

Frei und unbekümmert spielen macht gesund

Wer noch frei und unbekümmert spielen kann, bleibt auch länger gesund und lebendig.

Gerald Hüther

Wir Menschen sind sonderbare Wesen. Keinem Tier und erst recht keiner Pflanze muss erklärt werden, was sie tun sollten, um gesund zu bleiben. Sie alle, die Sonnenblumen und Kuckuckslichtnelken, die Grashüpfer und Nacktschnecken, die Dachse und Iltisse, ja sogar die Affen wissen von ganz allein, was ihnen gut tut und was sie brauchen, um möglichst lange gesund zu bleiben, einen Fortpflanzungspartner zu finden und Nachwuchs zu bekommen. Dass sie es «wissen» ist vielleicht der falsche Ausdruck, sie tun es einfach, machen alles so, wie es gut für sie ist. Ihre über viele Generationen durch Mutation und Selektion optimierten genetischen Programme steuern die Herausbildung ihrer körperlichen Merkmale, die Regulation ihres Stoffwechsels, auch die Herausbildung ihres Gehirns und damit auch ihr jeweiliges Verhalten ganz von allein. Und das geschieht immer so, dass sie möglichst lange gesund bleiben und möglichst viele, möglichst gesunde Nachkommen haben. Ungünstig ist nur, dass sie mit ihren festgefügt genen genetisch programmierten Gehirnen dann auch kaum noch etwas Neues dazulernen können. Deshalb werden sie krank und sterben aus, wenn sich die Welt in der sie leben, allzu schnell zu verändern beginnt. Verantwortlich dafür sind allerdings schon seit langem nicht sie selbst, oder ihre genetischen Programme, sondern wir Menschen, weil wir ihre bisherige Lebenswelt zerstören. Und am anfälligsten für alle möglichen Erkrankungen werden all jene Tiere, die wir nach unseren Vorstellungen gezüchtet und aufgezogen haben. Diese «Haustiere» sind uns in Bezug auf ihre Krankheitsanfälligkeit am ähnlichsten.

Wir Menschen stammen zwar von tierischen Vorfahren ab, sind aber doch ganz anders als sie unterwegs. Der Grund dafür ist unser zeitlebens lernfähiges Gehirn. Mit dem können wir so ziemlich alles lernen, was uns andere Menschen beibringen, und noch besser all das, was sie uns tagtäglich selbst vorleben. Leider gehört dazu auch so manches, was uns später krank macht.

Wir wissen also nicht von allein, was gut für uns ist. Wir müssen es erst im Lauf unseres

«Krank werden die Menschen deshalb, weil sie das, was sie krank macht, für etwas halten, das sie glücklich machen soll.»

Lebens herausfinden und voneinander lernen. Jeder und jede Einzelne, aber auch wir alle zusammen.

Und wer nicht aus sich selbst heraus weiss, wo es entlang geht, kann sich eben auch allzu leicht auf seiner Suche nach einem glücklichen, erfüllten und gesunden Leben verirren. Leider bemerken wir das aber oft erst dann, wenn es zu spät ist und wir bereits krank geworden sind.

Unsere eigenen Vorstellungen beeinflussen unsere Gesundheit

Hier liegt also der grosse Unterschied zwischen uns und den Tieren und Pflanzen: Im Gegensatz zu ihnen lassen wir uns nicht von den aus dem eigenen Körper kommenden Signalen und unseren natürlichen Empfindungen leiten, sondern von irgendwelchen Vorstellungen, die wir von anderen übernommen oder die wir uns selbst zusammengebastelt haben. Wir leben nicht so, wie es gut wäre, um gesund zu bleiben, sondern wir leben so, wie wir das aufgrund dieser Vorstellungen für richtig halten. Selbst dann, wenn uns das danach gestaltete Leben krank macht.

Krank werden die meisten Menschen heutzutage deshalb auch nicht davon, dass sie von aussen etwas Krankmachendes überfällt oder ereilt. Krank werden sie deshalb, weil sie das, was sie krank macht, für etwas halten, das sie glücklich machen soll. Und dafür sind sie bereit und haben leider auch allzu gut gelernt, völlig lieblos mit sich selbst und mit anderen umzugehen. Viele Menschen sind auf der Suche nach möglichst viel Anerkennung, Erfolg, Reichtum und Besitz lieblos geworden. Anderen war es besonders wichtig, alles im Leben zu optimieren und zu kontrollieren, oft sogar sich selbst. Auch das hat sie lieblos gemacht. Manche wünschen sich, von anderen gebraucht, von ihnen beschützt und umsorgt zu werden. Aber es ist nicht liebevoll, die Verantwortung für sich selbst an andere abzugeben. Auch dann nicht, wenn sich dabei um Götter, Herrscher oder andere Mächtige handelt, die das übernehmen sollen. Keine einzige dieser Vorstellungen trägt dazu bei, dass jemand, indem er ihr konsequent folgt, davon gesund bleibt oder schneller wieder gesund wird. Meist nutzen wir sie nur, um das krankmachende Leben, das wir führen, noch ein paar Jahre länger auszuhalten.

Das ist freilich eine etwas andere Betrachtungsweise als die, die in den meisten Gesundheitsratgebern verbreitet wird und die viel zu viele Menschen bisher auch für zutreffend gehalten haben. Deshalb gleich noch einmal: Was uns

krank macht, sind nicht die psychischen Belastungen, die körperlichen Abnutzungserscheinungen oder die vielen Krankheitserreger, die überall umherschwirren. Krank werden wir deshalb, weil wir unser Leben nach Vorstellungen gestalten, die uns krank machen. Um gesund zu bleiben, müssten wir uns also von diesen Vorstellungen befreien. Dazu werden wir allerdings erst dann imstande sein, wenn wir etwas finden, vielleicht auch einfach nur etwas wiederfinden, das für uns bedeutend wichtiger und anziehender ist als all die bisher von uns verfolgten, verwickelten und krankmachenden Vorstellungen.

Spielerisches Ausprobieren

Glücklicherweise gibt es etwas, das uns Menschen zwangsläufig, also ganz von allein, aus all diesen Verwicklungen befreit und in eine Entwicklung führt. Jedenfalls dann, wenn wir es in uns selbst finden oder besser: wiederfinden oder vielleicht auch einfach nur zulassen. Am leichtesten geht das, wenn wir – statt immer optimal funktionieren zu wollen – immer häufiger und bei allen möglichen Gelegenheiten spielerisch ausprobieren, wie etwas geht. Im freien, unbekümmerten Spiel, finden nicht nur Kinder, sondern alle Menschen, auch die schon sehr alt gewordenen, wieder zurück zu sich selbst. Sie erleben sich als Subjekte, als aktive Gestalter in dem, was sie so spielerisch tun, und – wenn sie gemeinsam mit anderen spielen – auch noch als Teil einer Gemeinschaft sich frei entscheidender, eng miteinander verbundener Menschen.

Das Spielen ist kein Privileg des Menschen, alle lernfähigen Tiere spielen

Das Spiel ermöglicht schon den Tieren und erst recht uns Menschen das Ausprobieren all dessen, was dem betreffenden Tier- oder Menschenkind möglich ist. «Selbstorganisiertes, intrinsisch gesteuertes Lernen» nennen das die Lernpsychologen und haben inzwischen verstanden, dass diese Art des Lernens entscheidend dafür ist, wie gut sich ein Tier- oder Menschenkind später in der Welt zurechtfindet. Kinder können sich dieses Wissen und Können nicht mehr selbst erschliessen und aneignen, ja mehr sie unterrichtet und früh gefördert werden und je weniger ihnen noch Zeit zum Spielen bleibt.

Spielen bedeutet, sich selbst und anderen zu begegnen. Wer im Spiel ist, hat Mitspieler und Gegenspieler, mit denen er in einer lebendigen Beziehung steht. Das aber heisst: Spieler benutzen und gebrauchen sich nicht, um irgendwelche Zwecke zu verfolgen oder Ziele zu erreichen, die ausserhalb des Spieles liegen. Indem sie miteinander spielen, begegnen sie einander von Subjekt zu Subjekt.

Spielen öffnet vielschichtige Räume und ist gesund

Deshalb ist das Spiel in einer von der instrumentellen Vernunft des Ökonomismus beherrschten Welt eine subversive Kraft. Spielen öffnet Räume unbedingter Sinnhaftigkeit, auch wenn kein Zweck dabei verfolgt und kein Nutzen avisiert wird. Spielen öffnet Räume für Kreativität, genauer: für Co-Kreativität – im gemeinsamen Spiel können Möglichkeiten erprobt und Potenziale entfaltet werden.

Wenn wir zu Spielen aufhören, hören wir auf, das Leben in all seinen Möglichkeiten zu erkunden. Und wer dem Leben nicht kundig begegnet, den erstickt es mit seinem Ernst. Das Leben ist kein Spiel, aber wenn wir nicht mehr spielen können, können wir auch nicht mehr leben. Kein Wunder, dass wir dann immer kränker werden.

Informationen

Gerald Hüthers Website: alle Informationen über seinen Werdegang, Aktivitäten, Bücher und weiteren Publikationen.

Link: www.gerald-huether.de/



Buch zum Thema Spiel: «Rettet das Spiel», Gerald Hüther, Christoph Quarch, btb Verlag 2018. Erhältlich im Buchhandel.

Interview mit Gerald Hüther und Christoph Quarch zum Buch «Rettet das Spiel»

Link: www.spielundzukunft.de/...



Gerald Hüther

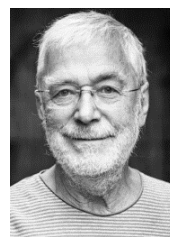


Foto: © Jan Pyko

Gerald Hüther, Dr. rer. nat. Dr. med. habil., ist Neurobiologe, Autor und Vorstand der «Akademie für Potentialentfaltung» (siehe Textbox). Er absolvierte sein Biologie-, Forschungsstudium und Promotion an der Universität Leipzig, Habilitation an der Medizinischen Fakultät der Universität Göttingen. Seine wissenschaftliche Tätigkeit folgte am Zoologischen Institut der Universität Leipzig und Jena, am Max-Planck-Institut für experimentelle Medizin Göttingen, als Heisenbergstipendium der DFG und an der Psychiatrischen Klinik der Universität Göttingen. Seine wissenschaftlichen Themenfelder: Einfluss früher Erfahrungen auf die Hirnentwicklung, Auswirkungen von Angst und Stress und Bedeutung emotionaler Reaktionen. Er ist Autor zahlreicher wissenschaftlicher Publikationen und populärwissenschaftlicher Darstellungen (Sachbuchautor). Über die Bedeutung des Spielens in seinem Leben sagt er: «Ich bin bis heute sehr dankbar dafür, dass mich unsere Kinder daran erinnern haben, wie wichtig das Spielen ist. Ohne sie hätte ich das womöglich vergessen.»

Die Grundanliegen der Akademie für Potentialentfaltung

Es geht um die Transformation unserer bisherigen Beziehungskultur

Die Akademie für Potentialentfaltung ist eine gemeinnützige Genossenschaft und will mit ihren Aktivitäten Menschen dabei unterstützen, die in jedem Einzelnen und in jeder menschlichen Gemeinschaft angelegten Potentiale zu entfalten. Allen, die sich dafür interessieren, bieten die Akademie die Möglichkeit, sich zusammenzuschliessen und sich gemeinsam auf den Weg zu machen, um sich am Aufbau einer einander stärkenden Kultur des Zusammenlebens in Gemeinschaften auf allen Ebenen der Gesellschaft zu beteiligen.



Link mit mehr Infos: www.akademiefuerpotentialentfaltung.org/

Die Redaktion des Spielinfo unterstützt diese grundlegenden Anliegen der Akademie. Sie ist davon überzeugt, dass das analoge und generationenübergreifende Spiel in all seinen Facetten ein natürliches Werkzeug und ständiger Begleiter für die Entfaltung der menschlichen Potentiale ist.