

# Auf dem Weg zur inneren Stärke: Boxen

---

*Von Barbara Cremer*

15. Oktober 2024, 15:11

Kathechese und Spiritualität

Auf den ersten Blick scheinen Boxen und Spiritualität nicht viel gemeinsam zu haben.



Boxen, dass man mit körperlicher Stärke, Härte und Wettkampf verbindet, und Spiritualität, die für innere Ruhe, Ausgeglichenheit und Selbstreflexion steht. Aber wenn man genauer hinschaut, gibt es zwischen diesen beiden Wegen erstaunliche Parallelen.

Im Ring – wie auch im Leben – ist Spiritualität oft die unsichtbare Kraft, die uns antreibt und weiterwachsen lässt. Viele Boxer\*innen finden in der Spiritualität ihre mentale Stärke. Vertrauen in sich selbst, Achtsamkeit im Hier und Jetzt und der Teamgeist können einem Boxer die Energie geben, auch in den härtesten Momenten nicht aufzugeben. Große Sportler wie Muhammad Ali lebten ihre Spiritualität offen und sahen darin die Quelle ihrer Stärke. Sie gaben an, dass sie durch den Glauben vor Kämpfen Ruhe, Konzentration und Vertrauen gewannen und Ängste überwinden konnten.

Dieses inspirierende Zusammenspiel von Körper und Geist ist auch die Grundlage eines innovativen und kraftvollen Firmprojekts: Boxtraining als Teil der Firmvorbereitung. Hier geht es nicht nur um körperliche Fitness, sondern auch um die Stärkung des Geistes. Durch die körperliche Herausforderung lernen die Firmlinge, Disziplin zu entwickeln, sich selbst besser kennenzulernen und innere Ruhe zu finden. Die Gabe des Heiligen Geistes steht dabei im Mittelpunkt – sie ermutigt dazu, mutig und stark im Glauben zu sein und in schwierigen Momenten standzuhalten.

Besonders spannend: Das Boxtraining dürfen die Firmlinge im Studio MAYLIFE (<https://www.maylifeboxclub.de/>) unter der Leitung von Olympiasieger Torsten May absolvieren. Hier erfahren sie aus erster Hand, wie eng körperliche Stärke und geistliche Kraft miteinander verbunden sind und wie sich beides positiv auf das Leben auswirken kann.