

Leo Hemetsberger

PLAYFIGHT

Das Praxishandbuch für körperorientierte
systemische Gruppenselbsterfahrung

VANDENHOECK & RUPRECHT

ISBN 978-3-525-40915-2
ISBN 978-3-647-40915-3 (PDF)
ISBN 978-3-666-40915-8 (eLibrary)
ISBN 978-3-647-99182-5 (EPUB)
DOI <https://doi.org/10.13109/9783666409158>

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek
Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in
der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische
Daten sind im Internet über <https://dnb.dnb.de> abrufbar.

© 2026 Brill Deutschland GmbH, Robert-Bosch-Breite 10, 37079 Göttingen,
Germany

Alle Rechte vorbehalten. Dieses Werk sowie einzelne Teile desselben sind
urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich
zugelassenen Fällen ist ohne vorherige schriftliche Zustimmung des Verlags
nicht zulässig. Text- und Datamining zu kommerziellen Zwecken bedarf
der Genehmigung des Verlags.

Vandenhoeck & Ruprecht und Brill Deutschland GmbH sind Teil
von De Gruyter Brill.
www.degruyterbrill.com

Fragen zur allgemeinen Produktsicherheit: productsafety@degruyterbrill.com

Umschlagabbildung: © schwelle_events
Satz: SchwabScantechnik, Göttingen
Druck: Elanders Waiblingen GmbH, Waiblingen

INHALT

Vorwort	11
Vorbemerkung	12

Teil I: Grundlagen

1 Was ist Playfight?	16
1.1 Begriffliche Annäherung	16
1.2 Das Spannungsfeld von Spiel und Ernst	16
1.3 Zielsetzung und Adressaten	18
2 Theoretische Fundierung	21
2.1 »Play Fighting« als entwicklungspsychologisches Phänomen	21
2.2 Somatische Psychotherapie und körperorientierte Ansätze	22
2.3 Gruppentherapeutische und systemische Dimension	24
2.4 Consent als informierte Einwilligung	25
2.5 Traditionen körperorientierter Gruppenselbsterfahrung	27
3 Abgrenzungen	28
3.1 Unterscheidung zu Kampfsportarten	28
3.2 Abgrenzung zu therapeutischen Settings	29
3.3 Grenzen zum Alltäglichen	30
3.4 Differenzierung spielerisches vs. ernstes Kämpfen	31
3.5 Weitere Abgrenzungen	32
<i>Persönliche Erfahrung</i>	<i>33</i>

Teil II: Der Rahmen – Sicherheit und Struktur

4 Vorbereitung und Einstimmung	36
4.1 Die Einführung	36
4.2 Die Punkte der strukturierten Einführung	37
4.3 Frame-Setting für den sicheren Raum	43
5 Consent – Das »Ja«, das »Nein« und das »Danke«	45
5.1 Bedeutung der Einwilligung	45
5.2 Das »Nein« als Begegnung	46
5.3 Angst vor Ablehnung	47
5.4 Die Philosophie des »Danke«	48
5.5 Consent als Prozess	49
6 Safety-Prinzipien	51
6.1 Das Safeword »STOPP«	51
6.2 Training im Grenzen setzen	52
6.3 Die Sicherheitsanweisungen	53
6.4 Zur Vermeidung von Verletzungen	58
7 Der Kontext Playfight	59
7.1 Umkehrung alltäglicher Regeln	59
7.2 Intuition als Leitprinzip	60
7.3 Schweigen als Intensivierung der Erfahrung	61
7.4 Der Schutzraum	62
7.5 Klare Grenzen	63
<i>Persönliche Erfahrung</i>	<i>64</i>

Teil III: Die Erfahrungsdimensionen

8 Psychologische Prozesse im Playfight	66
8.1 Körperliche Nähe und Interozeption	66
8.2 Projektionen, Übertragungen und unbewusste Prozesse	68
8.3 Gewinnen, Verlieren und das Selbstbild	69
8.4 Sexualität, Anziehung, Beziehungsdynamik	70
8.5 Emotionsregulation und Affektmodulation	72

9	Die Rolle der Beobachtenden	75
9.1	Bewusste Zeugenschaft	75
9.2	Eigene Projektionen erkennen	76
9.3	Stellvertretendes Lernen, Spiegelungsprozesse	78
9.4	Metakognitive Distanzierung	79
9.5	Die Grenzerfahrung des Zuschauens	81
10	Der Kreis als Rahmen	82
10.1	Das Halten des Raumes	82
10.2	Kollektive Aufmerksamkeit	83
10.3	Reaktionen auf emotionale Intensität	84
10.4	Der Kreis als Mikrokosmos sozialer Dynamiken	85
10.5	Die Macht der Gruppe	87
11	Rituale und Rhythmen	88
11.1	Das In-die-Mitte-Treten	88
11.2	Die Zeitstruktur	89
11.3	Pausen als Integrationsphasen	91
11.4	Abschluss von Begegnungen	92
11.5	Ablauf als Gewohnheit	93
	<i>Persönliche Erfahrung</i>	94

Teil IV: Wissenschaftliche Fundierung

12	Wirkfaktoren	96
12.1	Spezifische Wirkfaktoren von Playfight	96
12.2	Neurobiologische Grundlagen	97
12.3	Entwicklungspsychologische Perspektive	98
12.4	Körperpsychotherapeutische Wirkfaktoren	99
12.5	Gruppentherapeutische Wirkfaktoren nach Yalom	100
12.6	Integration von Wirkebenen	102
13	Forschungsstand und Evidenzlage	103
13.1	»Play Fighting« in der entwicklungspsychologischen Forschung	103

13.2 Körperpsychotherapie: Evidenzlage und Wirksamkeitsstudien	104
13.3 Gruppentherapie und Gruppenselbsterfahrung	105
13.4 Spiel, Kampf und Entwicklung	106
13.5 Consent, Grenzen und Beziehungskompetenz	107
13.6 Körperwahrnehmung und Interozeption	107
13.7 Trauma, Körper und Sicherheit	108
13.8 Limitationen und Forschungsbedarf	109
13.9 Praxisbasiertes Erfahrungswissen	110
<i>Persönliche Erfahrung</i>	111

Teil V: Praktische Durchführung

14 Planung einer Veranstaltung	116
14.1 Konzeption: Format und Zielgruppe	116
14.2 Logistische Vorbereitung	118
14.3 Die persönliche Vorbereitung der Trainerin	121
14.4 Ankommen und Einstimmen	122
14.5 Die strukturierte Einführung	122
14.6 Die Einführung als Praxisleitfaden	123
14.7 Moderation der Begegnungen	130
15 Umgang mit Herausforderungen und Krisen	132
15.1 Typische Herausforderungen und ihre Bewältigung	132
15.2 Umgang mit emotionalen Krisen	134
15.3 Körperliche Verletzungen	137
15.4 Umgang mit Grenzüberschreitungen	139
15.5 Deeskalation und Konfliktmanagement	140
15.6 Die Pause: Übergänge gestalten	142
15.7 Das Sharing: Reflexion und Integration	143
15.8 Der Ausklang: Verabschiedung und Nachbereitung	144
<i>Persönliche Erfahrung</i>	145

Teil VI: Rechtliche Rahmenbedingungen und organisatorische Absicherung

16	Rechtliche Rahmenbedingungen in Österreich und Deutschland	148
16.1	Die Notwendigkeit rechtlicher Absicherung	148
16.2	Österreich: Das Lebens- und Sozialberater-Gesetz	149
16.3	Deutschland: Heilpraktikergesetz und psychotherapeutische Tätigkeit	151
16.4	Haftungsrechtliche Aspekte: Zivilrecht	152
16.5	Einwilligung und Informed Consent	154
16.6	Strafrecht: Körperverletzung und Einwilligung	155
16.7	Vor der Veranstaltung: Anmeldung und Vorbereitung	156
16.8	Dokumentation und Sicherstellung des Rahmens	158
16.9	Nachbereitung und Feedback	159
16.10	Organisationsformen	160
16.11	Versicherungen	161
16.12	Räumlichkeiten	162
16.13	Digitale Infrastruktur und Datenschutz	162
16.14	Qualitätssicherung Trainer	163
16.15	Best Practices	164
	<i>Persönliche Erfahrung</i>	<i>165</i>
	Dank	167
	Literaturverzeichnis	168
	Appendix	183