



Die Autorin Iris Gregurka Hotz veröffentlicht unter dieser Rubrik ihre Gedanken zum Thema Lernen, Schule und Zusammenleben

oder beantwortet Ihre Fragen zu diesen Themen.

Spielen wir zusammen?

Spielen liegt in der Natur der Menschen. Wer kennt es nicht, das Glücksgefühl des Triumphs? Erfolge lauthals feiern, macht richtig Spass! Die Freude ist oftmals umso grösser, je beschwerlicher der Weg dorthin war. Wir durchleben ein Wechselbad der Gefühle, denn selten verläuft ein Glücks- oder Strategiespiel gradlinig. Wir müssen Rückschläge einstecken, Umwege gehen und uns zeitweise über uns selbst ärgern, weil wir Fehlentscheide getroffen haben. Das Gute daran: **wir dürfen unseren Emotionen freien Lauf lassen!** Kinder, ja selbst Erwachsene, können im Spieleifer an ihre Grenze



der Frustrationstoleranz stossen. Die ungefilterten Gefühle brechen dann aus ihnen heraus. Diese Erfahrung machen zu dürfen, ohne, dass die Welt deswegen auseinanderbricht, fördert das Gefühl des Zusammenhalts. Wir fühlen uns von den Mitspielenden getragen, denn das Spiel geht weiter und neue Chancen entstehen. Verbale Ausrutscher werden kommentiert und ins richtige Licht gerückt. Spielerisch lernen wir, Gefühle zu regulieren, mit Stressmomenten umzugehen, Anspannung auszuhalten und die Aufmerksamkeit miteinander zu teilen. Die Freude der einen, ist gleichzeitig das Leid der anderen. Auch dies sind Erkenntnisse, die wir in unserem emotionalen Erfahrungsgedächtnis abspeichern. **Im Spiel erleben wir, ganz bei uns zu sein**, hoch konzentriert und fokussiert. Ganz nach dem Sinnspruch von Friedrich Schiller: *«Der Mensch ist nur da ganz Mensch, wo er spielt!»* Mit allen Sinnen versuchen wir zu erahnen, wie das Spiel verlaufen wird und wie wir uns möglichst

vorteilhaft positionieren können. Dabei lassen wir uns beeinflussen von der Stimmung in der Luft, den Gesten und Regungen des Gegenübers und von den Sprüchen, die fallen. Oftmals entdecken wir nochmals eine ganz neue Seite bei den Mitspielenden. Dieser direkt erlebbare Bezug zueinander, macht uns toleranter. Das können digitale Computerspiele weniger bieten. Es ist daher schön, dass traditionelle Brett- und Gesellschaftsspiele wieder im Trend liegen. Trotzdem empfehle ich Eltern, sich auch mit den digitalen Lieblings-«Games» ihrer Teenager auseinanderzusetzen, respektive, sich diese von ihnen erklären zu lassen. Sie spüren dadurch, die zum Teil abhängig machende Faszination hautnah und sehen gleichzeitig, wie ihr Kind darauf reagiert. Wer es als Mutter oder Vater wagt, ein «Game» sogar selbst auszuprobieren, ohne gleich die Bewertungsskala im Kopf zu haben, kann anschliessend besser mitdiskutieren. Es wird dadurch einfacher, kritische Punkte auf Augenhöhe anzusprechen und zudem bleiben die Erziehungsberechtigten im Kontakt mit der Tochter, dem Sohn. Ein generelles Verbot bringt meistens wenig, denn was verboten ist, reizt gerade pubertierende Jugendliche, noch viel mehr. Vielleicht hören Sie sich in nächster Zeit also sagen: «Spielen wir zusammen?».

Übrigens, rund um den Weltspieltag vom 28. Mai 2019, finden auch dieses Jahr in der Schweiz verschiedene Aktionen statt (www.weltspieltag.ch). Vielleicht planen Sie einen Spielnachmittag mit Freunden und leihen etwas Passendes in der Bibliothek Eglisau aus?

Iris Gregurka Hotz
Dipl. Lerntherapeutin ilt/SVLT
LernAtelier Eglisau



info@lerntherapie-eglisau.ch