

Bringt die Augen zum Leuchten

Schon mal eine Kissenschlacht gemacht? Auf Klassenreisen waren die oft der Höhepunkt des Tages. Erinnern Sie sich noch? Danach fühlt man sich großartig. Inzwischen gibt es solche Kissenschlachten in vielen Städten auch für Erwachsene, wie z.B. am 1. April 2018 im Londoner Kensington Park. Auf einem Rauf-Workshop bei Lebens-Coach Gerhard Schrabal in München kommt man einander noch näher und kämpft um den besten Platz auf der Matte. Auch das bringt die Augen zum Strahlen – wie früher.

Setzt neue Energie frei

„Beim Balgen geht es um körperliche Selbsterfahrung“, sagt Rauf-Workshop-Erfinder Schrabal. Er hat 2004 das Deutsche Kompetenz-Zentrum für pädagogisches Raufen gegründet und ist überzeugt von seinem Programm. Gestartet ist er damals mit Kursen für Kinder. Heute bietet er auch Workshops für Frauen an. Die Ziele: Stress abbauen, Ängste überwinden, neue Energie sammeln, sich spüren.

Weckt die weibliche Kraft und macht selbstbewusst

Rauf dich glücklich!

Statt gemütlich Kaffee zu trinken oder zu shoppen, empfiehlt Gerhard Schrabal von der Rauf-Akademie in München einen kleinen fairen Kampf unter Freundinnen. Klingt eigenartig? Wir haben uns mal angeschaut, was dahintersteckt

Kitzelt Glückshormone aus ihren Verstecken

„Es ist nicht brutal, sondern sinnlich. Balgen gibt uns Selbstbewusstsein, fördert die Beziehungsfähigkeit und öffnet unsere Seele“, betont Schrabal. Und nicht nur das:

Beim Spaßkampf werden auch Glückshormone freigesetzt, die Stress abbauen. „Stimmt!“, bestätigen alle, die schon mal da waren. Bei den Rauf-Seminaren lassen sich

völlig Fremde auf den Körperkontakt ein. Man packt sich an den Schultern, drückt sich zu Boden. Diese Nähe zuzulassen ist oft erst mal ein komisches Gefühl, befreit aber.



Selbsterfahrung, Kampfsport für Frauen, Boxen: Gibt es alles. Aber mal ehrlich: Haben Sie schon mal mit Ihrer besten Freundin so richtig gerangelt, sich geschubst, die Kräfte gemessen? Wahrscheinlich nicht. Jungs und Männer probieren das wie selbstverständlich aus. Aber unter Frauen gilt das immer noch weitgehend als Tabu. Körperliche Nähe plus vermeintliche Aggressionen und das bei Frauen? Rein gesellschaftlich gesehen eher ein No-Go. Doch spielerisches Raufen tut gut und entspannt. Hier alle Vorteile.

Kurbelt den Kreislauf an

Sogar die neuere medizinische Forschung sieht Körperkontakt inzwischen als essenzielles Lebensmittel für die allgemeine Gesundheit, weil er Körper und Seele stärkt. Darüber hinaus kommt unser Kreislauf in Schwung. Das Herz muss tüchtig schlagen. Sauerstoff flutet durch unsere Adern. Das Gehirn wird fit.

Sorgt für Klarheit

Wer mit anderen rauft, rauft sich zusammen, kommt mit sich selbst ins Reine. Und erfährt dabei auch ganz nebenbei viel über sich selbst. Wo gebe ich zu schnell nach? Wo sollte ich mich mehr durchsetzen? Bei dem kräftigen Druck auf der Haut spürt man sich selbst. Respektvolle Berührungen und Kräftemessen

sind wohltuend wie eine Massage. Braucht man dazu ein Seminar? Nicht unbedingt, gibt der Experte zu. „Spielerisch rauen kann jeder – von Natur aus!“ Aber es gibt Grundregeln: Respekt, Vertrauen, Verantwortung für das Wohlergehen des anderen. „Eine faire Rauf-Partie entspannt Körper, Geist und Seele.“

Definiert Grenzen neu

In geführten Workshops kann man lernen, wie gut sich das anfühlt, gezielt Dampf abzulassen, Aggressionen bewusst wahrzunehmen und zu kanalisieren. Wer Konflikte handgreiflich macht, experimentiert mit seinen Grenzen. Das soll zu einem Miteinander, nicht zu einem Gegeneinander führen. Eine Erfahrung, die auch im Alltag ganz neue Ressourcen freisetzt.

EXPERTE



Bloß keine Scheu, Dinge auszutragen!

Gerhard Schrabal, Persönlichkeits-Trainer.

Frauen und Mädchen sollten keine Scheu vor dem Thema Kämpfen haben. Denn das bringt sie in Kontakt mit ihrem natürlichen Selbst. Ihre Begeisterung, das Strahlen in ihren Augen nach einem Kampf und ihre tiefen persönlichen Erfahrungen sind unvergleichlich. Ihre Beziehungen untereinander und zu den teilnehmenden Männern verändern sich. Probieren Sie es aus. Mein Credo: Beim Raufen hast du die Chance so zu sein, wie du wirklich bist.

BUCH-TIPP

„Rauen für Erwachsene – spielerisches Balgen als Selbsterfahrung“, Gerhard Schrabal, J. Kamphausen 2016, 12,95 €.
Mehr Infos: www.rauf-akademie.de



Führt uns zu unserer inneren Kraft

Für Kinder ist Balgen noch normal, in vielen Kitas gibt es neben Kuschelecken auch Rauf-Inseln – für Kissenschlachten und zum Toben. Doch auch uns Großen tut das gut. „Durch das Balgen kehren wir zu unserem kindlichen Ursprung zu-

rück. Die Berührungen schaffen Verbindungen“, sagt Gerhard Schrabal, „dabei spüren wir unsere eigene Kraft.“ Besonders wichtig für Frauen, die sich ihrer Power und ihrer körperlichen Möglichkeiten oft viel zu wenig bewusst sind.