

Sehr geehrte Damen und Herren

Es ist mir eine Freude hier zu sein und Ihnen einen Input zu ‚Spiel und Bewegung – Was das Spiel für uns im Alter tun kann‘ geben zu dürfen!

Uns alle verbindet etwas. Uns alle verbindet eine Leidenschaft. Es ist unsere Leidenschaft, für Menschen im Alter zu arbeiten.

Es ist keine Leidenschaft, die Leiden schafft. Es ist die Leidenschaft, für die uns anvertrauten Menschen eine gute Zeit zu gestalten. Wir tun dies auf vielfältige Art und Weise. Eine Möglichkeit ist das Spiel.

Eine gute Zeit gestalten. Das tönt einfach. Die gewählten Worte sind schlicht. Das ist aber gar nicht so einfach.... Sie wählen das Spiel gezielt aus. Sie brechen die Spielregeln nicht herab für die alten Menschen. Sondern Sie gestalten das Spiel passgenau und massgeschneidert für die Menschen, die Ihnen gegenüber sitzen.

Was heisst denn bei einem Spiel ‚massgeschneidert‘?

Da ist zuerst das Material: gut zum Greifen, abwaschbar, in starken Primärfarben, abgerundete Kanten, damit sich niemand verletzt usw..

Das ist alles logisch und mit dem Verstand erfassbar.

Was aber mit zum Erfolg beiträgt ist, dass man das Spielmaterial gerne anfasst und es gerne anschaut. Es soll Balsam für die Augen sein.

Zu ‚massgeschneidert‘ gehören auch die Spielregeln und die Zeitdauer des Spiels. Sie fordern heraus, aber sie überfordern nicht. Das Spiel gibt Ihrem Klientel das Gefühl: „Das kann ich schaffen!“

Um diese Gefühl bei Ihren Klientinnen und Klienten hervor zu rufen müssen Sie spielen. Es ist von Vorteil, wenn Sie gerne und oft spielen: Brettspiele, Jassen, Boccia usw.

Diese Form von Spielen meine ich aber in diesem Zusammenhang nicht. Ich meine hier die unbekannteste und doch alltäglichste Form des Spiels. Ich gebe Ihnen ein paar Beispiele, was ich meine.

- Für dieses Referat wurde ich nicht angefragt. Ich habe angerufen und mich selber (ganz unbescheiden) ins Spiel gebracht. Dass ich heute hier stehe, bedeutet, dass ich ins Spiel gekommen bin.
- Sie bewerben sich auf eine neue Stelle. Während dem Sie die Bewerbungsunterlagen zusammenstellen fragen Sie sich: „Habe ich gute Karten? Welche soll ich im Gespräch zuerst ausspielen?“
- Vor Fachpublikum ein Fachreferat zu halten ist ein Spiel mit dem Feuer.
- Wenn Sie Männer zum Spielen bewegen möchten, haben Sie kein leichtes Spiel.
- In Ihrer Arbeit dürfen Sie mit niemandem ein falsches Spiel spielen. Sie würden jedes Spiel verlieren.
- Im Gegenteil: In Ihrer Arbeit bereiten Sie für Ihre Klientinnen und Klienten das richtige Spielfeld.

Diese Form von Spielen nennt man ‚spielen mit den Gedanken‘. Die Redewendungen zeigen auf, dass Spielen mehr ist als Spielen mit Karten oder Würfeln. Spielen beginnt im Kopf: Ideen, Wünsche, Träume, Möglichkeiten, Alternativen, Spinnereien....welchen schenken wir das Leben?

Am meisten Spass macht doch die Umsetzung von Ideen, wo man die Spielregeln bis an die Grenzen ausloten kann und sogar neue kreieren darf.

Wenn Sie dabei nicht mehr weiter kommen, spielen Sie eines der Königsspiele:

Wissen Sie weshalb Ihr Kopf rund ist? Damit Ihre Gedanken die Richtung ändern können.

Wenn Sie das schaffen, dann sind Sie fähig ein Spiel, ein Arrangement passgenau masszuschneidern. Für die Menschen, die Ihnen anvertraut sind.

Ich möchte das Spiel noch etwas weiter treiben. Ich spiele mit dem Tagungstitel.  
Da steht der Begriff ‚Bewegung‘.

In diesem Begriff ist das Wort ‚Weg‘ enthalten. Ein Weg kann asphaltiert sein oder ein Naturweg mit Steinen. Ich kann über diese Steine stolpern, hinfallen und mir die Knie blutig aufschlagen. Oder ich entscheide mich dafür, aus denselben Steinen, etwas zu bauen. Da haben wir wieder das Spiel mit unserem runden Kopf!

Es gibt gerade Wege und kurvenreiche. Manchmal geht es sanft aufwärts, manchmal steil abwärts. Auf dem Weg können wir an Häusern vorbei gehen, dann wieder an Blumenwiesen. Wir können sogar unabsichtlich Umwege machen. Mein Mann und ich wandern gerne und oft. Ich suche immer nach Abkürzungen, die sich unverhofft als Umwege entpuppen. Mein Mann findet meine Ideen nicht immer lustig. Ich sage mir: Menschen, die Umwege gehen, sehen mehr von der Welt!

Wenn ich den Weg mit jemandem zusammen gehe, gehen wir denselben Weg in dieselbe Richtung. Wenn Sie beim Gehen ein Gespräch führen, beginnen die Gedanken zu fliegen. Es ergeben sich oft neue Ideen und ungeahnte Lösungen. Vieles wird klarer. Kennen Sie das? - Der äusseren Bewegung folgt die innere Bewegung.

Wenn ich mich auf ein Spiel einlasse, begeben sich auch auf den Weg. Das Spiel beginnt, hat Regeln, vergleichbar mit den Wegesrändern, ich spiele mit anderen Menschen zusammen und es hört wieder auf, wenn wir am Ziel angekommen sind, wenn jemand gewonnen hat oder die Lösung gefunden wurde.

Auf diesem Weg erlebe ich mich und meine Weggefährten. Ich mache Erfahrungen mit mir und mit ihnen. Ich sehe, wie ich reagiere, wenn ich am Verlieren bin. Ich erlebe, wie Sie sich geben, wenn Sie gewinnen.

**„In einem Spiel kann man einen Menschen besser kennen lernen,  
als im Gespräch in einem Jahr“**

*Platon (428/427 - 348/347 v. Chr.)*

Erinnern Sie sich bitte an Spielrunden in Ihrem Leben. Vielleicht Mühle mit dem Bruder, Eile mit Weile mit der Familie oder die Jassrunde des Vaters und seinen Kollegen. Wie haben Sie das erlebt? Was haben Sie alles gesehen?

Jeder Mensch spielt wie er lebt. In einem Seminar spielten wir Schach. Eine Teilnehmerin sagte zu ihrer Gegnerin: „Du spielst, wie Du mit mir streitest!“

Im Spiel ziehen wir unsere Maske ab, vergessen unsere Rollen und werden ganz Mensch. Dieses Wissen können Sie für Ihre Arbeit nutzen, z. Bsp. in der Biographiearbeit oder einfach zum besseren Verständnis für Ihre Klientinnen und Klienten.

**Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist,  
und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.**

*Friedrich von Schiller (1759-1805)*

Ist das nicht ein unglaublich wohlthuender Satz! Wenn ich spiele kann ich ganz Mensch sein – ich kann ganz sein! In einer Spielrunde geben Sie Ihren Klientinnen und Klienten die Möglichkeit, sich als Ganzes zu fühlen. Und Sie erkennen, welche Anforderungen an Sie als Fachperson gestellt werden, um eine Atmosphäre zu schaffen, in der das Mensch sein möglich ist.

Jedes Spiel beinhaltet eine volle Ladung an Wissen! Da sind wir aber bereits in den tiefsten Tiefen der Spielphilosophie. Es ist alles viel einfacher!

Das Spiel ist das älteste Kulturgut des Menschen, älter als Lesen und Schreiben. Und das wurde ja immerhin bereits 4 Jahrtausende vor Christus im alten Mesopotamien erfunden.

Mit dem Können zum Spielen werden wir geboren. Wir müssen es nicht lernen. Wir tun es einfach. Ohne uns Gedanken darüber zu machen. Ein Großteil der kognitiven Entwicklung und der Entwicklung von motorischen Fähigkeiten findet durch Spielen statt, beim Menschen ebenso wie bei zahlreichen Tierarten.

Linda, die Tochter einer Freundin, fragte mich vor Jahren einmal, da war sie vielleicht sechs Jahre alt: „Wieso musst Du den Leuten in Deiner Schule beibringen, wie man spielt? Das muss man doch nicht lernen!“

Ich stand sprachlos und ziemlich dumm da. Damals konnte ich ihr keine Antwort geben. Ich wusste sie nicht. Glauben Sie mir, ich fragte mich damals ernsthaft, ob ich mein Geld wirklich auf ehrliche Art und Weise verdiene.

Die Frage von Linda kann ich unterdessen beantworten. Gerne gebe ich Ihnen die Antwort zum Schluss meines Referates.

Menschenkinder müssen ganz viel erlernen. Weshalb wird uns das ‚Spielen können‘ in die Wiege gelegt? Für mich gibt es nur eine glaubhafte Erklärung dafür. Es wird uns in die Wiege gelegt, weil das Spiel uns Freude bereitet!

Der ursprüngliche Sinn des Spielens ist Freude haben. Das Spiel ist eine Tätigkeit, die ohne bewussten Zweck ausgeführt wird. Es ist eine Beschäftigung, die um der in ihr selbst liegenden Zerstreuung und oft in Gemeinschaft mit anderen vorgenommen wird. Wir finden darin Erheiterung, Vergnügen, Entspannung oder Anregung. Wir spielen allein aus Freude an ihrer Ausübung. Das Spiel an und für sich ist sinnlos. Nur, wenn die Sinne los sind, kann sich viel bewegen!

Momente, die uns Freude bereiten, wecken gute Erinnerungen. Diese Momente stärken unsere Gesundheit und unsere eigenen Kräfte. Wir schweigen in den Erinnerungen, erzählen davon.

Weitere Geschichten kommen dazu, wir lächeln, es wärmt unser Herz.

Das, was wir alle selber kennen, wurde vor kurzer Zeit wissenschaftlich untersucht und die entsprechenden Vorgänge im Gehirn nachgewiesen.

Alte Menschen, die solch gute Momente regelmässig erleben...stellen Sie sich die Auswirkungen vor!!! Diese Menschen gehen gestärkt aus der Spielrunde. Gestärkt heisst konkret: Ein sichererer Tritt und Gang; lockerere Muskulatur, die mehr Bewegung in den Armen zulässt. Vielleicht kann jemand sein Glas selber halten. Denken wir auch an die seelische Zufriedenheit. Sie bringt uns ruhigen Schlaf - ohne Medikamente - kein Chloraldrurat rot und blau!

Weil es wissenschaftlich bewiesen wurde, kann man es diese Vorgänge auch erklären:

In unserer Grosshirnrinde liegen die motorischen Zentren und die sensorischen Zentren. Wussten Sie, dass 1/3 dieser Grosshirnrinde für die Hände zuständig ist und durch feinmotorische Übungen der Finger und Hände besonders trainiert wird?

Mit einfachsten Würfelspielen oder bereits mit dem Rollen einer WC-Rolle über den Tisch, können Sie einen wichtigen Beitrag leisten für die Erhaltung der Fähigkeiten der Gehirne Ihrer Klientinnen und Klienten.

In dieser Grosshirnrinde gibt es auch Gebiete für die Handlungsplanung. Ausserdem scheinen grundlegende Merkmale der Persönlichkeit hier lokalisiert zu sein. Heute weiss man, dass komplexe Fähigkeiten wie Motivation, Aufmerksamkeit, Kreativität, Spontaneität und die Verinnerlichung sozialer Normen von ihr abhängen.

Stellen Sie sich vor: Sie spielen ein einfaches Spiel, wie dieses Klee-Spiel. Einfach farbige Hölzchen auf ein farbiges Tuch legen. Niemand kann etwas falsch machen. Also tun Sie eigentlich nichts. Und trotzdem werden durch die Bewegung die Persönlichkeitsmerkmale hervorgehoben, die Motivation, Aufmerksamkeit, Kreativität und Spontaneität gestärkt. Und ganz nebenbei gibt es ein Bild, das z. Bsp der aktuellen Stimmung in der Gruppe Ausdruck verleiht.

Es gibt noch mehr Erklärungen:

Bis vor etwa 15 Jahren galt es in der Hirnforschung als unumstößliche Gewissheit, dass das Gehirn nach der Pubertät nur noch abbaut und nicht mehr wachsen kann. Was durch Alter oder Krankheit an grauer Hirnsubstanz verschwindet, ist unwiderruflich verloren, glaubte man.

Doch seit Mitte der 1990er Jahre müssen Ärzte und Wissenschaftler umdenken – nicht zuletzt durch neue bildgebende Verfahren in den Neurowissenschaften. Berühmt geworden ist vor allem eine 1997 publizierte Studie an Londoner Taxifahren. Sie belegte, dass bei ihnen der hintere Teil des Hippokampus stark vergrößert war – einer Hirnregion, die unter anderem für das räumliche Orientierungsvermögen zuständig ist.

Auch bei anderen hochspezialisierten Berufsgruppen wie Musikern und Schachspielern zeigte sich, dass bei ihnen bestimmte Areale des Hirns deutlich vergrößert waren.

Und wie ist das bei Menschen ohne spezialisierten Beruf? Tut sich da noch etwas im Gehirn?

Eine Studie der Universitäten in Regensburg und Jena sollte diese Frage endgültig klären. Drei Monate jonglierten junge Erwachsene (Durchschnittsalter 22 Jahre) mindestens eine Minute täglich mit drei Bällen. Die Jonglier-Neulinge sollten die Bälle mindestens 60 Sekunden in der Luft halten – eine enorme Herausforderung für visuelle Wahrnehmung, räumliches Vorstellungsvermögen und Reaktions- und Koordinationsfähigkeit. Dreimal wurden die Gehirne der Probanden im Kernspintomografen untersucht: vor dem Training, nach dreimonatigem Üben, und dann wieder nach einer dreimonatigen Übungspause. Nach drei Monaten Training waren zwei Hirnareale der Amateur-Jongleure deutlich vergrößert – vor allem in solchen Bereichen, die für das visuelle Erfassen von Bewegungsabläufen zuständig sind. Dagegen waren diese Areale nach der Trainingspause wieder auf ihr altes Maß geschrumpft.

Dass sich auch bei Erwachsenen das Hirn durch Lernen noch anatomisch verändern kann, war damit bewiesen - eine wissenschaftliche Sensation: Erstmals war das jahrzehntealte Dogma von der Unveränderlichkeit des erwachsenen Gehirns widerlegt.

Nun wollten die Forscher wissen, ob die grauen Zellen in jedem Alter nachwachsen - macht es einen Unterschied, ob die Versuchspersonen 22 oder 62 Jahre alt sind?

Eine Folgestudie am Institut für Systemische Neurowissenschaften am Universitätsklinikum Hamburg-Eppendorf wiederholt das Experiment im Winter 2006 mit einer älteren Gruppe. 40 Probanden ab Mitte 50 unterziehen sich hier dem Jonglier-Training. Die Ergebnisse sind spektakulär: Selbst 60jährige Jonglier-Novizen können die Kunst mit den drei Bällen in drei Monaten erlernen. Zwar deutlich langsamer und nicht ganz so gut wie die Zwanzigjährigen aus dem Regensburger Versuch. Die schafften es doppelt so häufig wie ihre älteren Kollegen, die Bälle eine Minute in der Luft zu halten. Dafür bestätigen die Analysen in Hamburg, dass auch bei Älteren das Gehirn tatsächlich noch wächst!

Mit anderen Worten: Auch bei ihnen vermehrt sich die graue Substanz. Gewachsen waren die Regionen, die für das Lernen, die Wahrnehmung von Bewegungen und das hirneigene Belohnungssystem zuständig sind. Daraus kann man folgern, dass unser Gehirn auch im Alter wächst, wenn wir etwas Neues Lernen.

Meine älteste Jonglierschülerin war 89 Jahre alt. Sie war mit grossem Abstand die älteste Person in der Gruppe. Und sie war die einzige Person in der Gruppe, die es gelernt hat!

In einer langen Testreihe mit Ratten haben amerikanische Forscher einen weiteren Fact beweisen können. Dieser ist für Ihre Arbeit ebenso immens wichtig.

Sie haben mit Ratten geforscht, da sie eine ähnliche Gehirnstruktur haben wie wir Menschen. Sie haben die Ratten in zwei Gruppen geteilt. Die Ratten der einen Gruppe haben sie alle einzeln gehalten. Die Ratten der anderen Gruppe haben sie zusammen gelassen. Nach einiger Zeit haben sie die Gehirne aller Ratten untersucht. Was Sie fanden war verblüffend. Die alleine gehaltenen Ratten wussten im Frontallappen eine gewisse Anzahl Nervenverbindungen auf. Die in Gruppen gehaltenen Ratten hingegen, hatten ein wahres Netz in Nervenverbindungen entwickelt. Vereinfacht dargestellt und vereinfacht gesagt: Wenn die Ihnen anvertrauten Menschen in Gruppen gute Erlebnisse haben, schenken Sie ihnen die Möglichkeit, neue Nervenverbindungen zu entwickeln.

Ich bin sehr froh, wurden diese Sachen erforscht. Es ist so, was wissenschaftlich bewiesen wurde, dem wird oft mehr Glauben geschenkt als unserem eigenen Wissen. Ich bin sehr froh um diese wissenschaftlichen Beweise. Spielende Menschen werden ernster genommen.

Im Berufsalltag erleben wir oft ganz kleine Veränderungen. Vielleicht erkennen Sie es nicht sofort. In meinen Kursen höre ich oft von den Frustrationen, wenn gesellige Spielrunden nicht die grosse Reaktion auslösen. Viele Fachpersonen leiden unter der Krankheit Grosses bewirken zu wollen. Manchmal denke ich, es könnte sein, dass nicht ich bestimme, was eine wichtige Veränderung für

einen anderen Menschen ist. Es könnte sein, dass in meinen Augen nichts passiert ist, aber für die einzelne Person hat sich ihre Welt verändert!

Was noch weniger sichtbar ist, ja sogar fast unsichtbar, ist die veränderte Beziehung unter den Spielerinnen und Spielern. Wenn Sie und die ganze Runde einander Geschichten erzählt und solchen gelauscht haben, bleibt ein verbindendes Gefühl zurück. Sie haben Gemeinschaft positiv erlebt. Beziehungen werden geknüpft und gepflegt. Das soziale Netz wird verstärkt. Sie tun uns gut.

Ich bin eine grosse Verfechterin der Verbreitung dieser Freude. Trotzdem kann das Spiel noch viel mehr und auch ich arbeite damit. Wir lernen im Spiel. Spielen aktiviert den ganzen Menschen: es trainiert Körpergeschicklichkeit, Auffassungsvermögen, Mut, Freude, Kooperation, Konzentration, das Selbstvertrauen und damit die Eigenständigkeit. Gewinnen, verlieren, Spannung, geselliges Miteinander, Konzentration, Erinnerungen und Gespräche im Spiel wecken unsere Gefühle. Freude, Frust, Wut, Spass, Gelassenheit und Ehrgeiz werden ausgelöst. Unsere Seele und unser Geist machen grosse Bewegungen. Diese innere Bewegung wirkt sich positiv aus auf die Selbstwahrnehmung und das Selbstbewusstsein des Menschen. Es kann sein, dass der Mensch wacher ist, sich mehr zutraut, sich vermehrt körperlich bewegt, wenn er öfters spielt.

Dies alles ist wichtig. Und oft rechtfertigen diese Faktoren Ihre Arbeit erst. Trotzdem möchte ich Ihnen ans Herz legen daran zu denken: Freude ist der ursprüngliche Sinn des Spiel – und der reicht aus um es zu tun!

Ich spiele die Wortspielerei weiter. Im Titel steht ‚**Leben**‘. Bewegung heisst leben – leben heisst Bewegung. Ist Bewegung ein **Lebenselixier**?

Ein Elixier ist in der Heilkunde ein in Wein oder Alkohol gelöster Auszug aus Heilpflanzen mit verschiedenen Zusätzen.

Im Mittelalter wurde auch ein Zaubersant für die Verwandlung unedler Metalle in edle (z.B. Gold, Silber) so genannt. Die Existenz dieses Elixiers konnte bisher nicht nachgewiesen werden; Es gilt heute als Tatsache, dass durch chemische Reaktionen die inner-atomare Beschaffenheit von Stoffen nicht verändert werden kann, woraus allgemein die Schlussfolgerung gezogen wird, es habe tatsäclich nie existiert. Diese Elixiere galten auch als Allheilmittel und ihnen wurde eine verjüngende und / oder lebensverlängernde Wirkung zugeschrieben.

Es kann auch ein Heilsant sein, der durch seinen Gebrauch einen bestimmten Anteil der körperlichen Kräfte bzw. der Gesundheit zu regenerieren vermag.

Es wäre ziemlich vermessen, wenn ich hier behaupten würde, das Spiel sei ein Heilmittel. - Ich tue es trotzdem. - Wenn man einen so exotischen Beruf hat wie ich, sollte man schon ab und zu an die Unterstützung eines Zaubersant glauben.

**„Spieler sind Menschen, die dem Glück eine Chance geben“**

*Werner Mitsch, 1936 - 2009*

**„SPIELEN HEISST EXPERIMENTIEREN MIT DEM ZUFALL.“**

*NOVALIS, 1772 - 1801*

Bei Ihrer Arbeit mit Menschen mit einer Demenz gibt es viele Experimente: Was passt? Worauf spricht dieser Mensch an? Was geht noch? Wie kann ich diesen Menschen abholen? Manchmal ist es pures Glück und Zufall, dass Sie genau das Richtige tun.

Vielleicht gibt es jetzt einige unter Ihnen, die sich fragen: „Hat sie nichts modernes mit dabei? Was sagt sie zu elektronischen Spielen?“

Karten und Wurfspiele sind wirklich sehr alt. Eile mit Weile ist 3000 Jahre alt. Da kann man sich schon mal etwas Neues überlegen. Wirklich Neues gibt es nicht. Es gibt einfach ein mehr desselben.



Die elektronischen Spiele werden aber auch in Ihrem Berufsalltag ein Thema werden. Im Jahr 2007 hat die Zahl der Internet-User über 60 zum ersten Mal die Zahl der unter 20-jährigen Internetnutzer in Deutschland überschritten. Sie haben eine spezielle Bezeichnung. Es sind die Silver-Surfer. Für uns in der SPIELBAR ist das ein aktuelles Thema.

Ich mache in der Wortspielerei einen weiteren Zug. Es geht mir nochmals um das Wort ‚**Leben**‘.

Ursprünglich bedeutet Leben ‚übrigbleiben‘. Der Begriff Leben trat an die Stelle des früheren Wortes ‚Leib‘ und ist eng verwandt mit dem Wort ‚bleiben‘. Dieses Wort ist für mich der **Schlüssel** zu professioneller aktivierender Betreuung.

Was ist aktivierende Betreuung? Ich könnte Sie fragen, dann bekäme ich 100 verschiedene Antworten und eine lange Diskussion. Ich habe Profis gefragt:

1. **Meinsch ich gang mit dene alte Wiiber go Eili mit Weili spiele**
2. **Am liebste sitz ich in der Cafeteria mit mine Kollege**
3. **I ha schon immer gärn öppis mit de Händ gmacht**
4. **Ich muess viel nochdänke. Das isch au gschafft, aber halt nid richtig.**

Zum Thema hat noch ein anderer gescheiter Herr sich geäussert.

Konrad D. sagt in einem seiner vielbenutzten Bücher: Wissen Sie wer das war?

**Konrad Alexander Friedrich Duden**

Betreuung = Betriuwen  
In Treue halten  
Schützen

Aktivieren = in Tätigkeit setzen  
In Gang setzen

Haben Sie das gewusst? „In Treue halten“ ist sehr alt und wird heute wenig benutzt. Viele haben eine Abneigung gegen diese Worte. Passen „Treue“ und „Schützen“ in eine professionelle Betreuung? In der beruflichen Aus- und Weiterbildung und allen Diskussionen über Professionalität ist immer wieder Nähe und Distanz ein Thema. Alle reden über die nötige Distanz. Meines Erachtens stellt sich die Frage anders: Haben Sie sich schon mal überlegt, was eine gute Nähe ist?

Für mich heisst das, ich bleibe, egal was ist und passiert. Ich gehe mit und ich spiele mit. Wenn ich spiele, bleibe ich nie aussen vor. Wenn ich aussen vor bleibe, spiele ich nicht mit. Das merken die Menschen rundherum. Die Qualität der Aktivierung verändert sich, weil sich meine Präsenz verändert hat.

## Was haben wir bis jetzt? Eine Spielanleitung

- Spielen beginnt in meinem Kopf.  
Deshalb ist er ja rund und ich ein Mensch.
- Spielen heisst, gemeinsam einen Weg gehen.  
Sich in Bewegung setzen im Tempo des anderen, in die gleiche Richtung gehen.
- Spielen heisst, echt Mensch sein zu dürfen.  
Einerseits die betagten Menschen, aber auch Sie, da Sie mitspielen.
- Spielen heisst, die Freude leben.  
Und dadurch wieder Kräfte mobilisieren und sie zur Verfügung haben.
- Spielen heisst, auch an kleine Zauber glauben.  
Sich überraschen zu lassen und zu wissen, dass nicht ich die Hauptrolle spiele.
- Spielen heisst, bewusst in Beziehung zu treten und da zu sein!

## Was haben wir bis jetzt? Die Kompetenzen des Spiels

- Entspannung und Erholung
- Freude erleben
- Stärkung der Person (Mut, Selbstvertrauen, Eigenständigkeit)
- Körperliche Beweglichkeit (ev. bewegt sich der Mensch mehr)
- Geistige Bewegung (Auffassungsvermögen, Gedächtnis, Flexibilität, Konzentration)
- Seelische Bewegung (sich selber besser wahrnehmen)
- Erweiterung der Sozialen Kompetenzen
- Stärkung des sozialen Netzes

Ein Punkt fehlt hier noch. Ein Spiel kann ganz viele Erinnerungen wecken. Auch wenn sie nicht mehr ausgedrückt werden können, wie bei Menschen mit einer Demenz. Das Herz erinnert sich. Das kann ein Gefühl der des Zuhause seins, ein Heimatgefühl wecken. Gerade bei Menschen mit einer Demenz, die sich bei Ihnen in der Institution oft nicht zuhause wähnen, ist das ein wertvoller Aspekt. Je weniger Heimat ein Mensch in sich hat, desto mehr Heimat müssen wir ihm geben.

## Was braucht es dazu?

Fachwissen über Demenz, Physiologie, Medizin, Pflege, Aktivierung etc. Nur ein paar wenige Begriffe zeigen auf, dass es eine gute Ausbildung und ständige Weiterbildung braucht!

Das Wichtigste fehlt. Das Wichtigste für mich ist das eigene Interesse. Interesse heisst: ‚zwischen, inmitten‘ - und ‚sein‘. D.h. konkret, ich bin mittendrin. Unter Interesse versteht man die kognitive Anteilnahme respektive die Aufmerksamkeit, die eine Person an einer Sache oder einer anderen Person nimmt.

Ohne das Interesse geht ganz viel. Aber diese gewisse Qualität fehlt. Sie wissen, wie das ist, wenn jemand diese Qualität von Interesse lebt.

Wie lernt man sie? Durch Reife....

**„Reife ist die gefüllte Frucht mit ihrem betörenden Duft und süßem Nektar.“**  
*Gerlinde Schwarz*

Seien Sie die Menschen, die diese Reife leben und anderen vorleben.

Jetzt höre ich die Stimmen: „ Alles gut und recht, aber das Leben ist kein Spiel. Das Leben ist ernst.“ Sie haben recht. Woran Sie glauben ist Ihre Realität und somit wahr. Aber ich kann Sie beruhigen.

**„Ernst ist der Ausschluss des Spiels. Das Spiel schliesst den Ernst mit ein.“**  
*Johan Huizinga, 1872 – 1945*

Die Momente der gemeinsamen Freude und das gemeinsame Lachen bestärken die Erfahrung der Lebenskraft und der Liebe, mit der wir auf die Welt gekommen sind. Unsere ursprüngliche Energie, Begeisterung und Neugierde auf die Welt, unsere Unbekümmertheit müssen wir als Erwachsene nicht deshalb verlieren, weil wir mehr verstehen und mehr können. Und auch nicht, weil wir wissen, dass die Welt, in der wir leben, nicht so geschützt ist, wie es die Kinderstube von damals ist.

Ich gebe Ihnen eine Hausaufgabe. Es ist eine Aufgabe, mit der Sie lernen können, im Alltag das Spiel zu integrieren. Bitte nehmen Sie Ihr Schreibmaterial hervor, damit Sie sich die Aufgabe notieren können:

**„Sich nicht ärgern, dass der Rosenstrauch Dornen trägt, sondern sich freuen, dass der Dornenstrauch Rosen trägt.“**

*Arabisches Sprichwort*

Ich wünsche Ihnen, dass Sie immer wieder den Blick wechseln können von den Dornen auf die Rosen!

Ich bin am Schluss meiner Ausführungen. Ich schulde Ihnen noch die Antwort auf die Frage von Linda: Die Menschen wollen wieder spielen lernen, weil sie tief in ihren Herzen wissen, dass sie leben um Freude zu erleben. Sie möchten diese Freude wieder leben können.

Und sie entdecken dabei das wohl grösste Geschenk, das das Spiel uns macht. Wenn wir spielen, denken wir weder an gestern, noch an morgen. Wir sind ganz im aktuellen Moment.

***Das Spiel schenkt uns das Leben in der Gegenwart.***

*Gabriele Hasler Herzberg*

Ich wünsche Ihnen viele Momente in der Gegenwart!

Anwil, im November 2013  
© Gaby Hasler Herzberg

SPIELBAR® Hasler & Herzberg  
Dorfstrasse 50  
4469 Anwil  
+41 061 991 92 44  
spielbar@spielbar.ch  
www.spielbar.ch