
ERFAHRUNGSMEDIZIN & LEBENSQUALITÄT

Mehr als ein Zeitvertreib

Spielen Während des Heranwachsens kommt dem freien Spielen für die Entwicklung der Kinder eine herausragende Rolle zu. Doch auch in späteren Lebensphasen können Spiele den Alltag bereichern. Welches ist Ihr Lieblingsspiel? **Jürg Lendenmann**



Alle Kinder in der Welt spielen. Bei den über fünfzig Spielen aus aller Welt, die der Wissenschaftsladen Bonn (WILA) zusammengetragen hat, erstaunt: Für die meisten Spiele sind «keine Utensilien nötig». Für wenige braucht es einfache Dinge wie Steine, ein Seil oder einen Ball. Viele können allein gespielt werden; unterhaltender und lehrreicher in jeder Beziehung ist es aber, mindestens zu zweit zu spielen. Doch warum spielen Kinder so gern und warum ist das Spielen so wichtig?

Spielend lernen

«Untersuchungen zeigen, dass Spielen sich positiv auf die Sprach-, Rechen-, Problemlösungsfähigkeiten und sozialen Fähigkeiten auswirkt, Stress verringert und die Kreativität und die Fantasie fördert», schreibt der Kinder- und Jugendarzt Dr. med. Ulrich Fegeler.

Für die Lebensqualität und Entwicklungschancen von Kindern von grosser Bedeutung sei, dass sie unbeaufsichtigt spielen können, hält Pro Juventute fest. Wie die in Auftrag gegebene Untersuchung der Stiftung mit 649 Kindern im Alter von 5 bis 9 Jahren 2016 zeigte, kommt dabei der Qualität des Spielorts eine zentrale Bedeutung zu: Ein guter Aktionsraum zeichne sich durch vier Merkmale aus: Er sei (relativ) gefahrlos, gut zugänglich, gestaltbar und biete Möglichkeiten, mit anderen Kindern zu interagieren. «Ist die Aktionsraumqualität «sehr schlecht», spielen Kinder im Durchschnitt nur 4 Minuten pro Tag ohne Aufsicht draussen und 87 Prozent machen das überhaupt nicht. Bei sehr guter Aktionsraumqualität können Kinder dagegen im Durchschnitt 44 Minuten pro Tag unbeaufsichtigt draussen spielen und nur 20 Prozent machen das überhaupt nicht. Alter und Geschlecht der Kinder spielen dabei keine Rolle.»

Vom Spielplatz zur Konsole

«Spielen ist aber auch für ihre Eltern wichtig, da das Teilen schöner Momente während des Spiels ihre Beziehung stärkt. Doch Medien wie Fernsehen, Videospiele, Smartphones und Tablets halten Kinder zunehmend vom Spielen ab», so Fegeler weiter. «Es ist bedenklich, wenn das Eintauchen in eine elektronische Welt Zeit für echtes Spielen raubt.»

Ähnliches schreibt Pro Juventute: «Spielten in den 1970er-Jahren die Kinder einen Grossteil ihrer Freizeit im Freien und bewegten sich jeden Tag 3 bis 4 Stunden, spielen Deutschschweizer Kinder im Durchschnitt noch 32 Minuten pro Tag ohne Aufsicht draussen, Kinder in der Romandie sogar nur 20 Minuten.» Doch vermögen Spiele drinnen wirklich weniger zu bewirken als im Freien? Und welche sind empfehlenswert?

Welche Spiele man spielt, sei eigentlich egal, so der Spielekritiker Synes Ernst: «Die Gehirnforschung zeigt nämlich, dass jene Spiele von den Menschen am positivsten erlebt werden, bei denen sie sinnliche Erfahrungen machen können. Ästhetik, Material sind deshalb von vorrangiger Bedeutung, aber auch Spielmechanismen, welche die Teilnehmenden herausfordern, ihnen gleichzeitig aber auch Erfolgserlebnisse bescheren, individuell und als Gruppe.»

Auch auf kleinstem Raum können Spiele helfen, den Alltag aufzulockern und sich die Zeit zu vertreiben: Als der französische Astronaut Thomas Pesquet 2016 mit Oleg Nowizki und Peggy Whitson in einer Sojus-Rakete auf einen sechsmonatigen Weltraumflug startete, hatte er in seinem Gepäck: Spielkarten und Würfel.

«Das Menschenleben ist aus Ernst und Spiel zusammengesetzt, und der Weiseste und Glückliche verdient nur derjenige genannt zu werden, der sich zwischen beiden im Gleichgewicht zu bewegen versteht.»

Johann Wolfgang von Goethe in: Homo Ludens,
Der spielende Mensch

Uralte ewig junge Spiele

Den Spielwürfel soll der griechische Gott Hermes erfunden haben. Auch andere Spiele sind sehr alt: Brettspiele existieren seit mindestens 5000 Jahren und die ersten Spielkarten, die nicht mystischen Zwecken dienten, tauchten im 12. Jahrhundert in China und Korea auf.

Es war der niederländische Kulturhistoriker Johan Huizinga, der 1939 den Begriff Homo ludens prägte (von lat. *ludo* – spielen, sich die Zeit mit etwas vertreiben) und die enge Verbindung von Spiel und Kultur beschrieb.

Spiele können verschiedene Ingredienzien enthalten wie Zufall/Glück, Geschicklichkeit, Strategie/Überlegung, Wettkampf, Fantasie, Geselligkeit. Manche Spiele wie Schach, Mühle oder Eile mit Weile sind «uralt» oder wurzeln auf alten Vorläufern.

In verschiedenen Lebensabschnitten stehen bestimmte Themen im Vordergrund, die im Spiel gelebt, bearbeitet und bewältigt werden können. Oft begleiten einen Spiele ein Leben lang. Gute Spiele decken mit ihrer vielschichtigen Symbolik manche Themen zugleich ab. Das Thema des Lebenswegs mit seinen Hochs und Tiefs etwa scheint in Brettspielen wie dem Leiterspiel und dem Gänsespiel aufgenommen zu werden, aber auch in vielen modernen Computergames, die (leider) meist allein gespielt werden. →

Das Spiel lebt

Wie sehr der Mensch das Spielen liebt – ein *Homo ludens* ist –, spiegelt auch die fulminante Entwicklung neuer Spiele. Bei der Nürnberger Spielwarenmesse, der grössten der Welt, präsentierten beim letzten vor der Covid-19-Pandemie durchgeführten Event 2843 Aussteller aus 70 Ländern, davon 431 neue Aussteller, eine Million Produkte, davon 120 000 Neuheiten!

Manche neuen Spiele schlagen ein wie eine Bombe. 1974 erfand der ungarische Bauingenieur und Architekt Ernő Rubik ein Drehpuzzle: den Zauberwürfel oder Rubik's Cube, der noch im gleichen Jahr zum «Spiel des Jahres» gekürt wurde. Viele der älteren Semester der HealthPoint-Leserinnen und -Leser mögen sich vielleicht noch an diese Zeit erinnern und daran, wie sie es nach tagelangem Pröbeln endlich geschafft haben, hinter die Logik des Würfels zu kommen. Der Weltrekord für das Lösen des Zauberwürfels liegt heute bei 4,22 Sekunden!

In der Kultur verankert

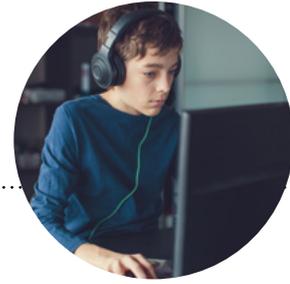
Der erste Nationale Spieltag (www.spieltag.ch) wurde am 18. September 1993 durchgeführt. Jüngerer Datums ist der World Play Day, der von der International Toy Library Association (ITLA) [Internationaler Verein der Ludotheken] 2002 zum ersten Mal offiziell ausgerufen wurde und der jedes Jahr am 28. Mai begangen wird

Wer der alten Spiele müde geworden ist, findet in den rund 350 selbstständigen Ludotheken des Verbands der Schweizer Ludotheken (VSL) in der Schweiz und Liechtenstein (www.ludo.ch) viele Neuheiten – auch prämierte (siehe Kasten).

Kinder können in einem der vielen Angebote der IG Spielgruppen Schweiz bei freiem Spiel dem Spieltrieb frönen (www.spielgruppen.ch).

Wer an einem Festival Spiele ausprobieren möchte, kann dies bei Ludesco (www.ludesco.ch) oder am Nationalen Spieltag (www.spieltag.ch) des Verbands der Schweizer Ludotheken.

Und nicht zuletzt lohnt sich vielleicht der Besuch des Schweizer Spielmuseums in La Tour-de-Peilz (www.museedujeu.ch).



Die dunkle Seite

Wie vieles, hat auch das Spiel seine Kehrseite: Es kann süchtig machen. Laut einer aktuellen Studie der Krankenkasse DAK-Gesundheit zeigten im September 2019 zehn Prozent der 10- bis 17-Jährigen ein riskantes Spielverhalten. Im Mai 2020 stieg infolge der Coronapandemie die wöchentliche Spielzeit um 75 Prozent. 15,4 Prozent der Minderjährigen gelten in Deutschland als sogenannte Risiko-Gamer.

Auch Erwachsene locken Spiele: Glücksspiele. Gemäss den Ergebnissen der von der Eidgenössischen Spielbankenkommission (ESBK) und der interkantonalen Lotterien- und Wettkommission (Comlot) gemeinsam in Auftrag gegebenen Studie wiesen im Jahr 2017 2,8 Prozent der rund 19 000 befragten Personen ein risikoreiches Spielverhalten auf, 0,2 Prozent gar ein pathologisches.

AUSGEZEICHNETE SPIELE 2021



Siegerspiele

Jedes Jahr prämiieren nationale und internationale Gremien neue Spiele. Das «**Spiel des Jahres**» (www.spiel-des-jahres.de) etwa gilt als die weltweit bedeutendste Auszeichnung für nichtelektronische Spiele. 2021 holte sich «MicroMacro Crime City» diesen Preis, «PALEO» wurde zum «Kennerspiel des Jahres» gekürt und «DRAGOMINO» zum «Kinderspiel des Jahres».

Andere Preise sind der **Swiss Gamers Award** und der **Swiss Gamers Award Kids** (www.swissgamersaward.ch).

Natürlich gibt es auch bei neuen Computerspielen jedes Jahr diverse Sieger, etwa den Deutschen Computerspielpreis (www.deutscher-computerspielpreis.de).