

## Raufen für Erwachsene

Raufen macht Spass. Dies behauptet zumindest Gerhard Schrabal, Autor des «Buches Raufen für Erwachsene».

Wer sich aufs Raufen einlässt, kann sich, seinen Körper und seine Mitmenschen neu kennenlernen. Er oder sie kann sich wieder ganz lebendig fühlen, die eigene Kraft spüren, die eigene Energie ungehemmt fließen lassen und sich mit dem ursprünglichen Potenzial der eigenen Existenz neu verbinden. Diese direkte Erfahrung der eigenen Stärke, der eigenen Möglichkeiten, aber auch der eigenen Grenzen erfolgt im direkten Kontakt mit einem Gegenüber, was sich positiv auf zwischenmenschliche Beziehungen auswirken kann. All dies kann



das eigene Leben beeinflussen und verändern. Und wenn es sich ergibt, ist vielleicht

sogar die erotische Komponente des Raufens zu genießen.

Weil das spielerische Balgen und Raufen für Erwachsene als Tabu gilt, hat Gerhard Schrabal eine theoretische Einführung und eine praktische Anleitung geschrieben. Seine Ausführungen richtet der Autor vor allem an Trainerinnen, Coaches und Therapeuten.

Jedoch sollen sich auch Personen, die sich für körperliche Selbsterfahrung interessieren, angesprochen fühlen. Im theoretischen Teil wird das Raufen aus verschiedenen Blickwinkeln heraus betrachtet. Danach kommen Teilnehmende des Münchner Rauftreffs und der Rauf- und Kuschelabende zu Wort. Die oft sehr bewegenden und intimen Beiträge stammen aus persönlichen Kontakten und



Begegnungen im Rahmen der Rauftreffs, Raufworkshops und Rauf- und Kuschelabende, welche der Autor seit geraumer Zeit anbietet.

Erotikmedien.info hat sich mit Gerhard Schrabal übers Raufen und sein Buch unterhalten.

*Was hat Sie bewogen, einen Ratgeber zum Thema Raufen zu schreiben?*

«Spielerisches Balgen und Raufen» war schon immer ein zentrales Thema meines Lebens. Zunächst war ich nur privat aktiv, aber dann habe ich 1996 eine Initiative ins Leben gerufen, die später als «Rauftreff München» bekannt wurde.

2004 folgte dann die Rauf-Akademie München und 2005 die Rauf- und Kuschelparty. Daneben habe ich auch weiterhin sehr viele und sehr schöne private Rauf-Begegnungen erleben dürfen. Den umfangreichen Schatz an Erfahrungen, den ich in all diesen Jahren sammeln konnte, wollte ich nun in stark komprimierter Form der Öffentlichkeit zugänglich machen. Ich kann guten Gewissens sagen, dass darin für jede und für jeden viel Neues und Interessantes zu finden ist.

*Was verstehen Sie unter Raufen? Und warum soll Raufen glücklich machen?*

Raufen macht in der Tat glücklich - und zwar hinterher! Wenn man sich, voll ausgepowert, mit dem Raufpartner oder der Raufpartnerin selig in den Armen liegt, oder so richtig schön entspannen kann. Beim Tun macht es in der Regel einfach nur Spass.

Für mich ist Raufen etwas kindlich spielerisches - so wie kleine Katzen oder junge Hunde herumbalgen - nicht gegeneinander, sondern miteinander! Es geht dabei nicht um den Sieg, es geht um eine gemeinsame Erfahrung, die uns miteinander verbindet. Wie das genau funktioniert, was man dabei beachten sollte, und wie man den maximalen Spass hat, darum geht es - unter anderem - in meinem Buch.

«Raufen kann unglaublich sexy sein!», schreibt eine Frau in ihrem Erfahrungsbericht. Ach ja? Wichtig ist hier das Wort «kann». Es muss nicht! Schon gar nicht, wenn es nicht beidseitig gewollt ist. Beispielsweise, wenn



man mit einem Menschen rauft, an dem man schon wegen seines Geschlechts gar kein erotisches Interesse hat. Es geht ja beim Raufen zunächst einmal um ganz andere Dinge. Auch der äussere Rahmen, also das wo und wie, spielt eine wichtige Rolle. Der entscheidende Punkt aber ist der: Natürlich kann man sich beim Raufen nicht nur körperlich sehr nahe kommen, sondern auch emotional, und wenn erotische Gefühle entstehen, dann darf und soll man diese auch geniessen. Aber es muss nicht zwangsläufig «mehr» daraus entstehen!  
Eine neckische Kissen-schlacht oder eine kleine Balgerei als Vorspiel ist ja nichts neues. Das neue ist, dass wir es nicht als Vorspiel zu etwas anderem betrachten. Wir ge-

hen nicht so schnell wie möglich zu dem «anderen» über, sondern leben erst einmal ganz bewusst das Raufen an sich aus. Dieses «Raufen an sich» hat einen eigenen Wert, der bisher hinter dem Thema Sexualität bzw.

Vorspiel weitgehend verborgen war. Und der viel mehr bedeuten kann als «nur ein Vorspiel», beispielsweise wenn es um das Offenlegen von latenten Beziehungskonflikten geht. Hier gibt es für den interessierten Leser bzw. die interessierte Leserin eine Menge zu entdecken.

*Warum treffen sich fremde Menschen zu einer Raufparty? Und wie lässt sich eine solche Veranstaltung finden?*

In München gab es ab 1996 zuerst formlose Rauftreffen. Mit Aufkommen des Kuschelparty-Booms wurde daraus 2005 eine richtige Veranstaltung, die immer noch fortbestehenden «Rauf- und Kuschelabende». Ausserdem gibt es themenbezogene Workshops im Rahmen unserer Rauf-Akademie. In

anderen Orten gab und gibt es vereinzelt auch schon ähnliche Angebote. Ich gehe davon aus, dass das vorliegende Buch für eine Erhöhung der Nachfrage und auch des Angebotes sorgen wird. Die Suche nach aktuellen Angeboten ist heute dank Internet ja kein Problem mehr. Wie man aber auch ganz einfach privat Raufpartner und Raufpartnerinnen finden kann, erkläre ich ausführlich in meinem Buch.

Die Motivation mitzumachen ist erfahrungsgemäss bei jedem Menschen verschieden. Die Bandbreite reicht von «einfach Spass haben» über «wirklich nette Menschen kennenlernen» bis hin zu «Selbsterfahrung», «in Kontakt mit dem eigenen inneren Kind kommen», und «intensiver nonverbaler Begegnung mit einem Gegenüber». Man muss dabei unterscheiden zwischen der Anfangsmotivation, also dem was man ursprünglich sucht, und dem, was man dann tatsächlich findet. Viele können sich das vorher gar nicht richtig vorstellen und sind hinterher sehr positiv überrascht. Um dem ab-zuhelfen, habe ich in mein Buch viele Erfahrungsberichte, Teilnehmerstimmen und einzelne Zitate aufgenommen. Die Vielfalt der einzelnen Erlebnisse ergibt ein recht gutes Bild davon, worum es geht und welchen Gewinn man daraus ziehen kann.

*Woran erkennen unsere Leserinnen und Leser eine seriöse Raufparty?*

Ich denke, die wesentlichen Fragen, die man stellen sollte, sind: Was wird mir als Teilnehmerin bzw. Teilnehmer versprochen? Ist es das, was ich suche? Habe ich das Gefühl, dass das am Ende auch gehalten wird? Wie wird mit dem Thema Sicherheit umgegangen? Fühle ich mich wirklich wohl und gut aufgehoben?

Dabei hilft es natürlich, wenn ich mithilfe des Buches schon eine gewisse Vorstellung habe, was mich erwartet, und was ich realistischerweise erwarten sollte. Aber letztlich hilft nur ausprobieren. Das kann, wie gesagt, durchaus auch in einem privaten Rahmen passieren.

Der Autor

Gerhard Schrabal ist spiritueller Lehrer, Trainer und Coach. Seit fast dreissig Jahren widmet er sich der Erforschung des menschlichen Bewusst-



seins. Auf der Basis seiner Erfahrungen entwickelt er innovative Ansätze in den

Bereichen der individuellen Persönlichkeitsentwicklung, zwischenmenschlichen Kommunikation und «bewegenden» Gruppenerfahrung. Er gehört zu Deutschlands renommiertesten Kuscheltrainern. Neben zahlreichen Workshops leitet er regelmässig

Rauf- und Kuschelabende in München.

**Raufen für Erwachsene**  
Spielerisches Balgen als Selbsterfahrung  
Gerhard Schrabal  
ISBN: 978-3-95883-130-8  
[www.j-kamphausen.de](http://www.j-kamphausen.de)