

Warum sich Männer vor rauflustigen Frauen fürchten

Frank Taherkhani

Jungs raufen, Männer nicht. Denn sie sind schließlich erwachsen. Dabei gelten Jungs, die sich raufen, noch immer als "richtige Jungs". Dem Raufen wird heute auch pädagogischer Wert zugesprochen. Es hat in mehreren Bundesländern den Weg in die Lehrpläne der Schulen gefunden. Während "Kampfspiele mit Körperkontakt" für die Jugendarbeit wiederentdeckt wurden – das Ringen wurde schon im antiken Griechenland als wichtiger Teil der Erziehung angesehen –, besteht für Erwachsene geradezu ein Tabu. Das Raufen aus purem Spaß daran, das vergnügliche Balgen, das freundschaftliche Kräfteressen ist für uns ganz selbstverständlich etwas, das in das Kindesalter gehört. Häufig verbinden wir Raufen mit herumtollenden jungen Hunden. Wer Hunde kennt, weiß jedoch, dass sie in jedem Alter Spaß daran haben.

Zwar betreiben Erwachsene (trotz aller Emanzipation auch heute noch weit mehr Männer als Frauen) Kampfsport und Selbstverteidigung, beide haben allerdings eine andere Zielsetzung und entsprechend einen anderen Charakter als das hier gemeinte Raufen: Beim Kampfsport steht der sportliche, also der fairen Regeln gehorchende Wettkampf im Zentrum (hier wären neben Boxen und Ringen viele asiatische Disziplinen zu nennen wie Karate, Taekwon-Do und Judo). In Selbstverteidigungsstilen (z.B. WingTsun und Jiu-Jitsu) lernt der Trainierende, sich gegen Angreifer zu verteidigen, die seine körperliche Unversehrtheit oder gar sein Leben bedrohen. Das freundschaftliche Balgen und Raufen hat einfach nur den Spaß zum Ziel, es kennt kein Techniktraining, keinen Wettkampf und ist nicht auf Effektivität ausgelegt. Um das partnerschaftliche Raufen haben sich in den vergangenen Jahren die Veranstalter so genannter Rauf- und Kuschelparties verdient gemacht. Es zeigt sich aber auch bei ihnen eine Tendenz, Raufen als etwas "Jugendliches" zu begreifen. Wir sollten, so wird etwa gefordert, wieder raufen lernen wie die Kinder. Aber wir müssen das Erwachsensein lernen, eine Frau und ein Mann zu sein, mit einer erwachsenen Identität und einem erwachsenen Interesse an Körperlichkeit.

Als jemand, der das Raufen zwischen Partnern als vergnügliche und in vielerlei Hinsicht gewinnbringende körperliche "Auseinandersetzung" propagiert, werde ich immer wieder mit der Klage von Frauen konfrontiert, dass sie sehr gerne raufen würden – ihre eigenen Kräfte spüren, an die Grenzen gehen, sich auspowern –, sie es mit ihrem Partner aber nicht können, und er oft sogar

regelrecht Angst davor hat. So haben sich die rauflustigen Damen irgendwann damit abgefunden, dass es offenbar eine von den Phantasien ist, die für immer Phantasie bleiben müssen. Warum tut sich gerade der Mann mit dem Raufen so schwer? Und warum besonders mit dem Raufen gegen Frauen?

Männlichkeit und Kontrolle

Einer der wichtigsten Pfeiler im Selbstbild des Mannes ist seine körperliche Überlegenheit gegenüber der Frau. Das mag politisch nicht ganz korrekt sein, aber es ist nun einmal so. Wird dieser Pfeiler, wodurch auch immer, zerstört, bricht seine Männlichkeit zusammen. Der Mann, der sich von einer Frau körperlich besiegt fühlt, empfindet sich als zutiefst gedemütigt und unmännlich. Wo immer Männer und Frauen im Sport aufeinander treffen, ist die Konfrontation für den Mann schwierig, und das umso mehr, je körperlicher die Sportart ist. Situationen, wo beim Raufen auch nur die Möglichkeit besteht, nicht jederzeit die Kontrolle zu haben, erscheinen ihm im höchsten Maße bedrohlich. Aber auch das Gewinnen ist für den Mann "unmöglich". Da er ja voraus setzt, dass sie gegen ihn letztlich doch keine Chance hat, ist es aus seiner Sicht etwas zutiefst Unfares gegen die ach so schwache und zerbrechliche Frau zu kämpfen, und sei es eben nur im Spaß.

Nicht nur vor seiner körperlichen Kraft muss der Mann die Frau schützen, er muss sie auch vor seiner Aggressivität schützen. Der Mann ist eine potentielle Gefahr für die Frau, geradezu eine tickende Bombe, so sind er und die Gesellschaft, die ihm dies beibrachte, überzeugt. Nicht auszudenken, wenn er beim spielerischen Raufen plötzlich die Kontrolle über sich und seine Aggressivität verlieren würde! Die Angst vor "plötzlichen Ausrastern", auch seitens der Frau, ist einer der häufigsten Gründe, warum Paare sich nicht ans Raufen trauen, das sie deshalb als viel zu gefährlich ansehen. Das Tier im Manne, das dunkle, drängende Es bedarf der Kontrolle. Kontrolle und Beherrschtheit sind das, was den Mann vom Kind unterscheidet. Auch aus diesem Grund fürchtet der Mann beim Raufen seine Männlichkeit zu verlieren.

Aggressionen als Antrieb?

Eines der Argumente, das für das heutige pädagogische Raufen angeführt wird, ist, dass Kinder beim Raufen ihre aufgestauten Aggressionen heraus lassen und in nicht destruktive Bahnen lenken können. Wenn man zuschaut, wie sowohl Erwachsene als auch Kinder spielerisch miteinander kämpfen, straft das, was man sieht, solche Auffassungen jedoch zutiefst Lügen. Wenn man es in die Sprache eben solcher "Psychomechanik" fassen wollte, müsste man sagen, dass sich da offen-

bar lange angestaute Freude und Spaß endlich ihren Weg nach außen bahnen. Denn so müsste man das breite Grinsen, Kichern und ausgelassene Lachen auf den Gesichtern der Raufenden dann deuten. Diese offenkundige Freude ist wohl ein Grund, warum raufende Erwachsene für die Augen vieler etwas von (glücklichen) Kindern haben. Seien wir realistisch: Wie viele Tötungsdelikte nahmen wohl ihren Ausgang in einer Kissenschlacht?

Beim Thema Raufen wird sowohl ein Grundproblem heutiger Lust als auch des heutigen Männerbildes greifbar. Liebe, sei sie körperlich oder geistig, sehen wir als etwas, das Aggression, Destruktivität und Feindseligkeit wie nur irgend etwas entgegen gesetzt ist. Kämpfen in jeder Form erscheint uns dagegen als Ausdruck gerade dieser "dunkeln Kräfte". Deshalb sind wir überzeugt, alles, was Liebende miteinander tun, habe von Kampf so weit wie möglich frei zu sein. Mit der Zeit wird die Lust so immer spannungsfreier — und kraftloser. Bekanntlich ist der Softie eine Sackgasse, er ist einfach nicht männlich und entsprechend auch nicht sexy. Der übliche geistige Kurzschluss ist nun die Hinwendung zum Macho, der bei allem Problematischen, das ihm eigen ist, aber scheinbar doch "das gewisse Etwas" hat. (Bei diesen Überlegungen über Softies und Machos geht es vor allem um unsere *Bilder* der Männlichkeit, für die sie stehen. Aber es sind nicht bloße Bilder: realen Männern dienen sie als Orientierung — auch wenn sie sich von ihnen abgrenzen. Und Frauen packen Männer in die entsprechenden Schubladen.) Selbstverständlich stellt auch er keine Lösung dar. Er ist im Grunde genau so eine Witzfigur wie sein Gegenbild, deshalb für viele Frauen ebenso unsexy trotz aller vordergründigen Insignien des Männlichen. Das hilflose hin- und herpendeln der Männermode zwischen Softie und Macho beruht auf dem Irrtum, den guten Liebhaber und "wahren Mann" in einem mehr oder weniger an Aggressivität zu finden. Vergewaltigen wir uns, was Aggressivität bedeutet, wir verwenden Worte oft viel zu unbedacht: Aggression zielt definitionsgemäß darauf ab, das Gegenüber zu schädigen, zu verletzen oder im Extremfall sogar auszulöschen. (Wenn wir von etwas reden, das nicht solche Ziele verfolgt, reden wir nicht von Aggression.) Ein solcher Antrieb, eben so wenig wie machohaftige Rücksichtslosigkeit, hat in einer Beziehung und beim Sex *überhaupt nichts* zu suchen.

Raufen erscheint uns als ein entschärftes oder gezähmtes gegeneinander Kämpfen. Wir tun uns so schwer, den Unterschied zu fassen zwischen *gegeneinander* kämpfen und *miteinander* raufen. Aber Raufen ist kein in Watte gepacktes Gegeneinander, es ist stets ein Miteinander, das nur dem schlechten Beobachter wie ein Gegeneinander erscheint. Auch ein "zivilisiertes Ge-

geneinander" wäre in seinem Kern, d.h. in seiner letzten Absicht, ein Gegeneinander, würde sich also gegen die Interessen oder gar das Wohl des anderen richten. Zwei, die zum Spaß raufen, tragen nicht ihre Feindseligkeiten aus, wenn auch auf eine domestizierte Weise. Das Ziel des scheinbaren Gegeneinanders ist stets ein *gemeinsames* Vergnügen, ein Miteinander eben. Das Vergnügen bei Tätigkeiten wie dem Raufen entspringt nicht daraus, seine negativen oder gar destruktiven Regungen gegen den anderen wenigstens auf kontrollierte Weise ausleben und heraus lassen zu können. Es ist eine armselige Psychologie, die Vergnügen dieser Art nur als Ausdruck von feindschaftlichen Antrieben deuten kann. Körperliche Spiele sind *an sich* beglückende Erfahrungen, für ihre Erklärung und ihr Verständnis müssen wir keine "dunkeln Antriebe" bemühen. Lern- und Trainingseffekte machen es biologisch sinnvoll, dass unsere Körper den Drang haben, sich auszuprobieren und zu erleben. Deshalb haben wir Freude an Bewegung und besonders, dies dient nicht zuletzt dem sozialen Zusammenhalt, an spielerischer Bewegung mit anderen Menschen: die Freude eben, die wir bei raufenden Paaren, übermütig spielenden Kindern und herumtollenden Hunden beobachten können. Kaum eine andere Betätigung ermöglicht es uns dabei so unmittelbar, unseren Körper und unsere Kraft zu spüren. Das ist der erste wichtige Grund, warum Raufen so Spaß macht.

Die Verwechslung von „miteinander“ und „gegeneinander“ in der Praxis

Selbst wenn der Unterschied zwischen gegeneinander Kämpfen und miteinander Raufen in der Theorie vielen doch klar ist, mangelt es Männern oft an der Fähigkeit, in der Praxis den entscheidenden Punkt zu erkennen, wo das eine in das andere umzuschlagen beginnt. Was wir für männliche Aggression halten, und nicht nur in Partnerschaften, sondern auch im Berufsleben sehr problematisch sein kann, ist vielmehr eine Reaktion auf von ihm fälschlich wahrgenommene Angriffe und vermeintliches ihn bedrohendes Gegeneinander. Häufig werden Kampfhaltungen und Verteidigungsmuster gewissermaßen automatisch aktiviert, ohne dass sie das Ergebnis bewusster Bewertungen und Schlüsse sind. Der evolutionäre Sinn solcher quasi instinkthaften Reaktionen auf mögliche Gefahren ist klar, das Problem ist jedoch, dass sie leicht die bewusste Kontrolle des Mannes unterlaufen und sich verselbstständigen. Das spielerische Raufen ist ein ausgezeichnetes Übungsfeld für die Urteils- und Kontrollfähigkeit des Mannes (weshalb es auch in manchen Männerworkshops Einsatz findet). Es verleitet ihn durchaus zu dem Missverständnis, dass er sich hier "als richtiger Mann" beweisen und verteidigen

gen muss, gleichzeitig ist es doch deutlich ein Spiel, bei dem es keine Gewinner auf der einen und Verlierer auf der anderen Seite gibt, sondern das man nur gemeinsam gewinnen kann.

Verbale Klopereien

Kommen wir zur zweiten Besonderheit des Raufens, die Vergnügen bereitet. Raufen ist gewissermaßen die körperliche Entsprechung "verbaler Balgereien", wie sie unter Menschen, die sich mögen, gang und gäbe sind: spielerisches Necken (Was sich liebt, das neckt sich!), gegenseitiges Aufziehen, Foppen, übermütig-freche Wortgefechte, absichtliches Missverstehen und wörtlich Nehmen des anderen sowie freilich Ironie. Für diese Beziehung spricht auch, dass verbale Kabbeleien Balg-Elemente enthalten können, wie etwa spielerisches Knuffen, weil der Partner "so etwas Gemeines" gesagt hat. Aufgrund der engen Verwandtschaft bedeutet das verbale Geraufe zu verstehen, auch das körperliche zu verstehen – und umgekehrt. Bei verbalen Spaß-Kämpfen ist das vordergründige Gegeneinander ebenfalls keineswegs Ausdruck oder Abreaktion versteckter Spannungen, es ist vor allem ein selbstgenügsames Spiel. Nicht verdeckte Konflikte, sondern die Sicherheit, dass in der Beziehung mit dem Partner fundamental alles in Ordnung ist, dass keine Gefahr besteht, sich misszuverstehen oder Missvergnügen zu bereiten, ist die Basis. Ein Paar, das "Stress hat", wird sich *gerade nicht* in spaßigem Geplänkel ergehen. Zwar können dem Partner hier auch Dinge gesagt werden, die man ihm ungern direkt sagen möchte. Das ist aber eine Sonderfunktion, wenn auch keine unwichtige. In erster Linie geht es bei den Pseudogemeinheiten und Verbalbalgereien eben darum, gemeinsam Spaß zu haben. Geist, Witz und Schlagfertigkeit, das Spielen mit Sprache, ausgelassen-frechtes Herumalbern sind Dinge, die Menschen an sich Freude bereiten, das Vergnügen an ihnen braucht keinen weiteren, "eigentlich angestrebten" Zweck. Wer sich über die vermeintliche Dämlichkeit des anderen lustig macht – ein Standardthema –, könnte das nicht, wenn der Partner davon ausgehen würde, die Bemerkung hätte die Funktion, ihm schonend mitzuteilen, dass man ihn für unterbelichtet hält. Solche Frotzeleien funktionieren nur, weil das Gegenüber weiß, dass sie Spiel sind. Auch die manchmal absurden Inhalte übermütiger Geplänkel weisen darauf hin, dass es meist mehr um die Freude am "Streiten" geht als – ähnlich gutem Smalltalk – um irgend einen vordergründigen Inhalt oder eine "tatsächliche Botschaft". Verbale Raufereien sind gemeinsame Erlebnisse, sie schaffen Vertrautheit und Verbundenheit, oft sind sie ein wichtiger Teil der Beziehungsgestaltung. Gerade die ihnen stets innewohnende heikle

Natur – man könnte den geschätzten Menschen tatsächlich verletzen oder es könnte ein Missverständnis entstehen – ist ein wesentlicher Faktor: Wer dieses Spiel mitspielen kann, zeigt und übt neben intellektuellen Fähigkeiten auch psychisches und soziales Fingerspitzengefühl sowie Humor und Selbstironie. Eine gesunde Portion Selbstironie bedeutet wiederum nichts anderes als Stärke und Selbstsicherheit. Und beides sind Eigenschaften, die in einem verbalen Pseudokampf sowieso unerlässlich sind: man muss, wenn auch nur im Spiel, "einstecken" und "verlieren" können. Verbale Balgereien wie auch das körperliche Spaß-Raufen funktionieren nicht, wenn einer immer letztlich "gewinnen" muss. Dies ist der für viele Männer schwierige Punkt, besonders eben wenn es um das körperliche Raufen geht. Die Qualitäten, die er beweist und das Vergnügen, das die Frau mit ihm hat, machen einen Mann, der sich auf verbale Balgereien versteht, besonders attraktiv. Gegen ihn verlieren der "galante Kavalier", der sich hier im Vergleich als langweilig erweist, sowie der Friede-Freude-Eierkuchen-Softie und der kaum zu Selbstironie fähige Macho.

Beziehungen, in denen verbal gekabbelt wird, dürften nicht nur die gesünderen sein. Auch um die Sexualität dürfte es weit besser bestellt sein, wo nicht andauernde Angst vor vermeintlicher Aggression oder ein nur vordergründiges Verständnis davon, wie man Wertschätzung zeigt, spielerische Elemente bloß in einer oberflächlich harmonischen, spannungsfreien und "harmlosen" Form zulassen. Spannung und die Abwesenheit von Harmlosigkeit sind das, was Erotik wesentlich trägt und am Leben erhält. Dem wird zwar in aller Regel bereitwillig zugestimmt, es ist meist aber unheimlich schwer, diese abstrakte Einsicht auch auf konkret-körperlicher Ebene umzusetzen, denn hier beginnen die üblichen Vorurteile sofort wieder zu greifen. Spielerische körperliche Auseinandersetzungen sind ein Medium, hier einen Zugang zu schaffen. Tatsächlich pflegen Paare, für die Spaß-Raufen ein Teil ihrer Beziehung ist, einen ausgelasseneren körperlichen Umgang miteinander, der weit weniger von falschen Befürchtungen geprägt ist. Die wichtige befreiende Einsicht dabei ist, dass Raufen eben nicht fast zwangsläufig in Mord und Totschlag endet, sondern vor allem ausgesprochen vergnüglich ist.

Was Stärke ist

Die Probleme des Mannes mit dem Raufen erwachsen aus dem wichtigsten Männlichkeitsattribut: der Stärke. Es wäre jedoch vollkommen falsch, ihm seine männliche Stärke nehmen zu wollen, damit er zum braven Raufpartner werden kann. Denn für die meisten Frauen sind starke, männliche Männer ja sexy: Eine Frau, die

mit ihrem Partner raufen will, will *mit einem Mann* raufen. Wenn er aber beim spaßigen Geraufe immer beweisen muss, dass er letztlich doch der Kräftigere ist, dann findet sie das, weit entfernt von wirklicher Stärke und wahrer Männlichkeit, einfach nur affig. Ist Stärke die Domäne des Mannes? Selbstverständlich sind auch Frauen stark, und zwar keineswegs weniger stark als Männer. Hier liegt nicht der Unterschied, er liegt einzig darin, welche Rolle und welchen Ort Stärke im Bild und im Selbstbild der Frau hat.

Wir sind beim dritten und letzten Punkt angelangt, der das Raufen so faszinierend macht: das Erleben von Stärke – sowohl der eigenen Stärke als auch der des Gegenübers. Was ist also diese so häufig missverständene Stärke, die das gewisse Etwas des "richtigen Mannes" ausmacht, die der Softie nicht überzeugend verkörpert und dessen Missverständnis der Macho ist? Was ist diese Stärke, die Spannung und "Nichtharmlosigkeit" in die Lust bringt? Stärke ist eine Eigenschaft, mit der wir Herausforderungen meistern, sowohl die grundsätzlichen Herausforderungen des Lebens als auch außerordentliche und extreme. Um die eigene Stärke ausprobieren und erleben zu können, ist Raufen wieder ein hervorragendes Terrain. Der Raufpartner stellt eine ständige Herausforderung dar, die zwar klar spielerisch ist und keine wirkliche Gefahr bedeutet, aber dennoch Intensität hat. Sich beim Raufen als stark zu erfahren, gibt selbst wieder Stärke. Erlebte eigene Wirksamkeit, Energie und Widerstandskraft werden Teil des positiven Selbstbildes. Ein gerade auch von Frauen häufig angeführtes Motiv für das Raufen ist das Erfahren eigener Grenzen. Wer seine Grenzen kennen lernt, lernt seine Stärke kennen.

Wir brauchen und wollen auch ein starkes Gegenüber, denn ein starkes Gegenüber ist überhaupt erst ein richtiges Gegenüber. Nur mit ihm können wir auf den verschiedensten Gebieten (Raufen soll im Folgenden also ein allgemeines Modell des miteinander Umgehens sein) fruchtbar und gewinnbringend ringen: um Einsichten, um Antworten, um Lösungen oder einfach nur um des Ringens willen. Dabei erleben wir die Stärke des Partners keineswegs als etwas Bedrohliches, sie schafft im Gegenteil erst eine fürs Raufen notwendige Sicherheit. Wer mit einem starken Partner rauft, muss vor ihm keine Angst haben. Stärke ist für uns keineswegs etwas Egoistisches, stark wollen wir auch für andere sein. Von einem wirklich starken Gegenüber erwarten wir, dass er sich gerade nicht immer und überall meint durchsetzen zu müssen. Nur in sehr extremen Fällen bedeutet Stärke, bis aufs Letzte zu kämpfen. Die aller meisten Herausforderungen des Lebens, vor allem im zwischenmenschlichen Kontakt, verlangen andere Ausprägungen von Stärke. Trotzdem bedeutet Stärke

nicht, etwa aus falscher Rücksichtnahme, ständig willenlos nachgeben: Mit so jemandem zu raufen ist nicht fruchtbar – und macht auch keinen Spaß.

Aber auch wer dagegen halten kann, wer die für das gemeinsame Ringen erforderliche Festigkeit und den nötigen Widerstand bieten kann, dessen Partner würde, wenn nicht mehr als das von ihm käme, sich recht rasch beklagen: nämlich über seine Passivität, die er als Desinteresse begreifen wird. Dies Urteil würde sich kaum ändern, würde das Gegenüber nur auf ihn und seine Aktionen eingehen und reagieren (freilich ist das zu können eine in Auseinandersetzungen wertvolle, ja unbedingt notwendige Fähigkeit). Lohnende Raufpartner müssen auch etwas Eigenes einbringen: eine eigene Dynamik, eigenes Interesse, und eigenen Gehalt. Stärke beinhaltet nicht nur passive und adaptive Qualitäten, bedeutet mehr als bloßes Vermögen, sie ist entscheidend auch aktives Zugehen, gegenüber Treten und willentliches Machen. Was wir an einem richtigen Gegenüber so schätzen, bleibt nur allzu oft etwas recht Abstraktes. Beim Spaß-Raufen, wo der andere sich körperlich mit uns auseinander setzt, kann es unmittelbar erfahren werden.

Sicherheitstipps

Wie lassen sich Raufereien nun praktisch angehen? Hierzu abschließend ein paar Tipps, die selbstverständlich nicht des Gebrauchs des eigenen Verstandes und der eigenen Verantwortung entheben. Den Partner oder die Partnerin mit den eigenen Raufgelüsten ganz wörtlich zu überfallen, wäre sicher der falsche Einstieg. Auch hier gilt der Grundsatz, sich erst einmal über Wünsche und Vorstellungen auszutauschen. (Und nein, liebe Frauen, Männer verstehen keine Andeutungen oder "Hinweise"!) Etwaige Bedenken des anderen sollten ernst genommen werden. Es gibt Menschen, für die Raufen ein heikles Thema ist oder für die es aus den unterschiedlichsten Gründen nicht "funktioniert". Um die eigenen Reaktionen und die des Partners kennen zu lernen, sollte man langsam einsteigen, warum denn nicht mit einer Kissenschlacht? Betten sind meist ein guter Raufplatz, nicht nur wegen der Matratzen, auch weil man dort nicht stehend, sondern höchstens kniend – eine grundsätzlich empfehlenswerte Ausgangsposition – miteinander balgen wird, also nicht tief fallen kann. Wer hier noch sicherer gehen will, kann auch weitgehend im Liegen ringen. Kanten und Pfosten des Bettes können mit Kissen und Decken gepolstert werden. Ein möglicher Einstieg wäre, den Partner festzuhalten und dieser soll sich gegen den Griff oder die Umklammerung zur Wehr setzen. Ziel muss dabei nicht die Befreiung sein, auch genüssliches Sträuben und Ankämpfen kann Vergnügen bereiten. Es zeigt sich

dann meist recht schnell, wie gut man gemeinsam in ein spielerisches Raufen kommt. Wer sich etwas unsicher ist, kann auch in einem Raufworkshop erste Balgereien ausprobieren.

Vor Beginn sollte man sich auf ein Stoppsignal einigen, das die Raufaktion sofort beendet. Es bietet sich das Wörtchen "Stopp!" an ("Nein, lass dass, Du Schuft!", eignet sich weniger, weil man so etwas auch im Spaß rufen kann) sowie das Abklopfen aus dem Kampfsport: ein mehrmaliges Klopfen mit der Hand oder demjenigen Körperteil, der gerade dazu in der Lage ist. Die Gründe für ein Stoppen müssen nicht dramatisch sein, meist kann nach kurzer Pause weiter gerungen werden. Auch derjenige, der gerade die Oberhand hat, kann das Stopp-Signal geben, wenn er etwa findet, dass der Partner sich zu verbissen wehrt. Selbstverständlich ist alles verboten, was dem anderen weh tun oder ihn gar verletzen könnte. Teppichböden sind als Unterlage keineswegs ideal, vor allem an Knien und Ellbogen entsteht durch Reibung leicht unangenehmer Teppichbodenbrand. Wenn man auf Teppichboden raufen möchte, sollten diese Körperpartien mit Kleidung bedeckt sein. Von allen Versuchen, einen stehenden Partner stolpern zu lassen oder umzuwerfen, ist dringend abzuraten. Was, wenn man Erfolg hat? Wir sind nicht beim Kampfsport, wo der andere trainiert hat, wie man richtig fällt. Und man befindet sich auch nicht in einer mit Matten ausgelegten Turnhalle, sondern in aller Regel in einer Wohnung, in der man sich an Möbeln stoßen kann. Vor einer Raufaktion sollte die Umgebung möglichst raufauglich hergerichtet und Schmuck abgelegt werden. Das Verdrehen von Gliedmaßen oder sonstige Aktionen gegen Gelenke haben beim Raufen ebenfalls nichts zu suchen. Auch wer gewisse Kampfsporterfahrungen hat, sollte dies nicht bei einem ungeübten Partner machen. Entgegen dem, was manche Küchenpsychologen glauben, ist Raufen übrigens keineswegs ein Ersatz für professionelle Therapie.

Dieser Text wurde in den letzten Jahren an verschiedenen Stellen im Internet und in Printmedien veröffentlicht. Diese ältere Version des Textes (von 2008) darf gerne weiter gegeben werden – allerdings nur unverändert. Beim Zitieren bitte die üblichen Regeln beachten.

Frank Taherkhani, geboren 1969, Studium Volkswirtschaftslehre, Germanistik, Philosophie. Magisterarbeit in Philosophie zum Thema Vorurteile. Gelegentliche Publikationen, u. a. [Aphorismen](#). Seit 1984 betreibt Frank verschiedene Kampfkünste (darunter: Karate, Jiu-Jitsu und seit 1991 WingTsun). Er ist Lehrer für Selbstverteidigung und leitet zwei Kampfkunst-Schulen.

Seine Erfahrungen in den Bereichen Kampfsport und Selbstverteidigung und seine Leidenschaft für den spielerischen Kampf verbindet Frank seit 2005 in seinen Workshops, die er deutschlandweit (u.a. Schwelle7, Zentrum für sexuelle Bildung, Zwischenräume, Haus der Kulturen der Welt) und international (Österreich, Schweiz, Niederlande, Finnland, Polen, Spanien, Italien) abhält. Er entwickelte über die Jahre seinen eigenen, unverwechselbaren Zugang zum partnerschaftlichen Raufen. Leitung von Rauf-Seminaren bei Projekten der international renommierten Künstler Felix Ruckert und Pia Lindman.

www.raufen.com

info@raufen.com