



BILD DER FRAU-EXPERIMENT DER WOCHE

Rauf dich glücklich!

Rangeln und balgen? Für Erwachsene eigentlich ein Tabu. Dabei kann ein kleiner, fairer Kampf gut für Körper, Geist und Seele sein - sagt Gerhard Schrabal (l.) von der Rauf-Akademie München



Jennifer Preußler (28) packt Sandra Chianese (28) an der Schulter und drückt sie zu Boden. Wie spielende Hunde

rollen die beiden als Knäuel über die Wiese. Sie raufen um den besten Platz auf der Matte, ihre Köpfe sind rot, aber die Augen leuchten. Für BILD der FRAU testen sie einen Rauf-Workshop bei Lebenscoach Gerhard Schrabal in München.

„Beim Balgen geht es um körperliche Selbsterfahrung“, sagt der Erfinder. Er ist überzeugt von seinem Programm: „Es ist nicht brutal, sondern sinnlich. Balgen gibt uns Selbstbewusstsein, fördert die

Beziehungsfähigkeit und öffnet unsere Seele.“ Und nicht nur das: Beim Spaß-Kämpfchen würden auch Glückshormone frei gesetzt, die Stress abbauen. „Stimmt!“, bestätigen die Freundinnen Jennifer und Sandra.

Bei den Rauf-Seminaren lassen sich oft auch völlig Fremde auf den Körperkontakt ein. Mutig, findet Jennifer: „Nähe zuzulassen war anfangs ein komisches Gefühl, selbst mit meiner Freundin. Aber das Raufen macht Spaß –

wir machen das wieder.“

Warum tut es so gut? „Durch das Balgen kehren wir zu unserem kindlichen Ursprung zurück. Die Berührungen schaffen Verbindungen“, sagt Gerhard Schrabal, „dabei spüren wir unsere eigene Kraft.“

Für Kinder ist Balgen noch normal, in vielen Kitas gibt es neben Kuschelecken auch Rauf-Inseln – für Kissenschlachten und zum Toben. „Für Erwachsene hingegen sind körperliche Nähe und vermeintliche Aggressionen tabu“, sagt Gerhard Schrabal, „das ist schade.“ Beim Raufen gehe es nicht um Aggressionen. Sondern darum, den kräftigen Druck auf der Haut zu spüren. „Respektvolle Berührungen und Kräftemessen ist wohltuend wie eine Massage.“

Wenn ich jetzt auch raufen will – brauche ich dazu ein Seminar? Nicht unbedingt, gibt der Experte zu. „Spielerrisch raufen kann jeder – von Natur aus!“ Aber es gibt Grundregeln: Respekt, Vertrauen, Verantwortungsübernahme für das Wohlergehen des anderen. „Eine faire Rauf-Partie entspannt Körper, Geist und Seele.“

SIRA HUWILER

BUCHTIPP: „Raufen für Erwachsene – spielerisches Balgen als Selbsterfahrung“, Gerhard Schrabal, J. Kamphausen 2016, 12,95 Euro

Mehr Infos: www.rauf-akademie.de



Hat gern Ja-Sager
um sich: US-Präsident
Donald Trump

PEINLICHKEIT DER WOCHE

Vorsicht, Ausrutsch-Gefahr! Warum Kriechen im Job schadet

Was für ein bizarre Streber-Auftritt im Weißen Haus. Bei der ersten Kabinettsitzung mit Donald Trump lobten seine Minister ihn über den grünen Klee und um die Wette: „Die Menschen lieben Sie!“, „Danke, dass ich die Chance habe, mit Ihnen zu arbeiten.“ Schleimer – solche Typen kennen wir aus der Schule oder dem Büro. Aber bringt übertriebene Unterwürfigkeit eigentlich irgendetwas? Fördert das die Karriere? „Klares Nein“, sagt der Hamburger Business-Coach Michael Karsten

(www.coaching-im-business.de). „Selbstverständlich gibt es Chefs, die von ihren Mitarbeitern gemocht werden wollen. Dies aber extrem zu bedienen, unreflektiertes Ja-Sagen, Anbiedern – ist nicht nur für das eigene Selbstwertgefühl schlecht.“ Wenn es nicht ehrlich gemeint ist, „erkennen und durchschauen Kollegen – und meist auch Vorgesetzte – das sehr schnell“. Der Expert: „Viel besser für die Karriere ist es, sichtbar, greifbar und verlässlich zu sein.“

KERSTIN HENSE