

Im Spiel „gesehen werden“: Das Spiel als Ausdruck der Aktualisierungstendenz im Alltag und in jeder Lebensstufe

Sabine Schlippe-Weinberger

Praxis für Psychotherapie, Erbendorf, Deutschland

Das Spiel ist ein unmittelbarer Ausdruck der Aktualisierungstendenz im Alltag. In einem Spielraum kann die Person in jeder Lebensstufe wichtige, an ihrer Aktualisierungstendenz ausgerichtete Selbsterfahrungen machen. Sie kann so ihre Selbststruktur und Selbstbild flexibilisieren. Gleichzeitig kann sie Sicherheit und Verbundenheit erfahren, ein Erleben, das im Rahmen der Polyvagaltheorie zunehmend an Bedeutung gewinnt.

Schlüsselwörter: Aktualisierungstendenz, Polyvagaltheorie, Selbstbild, Selbsterfahrung, Selbststruktur, Spiel, klientenzentriert.

Being seen in play: play as a sign of the actualizing tendency in everyday life and in all ages. Play is an impulsive expression of the actualizing tendency in everyday life. In play, a person of any age can undergo meaningful experiences attuned to the actualizing tendency. This can allow an individual's sense of self to become more flexible. At the same time he or she can feel safe and connected; the polyvagal theory claims this experience to be especially meaningful.

Keywords: actualizing tendency, polyvagal theory, self image, self experience, self structure, play, client-centered

1. Aktualisierungstendenz

Rogers bezeichnet die Aktualisierungstendenz, das grundlegende Axiom des Klienten- bzw. Personenzentrierten Ansatzes, als „die dem Organismus innewohnende Tendenz zur Entwicklung all seiner Möglichkeiten; und zwar so, dass sie der Erhaltung oder Förderung des Organismus dienen“ (Rogers 1991, S. 21). Macht das Individuum Erfahrungen, die für den Organismus als Ganzes förderlich wären, aber dem sich entwickelnden Selbstkonzept, das sich in vielem nach den Vorstellungen der wichtigen Bezugspersonen ausrichtet, entgegenstehen, so wird der Erhaltung des Selbstkonzeptes oftmals Vorrang eingeräumt und es werden deshalb organismische Erfahrungen verleugnet oder verzerrt symbolisiert.

Sabine Weinberger, geb. 1951, Dipl.-Psych., Dr. phil., arbeitete bis 2016 als Psychologische Psychotherapeutin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, sowie als Ausbilderin der GwG in freier Praxis in Erbendorf (Bayern). Bis heute ist sie als Supervisorin tätig. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist die Personenzentrierte Spiels psychotherapie.
Kontakt: S.Schlippe-Weinberger@t-online.de

Die Säuglingsforschung und die Bindungstheorie haben dafür eindrückliche Beweise geliefert (vgl. Bowlby (1975), Grossmann et al., 1989, Stern, 1992).

Schmid (2010, S.148) betont, dass die Aktualisierung der uns innewohnenden Möglichkeiten nicht ohne „den Anderen“ vorstellbar ist. Für ihn ist die Aktualisierungstendenz deshalb nicht nur als innere Kraft des Individuums zu verstehen, sondern auch als beziehungsorientiertes, soziales Konstrukt, „als Axiom, das Unabhängigkeit (Autonomie) und wechselnde Abhängigkeit (Solidarität) miteinander verbindet“. Aus dieser systemtheoretischen Sichtweise auf die Aktualisierungstendenz folgt nach Schmid konsequenterweise die Beziehungsdimension in der Therapie, in der der Fokus darauf liegt, „das kreative Potential zu fördern und in diesem Sinne ‚zu werden, was man – gemeinsam mit anderen – sein kann“ (ebd.).

Schmid spricht daher auch von einer Personalisierungstendenz, d. h., in einem förderlichen Beziehungskontext kann sich das Personsein entwickeln. Und zu den identitätsbildenden Eigenschaften dieses personalen Aktualisierungsprozesses gehören Kreativität und Spontaneität (ebd., S.148). Und hier kommt das Spiel „ins Spiel“.

2. Das Spiel im psychotherapeutischen Rahmen

Im Personenzentrierten Ansatz ist das Spiel in erster Linie durch die Spielpsychotherapie bekannt. Es ist das Medium, in dem das Kind sich vorwiegend ausdrückt und seine innere Wirklichkeit inszeniert. Durch die Aufforderung „Du kannst hier das spielen, was du möchtest“, wird die Aktualisierungstendenz im Kind angeregt, so werden die organismischen Selbstverwirklichungstendenzen aktualisiert, anstatt potentiell zu bleiben. Zurückgewiesene und nicht akzeptierte Aspekte der Persönlichkeit des Kindes können thematisiert und spielerisch integriert werden. Dem Kind stehen für diesen Selbstaussdruck die verschiedensten Medien und Materialien zur Verfügung: Mit allem kann gespielt werden und im Als-ob-Modus des Spiels ist alles möglich.

Während Axline, die Begründerin der ‚Kinderspieltherapie im nicht-direktiven Verfahren‘, das Spiel eher verbal begleitete, erfolgten die Interventionen der Therapeutin im deutschsprachigen Raum von Anfang an auch auf der Spielebene, d. h., die Therapeutin antwortet, gibt Resonanz, durch die Art und Weise ihres Mitspielens (Schmidtchen, 1974, Boeck-Singelmann u. a., 2002, Behr/Hölldampf/Hüsson, 2009, Weinberger, 2015). Dieses Konzept wurde von Behr (2012) mit dem von ihm so genannten ‚interaktionellen Modus‘ noch weiter ausgebaut. Ausgehend von den Annahmen der Bindungstheorie und der Säuglingsforschung, dass sich das Selbst des Kindes als „ein Cluster von Beziehungserfahrungen“ (ebd., S. 95) bildet, geht es darum, neue, emotional korrigierende Beziehungserfahrungen zu vermitteln und damit das Selbst des Kindes zu modifizieren. Dazu stellt sich die Therapeutenperson dem Kind in den Spielinszenierungen im interaktionellen Modus auch als reales Gegenüber zur Verfügung. Die Betonung liegt hier auf „auch“, denn es geht immer darum, abhängig von der Selbststruktur des Kindes und vom psychotherapeutischen Prozess ein mehr oder weniger dieses „realen Zugewenseins“ der Psychotherapeutenperson anzubieten.

Der Erfolg der Personenzentrierten Spielpsychotherapie bei der Behandlung einer Vielzahl von Verhaltensauffälligkeiten konnte durch die empirische Forschung gut belegt werden (Hölldampf & Behr 2009). Weitere Ausführungen zum Spiel in der Personenzentrierten Spielpsychotherapie finden sich bei Weinberger (2015).

Auch in der psychotherapeutischen Arbeit mit Erwachsenen findet sich das Medium „Spiel“ wieder. So bildet es die Grundlage in dem von Moreno (1890–1974) entwickelten Psychodrama, wenn der Klient, genannt Protagonist, im Rollenspiel mit Hilfe von anderen Teilnehmern, denen verschiedene Rollen zugewiesen werden, seine Thematik darstellt und mit Unterstützung eines Spielleiters bearbeitet (Moreno 1959). Auch in der Gestalttherapie (Perls, Hefferline, Goodman, 1951/2019)

finden sich spielerische Elemente, zum Beispiel bei dem Spiel mit dem leeren Stuhl, der als Platzhalter für abwesende Bezugspersonen, Persönlichkeitsanteile oder auch Gefühle dient und mit dem der Klient dann in einen lebendigen Dialog gehen kann (Staemmler, 1995).

Natalie Rogers, die Tochter von Carl Rogers, zeigte mit ihrer Personenzentrierten Ausdruckstherapie am deutlichsten, wie sich auch in der psychotherapeutischen Arbeit mit Erwachsenen organismische Impulse als Ausdruck der Aktualisierungstendenz mit vielen Gestaltungsmöglichkeiten (Ton, Musikinstrumenten, Farben, Schreiben, Bewegung, Tanzen) symbolisieren können (Rogers, N., 1993, Schneider, 1997, Silverstone, 1997).

Nachfolgend soll aufgezeigt werden, wie das Spiel auch im Alltag in jeder Lebensstufe eine Chance darstellt, sich diesen ureigenen organismischen Impulsen anzunähern, sie zu spüren, zu symbolisieren und so neue Selbst-Erfahrungen möglich zu machen. Zuvor jedoch noch ein Blick auf die von Porges (2010, 2018) begründete Polyvagal-Theorie, die interessante Aspekte für die physiologischen Bausteine des Spiels anbietet.

3. Die Polyvagal-Theorie

Die Polyvagal-Theorie von Porges stellt ein neurobiologisches Narrativ zur Verfügung, das die Bedeutung von einerseits Sicherheit und andererseits Gefahr für „den physiologischen Zustand, das soziale Verhalten, das psychische Erleben und die Gesundheit erläutert“ (Porges, 2018, S. 23). Das zentrale Element in der Polyvagal-Theorie ist das Vegetative Nervensystem, auch Autonomes Nervensystem (ANS) genannt, das aus drei hierarchisch miteinander verbundenen Teilen besteht: dem dorsalen Vagus, dem evolutionsbiologisch ältestem Teil, der bei Gefahr eine Immobilisierung einleitet (Totstellreflex, Freeze), dem sympathischen Nervensystem, das bei Gefahr die Energie mobilisiert, die wir in bedrohlichen Situationen für Kampf oder Flucht brauchen und letztendlich dem stammesgeschichtlich neuestem Teil, dem ventralen Vagus, der soziale Aktivitäten fördert und verbindend wirkt, in dem er die Muskelgruppen im Kopf-, Gesichts- und Halsbereich steuert.

Porges zeigt auf, wie sich auf neuronaler Basis im Autonomem Nervensystem habituelle Reaktionsmuster entwickeln, die jenseits unseres Bewusstseins agieren und den Menschen daran hindern, schützende und nährenden Beziehungen aufzubauen und wie sich das Individuum durch eine Dysregulation der Schaltkreise im ANS immer mehr von Verbundenheit, von gutem Kontakt mit Anderen, entfernt. Nach der Polyvagal-Theorie ist es entscheidend, dass im psychotherapeutischen Kontext in der Beziehung zwischen Therapeut und Klient eine Übermittlung der Signale der Sicherheit und damit einhergehend eine „Einladung“ zur Verbundenheit erfolgt. Damit

kann eine neue neuronale Plattform entstehen, die es uns ermöglicht, flexibel von den überlebenssichernden Reaktionen des Autonomen Nervensystems zu einem physiologischen Zustand zu wechseln, der sozialen Kontakt und Verbundenheit zulassen kann (Dana, 2018). So können durch eine Psychotherapie die Schaltkreise des Autonomen Nervensystems quasi nachjustiert werden (ebd. S. 29). Einige Erläuterungen zur Bedeutung der Polyvagaltheorie im Rahmen von Empathie und Personenzentrierter Psychotherapie finden sich bei Lux (2014).

Schaut man sich „das Spiel“ im Rahmen der Polyvagaltheorie an, so finden wir auch hier genau die Komponenten, die unterhalb der Bewusstseinsschwelle den Pfad des Autonomen Nervensystems aktivieren, der zu dem Empfinden von Gemeinschaft, Verbundenheit und Sicherheit führt bzw. dies Empfinden überhaupt erst möglich macht. Spielen ist ein selbstgewähltes Setting, in der uns keine Gefahr droht und in denen unser Autonomes Nervensystem keine überlebenssichernden Reaktionen aktivieren muss. Speziell die Personenzentrierte Spielpsychotherapie ist nach meiner Ansicht nach ein Paradebeispiel dafür, wie gerade durch das Spielen im geschützten Rahmen in Verbindung mit der darauf abgestimmten Begleitung der Psychotherapeutin die Regulation des ANS weg von den überlebenssichernden Reaktionen hin zur Unterstützung des Systems für Kommunikation und soziale Verbundenheit erfolgt. Dies wäre einer eingehenderen Betrachtung wert, die diesen Rahmen sprengen würde.

4. Das Spiel im Alltag

Der holländische Historiker und Kulturphilosoph Huizinga (2001) schreibt, dass wir alle ein Leben lang spielen und der Mensch seit den Anfängen der Menschheitsgeschichte gespielt hat. Denn das Spiel ist ein grundlegendes Element unserer Kultur, das andere kulturelle Leistungen, wie Dichtung, bildende Künste, Philosophie, ... überhaupt erst möglich gemacht hat. Er betont, dass das Spiel außerhalb der unmittelbaren Befriedigung von Notwendigkeiten und Begierden steht, ja diesen Prozess unterbricht: „Es befriedigt Ideale des Ausdrucks und des Zusammenlebens. Es hat seinen Platz in einer Sphäre, die über der des rein biologischen Prozesses des Sicherns, Sichpaarens, und Sichschützens liegt.“ (2001, S. 17). Durch räumliche und zeitliche Abgrenzung vom gewöhnlichen Leben schafft das Spiel Ordnung in einer oft verworrenen Welt (ebd., S. 19).

Hüther und Quarch (2016) fordern dazu auf, dem Ernst des Lebens spielerisch zu begegnen. Sie zeigen auf, dass wir alle ständig spielen, denn auch Erwachsene sind eingebunden in ihre Gedankenspiele. Wir haben lediglich unsere Spielweise verändert. Sie sagen, dass das spielerische Erproben dessen, was alles geht, in unserem Gehirn als Potential angelegt ist. Es

hat uns den Weg von unseren äffischen Vorfahren zur Menschwerdung ermöglicht. Auch Tiere spielen, je lernfähiger sie sind, je weniger festgelegt durch ein genetisch verankertes Instinktprogramm, umso häufiger und intensiver spielen sie. Das Spiel ermöglicht dem Tier- oder Menschenkind das Ausprobieren all dessen, was möglich ist. Hüther und Quarch (2016) betonen, dass es ohne die Möglichkeit des spielerischen Ausprobierens keine Kreativität gibt und führen aus: „Maler spielen mit ihren Farben, Musiker spielen mit ihren Instrumenten, Dichter mit Worten, Tänzer mit Bewegungen, Bildhauer mit Holz und Stein etc.“ (ebd. S. 13).

Die Autoren nennen drei Wesensmerkmale, durch die das Spiel gekennzeichnet ist:

- Das Spiel ist immer Miteinander, immer Begegnung. Das kann ein echter Mitspieler sein, aber auch eine Spielfigur, ein Spielzeug oder die Begegnung von Darsteller-Zuschauer.
- Das Spiel ist Freiheit, denn das Spiel ist zweckfrei und öffnet daher Freiräume. Es folgt einzig der inneren Spiellogik.
- Das Spiel ist Darstellung, denn der Spielende stellt sich im Spiel immer irgendwie dar.

Als wesentliche Merkmale des Spiels nennen Hüther und Quarch die Angstfreiheit und die Erfahrung von Freiheit und Verbundenheit. Im Spiel wird unser Angsterleben „heruntergefahren“, gleichzeitig kommt es zu einer verstärkten Aktivierung der neuronalen Netzwerke, die gebraucht werden, um den Herausforderungen des jeweiligen Spiels zu begegnen. Dadurch kommt es zu neuen Verknüpfungen, der in diesen regionalen Netzwerken verankerten Wissensinhalte, was dann neue kreative Einfälle und Ideen möglich macht. Hinzu kommt, dass unser Belohnungszentrum im Gehirn aktiviert wird und wir das als Freude und Lust empfinden, so dass Spielen die Lebensfreude stärkt.

Das Spiel ist aber nur dann ein Spiel, wenn man sich innerhalb der Spielregeln frei fühlen kann, d. h., die Spielregeln, die das Spiel möglich machen, gründen auf gemeinsamem Konsens, jeder kann sich jederzeit mit Vorschlägen einbringen. Gleichzeitig wird die Verbundenheit mit anderen erlebt. „Diese beiden Erfahrungen – Freiheit und Autonomie einerseits und Verbundenheit und Gemeinschaft andererseits – sind neben der Angstfreiheit die entscheidenden Gründe dafür, weshalb wir Menschen so gerne spielen.“ (ebd., S. 22).

Die von Hüther und Quarch genannte Angstfreiheit soll hier etwas spezifiziert werden, denn Angst fasziniert auch und zu vielen Spielen gehört die Auseinandersetzung mit der Angst durchaus dazu. Wichtig ist, das Angsterleben als ein Kontinuum zu sehen, mit dem im Spiel gespielt werden kann. Bei Kindern können wir sehr gut sehen, wie fasziniert sie sind, wenn sie sich der Angst, z. B. im Rollenspiel, quasi in verschiedenen Abstufungen aussetzen, immer in dem Bewusstsein, das Spiel jederzeit stoppen zu können. Auch bei Erwachsenen ist dieses Spiel

mit der Angst ein wichtiger Faktor (beim Paintballspiel genauso wie beim Filmeanschauen). Die Betonung liegt dabei auf *Spiel* mit der Angst, denn die Charakteristik des Spiels, jederzeit die Spielregeln ändern zu können, sorgt dafür, dass das Angsterleben nie als wirklich bedrohlich erfahren wird und damit die Angstfreiheit gewährleistet ist. In diesem Spielraum, in dem das Angsterleben ausgelotet werden kann, können auf diese Weise neue Selbsterfahrungen gesammelt werden.

Zu betonen ist auch, dass die Autoren mit den Merkmalen „Freiheit und Verbundenheit“ einen Beziehungsraum beschreiben, der unabdingbar zum Spiel dazugehört. Ohne diesen Beziehungsraum gibt es kein Spiel. Gerade dieser Beziehungsraum stellt eine Chance dar, auch im Alltag den in der Polyvagalthorie beschriebenen ventralen Vagus zu aktivieren, was uns durch das damit einhergehende Sicherheitsgefühl ermöglicht, der Aktualisierungstendenz in uns Raum zu geben.

Ich folge dem Gedankengang, das Spiel begrifflich sehr weit zu fassen und Gestaltungsmedien aller Art mit einzubeziehen. Als Grundelement hat das Spiel jedoch immer gewisse Regeln, eine gewisse Form. Kinder sind sich dieser Regeln auf eine ganz natürliche Art und Weise bewusst.

Unter „spielerisch“ verstehe ich dagegen, kreativ zu sein, Grenzen zu sprengen, mit einer Situation, einem Gegenstand ganz anders umzugehen: Alles ist möglich! Aus dieser spielerischen Haltung heraus kann etwas ganz Neues entstehen, sei es ein Spiel, ein Kunstwerk, eine Idee, eine Geschichte. Das „Spiel“ und „spielerisch“ sind daher von der Begrifflichkeit her zu unterscheiden, in der Handhabung, d. h. beim Spielen als gemeinsamer Oberbegriff, können sie ineinander übergehen.

Beispiel: Im Schachclub spielt Leopold W., ein älterer, erfahrener Spieler mit dem 10-jährigen Elias, der dem Club gerade erst beigetreten ist. Anfangs spielen sie gegeneinander, wobei Herr W. von vorneherein ohne Dame und ohne Türme spielt. Elias verliert einmal und gewinnt einmal. Danach schlägt er dem älteren Mitspieler vor, die Figuren kreuz und quer auf das Spielfeld zu setzen, einfach so, ganz durcheinander. Dann wird losgespielt, einzige Regel, die Figuren werden so gezogen, wie es das Schachspiel vorsieht. Mit zunehmender Faszination wird gezogen und immer wieder gelacht, weil es so ein großes Durcheinander ist und alles so „verquer“ ist. Im Laufe des Spiels löst sich das Chaos dann auf, es ist zu Ende, als einer von beiden keine Figuren mehr auf dem Spielfeld hat. Herr W. lässt sich von Elias' Faszination anstecken und so wird dieses Spiel noch zweimal wiederholt.

Hier stand am Anfang die spielerische Haltung, die dann zu einem konkreten, neuen Spiel geführt hat. Wenn wir spielen, fühlen wir uns lebendig, wir erleben Verbundenheit, probieren uns aus und können so das in uns liegende Potenzial entfalten. Deshalb gibt es bei Kindern keinen Unterschied zwischen Lernen und Spielen. Bei jeder Spieltätigkeit lernen sie und sie

erleben Verbundenheit – sei es mit dem Spielgegenstand (der Puppe, dem gebauten Turm oder der Spielfigur) oder sei es mit einem Mitspieler.

Hüther & Quarch (2016, S. 17) betonen: „Wenn wir zu spielen aufhören, hören wir auf, das Leben in all seinen Möglichkeiten zu erkunden. Und damit verspielen wir die Potentiale, die in uns stecken. Wer dem Leben nicht spielerisch begegnet, den erstickt es mit seinem Ernst. Das Leben ist kein Spiel, aber wenn wir nicht mehr spielen können, dann können wir auch nicht mehr leben.“

Das ist sehr drastisch formuliert, trifft aber genau den Kern. Das Spiel ist eine Möglichkeit in einem ausgewählten, förderlichen Beziehungsraum sich auszuprobieren, neue Facetten an sich zu entdecken, aber auch zu lernen, auf Veränderungen zu reagieren und mit Niederlagen umzugehen. Dadurch, dass dies immer in einem Spielkontext passiert, ist es so viel leichter auszuhalten und in das Selbstbild zu integrieren als in irgendeinem beruflichen Kontext. Denn es ist ja „nur ein Spiel“ und es gibt immer wieder einen Neuanfang: noch ein Spiel.

So gesehen, kann die Aktualisierungstendenz im Spiel unmittelbar erfahren werden: Ich kann mich im Spiel zeigen und fühle mich gesehen, mit Seiten meiner Persönlichkeit, die ich z. B. in einem beruflichen Kontext aus Angst vor Ablehnung oder Abwertung niemals zeigen würde. Durch diese andere Erlebnisdimension, die auch zu anderen Interaktionserfahrungen führt, kann meine Selbststruktur im Laufe der Zeit im Spielkontext flexibler werden und mehr als „fließende Gestalt“ (Rogers, 1959/1991, S. 58) erlebt werden.

Gefahren beim Spiel

Bevor die Bedeutung des Spiels in den verschiedenen Altersstufen dargestellt wird, sollen die Gefahren des Spiels nicht unerwähnt bleiben. Da ist zum Beispiel die nicht zu unterschätzende Suchtgefahr bei Computerspielen, die dazu geführt hat, dass in der neuen Internationalen Klassifikation der Krankheiten (ICD-11) Online-Spielsucht erstmals als Krankheit aufgeführt wird.

Zum anderen weisen Hüther und Quarch darauf hin, dass zunehmend Spielmonokulturen entstehen, die einseitig bestimmte Fertigkeiten, wie kognitives Wissen, abfragen. Das hat nach Meinung der Autoren nichts mehr mit „menschlicher Potentialentfaltung“ zu tun. Das Spiel wird immer mehr auf ökonomischen Interessen hin ausgerichtet, es geht bei den Spielshows, die nur im Hinblick auf die Quoten hin konzipiert werden, noch mehr als beim Fußball, nur ums Geschäft. Mit anderen Worten: der *homo ludens* wird durch den *homo oeconomicus* immer mehr verdrängt. Dagegen sind die Spiele, zu denen man sich mit anderen trifft, sei es zum Kartenspielen oder Fußballspielen noch echte Spiele, denn hier geht es nicht

darum, Gewinn zu machen, sondern zu gewinnen. Man strengt sich an, gibt sein Bestes, es geht um das Spiel an sich, nicht so sehr um das Ergebnis (ebd., S. 96).

5. Das Spiel in den verschiedenen Altersstufen¹

Kinder und Spiel

Mit jeder spielerischen Tätigkeit verfolgt das Kind eine natürliche innere Absicht, z. B. sich zu erproben, zu üben, sich zu entspannen oder sich herauszufordern. In diesem selbstbestimmten Prozess setzen sich Kinder ständig mit sich und ihrer Umwelt auseinander. Sehr deutlich ist das z. B. beim „Vater-Mutter-Kind-Spiel“, „Räuber und Polizist-Spiel“ oder beim „Schule-Spiel“ zu beobachten. Es findet also wie von selbst *Identitätsentwicklung* statt, und gleichzeitig kann das Kind verändernd auf seine Umwelt einwirken, indem es sich durch sein Spiel mitteilt.

So beschreibt Mogel (2001) das Spielen als die zentrale Tätigkeitsform des kindlichen Lebens. „Keine andere Verhaltensweise zieht so viel kindliche Aufmerksamkeit in ihren Bann, und nirgendwo strengen sich Kinder mehr und ausdauernder an, um ein eigenes Ziel zu erreichen, als das beim freien Spiel der Fall ist.“ (2001, S. 10)

Kang (2016) setzt deshalb auch Spielentzug mit Schlafentzug gleich. Beides ist auch für Erwachsene schädlich, aber es kann eine Zeit lang toleriert werden, weil das Gehirn größtenteils schon ausgereift ist. Für Kinder und Jugendliche kann Schlaf- und Spielentzug in der Phase der schnellsten Gehirnentwicklung verheerend sein. Noch pointierter bringt es die Pädagogin und Kindertherapeutin Gabriele Pohl (2014) zur Sprache. Ausgehend von der zunehmenden Anzahl der Kinder, die unter einer Aufmerksamkeitsstörung leiden, unter Hyperaktivität und mangelnder Impulskontrolle, schreibt sie, „dass die Kinder vielmehr unter einem Naturdefizitsyndrom, unter einem Sozialdefizitsyndrom und unter einem Spieldefizitsyndrom leiden, anstatt unter dem bei nahezu jeder sogenannten Auffälligkeit bemühten ADHS (Aufmerksamkeitsdefizit-/Hyperaktivitätsstörung)“ (ebd., S. 32).

Nachfolgend ein typisches Spiel unter Kindern. Es zeigt, welche Freiheiten ein Spiel bietet: Es können Regeln ausgehandelt und Abmachungen getroffen werden, die Kinder können sich streiten und wieder versöhnen; es sind Freiheiten, die Kindern heute immer mehr entzogen werden.

Am Nachmittag spielt Jannik (9 J.) mit Freunden und seinem zwei Jahre jüngeren Bruder Jonathan Fußball zu Hause im Garten. Das Feld ist hier nicht ein klar umrissenes Gebiet, sondern ein kleiner dafür frei gegebener Gartenbereich, der durch ein Fußballtor, das Jannik zum Geburtstag geschenkt bekommen hat, und zwei größeren Sträuchern eingegrenzt ist. Bei jedem Spiel wird neu ausgehandelt, wer ist im Tor, wann ist der Ball im Aus, war das jetzt ein Tor oder nicht, ist der Tritt gegen den Unterschenkel versehentlich passiert oder absichtlich. Die Jungen, in diesem Fall sind es alle Jungen, kämpfen mit Feuereifer, es gibt Streit über dies oder jenes, es droht der Spielabbruch, es kommt zur Versöhnung, weil alle doch weiterspielen wollen und Spaß am Spiel haben. Es wird diskutiert, welche Position jetzt der eine oder andere einnimmt, ob das eine Tor evtl. noch etwas weiter versetzt werden soll, wann eine kurze Pause gemacht wird und inwieweit der Nachteil, den der jüngere Jonathan gegenüber dem älteren Jannik und dessen Freunden hat, ausgeglichen werden kann. Die Regeln werden immer wieder neu ausgehandelt. Manchmal kommt es trotz gegenseitiger Bemühungen doch zu einem Spielabbruch, weil eine Einigung über dies oder jenes nicht gelingt. Dann wird erst am nächsten Tag weitergespielt, als wäre nichts gewesen. Dieses freie Spielen fördert vielleicht nicht so sehr die Ball- und Passtechniken, aber umso mehr die Fähigkeiten zu Kreativität, Kommunikation und Kooperation. Das was Kang (2016) „die Schlüsselqualifikationen für das 21. Jahrhundert“ nennt.

Spiel im Jugendalter

Der junge Mensch steht entwicklungspsychologisch gesehen in einem Spannungsfeld zwischen inneren Veränderungsprozessen und einem Anpassungsprozess an die normativen Beschränkungen von außen. Dies führt zu einem Gefühl, ständig „*dazwischen*“ zu stehen, manchmal auch zu einer inneren Zerrissenheit zwischen Anpassung und Rebellion und kostet den Jugendlichen (aber auch die Erziehungspersonen) viel Energie (Langer / Langer, 2005). Das Spielen kann in dieser Altersstufe als „Katalysator“ zur Bewältigung dieser inneren Spannungszustände dienen und findet meist in Zwischenräumen statt, in Spielräumen, in denen keine Beobachtung oder Kontrolle von Erziehungspersonen stattfindet. Das ist wichtig, denn hier muss sich der Jugendliche – in direktem Kontakt zu anderen – bewähren und seinen Selbstwert überprüfen, ohne dass er von außen unterstützt oder protegert wird.

Mit anderen Worten: Er lernt sich und seine Fähigkeiten neu kennen. Körperliche Kraft und Kraftdosierung können nur im Kontakt mit Gleichaltrigen gespürt werden, Angst und Stress können nur in den Situationen bewältigt werden, in denen wir sie erleben. Soziales Miteinander und Konfliktlösung können nur in sozialen Gruppen erlernt werden und durch positive

¹ Der folgende Text enthält Auszüge aus: Weinberger, S./Lindner, H. (2019): *Faszination im Spiel neu entdecken*. Berlin: Springer-Verlag, im Druck.

Erfahrungen zu innerem Wachstum führen usw. Das gemeinsame Spiel im Rahmen neuer Interaktionserfahrungen bietet hier unzählige Möglichkeiten der Selbsterfahrung und Selbstmodifikation. Die Spielräume in der Jugendzeit sind gleichermaßen aber auch Schonräume für Intimität, innere Ablösung und Anders-Sein-Wollen.

Ein ganz spezielles Feld sind die digitalen Spiele, denn Spiele auf dem Handy, am PC oder an der Spielekonsole sind in dieser Altersgruppe nicht mehr wegzudenken. 93 Prozent der 10- bis 18-Jährigen spielen laut einer Studie des IT-Branchenverbandes Bitkom aus dem Jahre 2015 regelmäßig Computer- und Videospiele – im Schnitt 104 Minuten pro Tag. Hier identifizieren sie sich, ähnlich wie jüngere Kinder im „Als ob“-Spiel mit den Figuren und lassen diese in der virtuellen Welt Abenteuer erleben und bestehen. Dieses große Feld der Freizeitbeschäftigung der Jugendlichen darf nicht alleine den Spieleentwicklern digitaler Spiele überlassen werden. Es ist die Verantwortung der Erwachsenen, die Spiel- und Entwicklungsbedürfnisse des Heranwachsenden als wichtigen Bestandteil seiner Entwicklung zu verstehen und verantwortlich zu begleiten.

Ein Beispiel für das faszinierende Zusammenspiel von Selbstbestimmung auf der einen und Zugehörigkeit auf der anderen Seite schildert die 17-jährige Michelle. Sie lebt seit einigen Jahren in einer Einrichtung für Mädchen mit Gewalterfahrungen und trifft sich einmal in der Woche mit ihren Freundinnen zum gemeinsamen Spieleabend. Heute hat Silvie einen Zeitungsartikel von ihrer Lehrerin mitgebracht:

„Zum fünften Mal treffen sich am 14. Februar weltweit junge Mädchen und Frauen, um tanzend, singend und trommelnd ihrem Zorn Ausdruck zu verleihen. ‚One Billion Rising‘ – eine Milliarde, die für eine Welt aufstehen, in der Frauen nicht länger degradiert, verletzt und damit ein Leben lang gezeichnet sind.“ Sofort beginnen die jungen Frauen, sich auf diesen Tag vorzubereiten, und sie werden von der Hauptschule des Ortes eingeladen, zusammen mit den Schülerinnen zu tanzen.

Junge Erwachsene und Spiel

Das junge Erwachsenenalter stellt den Menschen vor persönliche Herausforderungen, da er jetzt als eigenständige Person seiner Lebensbezüge angesehen wird und die Verantwortung spürt, dass er seine Beziehungen mitsteuern kann und muss. Er muss jetzt eine Balance finden zwischen seinen individuellen Lebensvorstellungen und den Erwartungen und Normen, die seine Umgebung an ihn stellt. Auch ist er in Bezug auf die Zugehörigkeit zur Gemeinschaft/Gesellschaft nun in der Pflicht, diese zu vertreten, wenn er als erwachsene Person wahrgenommen werden will. Er kann eigene Bedürfnisse auch zurückstellen, entscheidet und wägt ab, was für ihn wichtig ist und inwiefern er sich anpassen muss (Mönks/Knoers 1996).

Es geht dabei immer darum, dass der Mensch eine größtmögliche Übereinstimmung zwischen seinen eigenen Werten und den Normen der Gesellschaft in Verbindung mit seinen Bedürfnissen findet. Die spielerischen Fähigkeiten im Sinne von Hin-und-her-bewegt-Werden, von Stimulation und Finden einer inneren Balance, werden also in diesem Lebensabschnitt als faszinierende Bestandteile wieder verstärkt aufgerufen. Sie ermöglichen eine aktive Suche nach dem Platz in der Gesellschaft, aber auch einen Platz als erwachsener Mensch im Familiensystem. Je besser der junge Erwachsene sich auf diesem Entwicklungsweg kennen und verstehen lernt, je flexibler und differenzierter er alle Vor- und Nachteile für sich und sein Leben abwägen kann, umso leichter wird es ihm gelingen, seine Interessen und Haltungen zu vertreten und durchzusetzen.

Ein Beispiel für das „Sich-zeigen-Können“: Die 22-jährige Steffi berichtet von einer schwierigen Jugend. Sie habe sich immer ausgegrenzt gefühlt, obwohl sie mehrmals versucht habe, sich einem Verein oder einer Jugendgruppe anzuschließen. Eigentlich habe sie Erzieherin werden wollen, dazu hätten die schulischen Leistungen aber nicht gereicht. Ihre spielerische Phantasie könne sie in ihrer heutigen Arbeit leider nicht zeigen. Seit einigen Monaten nun leitet sie die Freizeitgruppe der evangelischen Gemeinde, organisiert Ferienfreizeiten und Spielernachmittage für Kinder im Alter von 8 bis 12 Jahren. Hier findet sie die Anerkennung und Zugehörigkeit, die sie sich immer gewünscht hatte: „Mich im gemeinsamen Tun und Spielen mit anderen zu verbinden, meine eigenen Stärken spüren und zeigen zu können – das hab’ ich mir immer gewünscht.“ So findet Steffi wie viele andere junge Menschen, die Vereinen angehören, einen Ausgleich zum beruflichen Alltag. Sie fühlt sich gleichzeitig in einer Gemeinschaft aufgenommen, in der sie Verantwortung übernehmen kann.

Spiel im mittleren Erwachsenenalter

Mit dieser Überschrift soll die Lebenswirklichkeit vieler Menschen im mittleren Alter (gedacht ist an die Altersgruppe 30+) umschrieben werden. Der Alltag mit Familie und Beruf, aber auch der vieler Singles, ist nun durchgetaktet und lässt oft keine Zeit für die spielerischen und spontanen Momente des Lebens zu. Uns läuft regelrecht die Zeit davon, um jene Dinge zu tun, von denen wir eigentlich wissen, dass sie uns guttun. Insbesondere die faszinierenden Augenblicke des *Gesehen-Werdens* im Kontakt mit anderen Menschen scheinen in der anstrengenden Bewältigung des Alltags oft verloren gegangen zu sein. Übrig bleiben nicht selten Frust, Erschöpfung und das Gefühl, dass das doch nicht alles gewesen sein kann.

Kinder nehmen sich ihren *Spielraum* noch ganz selbstverständlich und Jugendliche erkämpfen sich den *Raum der Möglichkeiten* manchmal ganz eigensinnig; in beiden Lebensphasen

werden dem Menschen die spielerischen Anteile auch von außen noch zugestanden. Im mittleren Alter finden viele Menschen diese gesunde Balance zwischen täglichen Anforderungen und ausgleichenden erholsamen Phasen nicht mehr, was sich in der steigenden Anzahl psychischer Erkrankungen, speziell auch dem „Burn-out“, dem „Ausgebrannt-Sein“, widerspiegelt.

So schreibt der langjährige Leiter einer psychosomatischen Klinik:

„Erst wenn der physische und psychische Zusammenbruch erfolgt, werden die Menschen (kurzfristig) wach. Ich frage meine Patienten dann gern: Wann haben Sie zum letzten Mal etwas Schönes gemacht? Wann sind Sie an einem Fluss entlanggewandert? Wann haben Sie bewusst Vögel zwitschern gehört? Wann haben Sie das letzte Mal ein wirklich offenes und inniges Gespräch geführt? Nicht selten werde ich mit großen Augen angeschaut. Oder wenn ich frage: ‚Was tun Sie in Ihrem Leben damit es Ihnen gut geht?‘ Auch da ist die Antwort oft ein beklemmendes Schweigen.“ (Dogs 2017, S.102)

Das Spielen in seinen Qualitäten der Lebenskunst und der Potentialentfaltung wieder zu entdecken, ist daher ein ganz wichtiger Baustein für diese Altersgruppe, um gesund zu bleiben.

Ein Beispiel, das C. G. Jung schildert: Mit 37 Jahren, als er Privatdozent an der Universität in Zürich war, hatte er das Gefühl, festzustecken, nicht lebendig zu sein. Auf einmal fiel ihm ein, wie er als Junge mit ca. 11 Jahren leidenschaftlich gerne mit Bausteinen gespielt hatte und alle möglichen Bauten entwarf. Da war die Lebendigkeit, nach der er suchte! Und was machte Jung? Er fing wieder an zu spielen. Er beschreibt dies als Wendepunkt in seinem Leben – trotz der anfänglichen Demütigung, die es für ihn bedeutete, sich als erwachsene Person wieder dem Spielen zuzuwenden. Nach dem Mittagessen, bis die ersten Patienten kamen und nach dem Abendessen, wenn er keine weiteren Termine hatte, ging er täglich an das Ufer des naheliegenden Sees und spielte und baute selbstvergessen mit den dort herumliegenden Steinen. Er schreibt: „Dabei klärten sich meine Gedanken und ich konnte die Phantasien fassen, die ich ahnungsweise in mir fühlte“ (Jaffé 1986, S.177).

Weitere Beispiele

Spiele, um Gemeinschaft zu erleben:

Herr und Frau W., Mitte 30, mit kleineren Kindern, treffen sich seit einiger Zeit alle 14 Tage mit einem 10 Jahre älteren Ehepaar aus der Nachbarschaft um gemeinsam Doppelkopf zu spielen. Es wird gespielt, geredet, gelacht und es werden auch Erfahrungen über Kindererziehung ausgetauscht, da das ältere Ehepaar schon „große Kinder“ hat. Da sich die Lebenswelten sonst kaum überschneiden ist im Alltag meist nur Zeit, sich kurz zuzunicken. Das „Ritual“ des Kartenspiels schafft zu diesen Nachbarn eine Verbindung, die von beiden Seiten sehr geschätzt wird.

Gerade Brett- oder Kartenspiele mit Freunden können gut in den Alltag integriert werden, um sich zusammen eine Auszeit zu gönnen. Gemeinsame Radausflüge oder Besuche von Sportveranstaltungen gehören auch hierhin.

Aber Gemeinschaft kann auch ganz anders erlebt werden:

Herr S. fährt jedes 2. Wochenende mit seiner Frau in den Geschichtspark Bärnau-Tachov in der Oberpfalz/Bayern, um dort, gekleidet in einer mittelalterlichen Tracht, das Wochenende in einem mit Freunden gebauten Haus aus dem Hochmittelalter zu verbringen. Das Interesse für Geschichte sorgt dafür, dass alles absolut authentisch ist – die Kleidung wird selbst genäht, das Feuer mit Zunderschwamm und Kohlepäckchen entfacht. Und es geht darum, sich auszuprobieren und Neues zu entdecken, aber eben auch um Gemeinschaft. So wird in der Gemeinschaft das getauscht, was einem fehlt.

Spiele, um mit allen Sinnen Erfahrungen zu machen:

Sehen, hören, fühlen, schmecken, riechen:

Für einen gemeinsamen Nachmittag von Ehrenamtlichen in der Behindertenhilfe hatte die Leitung das Motto: ‚Modenschau mit Naturmaterialien‘ vorgeschlagen. Es war ein sonniger Herbsttag, die Gruppe fuhr in den Wald und jeder suchte sich dort sein „Kleidungsstück“ zusammen. Intensiv wurde geschaut: Welche Farben sind da, was passt zu wem? Dann wurde gerochen: Ist das jetzt zu modrig oder ist es einfach nur würzig? Anschließend wurde gefühlt: Wie klebrig, bemoost, fragil ist das Stück, das ich gerade in der Hand habe? Und ebenso wurde geschmeckt, da noch vereinzelt Brombeeren entdeckt wurden. In ausgelassener Stimmung ging dann die Modenschau mit viel Lachen „über die Bühne“. Ein Picknick rundete diese Freizeit ab. Mit Lebendigkeit „aufgetankt“ führen die Teilnehmer nach Hause.

Senioren und Spiel

Das Spielen ist in diesem Altersbereich noch einmal eine ganz große Chance, sein Leben zu bereichern und auf die geistige, körperliche und seelische Gesundheit einzuwirken. Ich muss nichts mehr, keine Selbstoptimierung, keine zeitliche Taktung, die meinen Lebensrhythmus bestimmt. Sondern ich habe die Freiheit auszuwählen, was mir guttut und ich kann mit allem spielen. Denn ob etwas ein Spiel ist oder nicht, entscheidet nicht der Gegenstand oder das Medium, sondern die Art und Weise, wie ich dem begegne. Ich kann jederzeit aufhören, ich kann die Regeln ändern, ich bringe mich ganz ein, das Ergebnis ist offen, ich bin in Resonanz mit dem Gegenüber. Jetzt ist das Spiel ein großes Übungsfeld, sich noch einmal den organismischen Impulsen zuzuwenden, sich im Spiel als lebendig zu erleben und dem Leben so einen Zuwachs an Zufriedenheit und Qualität zu ermöglichen.

Ein Beispiel für das innere und äußere Bewegt-Sein: Eine 82-jährige Seniorin, die seit einigen Jahren an Parkinson leidet und an einem T'ai-Chi-Chuan-Kurs an der VHS teilnimmt (T'ai Chi Chuan ist eine aus dem asiatischen Kulturraum stammende meditative Kampfkunst) sagt dazu; „T'ai Chi ist etwas, das habe ich schon vor Jahren gelernt und zum Glück kann ich es immer noch. Ich mache es jeden Tag. Diese langsamen, fließenden Bewegungen tun mir so gut, sie erden mich, ich bin dann ganz bei mir. Ich muss nichts mehr richtig machen, für mich ist es wie ein sanftes Tanzen geworden, das Geist, Seele und Körper bewegt. Danach fühle ich mich immer wie neu-geboren.“

6. Fazit

Es ging darum, aufzuzeigen, wie das Spiel im Alltag dem Einzelnen helfen kann, jenseits von Leistungsstress und starren Rollenvorgaben, seinen „persönlichen Spielraum“ wieder zu entdecken und zu erweitern. Die Freiheit und die Verbundenheit, die im Spiel erlebt werden können, stellen eine Chance dar, auch im Alltag den in der Polyvagalthorie beschriebenen ventralen Vagus zu aktivieren. Das damit verbundene Sicherheitsgefühl ermöglicht uns, der Aktualisierungstendenz in uns Raum zu geben, so dass organismische Impulse, die im Rahmen der Selbststrukturbildung keine Chance hatten, gespürt, geschweige denn korrekt symbolisiert zu werden, hervortreten und als uns zugehörig erlebt werden können. Es ist eine Chance, das Selbstbild flexibler zu gestalten und damit, um mit den bereits zitierten Worten von Peter F. Schmid zu schließen, etwas mehr ‚zu werden, was man – gemeinsam mit anderen – sein kann‘.

Literatur

Behr, M. (2012). *Interaktionelle Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen*. Göttingen: Hogrefe.

Behr, M., Hölldampf, D. & Hüsson, D. (Hrsg.) (2009). *Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen – Personenzentrierte Methoden und interaktionelle Behandlungskonzepte*. Göttingen: Hogrefe.

Bitcom-Studie 2015: www.bitkom.org (aufgerufen am 1.3.2019).

Boeck-Singelmann, C., Ehlers, B., Hensel, Th., Kemper, F. & Monden-Engelhardt, Ch. (Hrsg.) (2002). *Personenzentrierte Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen*, Band 1, 2, 3. Göttingen: Hogrefe.

Bowlby, J. (1975, orig. 1951): *Bindung. Eine Analyse der Mutter-Kind-Beziehung*. München: Kindler.

Dana, D. (2018): *Die Polyvagal-Theorie in der Therapie. Den Rhythmus der Regulation nutzen*. Lichtenau: Probst.

Dogs, C. P. (2017): *Gefühle sind keine Krankheit: Warum wir sie brauchen und wie sie uns zufrieden machen*. Berlin: Ullstein.

Grossmann, K. E., August, P., Fremmer-Bombik, E., Friedl, A., Grossmann, K., Scheuerer-Engelich, H., Spangler, G., Stephan, C. & Suess, G. (1989): Die Bindungstheorie: Modell und entwicklungspsychologische Forschung. In H. Keller (Hrsg.), *Handbuch der Kleinkindforschung* (S. 31–56). Berlin: Springer.

Hölldampf, D., Behr, M. (2009). Wirksamkeit personenzentrierter Kinder- und Jugendlichenpsychotherapie. In M. Behr., D. Hölldampf & D. Hüsson. *Psychotherapie mit Kindern und Jugendlichen – Personenzentrierte Methoden und interaktionelle Behandlungskonzepte*. (S. 319–339). Göttingen: Hogrefe.

Huizinga, J. (2001). *Homo ludens*. 18. Auflage. Reinbek: Rowohlt.

Hüther, G., Quarch, Ch. (2016). *Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als funktionieren ist*. München: Hanser.

Jaffé, A. (1986): *Erinnerungen, Träume, Gedanken von C. G. Jung*. Aufgezeichnet und herausgegeben von Aniela Jaffé. 4. Auflage. Olten: Walter.

Kang, Shimi (2016). *Das Delfin-Prinzip: Glückliche Kinder sind im Leben erfolgreicher als Einserschüler*. München: Goldmann.

Langer, I., Langer, S. (2005). *Jugendliche begleiten und beraten*. München: Ernst Reinhard.

Lux, M. (2014): *Neurowissenschaftliche Grundlagen Personenzentrierter Psychotherapie*. PERSON, 2, 1–11. Wien: Facultas.

Mogel, H. (1994). *Psychologie des Kinderspiels*. 3. aktual. und erweiterte Auflage 2008. Berlin: Springer Verlag.

Mönks, F., Knoers, A. (1996). *Lehrbuch der Entwicklungspsychologie*. München: Reinhardt Verlag.

Moreno, J. L. (1959): *Gruppenpsychotherapie und Psychodrama*. Stuttgart: Thieme.

Moreno, J. L. (1974): *Psychodrama: Theorie und Praxis*. Berlin: Springer.

Perls, F. S., Hefferline, R. F., Goodman, P. (1951/1919). *Gestalttherapie. Grundlagen der Lebensfreude und Persönlichkeitsentfaltung*. 7. neu übersetzte Auflage. Stuttgart: Klett-Cotta.

Pohl, Gabriele (2014). *Kindheit – aufs Spiel gesetzt. Vom Wert des Spielens für die Entwicklung des Kindes*. 4. Auflage. Berlin: Springer-Verlag.

Porges, S. W. (2018). *Die Polyvagal-Theorie und die Suche nach Sicherheit*. 2. Auflage. Lichtenau: Probst Verlag.

Porges, S. W. (2010). *Die Polyvagal-Theorie. Neurophysiologische Grundlagen der Therapie*. Paderborn: Junfermann.

Rogers, C. R. (1959 / dt. 1991). *Eine Theorie der Psychotherapie, der Persönlichkeit und der zwischenmenschlichen Beziehungen*. Köln: GwG / München: Reinhardt (2009).

Rogers, N. (1993). *The Creative Connection. Expressive Arts as Healing*. Palo Alto, CA: Science and Behavior Books.

Schmid, P. F. (2010). Ein Prozess der Personalisierung – Zum dialektisch-dialogischen Verständnis der Aktualisierungstendenz. PERSON 14(2), 147–149.

Schmidtchen, S. (1974). *Klientenzentrierte Spieltherapie*. Weinheim: Beltz.

Schneider, I. (1997). *Begegnung mit Natalie Rogers Personenzentrierte Ausdrucks- und Drucktherapie* (12.–14. Sept. 97), Weggis, Schweiz. PERSON, 2, 138–143.

Silverstone, L. (1997). *Art Therapy. The Person-Centred Way*. (2nd ed.). London: Jessica Kingsley.

Stammmler, F.-M. (1995): *Der ‚leere Stuhl‘. Ein Beitrag zur Geschichte der Gestalttherapie*. Stuttgart: Pfeiffer.

Stern, D. (1992, orig. 1985): *Die Lebenserfahrung des Säuglings*. Stuttgart: Klett-Cotta.

Weinberger, S. (2015). *Kindern spielend helfen – Einführung in die Personenzentrierte Spieltherapie*. 6. Auflage. Weinheim: Beltz Juventa.