



# Warum man mehr spielen sollte ...

... und was Spielen mit Kreativität zu tun hat

▶ Wann haben Sie aufgehört zu spielen? Und warum eigentlich? Dass Kinder in ihrer Entwicklung spielen, ist (hoffentlich) selbstverständlich, aber irgendwann beginnt dann der „Ernst des Lebens“ und viele denken, dass das Spielen in dieser Phase keinen Platz mehr hat. In manchen Familien bleiben dann noch klassische Brett-, Karten- und andere Schachtelspiele übrig oder kommen wieder auf den Tisch, wenn die Kinder der Pubertät entwachsen sind. Dann wird gespielt, weil es einfach schön ist, miteinander zu spielen. Die versteckten Qualitäten dieser Spiele sind dabei nicht im Fokus und das ist auch gut so. Wenn der Blick nämlich darauf gerichtet wird, welche Fähigkeiten und Fertigkeiten diese Spiele ganz nebenbei fördern, wird aus dem Spiel schnell wieder ein gezieltes Lernen und der Spaß verschwindet. Gleichzeitig, wie die Gehirnforschung inzwischen bewiesen hat, auch das Lernen selbst. Denn nur wo Begeisterung im Spiel ist, kann auch wirklich etwas gelernt werden.

Spielen umfasst aber noch viel mehr als nur den vorgegebenen Regeln zu folgen, körperliche Fitness, geistige Agilität oder den emotionalen Umgang mit dem Verlieren zu üben. Spiele bieten einen geschützten Rahmen, um zu experimentieren, eigenes und fremdes Verhalten zu erforschen und gesellschaftlich nicht anerkannte Verhaltensweisen auszuprobieren und auszuleben – sei es Schummeln oder einfach nur „gemein sein“ beim Mensch-ärgere-dich-nicht. Es eröffnen sich also Möglichkeiten, die Selbstwirksamkeit zu erkunden, sich selbst weiterzuentwickeln oder auch einmal ein Spiel lang einfach auf den eigenen Vorteil bedacht sein zu dürfen. Jede/r, die/der das schon erlebt hat, wird nachvollziehen können, wie spannend solche Erfahrungen in unserer Gesellschaft voller Werte, Normen und Regeln sein können. Ein weiterer Punkt ist die Konzentration von Energie beim Spielen. Beobachten Sie ein Kind, wenn es

etwas gefunden hat, von dem es fasziniert und gefesselt wird. Am besten ein Kind, dem man ärztlich attestiert hat, dass es hyperaktiv ist. Es ist manchmal fast unglaublich, wie lange sich die Kinder, denen man Aufmerksamkeitsspannen von vielleicht zehn Minuten zuschreibt, auf ein Thema oder Ding konzentrieren können. Oder denken Sie daran, wie schnell die Zeit vergehen kann, wenn ein Gespräch in den Flow kommt. Wenn ein Wort das andere ergibt und man gemeinsam begeistert ist. Ich meine hier nicht das höfliche Zuhören, wenn Tante M zum zehnten Mal dieselbe Geschichte erzählt – Sie wissen, das kann (gefühl) etwas länger dauern. Es geht darum, wenn das Gespräch in einen Fluss kommt, die Gedanken springen, tollen, ganz neue Wege gehen und man sich gegenseitig hochschauelt. Die Gedanken können frei sein, auch wenn man im Gefängnis sitzt, wie schon das alte Volkslied sagt.

Wir nähern uns damit schon der eigentlichen Kreativität. Es ist wissenschaftlich noch nicht vollständig erforscht, was da im Kopf „schiefeht“, wenn sich die Neuronen plötzlich auf andere Wege begeben. Aber es wird klar, was daraus entstehen kann, wenn wir uns einfach umsehen und uns vergegenwärtigen, welche genialen Einfälle und Innovationen unser Leben erleichtern und verschönern. Genau wie die Natur seit jeher experimentiert und sich manche dieser Experimente bewähren und bestehen bleiben, passiert das auch bei uns Menschen. Wenn man sich recht besinnt, sind wir ja ohnehin auch ein Teil der Natur. Der Gehirnforscher Gerald Hüther geht sogar so weit, zu behaupten, die ganze Evolution sei in diesem Sinn eine Art Spiel (vgl. Hüther und Quarch, 2018, S. 24ff). Was braucht es eigentlich, um kreativ zu sein? Die einfache Antwort sind Spielräume. Wenn man etwas genauer hinschaut, kommt zum Freiraum noch eine gute Portion Energie hinzu. Zu viel Energie kann





blockierend wirken – wir kennen das, wenn wir uns verzweifelt an einen Namen erinnern wollen und er uns erst einfällt, wenn wir nicht mehr daran denken – zu wenig aber ebenso. Wer kann schon kreativ sein, wenn er abends ausgelaugt und müde nach Hause kommt und nur mehr ins Bett fällt? Möglicherweise könnten neue kreative Ansätze das Leben ja erleichtern, aber es gibt eben keine Ressourcen, um diese zu entwickeln. Am MIT – einer bekannten amerikanischen Universität – fand man heraus, was wir im Alltag schon lange wissen. Besonders in ungezwungener Atmosphäre, also zum Beispiel beim Kaffeepausch, kommen durch Gespräche und gegenseitige Inspiration ein Großteil der innovativen Ideen zustande (vgl. Allen und Henn, 2007, S. 13ff). Beim Spielen – und ich spreche jetzt nicht von Expertenspielen, bei denen die Anleitung alleine schon einer wissenschaftlichen Abhandlung gleicht und die damit die ganze Energie der MitspielerInnen absorbieren – entsteht auch so ein Freiraum, wo sich Menschen ungezwungen unterhalten können. Zudem fördern viele Spiele ja allein schon aufgrund ihres Spielprinzips, wie zuvor schon kurz angeschnitten, die Experimentierfreude und den Raum für ungewöhnliche Gedanken. Ganz besonders schön finde ich es dann noch, wenn das Spiel selbst schon Kreativität in sich trägt, weil es frisch erfunden oder zumindest selbst gebaut und entworfen ist, ungewöhnliche Materialien verwendet oder andere inspirieren kann, indem es beispielsweise aus Abfällen gebaut ist und damit aufzeigt, dass Abfall nicht immer nur Müll ist und damit den Nachhaltigkeitsgedanken und die Ressourcennutzung erlebbar macht. Auf dem Weg zum Erwachsensein lernen wir für gewöhnlich sehr genau, wie etwas funktioniert, kennen die Eigenschaften von Dingen und wissen, welche Lösungswege es gibt. Oft erlauben die LehrerInnen keine anderen Strategien oder Fantasien und so verkümmert vielfach auch das fast allen in

die Wiege gelegte Talent zur Kreativität. Ich möchte Sie an dieser Stelle zu einem kleinen Experiment einladen: Nehmen Sie sich einen Zettel und einen Stift, stellen Sie sich einen Ziegelstein vor und schreiben Sie 3 Minuten lang auf, was man damit alles machen kann. Und lesen Sie erst danach weiter.

Vermutlich haben Sie aufgeschrieben, dass man damit ein Stück Mauer bauen oder ihn vielleicht sogar als Deko-Element irgendwo hinstellen kann? Es gibt aber, wie Sie wahrscheinlich schon ahnen, deutlich mehr Möglichkeiten. Sie könnten sich zum Beispiel daraufstellen, um weiter zu sehen, Sie könnten ihn (wenn er aus ganz leichtem Material gemacht wäre) zum Ballspielen verwenden oder ein riesiges Exemplar davon als Deckel für eine unterirdische Schatzkammer verwenden. Die meisten Menschen sind so festgelegt in ihrer Vorstellung eines Ziegels, dass eine andere Größe oder ein anderes Gewicht fast undenkbar ist. Darin sehe ich das wichtigste Argument, Kreativität zu fördern. Gerade heute, in einer Zeit der sozialen, ökologischen und gesellschaftlichen Herausforderungen, braucht es neue Lösungsvorschläge weit abseits von festgelegten Ideen. Das Prinzip „mehr desselben“, wie auch Paul Watzlawick es sehr schön in seiner Anleitung zum Unglücklichsein beschreibt, funktioniert oftmals nicht, wenn es schon zuvor nicht geklappt hat (vgl. Watzlawick, 1983, S. 27ff). Mehr Gesetze machen uns nicht freier und wahrscheinlich nicht einmal sicherer. Mehr Angst und Hass zu schüren, kann nicht zu Verständnis führen. Es braucht also eine Offenheit und den Versuch, Dinge neu zu denken. Und es braucht etwas, das uns bis ins hohe Alter Spaß macht und zum Lachen bringt. Beides kann Spielen bieten. Wer spielerisch durchs Leben geht, wird meist Lösungen und Wege finden und kann manches als Geschenk und Herausforderung empfinden, was andere verzweifeln lässt. In diesem Sinne bekommt auch der alte Satz



PIXABAY

KUNST  
UND KULTUR

von Friedrich Schiller einen weiteren Aspekt: „Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt!“

Was gilt es also zu tun, wenn Sie kreativer sein wollen? Schaffen Sie sich Freiräume, um zu spielen, laden Sie Freunde ein und genießen Sie die Ungezwungenheit. Erlauben Sie sich, auch völlig „verrückte“ Ideen nicht sofort zu verwerfen und spielen Sie mit allem, was Ihnen über den Weg läuft. Seien es Gedanken, Menschen, Dinge oder Worte. Natürlich immer nur so weit, wie es das Vis-à-vis gut mittragen kann und solange es nicht verletzend ist. Und spielen Sie in erster Linie nicht gegeneinander oder um zu gewinnen, sondern des gemeinsamen Spaßes wegen. Versuchen Sie, das Spielerische in Ihren Alltag zu integrieren. Sollten Sie sich trotz allem noch immer völlig unkreativ fühlen, vergessen Sie nicht, dass kreative Ideen auch Menschen brauchen, die diese Ansätze erkennen und fördern, da sie sonst vielfach in einer Schublade verstauben und in Vergessenheit geraten. Verlassen Sie ihre Zuschauerposition und nehmen Sie teil am großen Spiel des Lebens, auch wenn Ihre Kinder eines Tages heimkommen und Sie fragen, ob Sie nicht schon ein wenig zu alt zum Spielen seien.

Quellen: Allen, Thomas & Henn, Gunter (2007). The Organization and Architecture of Innovation. Managing the Flow of Technology. Elsevier.  
Hüther, Gerald & Quarch, Christoph (2018). Rettet das Spiel! Weil Leben mehr als Funktionieren ist. München: btb.  
Watzlawick, Paul (1983). Anleitung zum Unglücklichsein. München: Piper.



KIENREICH

KREATIVES  
GESTALTEN

### Michael Kienreich

spielt schon sein ganzes Leben, wenn auch nicht immer bewusst. Spielen in seiner ganzen Palette vom klassischen Brettspiel über freies Spiel (in der Natur), Theaterspiel, Musik spielen (mit CD-Player oder Gitarre), Spielen mit der Stimme bis hin zu Gedankenspielen und das Handwerken und Experimentieren mit Holz führt ihn immer zu neuen Herausforderungen und hält das Leben bunt. Besonders wichtig ist ihm, dass Kindern das Spielen nicht abtrainiert wird und Erwachsene die vielen Qualitäten davon (wieder)entdecken. Dazu hält er Vorträge, macht Workshops, spielt auch aktiv mit Menschen und verleiht große Holzspiele, bei denen man mit ganz wenig Regeln sehr schnell ins gemeinsame Tun quer durch alle Altersgruppen kommt. Mehr Details gibt es unter [www.sinnspiel.at](http://www.sinnspiel.at)

ERNÄHRUNG  
UND GESUNDHEIT

LEBENSGESTALTUNG UND  
PERSÖNLICHKEITSBILDUNG

