



Komm, lass uns spielen

**ALS KINDER HABEN WIR ES DAUERND GETAN, IN UNSEREM
ERWACHSENENLEBEN JEDOCH SPIELEN VIELE VON UNS
NUR NOCH SELTEN. DABEI GIBT ES EINE MENGE GUTE GRÜNDE,
DAS ZU ÄNDERN, WIE TINA EPKING HERAUSGEFUNDEN HAT**

„Ihre Tochter kann wirklich ausgezeichnet spielen“, verkündete mir vor einiger Zeit ihre Erzieherin im Kindergarten mit einem derart begeisterten Gesichtsausdruck, dass ich mich ein bisschen wunderte. „Kann das nicht jedes Kind?“, dachte ich bei mir. Doch die Erzieherin redete sich in Schwung und erklärte mir, dass sie glaubt, dass das Spielen die Grundlage für so ungefähr alle Fähigkeiten ist, die ein Mensch erlangen kann. Dass es alles andere sei als ein sinnloser Zeitvertreib, sondern dass es Menschen möglich mache, Dinge auszuprobieren und zu lernen. „Sich im Spiel zu verlieren heißt, sich hundertprozentig auf etwas einzulassen, sich zu konzentrieren, etwas zu genießen“, fügte sie noch hinzu. Ich kam ins Nachdenken. Wann habe ich eigentlich das letzte Mal gespielt?

ZWEI STÖCKE UND EIN TOPF

Während mein Mann ohne Mühe Höhlen aus Bettlaken baut, wie ein Fünfjähriger toben, Ball spielen und Grimassen ziehen kann, tue ich mich schwer damit, einfach mal loszulassen. Immer ist da noch die Arbeit, die erledigt, die Spülmaschine, die ausgeräumt, und die Steuererklärung, die endlich abgegeben werden will. Und als ich neulich mal bei Bekannten eingeladen war, die gerne stundenlang Scharade spielen, habe ich sicherheitshalber abgesagt. Dass es eventuell ein Spieleabend werden könnte, erschien mir keine schöne Aussicht. Dabei werden wir eigentlich alle mit einem ausgeprägten Spieltrieb geboren. Da muss man nur Zweijährige angucken, denen man zwei Stöcke in die Hand gibt oder den Topfschrank öffnet. Offenbar verlieren viele von uns diesen Spieltrieb im Laufe des Lebens wieder. Ich bin ein gutes Beispiel dafür.

Aber was ist spielen eigentlich? Für den kalifornischen Psychiater Stuart Brown, Gründer des National Institute for Play, ist Spielen all das, was wir nur zum Vergnügen tun. Egal, ob es Mensch ärgere dich nicht ist, Volleyball oder sogar Kochen. Es geht weniger um die Aktivität an sich als darum, offen und spontan zu sein, etwas ohne Hintergedanken zu tun, den Moment zu genießen. Ich überlege, wann mir das das letzte Mal so ging. Es dauert nicht lange, bis es mir einfällt: Letztes Wochenende habe ich auf einer Party die halbe Nacht durchgetanzt. Danach war ich zwar sehr müde, aber auch sehr glücklich.

DEM LUSTPRINZIP FOLGEN

Vermutlich bin ich dabei sogar ein bisschen schlauer geworden, ganz ohne es zu merken. Es ist nämlich der Spieltrieb, der es Tier- und Menschenkindern möglich macht, nach dem Prinzip Versuch und Irrtum etwas über das Leben und die Welt zu erfahren und Fähigkeiten auszubauen. Spielen lässt uns aber nicht nur lernen, es macht uns auch zufriedener. Durch das Spiel wird das Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert, es bringt uns dazu, aufgestaute Gefühle herauszulassen, und zeigt uns spielerisch, was wir alles schaffen können. Es gibt uns Energie, macht uns froh und selbstsicher. All das lese ich in dem Buch *Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als Funktionieren ist*, das der Neurobiologe Gerald Hüther und der Philosoph Christoph Quarch gemeinsam verfasst haben. Und viele schöne Dinge gebe es überhaupt nicht ohne Zeit und Muße für das Spiel: „Dichter spielen mit Worten, Tänzer mit Schritten und Bildhauer mit Ton und Marmor“, schreiben Hüther und Quarch. >



„Es ist nicht mehr wichtig, welche Rolle wir in unserem Alltag erfüllen, denn im Spiel bekommt jeder eine neue“

Wieso nur, frage ich mich nach der Lektüre des Buches, spielt das Funktionieren eine so große Rolle in meinem Leben? Warum spiele ich nicht mehr? Tatsächlich weiß ich theoretisch natürlich, wie entspannend es ist, alles andere zu vergessen und einfach mal etwas nach dem Lustprinzip zu tun. Ich mache es trotzdem viel zu selten, weil mir immer irgendwie die Zeit fehlt. Dabei müsste ich sie mir einfach öfter nehmen.

EIN MOMENT MIT ANDEREN

Neulich habe ich genau das getan und war mit einer Freundin in einem Trampolinpark. Sie hatte sich diesen Ausflug von mir gewünscht, ich ging mit, war aber vorher nicht sicher, wie ich das Ganze finden sollte. Heute habe ich dieses Erlebnis als zwei Stunden der ungefilterten Leichtigkeit in Erinnerung. Mit jedem Sprung wurde ich einen ersten Gedanken los. Ich hopste und hopste und hatte einfach nur Spaß. Ich war so übermütig, dass ich –

MEHR PLAYTIME IM LEBEN

Was man gerne spielt, hängt laut Spielforscher Stuart Brown von der Persönlichkeit ab. Spaßvögel inszenieren gern Rollenspiele, Bewegungsmenschen mögen Sport, und kreative Köpfe sind in ihrem Element, wenn sie nähen, zeichnen oder etwas basteln können. Brown zufolge gibt es meistens Parallelen zwischen dem, was uns als Kind begeisterte, und dem, was uns als Erwachsene interessiert. Es kann also hilfreich sein, sich eine Liste mit all den Dingen anzulegen, die einem als Kind Freude bereitet haben – egal, ob das kleine oder große Dinge waren. Wenn du diese Liste irgendwo aufhängst, kann sie dich immer wieder daran erinnern, dir im Alltag Zeit zu nehmen für spielerische Momente.

eine ansonsten wenig risikobereite Person – jauchzend einen Salto machte. Auf den war ich dann so stolz wie schon lange auf nichts mehr. Es klingt albern, aber diese Erfahrung hat mich verändert. Seitdem mache ich öfter Dinge, von denen ich vergessen hatte, wie sehr ich sie mag. Am Wochenende zum Beispiel bin ich einfach einen Abhang heruntergerollt, bei uns um die Ecke im Park, durch den wir gerade spazierten. Das hatte ich zuvor mehr als 30 Jahre lang nicht getan. Es war wunderbar!

Für alle, die auch einen Schubs in Richtung Spiel brauchen, hat Tabata Lauterbach zusammen mit ihrem Freund Jakob Draeger Sommerjung (sommerjung.de) gegründet, ein Camp für Erwachsene, in dem man einfach nur Spaß hat. Dort wird die meiste Zeit und auf die unterschiedlichsten Arten gespielt. Auf die Frage, warum sie glaubt, dass das die Leute entspannt, antwortet Lauterbach: „Es ist dann nicht mehr wichtig, welche Rolle wir in unserem Alltag erfüllen, denn im Spiel bekommt jeder eine neue. Und ich glaube, dass das Menschen daran erinnert, was wirklich wichtig ist: der Moment. Ein Moment, den man mit anderen Menschen teilt.“ Im Camp kann Tabata regelmäßig beobachten, dass Spiele dazu beitragen, dass das Eis auch zwischen völlig Fremden schneller bricht, dass Vertrauen und Zusammengehörigkeitsgefühl entstehen.

SPRUNG IN DIE PFÜTZE

Spielen ist also nicht bloß eine schöne Zeitverschwendung, es hat sehr viele positive Komponenten: Es kann Menschen zusammenbringen, es macht klug, es macht mutig. Studien zeigen auch, dass Paare, die spielerisch miteinander umgehen, viel zufriedener und ausgeglichener sind. Natürlich brauchen wir jetzt nicht alle jeden Abend die Karten herausholen, regelmäßig in den Trampolinpark fahren oder auf einen Baum klettern. Man kann klein starten – mit einer Runde Vier gewinnt, einem Purzelbaum oder einem Sprung in eine Pfütze auf dem Nachhauseweg vom Büro. Nicht nur weil es sinnvoll ist, sondern weil es glücklich macht. ●