Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 68 (2011)
Heft: 12: Schlafapnoe

Artikel: Spielend glücklich werden
Autor: Horat Gutmann, Petra / Oerter, Rolf / Bauer, Elisabeth
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-554854

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 12.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Spielend glücklich werden

«Menschen hören nicht auf zu spielen, weil sie alt werden, sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!», meinte der amerikanische Arzt Oliver Wendell Holmes. Lassen Sie sich von unserem Gespräch mit einem Spielforscher und zwei Ludothek-Fachfrauen dazu anregen, wieder einmal nach Herzenslust jung zu sein. Petra Horat Gutmann

Laut Sigmund Freud sind «Arbeit und Liebe» die Garanten der psychischen Gesundheit. Doch es gibt eine dritte Kraft, die uns glücklich macht: das Spiel. Der Psychologe und Spielforscher Prof. Dr. Rolf Oerter erklärt im Gespräch mit den GN, warum wir allen Grund haben, auch im Erwachsenenalter ausgiebig und vielfältig zu spielen.

GN (Petra Horat Gutmann): Friedrich Schiller schrieb: «Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.» Wie ist dieser berühmte Satz zu verstehen?

Rolf Oerter: Das bedeutet, dass der Mensch sich eine spielerische Haltung im Leben bewahren sollte: Einerseits eine Beweglichkeit im Umgang mit den Dingen in der Welt und andererseits die Fähigkeit, die Welt umzudenken. Das ist im Arbeitsleben oft nicht möglich. Unser Menschenbild ist zu einseitig. Doch der Sinn menschlichen Daseins, seine Bestimmung, liegt nur zu einem Teil im Arbeiten und Schuften.

GN: Was bewirkt denn das Spielen genau?

Rolf Oerter: Das Spiel hat zahlreiche Auswirkungen. In

der Kindheit ist es unerlässlich für die Lebensbewältigung. Kinder kommen ohne das Spiel nicht aus, es ist grundlegend wichtig für ihr mentales, emotionales und körperliches Wohlergehen. Ich konnte zeigen, dass das Spiel bei Kindern der Lebensbewältigung dient, da sie in ihrer fiktiven Spielwelt Wünsche stellvertretend erfüllen und traumatische Ereignisse bearbeiten können.

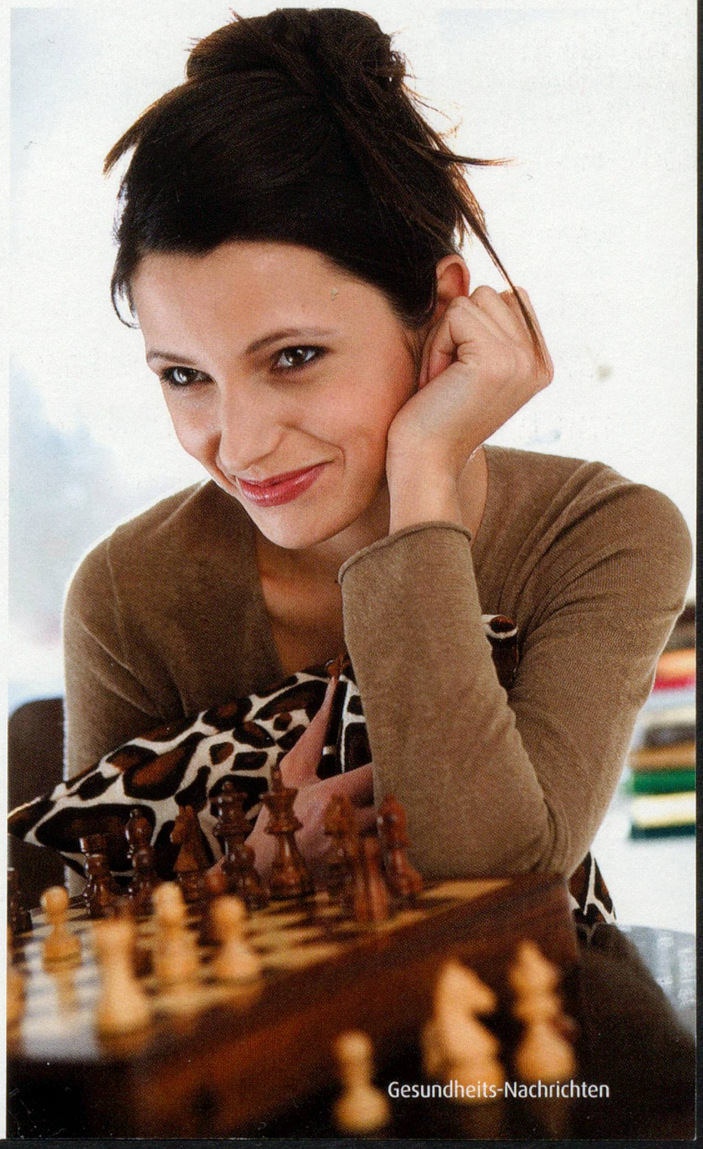
> Spielen ist eine Tätigkeit, die man gar nicht ernst genug nehmen kann.
>
> Jacques-Yves Cousteau

Bei den Erwachsenen ist es zwar so, dass sie ihr Leben in der Realität bewältigen müssen, nicht im Fantasiereich des Spiels, doch auch für sie ist Spielen sehr wichtig: Es gibt ihnen Kraft, baut Angst ab, steigert die geistige, emotionale und körperliche Beweglichkeit und wirkt ausgleichend zur Arbeit.
Das Spiel hat zudem eine wichtige ausgleichende Funktion, wenn der Erfolg im sozialen Leben zu wünschen übrig lässt. Spielen kompensiert dieses Manko und bewirkt eine hohe emotionale Befriedigung, zum Beispiel bei einem Gesellschaftsspiel, das die Gelegenheit bietet, reich oder erfolgreich zu sein.

GN: In der Realität dagegen verbringen die meisten Erwachsenen einen Grossteil ihrer Zeit mit nichtspielerischem Arbeiten. Wie schafft man es, dennoch spielerisch durchs Leben zu gehen?
Rolf Oerter: Es ist wichtig, das Spielen in einem viel weiteren Sinne zu begreifen. Die Bezeichnung «Musik spielen» verdeutlicht, dass Musizieren zumindest für den Laien Spiel ist. Wenn also Erwachsene musizieren, tanzen, malen oder einer anderen kreativ-kulturellen Betätigung nachgehen, ist dies vorzugsweise Spiel.
Der Antrieb dahinter ist die Freude am eigenen Tun und produktiven Gestalten. Man fühlt sich frei. Elemente des Spiels sind auch bei kulturellen Hochleistungen beteiligt. Wo immer Überragendes vollbracht wird, sind Menschen am Werk, die ihre Arbeit auch als Spiel empfinden.
Der Mensch arbeitet dann nicht primär aus einem Nutzungsdenken heraus, etwa nur um Geld zu verdienen, sondern weil er von der Neugierde und Freude an seinem Tun geleitet wird. Erst diese spielerische Haltung führt zu einer Beweglichkeit, die in allen Bereichen des Lebens ungewöhnliche Leistungen und grosse Innovationen hervorbringen kann.

GN: Und wie kann man auch ohne einen Beruf, der gleichzeitig freudvolles Hobby ist, spielerisch leben?
Rolf Oerter: Indem man zeitlebens eine spielerische Haltung bewahrt. Möglich ist das auf verschiedenen Ebenen: körperlich durch Bewegungsspiele, wie Sportarten und Geschicklichkeitsspiele, mental durch Denkaufgaben oder Konstruktionsspiele, sozial durch Wettbewerbs- und Kooperationsspiele, und bei allen Spielen ist das Emotionale im hohen Ausmass beteiligt.
Generell kann man spielerisch sein, indem man dem Leben gegenüber offen bleibt, dem Zufall genug

Es muss nicht Schach sein, es geht auch weniger anspruchsvoll: Spielen macht Spass und trainiert die grauen Zellen.



Raum lässt und die Vielfalt von Handlungsmöglichkeiten erkennt und geistig durchspielt.

GN: Gibt es dennoch Spiele, die besonders wertvoll sind?
Rolf Oerter: Je mehr an eigener schöpferischer Produktivität mit eingeht, desto wertvoller wird ein Spiel. Das lässt sich auch bei Kinder-Spielsachen beobachten: Spielgegenstände, die nur eine einzige Handlungsmöglichkeit zulassen – zum Beispiel ein bellender Plüschhund – fördern das bewegliche Denken des Kindes weitaus weniger als mehrseitig verwendbare Gegenstände – wie zum Beispiel ein Stück Holz, das in der Fantasie des Kindes zu einem Hund oder jedem anderen beliebigen Gegenstand werden kann.
Ähnlich verhält es sich mit den Erwachsenenspielen: Manche Gesellschaftsspiele ermöglichen kreatives Denken, andere Spiele fordern das logisch-kombinatorische Denken. Gute Computerspiele sind interaktiv und regen zum Planen und Gestalten von kleineren oder grösseren Lebenseinheiten an. Doch am meisten sind nach wie vor spielerische Tätigkeiten im künstlerischen Bereich zu empfehlen, wie Musizieren, Malen, Schreiben, Tanzen, Singen, Theaterspielen und kreatives, geistiges Konstruieren. ★

Diese vier neuen Spiele laden zum Mitmachen ein.

Spielen Sie mit?

Neues entdecken, Spass haben und die geistigen Fähigkeiten fördern: Das können Sie mit den Spielen, die Ihnen die Spielfachfrauen und Ludothek-Mitarbeiterinnen Monika Hochreutener und Elisabeth Bauer empfehlen. Alle genannten Spiele sind im Fachhandel und in Ludotheken (Bibliotheken für Spiele) erhältlich.

Der Spass mit der Gedächtnislücke

GN: Was bringt das Spiel «Eselsbrücke?»
Elisabeth Bauer: Die «Eselsbrücke» ist ein Gedächtnis- und Kommunikationsspiel, das die Phantasie anregt und das Gedächtnis fördert. Aufgrund der ausgefallenen Minigeschichten, die dabei erzählt werden, gibt es viel zu lachen.

GN: Wie funktioniert die «Eselsbrücke»?
Elisabeth Bauer: So geht's: Jeder Spieler zieht aus 180 witzig gestalteten Farbkarten drei Karten, zu denen er eine Minigeschichte erfindet, die den anderen als «Eselsbrücke» dienen soll. Nach einer Weile werden die Karten neu verteilt. Jetzt muss sich jeder Spieler an die vorgetragenen «Eselsbrücken» seiner Mitspieler erinnern. Jede erinnerte Geschichte wird mit einem Kärtchen belohnt.
Zudem erhält der Erfinder jeder Eselsbrücke, die im Gedächtnis der Mitspielenden haften bleibt, einen Siegpunkt. Wer am Ende des Spiels am meisten Kärtchen und Siegpunkte besitzt, hat gewonnen. Die «Eselsbrücke» eignet sich für 3 bis 6 Mitspieler.

Gemeinsam Schätze retten

GN: Es wird als Spiel für Teamgeist und Kommunikation bezeichnet. Was bringt das Spiel «Die verbotene Insel»?
Monika Hochreutener: «Die verbotene Insel» ist ein packendes Spiel, bei dem es um eine gemeinsame Aufgabe geht: Die Spieler sollen eine drohende Flut bekämpfen. Dafür müssen sie sich einen Überblick verschaffen, kooperieren, kommunizieren und sich auf eine Strategie einigen.
Das Schöne daran: Alle gewinnen oder verlieren gemeinsam. Auch psychologisch ist die verbotene Insel interessant, weil die Spieler unterschiedlich denken und argumentieren.

GN: Wie spielt man «Die verbotene Insel»?
Monika Hochreutener: Im Mittelpunkt stehen eine Insel aus 24 Karten und zwei bis sechs Abenteurer, von denen jeder individuelle Fähigkeiten besitzt. Jeder Spieler übernimmt die Rolle eines Abenteurers, zum Beispiel diejenige des Forschers oder der Pilotin.

Zwischen Lachen und Spielen werden die Seelen gesund. Arabisches Sprichwort

Die gemeinsame Aufgabe besteht darin, vier Kunstobjekte vor den Fluten zu retten. Zu diesem Zweck müssen die Spieler möglichst geschickt und rasch agieren – unter dem Zeitdruck des Flutanzeigers, der kontinuierlich steigt.

Qwirkle – Spiel des Jahres 2011

GN: «Qwirkle» erhielt 2007 den US-amerikanischen Mensa-Select-Spielepreis, mit dem Spiele ausgezeichnet werden, bei denen vor allem auch intellektuelle Fähigkeiten gefordert werden, und wurde 2011 zum Spiel des Jahres gekürt. Was ist «Qwirkle»?
Elisabeth Bauer: «Qwirkle» ist ein unterhaltsames Legespiel, das einfach zu erlernen ist. Es fördert die Beobachtungsgabe, Konzentrationskraft und Kombinationsfähigkeit. Die grossen, dekorativen Spielsteine aus Holz sind auch für ältere Menschen einfach zu handhaben.

GN: Man kann es mit zwei bis vier Spielern spielen. Wie funktioniert es?
Elisabeth Bauer: Aus einem Vorrat von 108 Holzsteinen erhält jeder Spieler ein Startkapital von sechs Steinen mit unterschiedlichen Farben und Formen. Diese Spielsteine sind nach bestimmten Regeln möglichst punktereich in einer Reihe anzulegen. Der sechste Stein ist der «Qwirkle»; er bringt sechs Bonuspunkte. Mit dem Auslegen des letzten Steins ist das Spiel beendet. Wer die meisten Punkte erzielt, gewinnt.

Wo sitzen die Traumvögel?

GN: Was ist «Uluru», das Knobelspiel für eine bis fünf Personen?
Monika Hochreutener: «Uluru» ist ein optisch sehr schön gestaltetes Spiel, das die Merkfähigkeit und das systematische Denken fördert. Es ist für geistig rege Erwachsene jeden Alters geeignet. «Uluru» eignet sich für Spielanfänger genauso wie für anspruchsvolle Knobelfans.

GN: Wie funktioniert «Uluru»?
Monika Hochreutener: Im Mittelpunkt des Spiels stehen der Uluru alias Ayers Rock sowie acht Traumvögel, die an dem australischen Berg ihren Platz suchen. Jeder Vogel hat einen individuellen Wunsch, was seine Platzierung betrifft. Es ist Aufgabe der Spieler, die Vögel so zu setzen, dass diese zufrieden sind. Dafür hat jeder Spieler eine Minute Zeit.
Alle Teilnehmenden spielen gleichzeitig, anschliessend werden die Resultate verglichen. Richtig anspruchsvoll wird's, wenn die Anzahl der Wünsche immer grösser und komplexer wird. Wer am meisten Wünsche der gefiederten Freunde erfüllt, hat gewonnen.

INFO Spiel

Alle genannten Spiele können Sie sich im Internet auf Video **anschauen**, zum Beispiel über «Youtube».

Weitere Informationen zu **Rolf Oerter** und seinen Forschungsarbeiten finden Sie auf der Webseite http:/rolf-oerter.de
Buch: «Psychologie des Spiels» von Rolf Oerter, Beltz Taschenbuch 1999, 333 S.
ISBN 978-3-407-22046-2, CHF 28.50/Euro 19.95

Bezugsquellen für Spiele:
Ihre örtliche Ludothek – an vielen Orten in Deutschland und der Schweiz
Schweizer Ludotheken, Webseite: www.ludo.ch
Ludotheken in Deutschland, Webseite: www.deutsche-ludotheken.de