



## Auch das bin ich

VON STEFAN WEINBERGER

**S**ie haben mich zum Boxtraining eingeladen! Ja, denn ich habe noch nie etwas Härteres gemacht. Das Coole daran ist, dass du dich dermaßen auspowerst, dass du den Kopf automatisch frei kriegst. Das ist so ein bisschen ein Reset. Ich muss dazu sagen, ich bin nicht wahnsinnig talentiert fürs Boxen. Man muss ja leichtfüßig und geschmeidig bleiben, und ich bin da eher der Typ, der das mit Kraft und Ehrgeiz angeht.



Michael Gigerl beim Boxtraining im Wiener Fitnessclub John Harris – ein Ausgleich zu den Fußballmatches.

Fotos: Zweibe

# „Sport macht den Kopf frei“

Man sagt ja auch, Boxen habe etwas Tänzerisches.

Aber wenn wir da übers Tanzen sprechen, da ist so Stefan Petzner meine Liga.

**Beinarbeit beim Fußball fällt Ihnen leichter?**

Ja, die ist, glaube ich, halbwegs in Ordnung. Sportlich war ich mein ganzes Leben. Tennis spiele ich auch, aber beim Boxen ist das eine ganz andere Bewegung. Nach drei Minuten ist man richtig fertig. Boxen ist wahnsinnig vielseitig für Körper und Geist gleichermaßen.

**PULS-4-Chefkommentator Michael Gigerl über Körper, Geist, Stefan Petzner und Ausdruckstanz**

**Machen Sie es auch, damit Sie sich sicherer fühlen?**

Nein, dafür bin ich, selbst wenn ich ein guter Boxer wäre, viel zu feig. Wenn es mit Worten nicht reicht, bin ich derjenige, der lieber die Flucht ergreift.

**Aber ohne Sport geht bei Ihnen gar nichts, oder?**

Ja, weil der wichtigste Aspekt beim Sport ist einerseits das Spielerische, aber auch

der mentale Aspekt. Sport macht den Kopf frei, ich merke einfach jedes Mal, wenn ich Sport gemacht habe: Mein Leben ist danach besser, mir schmeckt das Essen besser, ich schlafe besser und föhl mich in meinem Körper wohler. Sport ist ein Upgrade für alles, was man so tut.

**Haben Sie ein sportliches Ziel in Ihrem Leben, das Sie unbedingt erreichen wollen?**

Nein, das brauch ich ehrlich gesagt nicht. Na ja, vielleicht doch: dass ich irgendwann auch einmal meinen Trainer Abey erwische. Das ist mir in fünf Jahren erst dreimal gelungen.

**Haben es sportliche Leute leichter im Leben?**

Ich glaube unterm Strich ja, weil dir Sport viele Dinge beibringt, die im Leben Geltung haben, wie Disziplin, Konsequenz, Fairness, Härte etc. Und abgesehen davon ist er gesund.

**Haben Sie schon einmal überlegt, bei „Dancing Stars“ mitzumachen? Das könnte man ja als ideales Boxtraining sehen?**

Also das geht sich in hundert Jahren nicht aus, zudem mir das klassische Tanzen auch zu wenig Spaß bereitet. Aber ich bin schon ein emotionaler Mensch, habe früher viel als DJ aufgelegt. Und wenn mich die Musik packt, dann bin ich nicht von der Tanzfläche runterzukriegen. Das ist dann aber schon eine Form von verhaltensauffälligem Ausdruckstanz.



Auch Einstecken will gelernt sein: Box-Stunde mit Michael Gigerl und seinem Trainer Abey