

Beim **Thaiboxen** fliegen Fäuste und Beine – und der Alltagsfrust. Im Wiener Rage Fight Club trainieren Frauen und Flinta-Personen Kampfsport fernab der männlich dominierten Gymkultur.

VON TERESA WIRTH

Acht Gliedmaßen gegen die Wut

Ein Schlag nach links, dann nach rechts, ducken und auf den Bauch zielen, einen Haken und dann das Bein. Mit viel Schwung wird durchgezogen, das Schienbein prallt auf den Oberschenkel. Einmal, zweimal, fünfmal. Wird das morgen ein blauer Fleck? Egal, weiter geht's, nun darf das Gegenüber boxen.

Berührungssängste werden beim Thaiboxen schnell abgebaut. So wie überhaupt viele Ängste. „Vom ersten Moment, an dem ich mit Kampfsporttraining begonnen habe, war der Glaube da: Jetzt könnte ich mich wehren“, sagt Kieana Shirzadeh. „Man geht ein bisschen aufrechter“, pflichtet ihr Birgit Wize bei. Die beiden Frauen haben im Herbst 2025 den Rage Fight Club im 7. Bezirk in Wien eröffnet, im Lager-raum eines Yogashops in der Lindengasse. Nun ist er mit einer großen Matte ausgekleidet, an der Wand hängen Spiegel, ein silberner Vorhang.

Der Raum birgt noch mehr: Er versteht sich als Safe Space, als Rückzugsort in der männlich dominierten Kampfsportszene. „Es hat einen Raum gebraucht, in dem man sich als Flinta-Person abgeholt fühlt und sich überhaupt traut, hinzugehen“, sagt Shirzadeh. Es ist ein Club nur für Frauen, Lesben, Inter, nicht-binäre, trans, agender Personen und andere (abgekürzt Flinta*), die im Patriarchat diskriminiert werden. Wer nicht hineindarf, sind Männer. „In den meisten Gyms stößt man schnell an Grenzen bei männlichen Trainingskollegen. Dass sie nicht mit einem trainieren, die Hand nicht geben wollen, dass man anders behandelt, vielleicht auch mit Samthandschuhen angefasst wird.“

Fäuste, Ellbogen, Knie und Füße

Im Rage Fight Club, in dem auch Boxen, Kickboxen, und Brazilian Jiu Jitsu unterrichtet wird, gibt es für alle nur Boxhandschuhe. Nach einer Aufwärmrunde mit dem Fokus auf Beinarbeit, flinke Füße und Reaktionsfähigkeit werden sie angelegt. Shirzadeh zeigt Schlagabfolgen vor, dann wird abwechselnd ausprobiert. Beim Thaiboxen, es wird auch die „Kunst der acht Gliedmaßen“ genannt, darf mit Fäusten, Ellenbogen, Knie und Füßen gearbeitet werden. Auch Techniken, der Person



die Füße wegzuziehen, gibt es. Man muss immer auf der Hut sein, von wo der nächste Schlag kommt.

Ein Vorteil von Thaiboxen, von Kampfsport per se, findet Wize. „Du kannst keine Sekunden den Einkaufszettel im Kopf planen.“ Nicht nur zum Auspowern, auch zum Abladen von Alltagsorgen sei der Club da. Der Sport habe Suchtpotenzial, „weil man nicht besonders viel können muss, um sich auszuzeichnen und etwas rauszulassen“, sagt Shirzadeh. Nicht zuletzt die Wut.

Wütend macht die Frauen, die den Club neben ihren hauptberuflichen Jobs führen, viel: „Der Gender Pay Gap, dass man nur mit Schlüssel zwischen den Fingern heimgeht, oder dass meine 16-jährige Tochter schon seit Jahren in Situationen kommt, wo es mir lieber ist, dass sie sich wehren kann“, sagt Wize.

„Das Patriarchat macht mich wütend“, sagt Shirzadeh, „Was aktuell in der Welt passiert, lässt sich auch auf ein paar Männer zurückführen, die sich die

Kieana Shirzadeh, Trainerin und Co-Gründerin des Rage Fight Club, zeigt in der Thaiboxstunde mögliche Schlagabfolgen.

Jana Madzigon

MEHR HOBBYSPORT



diepresse.com/hobbysport

Welt so zurechtgelegt haben, wie es in ihr Weltbild passt, und wir tanzen nach deren Nase.“ Dabei sei Wut an sich nicht schlecht. „Wir haben nur gelernt, sie zu unterdrücken.“ Frauen sei lang nicht zugestanden worden, wütend zu sein. Doch könne es, katalysiert, auch ein belebendes Gefühl sein. „Vielleicht würde die Welt anders aussehen, wenn wir alle schon viel länger wütend wären und nicht so still.“

Viele Teilnehmerinnen kämen auch, um sich selbst verteidigen zu können. Man lerne im geschützten Rahmen nicht nur zu schlagen, sondern auch, wie es sich anfühlt, Tritte von allen Seiten zu bekommen. „Und darauf zu reagieren.“ Man schule auch das Problemlösen, sagt Shirzadeh.

All das Gelernte darf am Ende bei einer Sparringrunde ausprobiert werden. Die Schweißperlen sind längst auf der Stirn, zwei Minuten durchgehend Schläge verteilen ist anstrengend – und fühlt sich erstaunlich gut an.

Sportgerät

Eine Kappe, die Ohren und Nacken schützt

Ginge es nur um Sonne, wäre ein Sombrero perfekt. Weil er rundum **Schatten** liefert. Doch hier geht es, ach, auch um Bewegung: Beim Laufen – noch mehr beim Radfahren oder Segeln – ist die Kombi aus festem Hut und Wind eher kein Hit: Wieso Mexikaner in B-Western ihre Riesen-Sombreros im Galopp nie verlieren, ist ein ungeklärtes Hollywood-Mysterium – und gehört nicht hierher. Die Frage, wie man beim Sport auch Hals, Ohren und Nacken schützt, sehr wohl. Die Reflex-Antwort „**Schirmkappe**“ ist nämlich unbefriedigend. Wer aber – bleiben wir bei B-Movies – Jean Claude van Damme je durch die Wüste stapfen sah, weiß: Der Fremdenlegionär von Welt trägt Kappe mit Hinterkopf-Beschattung. Mützen mit einem Ohren und Nacken abdeckenden „Vorhang“ findet man rasch. Bei hippen Labels wie „On“ um 80€: Coolness kostet. Wer genauer schaut, entdeckt dann aber die „**Ice Cap**“ von **Compressport**. Die kann – um 40€ – woran kein Käufer vorher denkt. Das „Ice“ vor Cap etwa ist Programm: In die Kappensaum-Taschen kann man **Eiswürfel** oder kleine Cool-Pads stopfen. Oder den Nackenschutz: Bei Wolken oder in der Dämmerung genügt ja die Kappe. Die hat – auch nicht selbstverständlich – keine harten Teile: So kann man sie – ohne Scheuerstellenrisiko – überall einstecken. Doch am wichtigsten: Kappe und „Vorhang“ sind nicht miteinander vernäht. Den „Latz“ hält ein schmales, weiches, perfekt unter der Kappe sitzendes **Gummi-Stirnband**. Das hat noch einen Vorteil: Man kann ihn auch mit anderen Kappen oder unter Helmen tragen. Und das ist ein echter Gamechanger. **ROTTE**



Tom Rottenberg

Sport gegen Depression? »Man kann nur gewinnen«

Fachfrage. Hilft Sport gegen Depressionen, wenn ja, wieviel? Jana Meixner, Faktencheckerin am Department für evidenzbasierte Medizin der Uni Krems, klärt auf.

VON BENEDIKT KOMMENDA

Sie haben neulich eine Auswertung aller Studien darüber vorgestellt, ob Sport gegen Depressionen hilft. Ihr Schluss lautete, strukturierte Bewegung „kann möglicherweise Depressionen ein wenig lindern“. Warum so vorsichtig?

Jana Meixner. In der evidenzbasierten Medizin sind wir generell sehr streng und vorsichtig mit Aussagen. Und oft zum Leidwesen der Medien und von Leserinnen und Lesern, die sich eindeutige Antworten wünschen würden. Aber bei Sport und Depression können wir nicht klar sagen, es hilft oder es hilft nicht, weil die Forschungsergebnisse das einfach nicht hergeben.

Was raten Sie Betroffenen?

Als Betroffene kann ich natürlich ausprobieren, geht es mir besser, wenn ich zum Beispiel regelmäßig laufen gehe. Diese Frage kann ich dann für mich persönlich mit Ja oder Nein beantworten. Niemand sollte sich durch diese vorsich-



Uni Krems/Daniel Novotny



Bewegung ist sowohl für den Körper als auch für die Psyche wichtig.

JANA MEIXNER
Medizinerin,
Redaktionsleiterin bei
Medizin-transparent.at,
Uni Krems,
Cochrane Österreich

tige Einschätzung davon abhalten lassen, Sport auszuprobieren, wenn man das Gefühl hat, es könnte einem helfen.

Was sind gesicherte Erkenntnisse aus den vielen Untersuchungen? Mit Sicherheit kann man sagen, dass Bewegung das Gesundeste ist, was man machen kann, egal, um welches Leiden es geht. Bewegung ist sowohl für den Körper als auch für die Psyche wichtig. Und sie kostet nichts und hat, abgesehen vom Verletzungsrisiko bei manchen Sportarten, null Nebenwirkungen. Was man auch ziemlich sicher sagen kann: Bewegung wirkt mit hoher Wahrscheinlichkeit ähnlich gut wie Psychotherapie und Antidepressiva.

Das ist eine gute Nachricht.

Ja. Aber die schlechte ist, dass auch diese Behandlungen offenbar keine Wunder bewirken. Vielleicht kann eine

Kombination aus allem helfen. Aber wir wissen etwa, dass Antidepressiva bei leichten und mittelgradigen Depressionen im Schnitt nicht viel bringen.

Wie können Studien überhaupt nachweisen, ob Sport bei Depressionen hilft? Man macht Studien mit möglichst vielen Menschen. Damit es aussagekräftig ist, sollten die Teilnehmenden mit Depressionen per Zufall auf zwei Gruppen aufgeteilt werden. Die eine macht regelmäßig Sport, die Kontrollgruppe macht keinen. Danach befragt man die Teilnehmenden, wie es ihnen geht.

Das ist sehr subjektiv.

Dazu gibt es spezielle Fragebögen, zum Beispiel das „Beck Depression Inventory“. Aber das Problem ist: Man kann nicht auseinanderdröseln, was es genau am Sport ist, das hilft; ob es das Ins-Tun-Kommen ist, diese Selbstermächtigung ist, oder ob es tatsächlich die Bewegung

an sich ist, die physiologisch irgendwas in meinem Körper verändert oder zum Beispiel meine Hirnchemie verändert.

Woran scheitert das?

Normalerweise müsste die Kontrollgruppe ein Placebo bekommen, aber das geht hier nicht, weil es keinen Placebosport gibt. Die Menschen wissen ja, ob sie Sport machen oder nicht.

Welche Unsicherheiten bleiben noch?

Es ist nicht nach Schwere der Depression ausgewertet worden, auch wissen wir nicht, ob alle Sportarten gleich gut wirken, ob es besser ist, in Gemeinschaft Sport zu machen oder allein, ob drinnen oder draußen. Aber ich vermute, das alles ist sehr individuell.

Was bleibt als Schluss?

Man kann nur gewinnen mit Sport. Deswegen würde ich jedem empfehlen, es auszuprobieren.