



# Raufen macht Spaß

Spielerisches Balgen erinnert uns an die Lebendigkeit und Ungezwungenheit unserer Kindheit, an die Kraft und das Potential, an das Unterdrückte, das in uns schlummert.

**A**ls Kinder waren wir noch voller Kraft, Lebensfreude und voller Optimismus. Doch dann im Laufe des weiteren Lebens haben wir viel davon verloren. Beim spielerischen Balgen und Raufen kann all das wieder lebendig werden. Wir können uns selbst und die Welt neu entdecken. Wir lernen, mit den Widerständen des Lebens spielerisch und doch kraftvoll umzugehen. Unsere ungelebten Möglichkeiten kommen wieder zum Vorschein.

### Ich raufe, also bin ich!

Kaum etwas macht uns unsere körperliche Existenz so bewusst wie das spielerische Herumtoben mit einem Gegenüber. Wie ich die Welt erfahre, und wie die anderen mich erfahren, diese essentiellen Fragen lassen sich beim Raufen relativ einfach beantworten. Doch leider haben wir als Erwachsene in unserer berührungsfeindlichen Gesellschaft dazu kaum eine Möglichkeit. Jeder Ausdruck von Aggressivität stößt auf Ablehnung und natürlich wird Gewalt zurecht geächtet.

Doch heute gilt vielen schon ein „normaler“ Körperkontakt als fragwürdig – ganz im Gegensatz zu den Erkenntnissen der modernen Wissenschaft, die die positiven Wirkungen verschiedener Berührungsformen auf Körper, Geist und Seele inzwischen intensiv erforscht haben.

Manche Therapieformen nutzen diese Erkenntnisse schon seit den 80er Jahren des vergangenen Jahrhunderts und auch in den Erziehungswissenschaften ist das Thema längst an-

gekommen. Wegen seiner positiven Wirkung auf das Sozialverhalten von Kindern und Jugendlichen ist Raufen in den Lehrplänen etlicher Bundesländer inzwischen fest verankert – und zwar für Jungen wie für Mädchen. Nur außerhalb dieses Unterrichts, da sieht es heute meist schlechter aus als früher: Ohne pädagogische Anleitung einfach so zum Spaß zu raufen, das wird in der Regel kaum noch akzeptiert.

### Einsatz in Therapie und Pädagogik

Der Grund dafür liegt – abgesehen von der völlig veränderten Situation in Familie, Schule und Gesellschaft – in einem Missverständnis begründet: Raufen wird häufig mit Gewalt assoziiert. Raufen in dem hier verstandenen Sinne hat aber mit Gewalt gar nichts zu tun. Im Gegenteil: Raufen ist ein Spiel, das für die gesunde soziale Entwicklung eines Menschen sehr wichtig ist. Wer keine Chance hatte, den spielerischen Umgang mit dem Thema Kämpfen zu erlernen, kann auch nicht die Grenzen zwischen Spaß, Wettkampf und Brutalität erkennen. Es bleiben dann wirklich nur Gewalt oder Hilflosigkeit.

Gerade für Eltern, Erzieher/innen und Lehrkräfte ist also der vertraute Umgang mit dem Thema Raufen sehr wichtig, und zwar nicht nur zum Wohle der ihnen anvertrauten Kinder und Jugendlichen. Von den positiven Wirkungen des Raufens können alle profitieren – vor allem auch diejenigen Personen, die in ihrer Kindheit oder Jugend wenig, gar keine, oder haupt-

sächlich schlechte Erfahrungen damit gemacht haben.

### Neue Verhaltensmuster ausprobieren und spielerisch verändern

In unserer Kindheit und Jugend haben wir meist gelernt, auf eine bestimmte Weise mit Körperlichkeit, mit Spaß, mit Nähe, aber auch mit Hindernissen, mit Widerständen und mit Angriffen umzugehen. Dieses angelernte Verhalten war damals vielleicht noch sinnvoll, aber in vielen Fällen ist es das heute nicht mehr. Unsere angelernten Verhaltensmuster engen uns heute ein und verhindern, dass wir uns wirklich „ausleben“ und lebendig fühlen. Und häufig ist uns dies noch nicht einmal bewusst.

Das spielerische Raufen bietet aber die Chance, vor allem wenn es in einem entsprechenden geschützten Rahmen stattfindet, uns dieser Konditionierung auf einfache und effektive Weise bewusst zu werden. „So wie ich mich hier beim Raufen verhalte, so verhalte ich mich in meinem ganzen Leben.“ Diese grundlegende Erkenntnis hat sich seit den Anfängen meines *Rauftreffs* 1997 immer wieder bestätigt und wurde 2004 zum Motto der damals neu gegründeten *Rauf-Akademie München*.

Beim Raufen werden Verhaltensweisen sehr gut sichtbar und können auch gleich auf praktische Weise, ganz leicht, und völlig gefahrlos verändert werden. Neues auszuprobieren und direktes Feedback zu erhalten, sowohl nonverbal beim eigentlichen Tun wie auch verbal hinterher, das geht wohl

Beim spielerischen Raufen kommen unsere ungelebten Möglichkeiten zum Vorschein.

nirgendwo so gut und so einfach wie beim Raufen. Hierin liegt ein großes Potential für die pädagogische und therapeutische Arbeit – auch und gerade mit Erwachsenen.

### Das innere Kind befreien

Aber nicht nur das: Beim Raufen können wir uns selbst und die Welt noch einmal völlig neu entdecken. Wir können unserer Neugier auf uns selbst und auf andere freien Lauf lassen. Wir lernen, auf eine neue Art spielerisch, aber durchaus kraftvoll, unser Leben zu meistern. Die Dinge fangen wieder an zu fließen, empfundene Widerstände lösen sich auf und unsere ursprünglichen Ressourcen werden wieder zugänglich.

Diese Veränderungen geschehen so natürlich, so leicht und mühelos, dass manche Teilnehmer des Raufftreffs sie zunächst gar nicht bemerken. Erst wenn sie darauf angesprochen werden und sich den Unterschied zu vorher bewusst machen, erkennen einige den großen Schritt, den sie gemacht haben – fast genau so wie die Kinder, die sie einst waren. Dieses Nähren und Nach-

## Raufen ist eine ganz natürliche Veranlagung des Menschen.

Entwickeln des inneren Kindes kann völlig ungeahnte Entwicklungsimpulse auslösen.

Das ausgelassene Herumtollen und die direkte körperliche Begegnung, die Lust an der Bewegung und der unkomplizierte nichtsexuelle Körperkontakt können unsere Einstellung zu verschiedenen Aspekten unseres Lebens grundlegend verändern. Die Erfahrung der eigenen Kraft wird in der Regel als sehr heilend empfunden. Dies gilt insbesondere für Frauen, aber auch für viele Männer. Aber wie geht das nun eigentlich, fragen Sie sich vielleicht – das Raufen? Was macht man da genau?

### Ein Vorbild kann das spielerische Balgen von Hunden sein

Raufen ist wie das aufrechte Gehen eine natürliche Veranlagung des Menschen. Im Grunde kann das jeder. Sie auch. Sie müssen es nur ausprobieren.

Am besten geht das natürlich in der entsprechenden kindlichen Entwicklungsphase. Aber auch Erwachsene können es wieder neu lernen.

Als Vorbild kann das spielerische Balgen von jungen Hunden oder Katzen dienen. Und ebenso wie ein Hund instinktiv das Richtige tut und einfach durch Ausprobieren seine Fähigkeiten entwickelt, kann das auch ein Mensch. Ein Einüben von spezifischen Bewegungsmustern wie bei vielen Sportarten ist nicht notwendig. Dafür darf hier jede/r seiner Kreativität freien Lauf lassen. Und durch die „natürlichen Bewegungen“ besteht auch nur eine vergleichsweise geringe Verletzungsgefahr, anders als beispielsweise bei den populären Ballsportarten.

Sie brauchen also nichts zutun, außer sich einen kleinen Schubs zu geben und damit anzufangen. Dann können sie es einfach geschehen lassen. Ihr Körper weiß, wie es geht. Sie können ihm ver-

Irgendwann haben wir es verlernt, uns körperlich mit anderen auseinanderzusetzen: Doch bei einem Rauftreff können wir uns selbst und die Welt noch einmal völlig neu kennenlernen.



trauen. Und wenn Sie sich erst einmal auf die Aktion eingelassen haben, kommen Sie sehr schnell in eine Art Flow, bei dem alles wie von selbst passiert.

### Miteinander Raufen – nicht gegeneinander

Wichtig ist dabei: Es geht nicht ums Gewinnen! Es geht um den gemeinsamen Spaß, die gemeinsame Erfahrung, und vielleicht auch um eine gemeinsame Erkenntnis. Es ist wie Tanzen, nur wesentlich kraftvoller und intensiver. Wir raufen miteinander und nicht gegeneinander. Um wirklich miteinander in Fluss zu kommen, ist es daher wichtig und sinnvoll, sich auf das Gegenüber und dessen Möglichkeiten einzustellen. Das ist auch eine Frage von Respekt und Rücksichtnahme. Es geht ja eben

nicht um Wettkampf und den Sieg um jeden Preis, sondern um eine partnerschaftliche Aktion.

Wenn beide Spaß haben sollen, dann müssen auch beide „eine Chance haben“. Glücklicherweise fällt es mit zunehmender Erfahrung immer leichter, körperliche Unterschiede durch den bewussten Einsatz von Kraft und Gewicht auszugleichen.

### Ein echter Jungbrunnen für jede Paarbeziehung

Auf diese Weise können beide Beteiligten ihren eigenen und den gemeinsamen Raum neu entdecken. Gerade in Paar- oder Familienbeziehungen kann das partnerschaftliche Raufen einen sehr heilsamen, klärenden Einfluss haben. Das Unausgesprochene wird

plötzlich – im wörtlichen Sinne – „greifbar“. Gefühle können sichtbar werden, die eigentlichen Themen kommen an die Oberfläche.

### Was sich liebt, das neckt sich

Der partnerschaftliche und rücksichtsvolle Umgang auf der körperlichen Ebene kann eine gute Voraussetzung dafür sein, um dann auch in einen fairen verbalen Dialog einzusteigen. Auf jeden Fall stellt die neue gemeinsame Erfahrung des Miteinander-Ringens eine Verbindung her: Wir raufen miteinander, also sind wir (zusammen). Oder einfach wie man früher sagte: Was sich liebt, das neckt sich. So kann der lustvolle Aspekt des Raufens eine Beziehung auch in erotischer Hinsicht neu beleben.



Gerhard Schrabal

Fotos: Gerhard Schrabal



**Gerhard Schrabal** ist spiritueller Lehrer, Trainer und Coach. Er gehörte zu den Gründern des Münchner Rauftreffs (1996) und der Rauf-Akademie München (2004). Sein erstes Buch „Kuschel dich glücklich! – Die heilende Energie von Kuscheipartys“ erschien 2014 im Schirner Verlag. [www.gerhard.schrabal.de](http://www.gerhard.schrabal.de).

#### BUCHTIPP

Gerhard Schrabal  
**Raufen für Erwachsene**  
Kamphausen Verlag, € 12,95

