

MENSCHEN IM QUARTIER

Boxen zur Bildung

«Zwei Boxer im Ring, gä 'nang ufe Gring». Wem beim Thema Boxen bloss dieses Lied von Mani Matter einfällt, der könnte bei Pascal Brawand erfahren, dass Boxen weit mehr als das umfasst. Der mehrfache Schweizer Meister führt seit 2011 an der Güterstrasse den Boxclub «Boxen zur Bildung», dem ein Verein gleichen Namens angeschlossen ist. Das Boxtraining wird hier ausser für Fitness auch zu Coachingzwecken oder zur Gewaltprävention eingesetzt.

Die Güterstrasse 24/26 ist seit 2011 Domizil von «Boxen zur Bildung». Das ist ein Boxclub der etwas anderen Art, der Jung und Alt offen steht. Der gleichnamige gemeinnützige Verein engagiert sich im Raum Bern in der Gewaltprävention, sozialen Integrationsarbeit und Erlebnispädagogik.

Vier Schwerpunkte

«Boxen zur Bildung» ist in vier Bereichen tätig. Vor allem therapeutische Arbeit leistet Brawand mit dem sogenannten Coaching-Boxen. Hier geht es einerseits um Gewaltprävention, andererseits um Persönlichkeitsstärkung. Menschen, die in stressigen Situationen an ihre Grenzen stossen, können in Autoritäts- und Aggressionsseminaren gezielt trainieren, ihre Reaktionen zu verändern. «Solange es nicht stark pathologisch ist», wie Brawand präzisiert. Beim Fitnessboxen geht es in erster Linie darum, Körper und Geist fit zu erhalten. Beim Boxtraining werden Kraft, Wendigkeit, Technik und Konzentration gefördert. Kämpfe werden keine ausgetragen. Bewegungsabläufe und Technik werden ausser an Geräten bei Partnerübungen und beim «bedingten Sparring» trainiert, wobei nur leicht auf die Handschuhe geschlagen wird.

Für Kinder und Jugendliche gibt es bei «Boxen zur Bildung» ein Angebot zum «Leicht-Kontakt-Boxen». Dabei geht es um «Boxen plus Fitness plus Sparring ohne harte Schläge. Freude und Spass am



dynamischen Boxsport ohne Verletzungsgefahr stehen im Vordergrund». Brawand will den Jugendlichen in diesem Rahmen beibringen, ihre gesunde und natürlich vorhandene Energie zu respektieren und kontrollieren.

Erst seit kurzer Zeit ist der Fight-Club eröffnet, in dem lizenzierte Boxer für Wettkämpfe trainieren.

Pädagogische Arbeit

Pascal Brawand engagiert sich in verschiedener Hinsicht auch im Schulsport. Für die Berner Schulkinder bietet er ab Herbst Boxen im freiwilligen Schulsport an (1.-4. Klasse) und alljährlich ist er im Berner Ferienlager Fiesch als Light-Contact Instructor zu finden. Von der Uni Bern und der Gewerblich Industriellen Berufsschule Bern gibb ist er offiziell für die Trainingsleitung beauftragt. Studenten und Gewerbeschüler können bei «Boxen zur Bildung» gratis trainieren. Für Sportlehrer bietet er Weiterbildungskurse für Boxen im Sportunterricht an.

Meisterboxer und Seelsorger

Zum Boxsport kam Pascal Brawand aus «Erfahrungen in der Jugend»,



vor allem um das Selbstvertrauen aufzubauen und um in einem geordneten Kampf kämpfen zu können, wie er näher präzisiert. Mit 13 Jahren begann er beim berühmten Berner Boxer Charly Bühler zu trainieren. Mit 16 stieg er zum ersten Mal in den Ring. Im Laufe seiner Karriere war er einmal Junioren- und dreimal Senioren-Schweizermeister.

Brawand ist bestens ausgebildet für seine Arbeit: nebst diversen Diplomen und Lizenzen als Sport- und Boxlehrer hat er ein Studium in Praktischer Theologie mit Weiterbildung in Seelsorge. Eine Ausbildung im «Therapeutischen Boxen», sowie Erfahrungen aus vielen Jahren Arbeit im sozialen Bereich und über zwei Jahren Gewaltprävention in der Strafanstalt

Thorberg bilden seine Basis im therapeutischen Bereich.

Vom Boxen sagt Pascal Brawand: «Boxen ist technisch sehr anspruchsvoll und gegenseitige Achtung ist sehr wichtig. Wer zu viel Energie hat, dem wird sie abtrainiert, wer zu wenig hat, baut Energie auf.»

Alles andere als rohe Prügelei. Sorry, Mani.

Text und Fotos: Jörg Matter

Boxen zur Bildung

Güterstrasse 24/26,
3008 Bern, 031 332 16 71
www.boxenzurbildung.ch
www.light-contact.ch



Gisela Vollmer (Stadträtin) ist für den Erhalt des Hallenbades Hirschengraben.



Hallenbad Hirschengraben Bern (geplanter Abriss 2015).
100 Meter vom Bahnhof entfernt und 10 öV-Linien vor der Türe.

GRÜN ALLEIN REICHT NICHT



GRÜN SOZIAL LIBERAL
WWW.GFL-BERN.CH

«Wir sind seit 47 Jahren ganz in Ihrer Nähe. Wir sind für Sie da.»



Marcel Schneider
031 376 45 11
Niederlassung Bern-Eigerplatz



B E K B | B C B E

DHD Die Praxis in Ihrer Nähe für Dentalhygiene und Bleaching!

Dentalhygienepaxis
Manuela Dürig

Effingerstr. 17, 3008 Bern
Tel. 031 381 68 68

info@dentalhygiene-duerig.ch
www.dentalhygiene-duerig.ch

Matters

Jörg Matter Seftigenstrasse 36 3007 Bern
031 382 74 13 matter@mattersbuero.ch
www.mattersbuero.ch

signaletik
text
websites