielsweise: Führhandgerade, Schlaghandgerade, linker Seitwärtshaken, rechter Seitwärtshaken sowie einem Vor- und Rückschritt. Danach führte sie die nächste Schlagfolge aus.

Kurz vor dieser boxtherapeutischen Intervention hatte ich sie noch als Teilnehmerin eines Gruppenkurses für Meditation und Entspannung erlebt. Während die Therapeutin eine Achtsamkeitsübung anleitete, saß die Patientin im Gruppenraum auf einem Stuhl – lustlos, teilnahmslos, beinahe niedergeschlagen. Es wirkte, als sei sie nicht nur der Übung, sondern der eigenen Passivität überdrüssig geworden. Jetzt, direkt nach dem Cool-down der boxtherapeutischen Einheit, steht sie aufrecht, präsent, energiegeladener und neugierig vor mir. Sie fragt mich, wie sie Elemente der Boxtherapie auch zu Hause für sich nutzen könne. Sie erkundigt sich nach Equipment und Übungen, um selbstständig weiterzumachen. Nach etwa zehn Minuten Austausch verabschiedet sie sich sichtlich zögerlich; sie muss weiter zur nächsten Therapieeinheit.

Seit meiner Ausbildung zum diplomierten Boxtherapeuten an der Sporttherapeutischen Akademie Hannover ergänzt die Tätigkeit als Boxtherapeut mein berufliches Spektrum als selbstständiger Business und Personal Coach. Sehr viel häufiger als mit Patient:innen – wie jener an der Nürnberger Tagesklinik – arbeite ich allerdings mit Klient:innen, insbesondere mit Entrepreneuren und (werdenden) Führungskräften. Dabei verbinde ich klassisch gesprächsbasiertes Coaching mit Körpertechniken aus der Boxtherapie und dem Boxsport zu einem ganzheitlichen Ansatz: Box-Coaching.

Diesem Ansatz liegt die Idee zugrunde, dass körperliche Aktivität – in diesem Fall das Boxen – positiv auf psychische Prozesse wirken kann. In der Mind-Body-Medizin wird dieser Zusammenhang auch als Bottom-up-Route beschrieben, im Unterschied zur Top-down-Route, bei der die Wirkrichtung umgekehrt verläuft: von kognitiven Prozessen hin zu körperlichen Reaktionen und emotionalem Erleben. Dies wird sowohl in vielen Psychotherapieverfahren als auch im Coaching genutzt, etwa wenn Gespräche mit einem Therapeuten oder Coach dazu dienen, sich maladaptiver Denk- oder Verhaltensmuster bewusst zu werden und diese anschließend zu verändern. Die Bottom-up-Perspektive setzt dagegen beim Körper an. Wenn ich beispielsweise mit Coachees an Führungsqualitäten arbeite, kann die körperliche Aktivität des Boxens – der boxende Körper in seiner Bewegung, Kraftentfaltung und Atemenergie – zur Entwicklung mentaler Qualitäten wie Souveränität, Überzeugungskraft, Durchsetzungsvermögen oder Verantwortungsfähigkeit beitragen.



Der Neurowissenschaftler António Damásio bringt die Idee der Verkörperung geistiger Prozesse – der sogenannten embodied cognition – auf den Punkt: „The mind is embodied, not just embrained.“ Die Konsequenz daraus ist für mich klar: Ich möchte, ja darf meinen Klient:innen nicht bloß als kognitiv-sprachliches Gegenüber begegnen, sondern sollte ihnen ebenso als handlungsaktiver „Sparringspartner“ zur Seite stehen. In meinem speziellen Fall des Leadership Coachings geht es dabei häufig um Stressregulation, Fokus, innere Stärke und die Herausbildung eines Leadership Mindsets.

Auch wenn meine primäre Zielgruppe eine andere ist als im klassischen boxtherapeutischen Arbeiten und sich damit auch die Verantwortung unterscheidet – in der Therapie trägt der Therapeut die fachliche Verantwortung für Diagnostik, Behandlung und Prozess, im Coaching liegt die Prozessverantwortung beim Coach, die Umsetzung jedoch beim Coachee – bleiben die zugrunde liegenden Prinzipien im Wesentlichen dieselben.

Die Wirkmechanismen box- beziehungsweise allgemeiner kampfsportherapeutischer Interventionen werden inzwischen an verschiedener Stelle ausführlich beschrieben – beispielsweise im Zusammenhang mit einer mindfulness-based boxing therapy (Johny Bozdarov et al. 2025), einer Budo-Gruppentherapie (Jasprit Singh et al. 2024), in einer Übersichtsstudie zu boxtherapeutischen Programmen (Johny Bozdarov et al. 2022) oder in der bislang einzigen Buchpublikation zum therapeutischen Boxen („Nicht schmerzfrei, aber frei mit therapeutischem Boxen“ 2025) von Thomas Kopsch, einem meiner Dozenten für therapeutisches Boxen an der Medizinischen Hochschule Hannover.

Für das Boxen bzw. für Kampfsportarten – ich begann mit Judo, später folgte ein kurzer Exkurs in Taekwondo – hatte ich schon immer eine Leidenschaft. Ich bin aktiver Boxsportler und arbeite als DOSB-Boxtrainer im Leistungssport mit Jugendlichen und Erwachsenen, Einsteigern wie Fortgeschrittenen. Mehr noch als der rein physische Aspekt interessiert mich jedoch die philosophische und psychologische Dimension des Boxsports. Daraus entstand mein Interesse an den Grundlagen und Methoden der Boxtherapie und schließlich der Wunsch, mich in diesem Bereich ausbilden zu lassen.

Zurück zur Patientin in der Nürnberger Klinik: Was war in diesen 45 Minuten geschehen, dass sie danach wie ausgewechselt wirkte, beinahe wie eine andere Person – nicht länger passiv, sondern aktiv? Allgemeiner gefragt: Was geschieht in einer „Sparring-Session“, die mit Körpertechniken aus dem Boxen arbeitet – sei es im therapeutischen oder im Coaching-Kontext?

Ich konzentriere mich auf zwei miteinander verbundene Wirkmechanismen: erstens Grounding im Hier und Jetzt, verbunden mit Verantwortungsübernahme, und zweitens die Erfahrung von Selbstwirksamkeit.

Grounding im Hier und Jetzt



Anders als unser Geist, der sich leicht in Vergangenheit oder Zukunft verliert, ist der Körper unweigerlich an die Gegenwart gebunden. Im Boxen wird diese Gegenwärtigkeit nicht nur erfahrbar, sondern funktional notwendig: Der Körper agiert, reagiert, adaptiert. Abstand, Timing, Rhythmus und Atem entstehen in einer kontinuierlichen Rückkopplung mit dem, was im Moment geschieht. Man kommt aus dem reinen Denken heraus – aus Vergangenheit und Zukunft – und unmittelbar ins Erleben. Wer boxt, ist aktiv im Moment. Passivität, wie ich sie beispielsweise bei der Patientin in der Nürnberger Klinik vor unserer Box-Session wahrgenommen habe, ist keine Option.

Für Menschen, die in gedanklichen Schleifen, innerer Erstarrung oder Zukunftsängsten festhängen, verschiebt sich dadurch die Aufmerksamkeit: weg von inneren Narrativen, weg von Rechtfertigungen hin zu dem, was sich im Körper gerade zeigt – und damit zu Verantwortung für das eigene Erleben.

#### Selbstwirksamkeit

Für einen Schmerzpatienten, der gerade wenig Kontrolle über seinen Körper zu haben scheint, kann die Erfahrung von Selbstwirksamkeit entscheidend sein, ebenso für einen Coachee, der sich als Opfer äußerer Umstände erlebt. In einem solchen Kontext eignet sich körperliche Aktivität besonders gut als Startpunkt, da sich damit zuverlässigere Wirksamkeitserfahrungen herstellen lassen als in anderen Lebensbereichen – die Krankheitserfahrung ist nun einmal da, ebenso die äußeren Umstände.

In einer Box-Session erfahre ich unmittelbar, dass ich den Boxschlag ausführe und damit den Boxsack oder die Pratte treffe. Ich spüre es in der Bewegung, im Atem, in den Geräuschen, im Rhythmus meiner Hände und im Impact am Ziel. Der boxende Körper wird dabei zum Verbündeten, der beachtliche Leistungen vollbringen kann. Diese positiven Wirksamkeitserfahrungen können sich auf andere Lebensbereiche ausweiten und so das allgemeine Gefühl von Selbstwirksamkeit sowie die wahrgenommene Kontrolle stärken. Sie können zu einer Ressource werden, um sich nicht länger vom eigenen (schmerzenden) Körper oder von äußeren Umständen zu entkoppeln, sondern Handlungsfähigkeit im eigenen Körper und in der jeweiligen Situation zurückzugewinnen.



## Literatur

Bozdarov, Johny et al. Boxing as an Intervention in Mental Health: A Scoping Review. American Journal of Lifestyle Medicine, vol. 17, no. 4 (2022): 589-600. <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC10328201/>

Bozdarov, Johny et al. Mindfulness-based (non-contact) boxing therapy (MBBT) for depression and anxiety: A feasibility study. Plos One (2025). <https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0318364>

Kopsch, Thomas. Nicht schmerzfrei, aber frei mit therapeutischem Boxen. Tredition, Ahrensburg (2025).

Singh, Jasprit et al. Implementation of a Budo group therapy for psychiatric in- and outpatients: a feasibility study. Front. Psychiatry, vol. 15 (2024). <https://www.frontiersin.org/journals/psychiatry/articles/10.3389/fpsy.2024.1338484/full>

# FALK WISINGER

## COACHING & TRAINING

## Kontakt

Gerhartstr. 14  
91126 Schwabach

[www.falkwisinger.de](http://www.falkwisinger.de)  
+49 (0)176 – 73 500 820  
[fw@falkwisinger.de](mailto:fw@falkwisinger.de)



**Stärken erkennen – und bewusst einsetzen. Prioritäten setzen. Zu Authentizität und Souveränität finden. Den eigenen Führungsstil entwickeln. Ihr volles Potenzial entfalten.**

**Ich bin Business und Personal Coach für Entrepreneure und (werdende) Führungskräfte – Sparringspartner auf Augenhöhe.**

**Auf Wunsch verbinde ich klassisches Coaching mit Bodywork aus dem Boxsport: aktives Embodiment für Stressregulation, Fokus und innere Stärke**

[www.falkwisinger.de](http://www.falkwisinger.de)

# KANN THERAPEUTISCHES BOXEN BEI AUTISMUS UNTERSTÜTZEND HELFFEN?

Autismus-Spektrum-Störungen (ASS) sind durch individuelle Stärken, aber auch durch spezifische Herausforderungen in den Bereichen Kommunikation, Sozialverhalten, sensorische Verarbeitung und Verhaltensflexibilität gekennzeichnet.

Therapeutisches Boxen bietet einen einzigartigen Rahmen, um diese Bereiche positiv zu beeinflussen – durch strukturierte Bewegung, klare Regeln und eine wertschätzende Beziehungsgestaltung.



## WIE KANN THERAPEUTISCHES BOXEN HELFFEN?



### FÖRDERUNG DER SELBSTREGULATION

Boxen unterstützt den Aufbau von Impulskontrolle, emotionaler Regulation und Stressbewältigung.



### VERBESSERUNG SOZIALER KOMPETENZEN

Durch Partnerübungen und klare Interaktionen werden Kommunikation und Teamfähigkeit gestärkt.



### STRUKTUR UND ORIENTIERUNG

Feste Abläufe und Rituale schaffen Sicherheit und fördern die Anpassungsfähigkeit.



### STÄRKUNG DES SELBSTBEWUSSTSEINS

Erfolge im Training steigern Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit.



### KÖRPERLICHE FITNESS

Koordination, Ausdauer und Motorik werden spielerisch und effektiv verbessert.

“ „Im Ring zählt nicht, wie laut du bist, sondern wie gut du dich selbst verstehst.“ ”



# WIE WIRKT THERAPEUTISCHES BOXEN BEI AUTISMUS?

Wissenschaftliche Studien und praktische Erfahrungen zeigen, dass **Therapeutisches Boxen positive Effekte** auf verschiedenen Ebenen hat:



## NEUROLOGISCHE EFFEKTE

Förderung der Hirnplastizität, Verbesserung der Konzentration und der exekutiven Funktionen.



## EMOTIONALE EFFEKTE

Reduktion von Angst und Stress, Verbesserung der emotionalen Ausdrucksfähigkeit.



## SOZIALE EFFEKTE

Aufbau von Vertrauen, Empathie und positiven Interaktionserfahrungen.



## SENSORISCHE INTEGRATION

Gezielte Reize und Bewegungsabläufe unterstützen die Verarbeitung sensorischer Eindrücke.



## ALLTAGSTRANSFER

Gesteigerte Frustrationstoleranz und bessere Bewältigungsstrategien im Alltag.



“**Therapeutisches Boxen gibt nicht nur Kraft für den Ring, sondern auch für das Leben.**”



# UNSER ANSATZ

Im Therapeutischen Boxen bei Autismus steht der Mensch im Mittelpunkt – mit seinen individuellen Stärken, Bedürfnissen und Zielen. Unsere qualifizierten Therapeut:innen und Trainer:innen schaffen einen sicheren Raum, in dem Entwicklung möglich wird.

## WIR SETZEN AUF:

- ✓ Individuelle Trainingspläne
- ✓ Fachliche Kompetenz & Empathie
- ✓ Wissenschaftlich fundierte Methoden
- ✓ Enge Zusammenarbeit mit Angehörigen
- ✓ Nachhaltige Entwicklungsperspektiven

## GEMEINSAM STÄRKER.

Therapeutisches Boxen kann für Menschen im Autismus-Spektrum ein Schlüssel sein, um innere Stärke zu entfalten, Beziehungen aufzubauen und aktiv am Leben teilzunehmen.

**Wir bewegen. Wir stärken. Wir verbinden.**



**Thomas Kopsch**

1. Vorsitzender DFWTB

*Thomas Kopsch*



## WISSEN TEILEN. NETZWERK STÄRKEN. ZUKUNFT GESTALTEN.

Gemeinsam für mehr Teilhabe, Selbstvertrauen und Lebensqualität durch Therapeutisches Boxen.



**WERDE TEIL UNSERES NETZWERKS!**

Gemeinsam bewegen wir mehr.

**MEHR INFOS UNTER**  
[www.dfwtb.de](http://www.dfwtb.de)



**Die Caritas**  
*im* BISTUM MAGDEBURG

**THOMAS KOPSCH**

**ZU BESUCH IN DER CARITAS  
INTEGRATIV-EINRICHTUNG  
ST. JOSEF HAUS IN HALBERSTADT**





Kloster, Gefängnis, Marmeladenfabrik heute eine Heimat für Kinder, Jugendliche und Erwachsene.

Mitten in der Altstadt von Halberstadt findet man einen Ort, der zeigt, was gelebte Inklusion wirklich bedeutet. Das denkmalgeschützte St. Josef Haus blickt auf eine lange Geschichte zurück und ist heute ein Zuhause für Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit geistigen sowie mehrfachen Behinderungen.



Das Gelände mit Wohnbereichen, Kindertagesstätte, Kirche, Spielplätzen und Gemeinschaftsflächen bildet ein kleines eigenes Universum eines, das vor allem eines ausstrahlt: Wärme, Menschlichkeit und Zusammenhalt.

Die Bewohnerinnen und Bewohner erhalten hier die Unterstützung, die sie benötigen, um möglichst selbstbestimmt leben zu können. Gefördert wird nicht nur der einzelne Mensch, sondern Gemeinschaft.

Was mich persönlich am meisten begeistert hat?

Die Boxtherapie.

Denn genau hier wird therapeutisches Boxen durch den diplomierten Boxtherapeuten Mario Galisch angeboten.

Mario absolvierte bei uns die Ausbildung zum Boxtherapeuten und wie bei so vielen Teilnehmerinnen und Teilnehmern entstand aus einer Ausbildung deutlich mehr:

Eine echte Freundschaft.

Wer mich kennt weiß, dass für mich die Ausbildung nicht mit der Zertifikatsübergabe endet.



## Nachbetreuung gehört für mich einfach dazu.

Deshalb gibt es WhatsApp-Gruppen, regelmäßigen Austausch, Telefonate und eben auch persönliche Besuche in Einrichtungen, Kliniken oder Praxen.

Genau deshalb führte mich mein Weg nach Halberstadt.

Eingeladen wurde ich von Mario, seiner **bezaubernden** Ehefrau und Kollegin Claudia sowie von der Einrichtungsleitung.

Und wie lief diese Beratung ab?

So wie ich es sonst kenne?

Ankommen. Kaffee. Smalltalk. Beratung.

Nein.

Hier nicht.

Zur Begrüßung gab es erst einmal Kaffee und ein hervorragendes selbstgemachtes Tiramisu.

Und ich sage es ganz ehrlich:

Allein dafür würde ich jederzeit wiederkommen.

Wer es gemacht hat?

**Claudia.**

Mario du Glückspilz.

Danach folgte ein Rundgang durch die Einrichtung.

Selbst die Einrichtungsleiterin nahm sich trotz Videokonferenz kurz Zeit, um mich persönlich zu begrüßen.

Die Bewohner zeigten mir voller Stolz ihre Wohnungen.

Und ich muss sagen:

Sie waren wirklich beeindruckend.

Was mich dabei besonders berührt hat:

Aus Bewohnern wurden schnell Freunde.

Wir gründeten gemeinsam eine WhatsApp-Gruppe.

Und daraus entstanden:

Die Box-Buddys.

Mit eigenem Logo.

Natürlich blieb es nicht nur beim Reden.

Wir machten das, was uns verbindet:

Wir trainierten gemeinsam.

Eine Stunde therapeutisches Boxen.

Eine Stunde voller Lachen, Bewegung, Gemeinschaft und Freude.



Ich dachte danach:

Jetzt geht es nach Hause.

Falsch gedacht.

**Denn Claudia, Mario und meine neuen Freunde hatten andere Pläne.**

Nach dem Motto:

„Wenn du schon so weit gefahren bist, kommst du nicht so schnell wieder weg.“

Kurzerhand wurde beim Italiener um die Ecke ein Buffet organisiert.

Und dann kam der Moment, der mich wirklich sprachlos machte.

Von der Einrichtung erhielt ich kleine Präsente als Anerkennung.

**Doch besonders gerührt haben mich meine neuen Freunde die Bewohner, meine Box-Buddys.**

Sie hatten von ihrem eigenen Geld gesammelt und mir einen Tankgutschein geschenkt.

Mit der Begründung:

**„Du sollst nicht auf deinen Kosten sitzen bleiben.“**

Dabei wissen viele gar nicht:

Diese Nachbetreuungen mache ich grundsätzlich auf eigene Kosten.

Nicht weil ich muss.

Sondern weil die **Momente**, die ich dabei erleben darf, mehr wert sind als **Geld**.

Und dieser Tag war einer dieser Momente.

Ein Tag voller Freundschaft.

Voller Wertschätzung.

Voller Menschlichkeit.

Und deshalb bleibt mir eigentlich nur eins zu sagen:

Danke.

Danke an Mario.

Danke an Claudia.

Danke an die Einrichtungsleitung.

Und vor allem:

Danke an meine Box-Buddys.

Für einen unvergesslichen Tag.

Und zum Glück nicht den letzten.

Denn im September bin ich bereits wieder gebucht.

Wobei...

Ganz ehrlich?

So lange halte ich wahrscheinlich sowieso nicht aus.

Bis bald, meine Freunde.

**Thomas Kopsch**

**SPORTTHERAPEUTISCHE**  
AKADEMIE

Akademisches Lehr- und  
Forschungszentrum für  
Boxtherapie Hannover  
KLINISCH VALIDIERT





Mari  
Jahrg  
Vater von drei Kindern, trainiert seit  
seiner  
sport.  
dung  
Sport  
Hanno  
er als  
grupp  
sene N

# KANN EIN PFLEGEGRAD AUCH HELFEN, THERAPEUTISCHES BOXEN ZU FINANZIEREN?

Viele Eltern wissen nicht, dass ein anerkannter Pflegegrad nicht nur finanzielle Entlastung im Alltag bedeutet, sondern auch neue Möglichkeiten eröffnen kann, fördernde Angebote für ihr Kind zu nutzen.

Das Pflegegeld selbst ist nicht zweckgebunden. Familien können daher selbst entscheiden, wie sie die zusätzliche finanzielle Unterstützung einsetzen, um die Entwicklung, Teilhabe und Lebensqualität ihres Kindes zu fördern.

Gerade bei Kindern und Jugendlichen mit psychischen Erkrankungen, ADHS, Autismus-Spektrum-Störungen, Entwicklungsverzögerungen, neurologischen Erkrankungen oder chronischen Schmerzen suchen Eltern häufig nach ergänzenden Bewegungs- und Therapieangeboten. Das Therapeutische Boxen kann hierbei eine wertvolle Unterstützung sein, beispielsweise zur Förderung von:

- Konzentration und Aufmerksamkeit
- Selbstvertrauen und Selbstwirksamkeit
- Bewegungskoordination
- Emotionsregulation
- Sozialkompetenz
- Stressbewältigung
- Körperwahrnehmung

Viele Familien finanzieren solche Angebote aus dem Pflegegeld oder prüfen gemeinsam mit ihrer Pflegekasse, ob weitere Unterstützungsleistungen genutzt werden können.

Deshalb unser Rat:

Wenn Ihr Kind einen erhöhten Betreuungs- oder Unterstützungsbedarf hat, informieren Sie sich über die Möglichkeit eines Pflegegrades. Nicht selten stehen Familien Leistungen zu, die bislang gar nicht bekannt waren.

Ein Gespräch mit der Pflegekasse oder einer unabhängigen Pflegeberatung kann sich lohnen und neue Wege eröffnen, um passende Förder- und Bewegungsangebote für das eigene Kind zu ermöglichen.

## UNSERE EXPERTIN FÜR PFLEGEBERATUNG IM DFWTB

Viele Fragen rund um Pflegegrad, Pflegegeld und Unterstützungsleistungen bleiben im Alltag unbeantwortet. Dabei verzichten Familien häufig auf Leistungen, die ihnen möglicherweise zustehen.

Als Ansprechpartnerin für dieses wichtige Thema steht Ihnen unsere Verbandskollegin

### Tina Olshausen

Pflegeberaterin der

#### Individuellen Pflegeberatung Bergen

Mitglied und Beratende Mitarbeiterin der Deutschen Fachgesellschaft für Wissenschaftliches Therapeutisches Boxen (DFWTB n.e.V.)

gerne beratend zur Seite.

Kontakt:

Tina Olshausen

Individuelle Pflegeberatung Bergen

 [tina@pflegeberatung-olshausen.de](mailto:tina@pflegeberatung-olshausen.de)

 +49 5051 914 562

 +49 5051 509 307

 +49 152 531 586 32

Ich freue mich auf Sie!

Ihre Tina Olshausen

INTERVIEW IN DER NÄCHSTEN AUSGABE GEPLANT

Für die nächste Ausgabe unserer DFWTB-Mitgliederzeitung planen wir ein ausführliches Interview mit Tina Olshausen zum Thema:

„Pflegegrad bei Kindern und Jugendlichen – Chancen, Möglichkeiten und häufige Irrtümer.“

Haben Sie Fragen zu diesem Thema?

Dann senden Sie uns Ihre Fragen gerne per E-Mail oder sprechen Sie uns persönlich an. Wir werden versuchen, möglichst viele Leserfragen im Interview aufzugreifen und zu beantworten.

an [dfwtb@gmx.de](mailto:dfwtb@gmx.de)

Thomas Kopsch





## Mein Name ist Tina Olshausen.

Ich bin Kinderkrankenschwester, Pediatric Pain Nurse, Pflegedienstleitung, Heimleitung sowie Fitness-Instructor und Personal Trainerin. Seit vielen Jahren arbeite ich mit großer Leidenschaft im Gesundheits- und Pflegebereich. Besonders geprägt haben mich dabei 15 Jahre Tätigkeit in der außerklinischen pädiatrischen Intensivversorgung, in denen ich Familien mit intensivpflichtigen Kindern in ihrer Häuslichkeit begleiten durfte.

Seit Juni 2025 bin ich nun selbstständig tätig mit meiner **Individuellen Pflegeberatung** und unterstütze Menschen mit Pflegebedarf sowie Angehörige in allen Fragen rund um pflegegradrelevante Themen wie Leistungen der Pflegeversicherung und Unterstützungsangebote.

Ein wichtiger Bestandteil meiner Arbeit ist die **Pflegeberatung nach § 37.3 SGB XI** sowie die **Individuellen Häuslichen Schulungen nach § 45 SGB XI** für pflegende Angehörige. Anspruch darauf haben Menschen mit bestehendem Pflegegrad, die Pflegegeld beziehen und zuhause versorgt werden. Diese Beratungen dienen nicht nur der gesetzlichen Sicherstellung der häuslichen Versorgung, sondern vor allem der Unterstützung und Entlastung der Betroffenen und Angehörigen. Viele Betroffene wissen leider gar nicht, welche Möglichkeiten und Hilfen ihnen zustehen.

Darüber hinaus unterstütze ich auch bei **Pflegegradanträgen** und begleite Familien sowie Betroffene durch den gesamten Prozess. In der Praxis zeigt sich immer wieder, dass insbesondere **psychische Erkrankungen** häufig unterschätzt werden, obwohl auch sie einen **Anspruch auf einen Pflegegrad begründen** können. Dazu zählen unter anderem **posttraumatische Belastungsstörungen, Depressionen, Autismus-Spektrum-Störungen, ADHS, ADS oder das Asperger-Syndrom**, um nur einige zu nennen.

Viele Eltern und Betroffene wissen leider nicht, welche umfangreichen Unterstützungsangebote über einen Pflegegrad möglich sind sei es finanzielle Entlastung, zusätzliche Betreuung, Hilfsmittel oder weitere Leistungen der Pflegekassen. Genau hier möchte ich aufklären, begleiten und unterstützen.

Für Fragen oder eine persönliche Beratung bin ich jederzeit gerne erreichbar.

☎ 0152 531 586 32

✉ [tina@pflegeberatung-olshausen.de](mailto:tina@pflegeberatung-olshausen.de)

Ausführliche Informationen zu meinem Tätigkeitsbereich finden Sie unter:

**[www.pflegeberatung-olshausen.de](http://www.pflegeberatung-olshausen.de)**

Ganz besonders freue ich mich in diesem Kontext über die Kooperation mit der DFWTB und auf eine langfristige Zusammenarbeit. Bewegung und körperliche Aktivität sind aus meiner Sicht ein wesentlicher Schlüssel für mentale Gesundheit, Stabilität und Lebensqualität – ein Ansatz, den ich aus voller Überzeugung unterstütze.

**„Oft beginnt Heilung nicht mit Worten, sondern mit Bewegung. Jeder Schlag gegen die Pratzten kann ein Schritt zurück zur inneren Stärke sein oder wie Thomas so oft schon bewiesen hat: All you need is boxing.“**



## Unser Team



Thomas Kopsch  
1. Vorsitzender  
Autor  
Physiotherapeut  
Diplomierter Sucht- & Boxtherapeut  
Medizinischer Food Coach A-Lizenz  
Gesundheits- & Psychologischer Berater  
Personal Trainer, Fitnesstrainer A-Lizenz



Peter Klug  
2. Vorsitzender  
Diplomierter Boxtherapeut  
Sportwissenschaftler,  
Sporttherapeut, Ernährungscoach  
und Traumpädagoge



Konrad Krüger  
**Mitglied und  
wissenschaftlicher Mitarbeiter  
beratend tätig für den Vorstand**  
Diplomierter Boxtherapeut  
M.A. Bildungswissenschaften  
und Management  
für Pflege- und Gesundheitswesen  
Pfle gewissenschaftlicher Mitarbeiter  
an der  
Medizinische Hochschule Hannover



Dr. rer. pol. Jürgen Peter  
Vorstand der AOK Niedersachsen

**Mitglied beratend tätig  
für den Vorstand**



Zoltan Lokodi  
**Mitglied und beratend tätig  
für den Vorstand**  
Facharzt für  
Psychosomatische Medizin  
und Psychotherapie  
Diplomierter Boxtherapeut

## Unser Team



Urban Heisig

**Mitglied und beratend tätig  
im Bereich Ergotherapie**

Diplomierter Boxtherapeut  
Heilpraktiker für Psychotherapie  
Staatlich geprüfter Ergotherapeut



Falk Wisinger

**Mitglied und beratend tätig  
im Bereich Coaching**

Diplomierter Boxtherapeut  
dvct-zertifizierter  
Systemischer Coach  
DOSB-Boxtrainer  
C Leistungssport



Tina Olshausen

**Mitglied und beratend tätig  
im Bereich Pflegeberatung/Pflegegeld**

Kinderkrankenschwester  
Studium zum Fitness-Instructor / Personal  
Trainer (Georgia, USA)  
Qualifikation zur Pflegefachberaterin nach § 45  
SGB XI (2019)  
Qualifikation zur Pediatric Pain Nurse (2019)  
Zertifizierung in der außerklinischen  
pädiatrischen Beatmung (2021)



Timo Moronga

Generalagent  
0176 70770326

[Timo.Moronga@arag-partner.de](mailto:Timo.Moronga@arag-partner.de)

**Ich berate Sie  
umfassend und individuell.  
Ihr direkter Ansprechpartner  
im Bereich Versicherungen und Finanzen**



# SPORTTHERAPEUTISCHE AKADEMIE

Akademisches Lehr- und  
Forschungszentrum für  
Boxtherapie Hannover

KLINISCH VALIDIERT



MHH  
BOXING



## AUSBILDUNG ZUM DIPLOMIERTEN BOXTHERAPEUTEN / ZUR DIPLOMIERTEN BOXTHERAPEUTIN

Sie möchten Therapeutisches Boxen professionell, wissenschaftlich fundiert und praxisnah erlernen?

Die Sporttherapeutische Akademie Hannover bietet in Kooperation mit der Medizinischen Hochschule Hannover (MHH)

die Ausbildung zum diplomierten Boxtherapeuten / zur diplomierten Boxtherapeutin an.

Unsere Ausbildung verbindet aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse mit langjähriger Praxiserfahrung aus Psychiatrie, Psychosomatik, Neurologie, Schmerztherapie, Rehabilitation und Prävention.

- ✓ Anerkannt durch die Ärztekammer Niedersachsen
- ✓ Mündliche und praktische Abschlussprüfung
- ✓ Erfahrenes interdisziplinäres Dozententeam
- ✓ Hoher Praxisanteil mit sofort umsetzbaren Methoden
- ✓ Einsatzmöglichkeiten in Therapie, Rehabilitation, Coaching und Prävention
- ✓ Nachbetreuung und fachlicher Austausch auch nach der Ausbildung

Die Ausbildung richtet sich an Fachkräfte aus den Bereichen Medizin, Therapie, Pflege, Psychologie, Pädagogik, Sportwissenschaft und Gesundheitswesen sowie an qualifizierte Trainerinnen und Trainer.

Werden Sie Teil eines wachsenden Netzwerks engagierter Fachkräfte und entdecken Sie das Potenzial des Therapeutischen Boxens als wirksame Methode für Bewegung, Gesundheit und persönliche Entwicklung.

Weitere Informationen und aktuelle Termine erhalten Sie bei der Sporttherapeutischen Akademie Hannover.

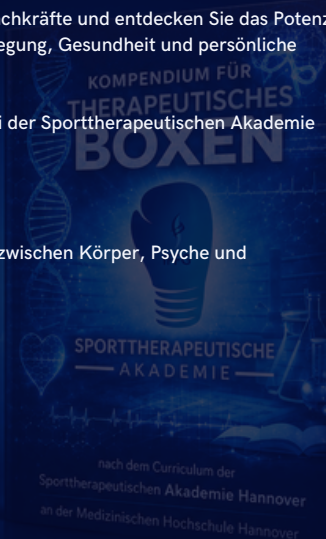
[www.kompetenzzentrumtherapeutischesboxen.de](http://www.kompetenzzentrumtherapeutischesboxen.de)

„Therapeutisches Boxen - mehr als Bewegung. Eine Brücke zwischen Körper, Psyche und Selbstwirksamkeit.“

Das exklusive Lehrskript – nur für unsere Teilnehmer



EXKLUSIVES LEHRSKRIPT  
NUR FÜR UNSERE  
TEILNEHMER





**STOPP  
MOBBING UND  
GEWALT**



[dfwtb.de](http://dfwtb.de)