

Lara Malberger

Darum ist niemand zu alt zum Spielen

13. November 2019

Du glaubst, Spielen sei nur was für Kinder? Dann solltest du unbedingt diesen Text lesen. Hier sind die besten Gründe, dein inneres Spielkind zu feiern.

Tausende Menschen bewegen sich durch die riesigen Hallen. Rechts und links der Gänge sitzen Menschen aus allen Altersgruppen an Tischen zusammen, auf denen bunte Würfel und Figuren stehen. Gemeinsam lassen sie sich geduldig Regeln erklären und stellen Nachfragen. Alter, Herkunft und Job sind heute egal, denn hier geht es nur um eines: das Spielen.

Dieses Jahr machten sich insgesamt 209.000 Menschen auf den Weg zur weltgrößten Spielmesse SPIEL in Essen – noch einmal 15.000 mehr als im letzten Jahr. Das ist Rekord. 1.500 Neuheiten wurden der spielbegeisterten Menge vorgestellt – so viele wie noch nie.

Doch obwohl scheinbar so viele Deutsche gern spielen, ist das Thema im Alltag hierzulande nur selten präsent. Nicht umsonst finden sich Spiele in Kaufhäusern in der Kinderabteilung, neben *Playmobil* und Puppen. Für Erwachsene, das scheint die Anordnung zu sagen, sei Spielen nichts. Denn Erwachsene machen Erwachsenen Dinge: Steuererklärungen, Arbeiten und hin und wieder den Rasen mähen.

Auch ich muss zugeben, dass ich sehr überrascht war, als mir mein Lebensgefährte erklärte, er würde sich jetzt regelmäßig mit Freunden treffen, um *Das Schwarze Auge* ^{#1} zu spielen, ein Pen-and-Paper-Rollenspiel. ^{*1}

Tatsächlich sitzen sie jetzt einmal im Monat für mehrere Stunden in unserer Küche, um Würfel zu werfen und gemeinsam Fantasieabenteuer zu bewältigen. Und auf der Arbeit erwische ich Kollegen regelmäßig in der Mittagspause dabei, wie sie vertieft in *Magic: The Gathering* oder *Keyforge*-Karten ^{*2} über ihren nächsten Spielzug brüten.

Zu Anfang dachte ich: Ist das nicht etwas kindisch?

Mittlerweile weiß ich: Ja, es ist kindisch – und gleichzeitig auch großartig. Denn kaum etwas hat die Menschheit so geprägt wie das Spielen und kaum etwas ist so wichtig für unsere lebenslange Entwicklung.

Warum Tiere spielen und Menschen nur spielend überleben

Schon bevor der Homo sapiens existierte, haben Säugetiere angefangen zu spielen – und tun es noch heute.

Dabei lernen und trainieren Tiere Verhaltensweisen, die überlebenswichtig sind. Pferde toben etwa über die Wiese, um die Flucht vor Raubtieren zu trainieren. Otter rollen Steine über Arme und Brust, ^{#2} um den Umgang mit den Werkzeugen zu üben, mit denen sie Muscheln und Schneckenhäuser aufknacken. Und Raben spielen miteinander Fangen, um die Muskeln und Reflexe zu verbessern.

Dieses Spielverhalten kann man nicht nur bei Jungtieren beobachten: Tiere spielen ein Leben lang, so wie der Mensch. Und es gibt noch eine zweite Ähnlichkeit: Tiere spielen nur dann, wenn sie keine dringenden Probleme haben und sich sicher fühlen.

Lara Malberger

Darum ist niemand zu alt zum Spielen

perspective-daily.de/article/1017/r53Ad0CP

Das Spielen der Tiere zeigt, wie tief verwurzelt dieses Verhalten in unserer Evolutionsgeschichte ist. Doch manches am Spielverhalten des Homo sapiens ist einzigartig, ja sogar überlebenswichtig.

»Je länger die Entwicklungszeit bis zum Erwachsenenalter dauert, desto bedeutsamer und vielfältiger wird das Spiel.« – Rolf Oerter, Entwicklungspsychologe, in »Zur Psychologie des Spiels«

Der Psychologe Rolf Oerter, der die Entwicklungspsychologie ¹³ in Deutschland entscheidend mitgeprägt hat, ¹³ glaubt, dass gerade der Mensch besonders auf das Spielen angewiesen ist. Schließlich entwickelt sich kein anderes Säugetier so langsam und hat so vielfältige Herausforderungen zu meistern wie unsere Spezies.

Tiere spielen also auch, aber der Mensch einfach mehr. Das ist vor allem beim Aufwachsen wichtig, na klar. Aber wie passt das zu den spielbegeisterten Erwachsenen am Küchentisch?

Das Spielen von Kindern verrät uns, warum auch Erwachsene damit nicht aufhören können

Die Entwicklungspsychologie untersucht schon lange, was beim Spielen passiert. Heute ist sie sich sicher, dass Menschen dabei weit mehr trainieren als nur neue physische Fähigkeiten und Motorik:

»Durch Regelspiele trainieren Kinder zum Beispiel soziale und kognitive Fähigkeiten. Sie lernen dabei, welche Bedeutung Regeln für unsere Gemeinschaft haben. Zum anderen können Kinder kreativ sein, indem sie verschiedene Spielstrategien ausprobieren«, erklärt Theo Toppe, der am Leipziger Forschungszentrum für frühkindliche Entwicklung promoviert.

Dabei lässt sich aus dem Spielverhalten auch ableiten, was die Kleinsten gerade beschäftigt: *»In Rollenspielen stellen Kinder häufig Szenen nach, die sie im Alltag beschäftigen«, sagt auch Toppe. So können sie Erlebtes*

Lara Malberger

Darum ist niemand zu alt zum Spielen

perspective-daily.de/article/1017/r53Ad0CP

besser verarbeiten.

Wie Kinder spielen, wandelt sich dabei im Laufe ihrer Entwicklung.
Insgesamt gibt es 6 Stufen: **

- > **Funktionsspiel:** Das erste Spiel unseres Lebens. Dabei erfreuen sich Kinder daran, wenn sie mit ihrem Körper zufällig gewisse Aktionen auslösen. Ein Beispiel: Das Kind stößt an einen Lichtschalter und schaltet dabei aus Versehen das Licht an. Das zu wiederholen macht dem Kind Spaß.
- > **Experimentierspiel:** Kinder fangen an, bewusst mit Gegenständen zu experimentieren. Zum Beispiel lassen sie Porzellan fallen, um es zu zerbrechen.
- > **Frühes Symbolspiel:** Die Kinder fangen an, Dingen eine Funktion zuzuschreiben. Durch »Brumm-Brumm«-Geräusche wird zum Beispiel ein Stück Holz zu einem Auto.
- > **Konstruktionsspiel:** Das Kind baut von sich aus etwas auf, beispielsweise einen Turm aus Bauklötzen.
- > **Symbol- und Rollenspiel:** Kinder spielen eine andere Rolle – manchmal spielen sie dabei Ereignisse nach, etwa Mutter-Vater-Kind, manchmal tauchen sie auch in eine Fantasiewelt ein und spielen beispielsweise Prinzessin.
- > **Regelspiel:** Diese Spielform nutzen vor allem ältere Kinder, aber auch Jugendliche und Erwachsene. Hier ordnen Spielregeln das Spiel von außen und definieren auch ein Ende. Ziel des Spiels ist es dabei meist, mithilfe von Strategien zu gewinnen. Dazu zählen Brett-, aber beispielsweise auch Versteckspiele.

Was genau Spielen ist und was nicht, ist dabei nicht in Stein gemeißelt. Eine feste Definition von »Spiel« gibt es im Grunde auch gar nicht. Doch bei allen Formen des Spiels entdeckten die Forscher eine Gemeinsamkeit, die auch für das Spielverhalten von Erwachsenen wichtig ist: Der Homo

Lara Malberger

Darum ist niemand zu alt zum Spielen

perspective-daily.de/article/1017/r53Ad0CP

sapiens spielt nicht, um etwas Bestimmtes zu erreichen, etwa um das Vorstellungsvermögen zu verbessern oder zählen zu lernen. Das alles sind Nebeneffekte. Wenn wir Menschen spielen, dann des Spielens selbst wegen, freiwillig und für die Freude, die es uns bereitet. Spielen ist also ein Selbstzweck.

Und noch eine Entdeckung machten die Entwicklungsforscher bei ganz unterschiedlichen Spielformen. Egal ob Mau-Mau, Vater-Mutter-Kind oder Fantasy-Pen-and-Paper: Spiele lassen uns in eine andere Welt abtauchen. Wer etwas spielt, das ihm gefällt, gerät in einen sogenannten »Flow-Zustand«, vergisst die Zeit, kann sich mühelos konzentrieren und ist völlig vertieft in das, was er gerade tut. #5

Sind wir im Flow, steigt die Konzentration von Cortisol im Blut – ein Hormon, das vor allem in stressigen Situationen ausgeschüttet wird. Es sorgt dafür, dass unserem Körper zusätzliche Energie bereitgestellt wird. Gleichzeitig aktiviert Cortisol Rezeptoren im Gehirn, die Aufmerksamkeit und Lernbereitschaft fördern. Nebensächliche Informationen werden dabei eher ausgeblendet. Es entsteht eine Art positiver Stress. Studien zeigen: Menschen, die einen Flow erleben, sind in der Folge positiver gestimmt.

Spielspaß und Flow scheinen dabei Hand in Hand zu gehen – und auch bei Erwachsenen Stress abzubauen. Das ist gerade in unserer modernen Welt nützlich. Doch es gibt noch andere Forschungsansätze, die sogar sagen: Ohne Spielen hätte es die moderne Zivilisation so nicht gegeben.

Entstand unsere Kultur aus Spielen?

Theo Toppe und seine Kollegin Sarah Peoples verfolgen die Theorie, dass Spiele eine Art kulturelles Gedächtnis der Menschen sein könnten. Sie vermuten, dass durch Spiele bestimmte Regeln und Traditionen von Eltern an Kinder weitergegeben werden – und diese in ihrem späteren Handeln beeinflussen. Ob das stimmt, prüfen die beiden jetzt im Rahmen ihrer Forschungsarbeit.

Lara Malberger

Darum ist niemand zu alt zum Spielen

perspective-daily.de/article/1017/r53Ad0CP

Dafür erforscht Toppe unter anderem, wie sich Spiele auf das Moralverhalten von Kindern auswirken. In einer Studie mit einem selbst entwickelten Spiel zeigte sich: Kinder, die miteinander statt gegeneinander spielten, teilten hinterher lieber Sticker mit anderen Kindern, obwohl diese gar nicht an dem Spiel beteiligt waren. Für Toppe ein erster Hinweis darauf, wie Spiele unser Verhalten beeinflussen können. #6

Peoples beschäftigt sich währenddessen mit der Frage, ob verschiedene Gesellschaften beeinflussen, wie wir spielen. Dafür verglich sie verschiedene Regelspiele von historischen Kulturen im austronesischen Sprachraum. *4 Sie fand heraus: Dort, wo Völker Konflikte mit anderen Gruppen austrugen, waren kooperative Spiele verbreiteter – dazu würde heute zum Beispiel Fußball zählen. Dort, wo häufig Auseinandersetzungen innerhalb der Gruppe vorkamen, waren wettbewerbsorientierte Spiele beliebter. Die Menschen, so vermuten die Forscher, lernen im Spiel, worauf es bei den jeweiligen Auseinandersetzungen ankommt. Ihre erste Publikation zu dem Thema erscheint Ende dieses Jahres. #7

Der Kulturhistoriker Johan Huizinga hat eine Theorie entwickelt, die noch einen Schritt weitergeht. Demnach hat sich unsere gesamte Kultur aus dem Spiel entwickelt. Er beschreibt den Menschen als »Homo ludens« – den spielenden Menschen. Alle möglichen Bereiche der Kultur – wie Kunst, Musik, Literatur, Theater und Sport – setzen dieser Theorie zufolge jeweils Spielformen aus der Kindheit fort.

Aus Bewegungs- und Motorikspielen könnten sich Sportarten und Tänze entwickelt haben, aus Konstruktionsspielen Kunstwerke und Architektur. Und Regelspiele könnten der Theorie zufolge eine Basis für Regeln in der Gesellschaft insgesamt bilden.

Das Problem an dieser Theorie: Sie lässt sich nicht beweisen. Deshalb sieht auch der Entwicklungspsychologe Toppe sie kritisch. Seiner Meinung nach sei es aber durchaus plausibel, dass Spiele Kreativität in eine Gesellschaft bringen und so neue Blickwinkel eröffnen und neue

Lara Malberger

Darum ist niemand zu alt zum Spielen

perspective-daily.de/article/1017/r53Ad0CP

Ideen ermöglichen.

Doch nicht nur das Spielen als Tätigkeit, sondern auch ein verspielter Charakter ^{#5} kann Vorteile haben – zumindest weisen erste Studien darauf hin, dass Verspieltheit zum allgemeinen Wohlbefinden beitragen kann ^{#8} und dazu führt, dass verspielte Menschen generell besser mit Stress umgehen können. ^{#9} Und die Eigenschaft könnte sogar attraktiv machen – sagt eine Studie der Universität Pennsylvania. Denn Verspieltheit stand bei Befragten an vierter Stelle für wichtige Eigenschaften eines langfristigen Partners. ^{#10}

Es gibt also viele gute Gründe, sich auch als Erwachsener zum Rollenspiel zu treffen oder in der Mittagspause die Sammelkarten auszupacken. Warum aber tun sich viele damit so schwer?

Alle Erwachsenen spielen – und deshalb sollten sie auch dazu stehen

»Manche Menschen sagen zwar, sie spielen nicht, aber meistens gibt es doch etwas, das sie im Spiel tun«, erklärt Jens Junge. Er erforscht das Spielen am *Institut für Ludologie* in Berlin. So könne es sein, dass jemand nicht gern Brettspiele spiele, dafür aber gerne herumalbere, Fußball spiele, bastele oder Puzzles zusammensetze.

Welche Form des Spielens dabei für einen Menschen passt, ist sehr individuell und wird schon in der Kindheit geprägt. Doch der Spieleforscher ist sicher, dass es für jeden Menschen das richtige Spiel gibt: »Wenn ein Spiel uns keinen Spaß macht, dann ist es einfach kein gutes Spiel für uns.«

Das heißt auch, dass unsere Vorstellung davon, was ein Spiel ist, heute viel zu eng ist. Spiele sind eben nicht nur Brettspiele wie *Monopoly* und *Mensch ärgere Dich nicht* – sondern auch Sport, sehr spezielle Kennerspiele oder sogar etwas, das auf den ersten Blick gar nicht nach »Spiel« aussieht, etwa Singen. Und niemand sollte das Recht haben, anderen das

Lara Malberger

Darum ist niemand zu alt zum Spielen

perspective-daily.de/article/1017/r53Ad0CP

ganz persönliche Spielvergnügen madig zu machen.

Anstatt ungewohnte Spielformen verwundert zu belächeln – etwa wenn der Lebenspartner von seinen fantastischen Küchentischabenteuern erzählt –, könnten wir uns fragen, warum gerade diese Form des Spielens zu dieser Person passt. Und uns vielleicht auch einmal neugierig dazusetzen und mitspielen.

Wir könnten etwas entdecken, das uns Spaß macht.

In diesem Artikel wird das Thema Spielsucht ausgeklammert. Wenn das Spielverhalten Konsequenzen für das private und berufliche Umfeld hat, sollte man sich professionelle Hilfe suchen. Mehr Informationen gibt es zum Beispiel [hier](#).

Lara Malberger

Darum ist niemand zu alt zum Spielen

perspective-daily.de/article/1017/r53Ad0CP

Zusätzliche Informationen

- *1 Sogenannte Pen-and-Paper-Rollenspiele (englisch »Tabletop role-playing game«) sind eine Mischung aus Brettspiel, Improvisationstheater und Geschichtenerzählen. Dabei nehmen die Spieler fiktive Rollen ein, ein Erzähler führt mithilfe einer Geschichte durch das Spiel und steuert die Herausforderungen in Form von Rätseln und Gegnern. Hauptspielmittel sind – genau – Stift und Papier. Der Einfluss der Rollenspiele auf die heutige Kultur sollte nicht unterschätzt werden und reicht von digitalen Spielen (»Dark Souls«, »World of Warcraft«) bis zu weltweit erfolgreichen Serien (»Game of Thrones«, »Stranger Things«).
- *2 »Keyforge« ist ein 2018 erschienenes Kartenspiel von der Designerlegende Richard Garfield, der auch »Magic: The Gathering« erfunden hat. Die Spieler befehlen dabei 3 Fraktionen von Alienvölkern, die versuchen, möglichst schnell die Ressource »Amber« zu sammeln und sich dabei gegenseitig zu stören. Wer aus genügend Amber zuerst 3 Schlüssel geschmiedet hat, gewinnt. Charaktere, Artefakte und Ereignisse werden dabei als einzigartige Karten dargestellt. Anders als bei »Magic: The Gathering« lassen sich die Kartenstapel nicht frei verändern – sie werden fertig gekauft. Dahinter steht ein Algorithmus, der das Deck aus einem Kartenset von rund 350 Karten je nach Edition zusammenstellt. Damit ist jedes Keyforge-Deck absolut einzigartig und das Erlernen eines Decks mit allen festen Stärken und Schwächen macht einen großen Teil des Spielreizes aus.
- *3 Die Entwicklungspsychologie ist ein Teilgebiet der Psychologie, das sich mit den Veränderungen des Erlebens und Verhaltens des Menschen im Laufe seines Lebens beschäftigt.
- *4 Dazu zählen alte Kulturen in Polynesien, Melanesien, Mikronesien, Süd-Ostasien und Madagaskar.

Lara Malberger

Darum ist niemand zu alt zum Spielen

perspective-daily.de/article/1017/r53Ad0CP

- *5 Als verspielt definierten die Forscher dabei Menschen, die Persönlichkeitsmerkmale wie Spontaneität aufwiesen oder energetisch und offen für Späße waren.

Lara Malberger

Darum ist niemand zu alt zum Spielen

perspective-daily.de/article/1017/r53Ad0CP

Quellen und weiterführende Links

- #1** Die Herstellerseite zum Rollenspiel »Das Schwarze Auge«
- <https://ulisses-spiele.de/spielsysteme/das-schwarze-auge/>
- #2** In diesem Video jongliert ein Otter mit Steinen
 <https://www.youtube.com/watch?v=a0r6Qvz3Eoo>
- #3** Einige Informationen aus diesem Artikel stammen aus Rolf Oerters Aufsatz
 »Zur Psychologie des Spiels« (2007, PDF)
<https://bit.ly/32KanMB>
- #4** Diese 6 Entwicklungsschritte des Spiels stammen aus Hans Mogels Buch
 »Psychologie des Kinderspiels« (2008)
<https://www.buch7.de/produkt/psychologie-des-kinderspiels-hans-mogel/104678953?ean=9783540466239>
- #5** In diesem Artikel geht es um die Psychologie des Flow-Erlebnisses (2017)
 <https://www.spektrum.de/news/wie-flow-die-leistungsfahigkeit-foerdert/1440968>
- #6** Die Studie dazu veröffentlichten Toppe und sein Team in »Plos One«
 (englisch, 2019, Paywall)
<https://journals.plos.org/plosone/article?id=10.1371/journal.pone.0221092>
- #7** Hier hat »Unicef« in einer Broschüre zusammengefasst, was Kinder aus
- aller Welt spielen – mit Spielanleitungen
<https://www.unicef.de/informieren/materialien/spiele-rund-um-die-welt/10608>

Lara Malberger

Darum ist niemand zu alt zum Spielen
perspective-daily.de/article/1017/r53Ad0CP

#8 Hier geht es zur Studie (englisch, 2013, Paywall)

 <https://www.europeanjournalofhumour.org/index.php/ejhr/article/view/Rene%20Proyer>

#9 Mehr dazu liest du in dieser Studie (englisch, 2012, Paywall)

 <https://www.tandfonline.com/doi/abs/10.1080/01490400.2013.761905?journalCode=ulsc20>

#10 Dieses Phänomen wurde hier untersucht (englisch, 2010, PDF)

 <https://files.eric.ed.gov/fulltext/EJ985599.pdf>