

## «Mir ist wichtig, dass die Leute aktiv werden»

Der Boxer und Psychologe Steve Baudin bietet therapeutisches Boxtraining für Kinder und Jugendliche an – in einem sicheren Rahmen und psychologisch betreut



Viele Kinder und Jugendliche begeistern sich für Kampfsportarten. Auf dieser Basis baut Steve Baudin eine Allianz mit ihnen auf.

**Name:** Steve Baudin

**Beruf:** Psychologe und Coach für therapeutisches Boxen

**Kompetenzen:** Mehrjährige Erfahrung im Bereich Kampfsport (einschliesslich Wettkampferfahrung und des entsprechenden Trainings), Erfahrung als Sporttrainer, Interesse an der Arbeit mit Kindern

AURÉLIE FAESCH-DESPONT

Punkt 14 Uhr stürmen Vadim, David und Nicolas (Namen geändert) zum Boxing. «Steve, wir haben ein Geschenk für dich», kommt es wie aus einem Mund. Die drei Teenager sind zu ihrem Training in «therapeutischem Boxen» gekommen. Der FSP-Psychologe Steve Baudin bietet es bereits seit mehreren Jahren ergänzend zur klassischen psychologischen Betreuung an. Das Training findet im Boxclub United Boxing statt, den er selbst in Renens (VD) zusammen mit einem Partner gegründet hat. «Viele Kinder fühlen sich zum Kampfsport hingezogen», sagt er. «Und ich nutze dieses Interesse, um mit ihnen eine Allianz zu bilden. Ich schaffe eine einladende, warme Atmosphäre mit einfachen Regeln, aber mit Respekt und Disziplin, und lege so die Grundlage für offene Gespräche.»

Steve Baudin packt die Pralinenschachtel aus, welche die Kinder ihm geschenkt haben: «Wieso bedankt ihr euch bei mir? Was habt ihr in den Trainings gelernt?» David antwortet wie aus der Pistole geschossen: «Ich habe gelernt, besser mit meinen Emotionen umzugehen.» Die drei Teenager im Alter von elf und zwölf Jahren sind mit ihrer Erzieherin hier, um an einer ausserschulischen Massnahme der Schulabbruch-Prävention teilzunehmen. Gewalt gegenüber anderen Kindern oder Jugendlichen, Hyperaktivität, familiäre Probleme: Die drei anwesenden Schüler haben schulische, verhaltensbezogene oder soziale Schwierigkeiten. Steve Baudin bietet ihnen eine Art Mentoring an und die Möglichkeit, einen Bezug herzustellen zwischen

den Schwierigkeiten, die sie beim Erlernen einer neuen Sportart erleben, und ihren Problemen in der Schule oder Zuhause. «Bei meiner Arbeit geht es mir hauptsächlich darum, Selbstvertrauen, Körperbeherrschung, einen konstruktiven Umgang mit Stress und Emotionen sowie Kommunikation und Stressresistenz zu fördern. Durch den Sport versuche ich, Stärken, Kompetenzen und Potenziale herauszuarbeiten.»

In den ersten Trainings mussten die Teenager zunächst grundlegende Boxtechniken erlernen. So konnten Konzentration und Gedächtnis geübt werden. «Links, links, rechts, Haken, Aufwärtshaken, ausweichen: Ich zeige ihnen, dass sie fähig sind, sich Boxkombinationen zu merken. Und dass sie dasselbe auch mit einer Reihe aus sechs Wörtern in der Schule machen können.» Der Psychologe will ihnen durch das Boxtraining in erster Linie Werkzeuge mitgeben und positive Erlebnisse vermitteln, die sie später bei Schwierigkeiten reaktivieren können.

### Verlieren bedeutet nicht Versagen

Als Jugendlicher fand Steve Baudin im Boxen einen Weg, sich abzureagieren, zu sich selbst zurückzufinden und loszuwerden, was ihm auf dem Herzen lag. Er praktiziert diesen Sport seit mehr als zehn Jahren und hat auf höchstem Niveau gekämpft. Im Jahr 2012 stand er im Finale der Schweizer Boxmeisterschaft. Sein Gegner im Ring war ein sehr beliebter und starker Deutschschweizer, gegen den er letztendlich knapp verlor. Den Ausgang des Finals bedauert er heute jedoch nicht – was auch beweist, dass Verlieren nicht mit Versagen gleichzusetzen ist. «Sonst wäre ich nicht da, wo ich heute bin. Damals hatte ich einen Pakt mit meiner Mutter geschlossen: Bei einem Sieg würde ich Profiboxer. Bei einer Niederlage würde ich hingegen mein Psychologiestudium an der Universität de Lausanne zu Ende führen.» Damals warf er das Handtuch – allerdings nicht für immer.

Als Steve Baudin seinen Master in Beratungs- und Laufbahnpsychologie in der Tasche hatte, war ihm eins klar: Er würde sich nicht mit einem klassischen Beratungsangebot in einem Büro abfinden: «Mir ist wichtig, dass die Leute aktiv werden.» Damals entdeckte er den Ansatz von Richard Hellbrunn: Der französische Psychoanalytiker und ehemalige Boxtrainer hatte erkannt, wie sehr körperliche Bewegung in einem geschützten Rahmen helfen kann, sich von belastenden Emotionen zu befreien. Richard Hellbrunn ist ein Theoretiker der Disziplin. «Im therapeutischen Boxen habe ich einen Weg gefunden, meine beiden Leidenschaften zu vereinen. Es ist ein faszinierendes Feld, in dem es noch viel



«Ich wünsche mir, dass die Jugendlichen sich dessen bewusst werden, dass sie fähig sind, Lösungen zu finden», sagt Steve Baudin.

aufzubauen gibt. Ich probiere ständig neue Techniken und Methoden aus, um herauszufinden, was bei den Jungen am besten funktioniert.»

Seine Erfahrungen zeigten ihm schon bald, wie befreiend es sein kann, den eigenen Gefühlen, Gedanken und Erlebnissen gegenüber dem Boxsack Ausdruck zu geben. Steve Baudin berichtet von einem Mädchen, dem das Boxen so gutgetan hat, dass es seine Agoraphobie überwunden und mit dem öffentlichen Verkehr zum Training gekommen ist. Der Psychologe wunderte sich allerdings nach einer Weile, dass sie immer noch nicht wirklich fest zuschlagen konnte, obwohl sie körperlich dazu in der Lage gewesen wäre. Im Lauf der Gespräche vertraute sie ihm an, ein Arzt habe ihr im Alter von acht Jahren gesagt, ihre Knochen seien sehr zerbrechlich. Seither war sie davon überzeugt, dass sie sehr zerbrechlich war, und traute sich nicht, stärker zuzuschlagen. Dank der Betreuung durch Steve Baudin gelang es ihr nach und nach, wieder Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und die eigene Kraft zu gewinnen. «Ganz ehrlich, ich weiss nicht, wie sie ohne das therapeutische Boxen zu dieser Erkenntnis gekommen wäre. In den Trainings suche ich immer das Gespräch und auch die Konfrontation. Neue Türen öffnen sich. Manchmal genügen fünf oder sechs Trainings, um das ganze Leben umzukrempeln.»

Steve Baudins Ansatz ist eher körperbezogen. Mit teilweise anspruchsvollen körperlichen Übungen will er die Kinder und Jugendlichen dazu bringen, ihr eigenes Potenzial auszuschöpfen. «Körper und Geist sind

## «Körper und Geist sind eng verbunden.»

eng verbunden. Wenn der Körper resistent und resilient ist, dann ist es der Geist auch.»

Bevor Steve Baudin mit Vadim, David und Nicolas das Training beginnt, fragt er sie, wie voll ihr Speicher negativer Emotionen sei. «Meiner liegt bei 0,09 Prozent», ruft Vadim. «Meine Woche ist sehr gut gelaufen.» «Ich habe das Gefühl, dass mein Speicher grösser geworden ist, denn ich kann besser mit meinen Emotionen umgehen», trumpft Nicolas auf. Und schon ist es an der Zeit, die Boxhandschuhe überzustreifen und gegen den Sandsack zu schlagen. Die drei Jungen lassen es sich nicht zweimal sagen.

Während einer Übung, bei der sie versuchen sollen, den Gegner am Unterleib zu treffen, ohne selbst getroffen zu werden, bemerkt Steve Baudin, dass David sich als Schiedsrichter durchsetzt und ihm immer mehr die Rolle abnimmt. «Er muss lernen, dass ein solches Verhalten in der Schule oder mit den Eltern nicht möglich ist», sagt der Psychologe. Das ist einer der grossen Vorteile der Betreuung in einer kleinen Gruppe, in der man die Interaktionen zwischen den Kindern beobachten kann. Im selben Training wird später auch der Unterschied zwischen «Kampf» und «Spiel» angesprochen – ein sehr bedeutsamer Unterschied, im Boxtraining wie auch auf dem Schulhof. «Jugendliche sind sich nicht immer der Tragweite der Wörter bewusst, die sie benutzen. Es ist wichtig, ihr Bewusstsein dafür zu schärfen.»

Das therapeutische Boxen und die wenigen Patientinnen und Patienten, die Steve Baudin wöchentlich in diesem Rahmen betreut, tragen nur einen kleinen Teil zu seinem Lebensunterhalt bei. Trotzdem sieht er diese Arbeit als eine wichtige Aufgabe: «Ich wünsche mir, dass die Jugendlichen sich dessen bewusst werden, dass sie fähig sind, Lösungen zu finden, und dass es für sie Unterstützung und Menschen gibt, die bereit sind, ihnen neue Perspektiven aufzuzeigen.» Er möchte zudem seine Methode bekannter machen und auch seine Kollegen für diesen innovativen Ansatz sensibilisieren, der sich bestimmt für so manche ihrer jungen Patientinnen und Patienten ergänzend zur klassischen psychologischen Betreuung eignen würde. In der Corona-Krise gilt das vielleicht mehr denn je, sind doch die Möglichkeiten, sich abzureagieren, beschränkt. ♦