



IMMER WEITER SPIELEN

„Etwas Schöneres, als zu spielen, kann man in dieser Welt doch nicht tun“, fand schon Dramatiker Friedrich Schiller. Dennoch geht uns der Antrieb dazu oft verloren, wenn wir älter werden.

Otje van der Lelij untersucht, wie wichtig und wohltuend es ist, das Spielerische in unser Leben zurückzuholen

Vor Kurzem habe ich das Bild *Kinderspiele* betrachtet, ein Gemälde des flämischen Malers Pieter Bruegel. Auf der Leinwand wimmelt es von munteren Menschen, die sich mit Blindkuh und Bockspringen amüsieren. Andere laufen auf Stelzen, klettern auf Bäume oder spielen mit einem Vogel. Wieder andere treiben einen Kreisel an oder schlagen Purzelbäume. Das Bild zeigt über 70 Kinderspiele des 16. Jahrhunderts, es ist ein fröhliches, idyllisches Treiben. Einige Kunsthistoriker behaupten, es handle sich bei den abgebildeten Figuren auf dem Gemälde nicht um Kinder, sondern um Erwachsene. Diese Vorstellung ließ mich nicht mehr los. Wenn tatsächlich spielende Erwachsene dargestellt sind, was wollte Bruegel damit ausdrücken? War es eine Reaktion auf den damals übermächtigen Reformator Calvin, der Kinderspiele unsinnig fand und verbieten wollte? Wollte er zeigen, dass Spielen zu jedem Lebensalter gehört? Oder fand er, dass sich Erwachsene ein Beispiel an den Kindern nehmen und sich öfter unbefangen und ausgelassen geben sollten?

DEM STOCK HINTERHERSPRINGEN

Der Spieltrieb liegt jedenfalls in unserer Natur, gehört zu unseren Wurzeln. Ebenso wie Tiere werden wir mit ihm geboren, sagt der kalifornische Psychiater und Spielforscher Stuart Brown in seinem Buch *Play*. So machen Nilpferde gelegentlich einen Handstand unter Wasser, Affen amüsieren sich damit, Schneebälle einen Berg hinunterrollen zu lassen, und es wurden Raben beobachtet, die sich auf dem Rücken einen verschneiten Abhang hinunterrutschen ließen. Sogar bei

einigen Arten weniger intelligenter Tiere wurde spielerisches Verhalten festgestellt. Angeblich lassen Fische zum Spaß Blasen blubbern, Ameisen amüsieren sich mit Scheingefechten. Einmal erwachsen, hören Tiere meist auf zu spielen, doch einige machen ihr Leben lang weiter – beispielsweise Hunde, die mit unermüdlichem Eifer Stöckchen zurückbringen, die wir werfen. Nur so zum Spaß.

„Spielen“ zu definieren ist schwierig, nicht zuletzt, weil es so viele Varianten gibt. Brown hat eine sehr weitgefaste Definition. Für ihn ist Spielen alles, was wir ausschließlich zum Spaß tun, sei es eine Partie Schach, Malen oder Flirten. Es ist für ihn so vielfältig wie die Menschen selbst. Brown: „Man spielt, wenn man vollkommen in einer Beschäftigung aufgeht und sich selbst und die Zeit für eine Weile vergisst. Man tut es nicht, um etwas dafür zu bekommen – das Spiel selbst ist die Belohnung. Es macht solchen Spaß, dass man motiviert ist, es wieder zu tun.“ Wenn das Ziel wichtiger wird als die Tätigkeit, kann man Brown zufolge nicht mehr von Spielen reden. Erst recht nicht, wenn man beim Tun Stress oder Angst empfindet. Denn Spielen bringt uns ja gerade dazu, aufgestaute Gefühle wie Ängste und Zorn rauszulassen. Schon nach kurzer Zeit fühlen wir uns energiegeladener, entspannt und zufrieden.

SCHÖNE ZEITVERSCHWENDUNG

Als Kinder brauchten wir keine Vorgaben fürs Spielen. Wir überlegten einfach, wozu wir Lust hatten, oder übernahmen neue Ideen von unseren Spielkameraden. Im Laufe des Alterwerdens verlieren wir diese Spontaneität oft ein wenig. Unsere vernunft- ➔➔

„ERWACHSENE BENEIDEN KINDER UM IHRE UNBEFANGENHEIT. SIE VERDERBEN SICH IHRE SPIELFREUDE OFT MIT REGELN, ROTEN KARTEN, KOMMERZ“

HAT MAN SPASS AN ETWAS, SAUGT MAN NEUE INFORMATIONEN AUF WIE EIN SCHWAMM



orientierte Erziehung bringt uns dazu, Spielen als kindische, unproduktive Zeitverschwendung zu betrachten. Schließlich heißt es: Erst die Arbeit, dann das Vergnügen. Doch da wir nur selten komplett fertig sind mit unseren täglichen Pflichten, geht Spielen oft mit einem hartnäckigen Schuldgefühl einher – eigentlich hätten wir stattdessen etwas Nützlicheres tun sollen. Gleichzeitig bleibt aber das Grundbedürfnis zu spielen. Wenn wir beobachten, wie Grundschul Kinder die Köpfe zusammenstecken und Sammelkarten tauschen oder ausgelassen hintereinander herrennen, denken wir manchmal wehmütig an unsere eigene Kindheit. Oder, wie Biologe Midas Dekkers es ausdrückt: „Erwachsene beneiden Kinder um ihre Unbefangenheit. Sie verderben sich ihre Spielfreude oft mit Regeln, roten Karten, Kommerz. Auch die höchste Form des Spielens – die Kunst – wird im Handumdrehen zur Dekoration oder zur Touristenattraktion im Museum. Einmal erwachsen, ist man aus dem Kinderspielparadies für immer vertrieben.“

NÄHEN, MALEN, BAUEN

Trendforschern zufolge zeichnet sich jedoch ein Wandel ab. Immer öfter beschäftigen sich auch Erwachsene mit sogenanntem Kinderzeitvertreib, vom Verzieren von Cupcakes und dem Zeichnen mit Tafelkreide bis hin zum Selbstenähen von Stofftieren. Laut Marktforschern hat das auch viel mit wachsendem Wohlstand zu tun: Je reicher Menschen werden, je weniger sie sich um die Beschaffung von Nahrung, Wohnung und soziale Kontakte sorgen müssen, umso mehr verschieben sich ihre Bedürfnisse in Richtung Selbstverwirklichung. Und da man

nur zum Spaß spielt und um zu sich selbst zu kommen, ist die Tendenz zu mehr Spiel immer ein Zeichen, dass es einer Gesellschaft gut geht.

WIE IN DER NATUR

Womit man am liebsten spielt, hängt laut Brown von der Persönlichkeit ab. Spaßvögel inszenieren gern Rollenspiele, Bewegungsmenschen lieben Sport, und kreative Köpfe sind in ihrem Element, wenn sie bauen oder einrichten können. Brown zufolge gibt es meist Parallelen zwischen dem, was uns als Erwachsene interessiert, und dem, was uns in Kindertagen begeisterte. Hat man früher gern Fußballbildchen gesammelt? Dann sind es heute vielleicht Weine oder antike Bücher. Bei mir passt diese These gut: Als Kind war ich gern draußen, baute Buden auf dem Heuboden, sammelte Insekten in Gläsern, streifte stundenlang durch Wälder. Am liebsten spielte ich mit dem, was die Natur mir bot: Sand, Pflanzen und Tiere. Jetzt, 30 Jahre später, bin ich noch immer gern draußen. Am Strand schaufele ich Sandburgen und baue Dämme mit meinen Töchtern. Und wenn ich Salat in meinem Gemüsegarten ernte, fühle ich mich wieder genau wie das kleine Mädchen, das Blumen auf der Wiese pflückte. Vielleicht spiele ich doch mehr, als ich bisher glaubte. Selbst meine Arbeit als Journalistin fühlt sich gelegentlich wie Spielen an. Ich sammle Ideen und Informationen, schaffe damit eigene Geschichten – früher dachte ich sie mir mit meinen Barbiepuppen aus. Natürlich arbeite ich in meinem Beruf auf ein Ziel hin, aber ich habe nicht das Gefühl, als sei das eine schwere Aufgabe. Wenn ich intensiv beschäftigt bin, dann genieße ich vor allem den Prozess selbst.

Spielen verleiht Energie, Selbstvertrauen und ein Gefühl der Freiheit. Stuart Brown geht aber noch einen Schritt weiter. Seiner Meinung nach ist der Spieltrieb eine entscheidende Triebfeder der Evolution. Ohne Spiel sei kein Fortschritt, kein Leben möglich. Brown: „Bei Evolution denken die meisten Leute ans Weiterkommen des Stärkeren, doch für das Überleben der Arten ist es auch wichtig, dass sie sich differenzieren und dadurch weiterentwickeln.“ Man könnte sagen: Die Natur probiert aus, was funktioniert und was nicht – und das ist auch ein spielerischer Prozess. Es ist ein bisschen wie bei einem Kind, das zeichnen lernt. Erst kritzelt es nur mit einem Buntstift herum, experimentiert mit Farben und Formen, dann werden die Bilder nach und nach perfekter; aus rudimentären Strichmännchen werden vollständige Menschen, aus wirren Linien Häuser, Bäume. Durch Spielen, Probieren ist etwas Neues entstanden. Scheinbar ohne Mühe.

SAUERSTOFF FÜR DIE SEELE

Das wichtigste Element des Spiels ist das Vergnügen. Es gibt uns nicht nur ein Wohlgefühl, es fördert zugleich Lernprozesse: Hat man Spaß an etwas, saugt man neue Informationen auf wie ein Schwamm. Das Schöne ist, dass man es dadurch genau auf den Gebieten, die einem Freude bereiten, besonders weit bringen kann. Bekommt man gar nicht genug vom Skifahren, Schreiben oder Tanzen, verbessert man sich darin ganz von selbst. Denn im Gehirn wird Dopamin ausgeschüttet, wenn wir Freude empfinden – ein Hormon, das zugleich dafür sorgt, dass neue Informationen leichter aufgenommen und abgespeichert werden. Spielen trainiert das Gehirn und

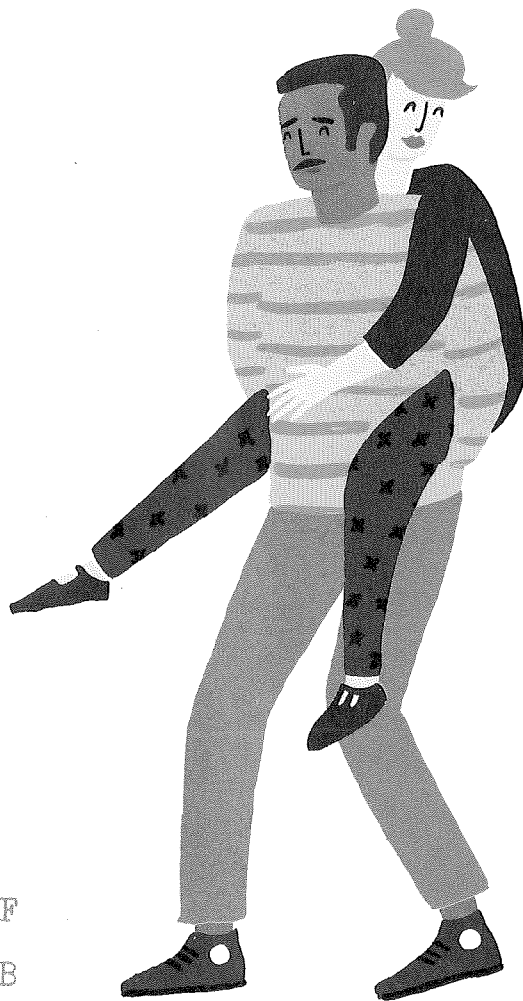
fördert die Entwicklung. Bei Kindern ist der Spieltrieb noch stark ausgeprägt, weil das Gehirn eine Menge zu lernen hat. Wenn wir erwachsen sind und unser Leben relativ festgelegt ist, verringert er sich. Wir lassen uns ein bisschen hängen, wählen lieber den bekannten Weg als das Abenteuer. Brown plädiert jedoch dafür, dass jeder Mensch sein Leben lang spielt. Das halte uns lebenslustig, geistig flexibel und fördere die Entwicklung unserer Talente. Als Beweis führt er große Persönlichkeiten der Geschichte an. Die besten Wissenschaftler, Künstler und Nobelpreisträger – sie alle haben im Leben viel gespielt. So blieben sie kreativ, machten Entdeckungen. Albert Einstein soll etwa gesagt haben: „Das Spiel ist die höchste Form der Forschung.“ Und von Picasso stammt der Ausspruch: „Jedes Kind ist ein Künstler. Die Schwierigkeit besteht darin, einer zu bleiben, wenn man groß wird.“

Der Anthropologe Johan Huizinga (1872–1945) schwor ebenfalls auf die Macht des Spiels. Er betrachtete den Menschen als *Homo ludens*, als den „spielenden Menschen“. In seinem berühmten Aufsatz mit gleichnamigem Titel erklärt er, warum er das Spiel als die Basis jeder Gesellschaft sieht. Ohne Spiel, sagt Huizinga, gäbe es keine kulturelle Entwicklung, keine Zivilisation. Diese Ansicht vertritt auch Brown: „Ein Leben ohne Spiel wäre auch ein Leben ohne Filme, Kunst, Musik. Stellen Sie sich eine Welt vor, in der nicht geflirtet würde, es keine Tagträume gäbe, keine Komödie oder Ironie – das wäre ein finsterer Ort. Ich vergleiche das Spielen manchmal mit Sauerstoff. Es umgibt uns, wird meist nicht bemerkt oder wertgeschätzt, bis ➔➔

UND JETZT EINE PARTIE LIEBE

Verspieltheit ist der Kitt, der Menschen zusammenhält. Sobald Paare aufhören, sich zu necken oder sonst wie spielerisch miteinander umzugehen, nimmt die Zufriedenheit in der Partnerschaft ab, geht aus Studien hervor. Scherze, Experimente, das Ausprobieren eines neuen Restaurants, das Erzählen einer Geschichte, gemeinsame Spaziergänge oder Ähnliches dagegen festigen die Beziehung, halten sie intim, lebendig. „Unbewusst ist uns das klar“, findet Spielforscher Stuart Brown. „Deswegen ist Humor bei der Partnerwahl für viele auch ein so wichtiges Kriterium. Ohne Verspieltheit drohen auf Dauer Langeweile und Unzufriedenheit, selbst wenn Verantwortungsbeusstsein und Treue noch gegeben sind. Spielen hält alles im Gleichgewicht. Es verleiht einer Beziehung Spannkraft und verhindert, dass kleine Probleme zu groß werden.“

DURCH BEWEGUNG
ERINNERT SICH DER
KÖRPER AN DAS, WAS
DER GEIST VERGESSEN
HAT: SPRING SEIL,
NIMM EINEN BALL ZUR
HAND, TANZE ODER HÜPF
EINFACH SO AUF UND AB



es nicht mehr da ist. Dann vermissen wir es ziemlich.“ Wenn wir eine Weile nicht spielen, haben wir Nachholbedarf, sagt Brown. Nach einer hektischen Arbeitswoche gehen die Leute in die Kneipe, nach einer langen Autofahrt tollen Kinder im Freien herum. Wird der Spielmangel chronisch, drohen Depressionen. Brown: „Dann blickt man sich auf einmal um und fragt sich: Ist das alles? Soll so der Rest meines Lebens aussehen? Man hat eine Karriere, eine stabile Beziehung, ein Haus, aber seelisch fühlt man sich leer.“

Aus diesem Grund sind viele Therapeuten, die Menschen mit Burn-out behandeln, der Meinung, dass einer der wichtigsten Schritte hin zu neuer Energie und Freude das Wiederentdecken spielerischer Beschäftigung ist. „Packe dir ruhig noch einen weiteren Termin in den Kalender“, sagt

etwa Therapeutin Helen Heinemann vom Institut für Burn-out-Prävention. „Wichtig ist, dass du ihn für eine Lieblingsbeschäftigung frei hältst.“

WIE WAR ES ALS KIND?

Aber wie können wir die Verspieltheit in unser Leben zurückholen? Brown: „Dafür gibt es kein Patentrezept. Ich rate, an die eigene Vergangenheit zurückzudenken. Wovon konnte ich früher nicht genug bekommen? Was wollte ich immer wieder tun? Liebte man es, Geschichten zu erfinden, draußen zu spielen, zu zeichnen? Spielte man gern allein oder mit anderen? Sobald man einen Hinweis in der Erinnerung findet, kann er zu einem Anker werden, man kann ähnliche Aktivitäten wieder ins Leben integrieren.“ Auch Bewegung kann laut Brown die Verspieltheit wieder aufflackern lassen. Durch sie erinnert sich der Körper an das, was der Geist

vergessen hat. Spring Seil, nimm einen Ball zur Hand, tanze oder hüpf einfach so auf und ab. Sei ruhig etwas albern dabei. Und, ganz wichtig: Spiele nicht, um ein Ziel zu erreichen, um etwa auf bessere Ideen zu kommen. Damit instrumentalisiert man das Spiel, um etwas zu erreichen, obwohl es doch selbst das Ziel ist. Laut William Crain, Psychologieprofessor am City College New York, hat gerade in der heutigen Kindheit das freie Spiel stark abgenommen. Kinderspiel würde schnell leistungsbezogen oder in den Dienst von Lernförderung gestellt. Jede Art des Spiels dreht sich um das Erreichen des maximalen Effekts. Sport wird zum Konkurrenzkampf, Singen zum Talentwettbewerb, Sudokus zum Gehirntraining. Kurz: Wir erwarten für uns und unsere Kinder, durch das Spielen irgendwie glücklicher, schlauer, kreativer zu werden. Statt jedoch auf das Resultat fixiert zu sein, würde es uns guttun, einfach mal um der Freude willen zu spielen.

Vielleicht könnte ich so auch das Gemälde von Pieter Bruegel verstehen. Es sagt mir: Überlass dich der Unbefangenheit des Spiels. Nicht weil es dich kreativer und fitter macht – was es übrigens durchaus tut –, sondern weil es schön ist, einfach wieder so zu spielen wie früher. ●

MEHR LESEN?

- * Johan Huizinga: *Homo ludens. Vom Ursprung der Kultur im Spiel* (Rowohlt)
- * William Crain: *Lernen für die Welt von Morgen* (Arbor)