

Königsfeld - Bewussterleben

Anmerkungen zu einer bewussten Spielkultur



Spiele der Erwachsenen - nutzlos aber sinnvoll! Stresst Du noch? Oder spielst Du schon?

Kinder verbringen bis zum Alter von 6 Jahren 15.000 Stunden im Spiel, das ist ein 7-8 Stunden/Tag. Erwachsene sind darauf "dressiert", auf den Nutzen ihrer Tätigkeit zu achten, darauf, "was es (finanziell) bringt": Was bringt mir Spielen? Ich habe keine Zeit! Man muss immer etwas Nützliches tun. Die Uhr diktiert. Spielen hält nur auf. Wer etwas werden will, muss heute schnell sein. Klar ist: Wer schneller lebt, ist auch eher fertig!

Ist das scheinbar "nutzenlose" Spielen trotzdem sinnvoll - voll Sinn?

**10 Gründe für mehr Lebensqualität,
für das Genießen von Zeitwohlstand, für das Ja zum Spielen
- nicht nur für Kinder oder Rentner!**

- 1. Im Spiel vergessen wir die Zeit, damit wird sie zu erfüllter Zeit**
 - Wenn wir etwas gern tun, dann vergeht die Zeit wie im Fluge, zeitlos genießen wir den Zustand der Zeitlosigkeit
- 2. Spielen > das ist Nah-sehen statt Fern-sehen**
 - Erst durch Selbst-Tun, erst durch den direkten Kontakt zu einer Sache schulen wir unsere Achtsamkeit und sind mit allen Sinnen dabei, haben keine "Mattscheibe" dazwischen.
- 3. Spielen schafft Zeitwohlstand und damit Lebensqualität**
 - Spielen bringt uns zumindest eine Zeit lang heraus aus dem Hamsterrad, aus dem Gefühl des Getriebenseins, der fremdbestimmten Arbeit.

4. **Im Spiel kommt es nicht auf Erziehung an, sondern auf Beziehung**
 - Menschen ohne Beziehungen verwahrlosen, verkümmern . Im Spiel zeigen wir uns, wie wir sind, auch vorbildhaft für die Kinder. "Du kannst ein Kind noch so sehr erziehen, es macht Dir doch alles nach!"
5. **Im Spiel entwickelt sich die Persönlichkeit, formt uns**
 - Im Spiel zeigt sich: Zusammenarbeit ist wichtiger als Wissen. Die Balance, die Ausgeglichenheit, die Persönlichkeitsmerkmale bilden sich auch im Spiel und sind Grundlagen für das Leben in der Gesellschaft
6. **Impulskontrolle, Frustrationstoleranz lernt man im Spiel**
 - Im Spiel lernt man, Wut und Ärger auszuhalten, in positive Energie umzuwandeln, auf spontan auftretende Bedürfnisse zu verzichten und nicht gleich "auszubrennen".
7. **Spielen schafft Identität in der Familie und Gruppe**
 - Bei gemeinsamen Tun, beim Spielen, erleben wir Gemeinschaft, Interaktion und lernen uns in der Familie oder Gruppe kennen.
8. **Spiele können auch destruktiv und schädlich sein**
 - Sogenannte "Spiele" mit Wiederholungscharakter (Opfer-Retter-Verfolger) sind beziehungs-schädliche Verhaltensmuster, die nicht selten als Kind in spielloser Umgebung erlernt wurden. Wer wirklich spielen kann, meidet solche destruktiven Verhaltensweisen.
9. **Experiment Spielen: Das Scheitern im Spiel ist folgenlos**
 - Spielen ist Experimentieren von riskanten Verhaltensweisen, bei denen die Folgen für die wirkliche Lebenswelt keine schlimmen Folgen haben.
10. **Das Kind in uns (Erwachsene) ist kreativ - es beherrscht die Kunst des Spielens**
 - Wir als Erwachsene sollten uns erhalten: Neues entdecken, Fragen stellen, Neugier - dann werden wir kreativ und entdecken andere -spielerische-Seiten in uns.

Friedrich Schiller hinterließ bei seinem Tod im Alter von 46 Jahren vier Kinder im Alter von 12-9-6-1 Jahren. Mit ihnen hatte er gespielt, von ihnen gelernt und dann geschrieben:

"Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt! Spielen ist der Hauptberuf des Menschen!" (Briefe Schillers, Über die ästhetische Erziehung des Menschen)

**Die Menschen hören nicht auf, zu spielen, weil sie alt werden,
sondern sie werden alt, weil sie aufhören zu spielen!**

(Arzt und Schriftsteller Oliver Holmes, 1809-1894)