



Übung 1: Falls Sie grundsätzlich gerne Spielen und das Spielen ein klein wenig aus den Augen verloren haben: Gönnen und nehmen Sie sich Zeit zum Spielen. Untersuchen Sie Ihren Alltag dahingehend, ob Räume zum Spielen eingeplant sind bzw. werden können. Suchen Sie sich ggf. Mitspielende, spielen Sie und spüren Sie nach, wie sich das Spielen auf Ihre innere Balance auswirkt.

Übung 2: Führen Sie sich eine für Sie sehr ernste Angelegenheit vor Augen, beispielsweise einen Konflikt. Schauen Sie nun, ob es an dieser Angelegenheit irgendetwas gibt, das sich auch spielerisch mit einer gewissen Leichtigkeit, vielleicht sogar mit etwas Humor betrachten lässt. Falls ja, dann lassen Sie dieses Spielerische zu und spüren Sie anschließend, ob sich an Ihrem Erleben dieser ernsten Angelegenheit etwas verändert hat, ob es vielleicht ein klein wenig leichter für Sie geworden ist.



Texte und Bild: Thomas Bruns

Achtung, hier wird gespielt!



Sind Sie ein Spielertyp? Wohnt und lebt in Ihnen eine Spielernatur? Lassen Sie diese beiden Fragen einen Moment auf sich wirken und spüren Sie Ihre innere Resonanz darauf ...

Spielen hat wie auch das Tanzen etwas Dynamisches, Lebendiges und kann als befreiend erlebt werden. In gesundem Maß und Umfang kann es unsere Lebensqualität verbessern; es kann Ausgleich und Erholung sein und sich positiv auf die innere Balance auswirken.

Allerdings muss es gar nicht unbedingt Thema sein, ob Sie gerne eine bestimmte Art von Spiel spielen. Vielmehr kann es auch um eine innere Haltung gehen, mit Situationen, Ernstem und Erlebtem spielerisch umzugehen. Manch einer*in gelingt es beispielsweise, Risiken oder Konflikte auch spielerisch zu betrachten und dadurch vielleicht besser in der Lage zu sein, damit umzugehen, als wenn paralyisierende Angst oder blinde Wut dominierend „im Spiel“ wären.

Spielen kann Generationen beziehungsbelebend verbinden: Drei Generationen beim Kartenspiel, der Onkel mit dem Neffen an der Switch, die verbindende Leidenschaft für Fußball, der familiäre Rummikubabend, um nur einige Beispiele zu nennen.

Auch die innere Haltung des spielerischen Umgangs mit Ernstem kann von Generation zu Generation vorgelebt und vererbt werden.

Und zu guter Letzt noch eine andere Frage: Können Sie gut verlieren? Gutes Verlierenkönnen kann den Spaß am Spiel steigern, da der Fokus sich ein Stück weit vom Ziel des Siegens auf einen guten, fairen und spannenden Spielverlauf verlagert. Natürlich ist und bleibt ein maßvoller Siegeswille wichtig, kann es doch auch frustrierend sein, mit jemandem zu spielen, dem es völlig egal ist zu gewinnen oder zu verlieren.