

Spielangebote machen und annehmen

Entwicklungsmöglichkeiten erkennen aufgreifen und weiterentwickeln

Ob wir das Leben als Kampf, Herausforderung, Last oder Spiel betrachten, hängt von uns selbst ab (und den auf uns eingeübten Einflüssen). Schon das bloße Anhören dieser „Metaphern“ lässt erahnen bzw. spüren, wie mächtig das jeweils gewählte Bild unser Erleben prägen kann. Durch einen Laienschauspielkurs, den ich noch immer mit Freude besuche, lernte ich eine Übung kennen, die lautet: „Spielangebote annehmen“.



Je häufiger wir diese Übung (meist zu zweit) durchführten, umso bewusster wurde mir, dass es sich nicht nur um eine bloße „Schauspieltechnik“ handelt. Im Grunde machen uns unsere Mitmenschen bzw. die Welt ständig „Spielangebote“ – wir erkennen diese nur meistens nicht oder lassen uns nicht vorbehaltlos darauf ein. Weitaus verbreiteter scheint die Haltung zu sein, „Störungen“ wahrzunehmen und auf diese ablehnend oder sogar bekämpfend zu reagieren. Seitdem ich mich für die mir hilfreicher erscheinende Sichtweise mit den „Spielangeboten“ geöffnet habe, biete ich sie auch meinen Patienten und Klienten an. Allein dadurch (und natürlich durch begleitendes Üben) hat sich schon manche Therapiesitzung leicht, humorvoll und kreativ weiterentwickelt.

Damit auch Sie immer häufiger Spielangebote erkennen, aufgreifen und selbst machen können, fasse ich einige bewährte Grundregeln dieser „Lebensspielweise“ zusammen:

1. Prüfen Sie in möglichst allen Lebenssituationen, ob Ihnen ein Mitmensch nicht gerade (oder sogar vorrangig) ein „Spielangebot“ macht. Geben Sie dieser Prüfung ausreichend Zeit, um zu spüren, welche Resonanz das Verhalten der anderen Person in Ihnen auslöst: Welche Impulse verspüren Sie? Welche inneren Bilder tauchen vor Ihren Augen auf? Welche Stimmung macht sich breit? Welche Sinne werden angesprochen (Hören, Riechen, Schmecken, Sehen, Fühlen)?
2. Entscheiden Sie sich bewusst dafür, das betreffende Verhalten Ihres Mitmenschen als ein Spielangebot zu verstehen, auf das Sie sich ab jetzt vorbehaltlos einlassen wollen. Vorbehaltlos heißt, dass Sie sich nicht selbst ein festes „Drehbuch“ ausdenken, das Sie dann durchzuziehen wollen, egal, ob der oder die Andere darauf einsteigen will oder nicht. Denn „Spielen“ heißt eben nicht „Durchsetzen“, sondern sich auf die Spielzüge des Anderen einlassen. Mit anderen Worten: Ab jetzt wechselt die „Spielregie“ wie bei einem Brettspiel „Zug um Zug“ und die Schlusszene kennt vor dem Ende des letzten Aktes keiner der Beteiligten. Für sie bleibt auch bis zur letzten Sekunde offen, wer das Spiel beenden und in welcher Form dies geschehen wird.
3. Sie tun sich (und vermutlich auch Ihrem „Mitspieler“) den größten Gefallen, wenn Sie auf dessen „Spielangebot“ so einsteigen, dass sie dessen Vorschläge und Themen im ersten Schritt uneingeschränkt annehmen und im zweiten Schritt wei-

terentwickeln. Verboten Sie sich selbst negative bzw. ablehnende Reaktionen (wie „nein“, „nicht“, „niemals“, „so nicht“, „anders“ usw.). Das wäre der sicherste Weg, um das Spiel rasch zu beenden oder in trister Langeweile einzuschläfern. Lassen Sie sich lieber davon überraschen, wohin der Fluss des sich Zug um Zug entwickelnden Geschehens hinführt, wenn Sie Vorschläge und Ideen Ihrer Mitmenschen aufgreifen und diese dann angereichert mit eigenem Input zurückspielen. Abgesehen davon, dass eine solche „Spieltechnik“ als leicht, locker, spannend und Spaßig erlebt wird, kann sie überraschend Kreatives zutage fördern.

4. Setzen Sie sich nicht unnötig unter Druck, SOFORT einen „tollen Spielzug“ entwickeln zu müssen. Lassen Sie sich Zeit und vertrauen Sie darauf, dass Ihnen Ihr sog. Unbewusstes bald einen passenden Vorschlag unterbreiten wird. Über kurz oder lang werden Sie einen entsprechenden Impuls registrieren. Sollten Sie unterschiedliche oder widersprüchliche Impulse verspüren, wird es spannender, wenn Sie sich auf den für Sie ungewöhnlicheren einlassen.
5. Seien Sie mit Ihrem „Input“ nicht zu sparsam, wenn Sie am „Zug“ sind. Ein bloßes „Na und?“ spielt Ihrem „Mitspieler“ quantitativ wenig „Material“ zurück (es sei denn, dass Sie dieses mit interessanter Gestik oder Mimik „angereichert“ haben).
6. Warten Sie nie einseitig ab, ob und wann (endlich) vom Anderen ein Spielangebot kommt. Seien Sie mutig genug, selbst aktiv ein Spielangebot zu machen. Entsprechende Situationen bieten sich überall (!) und jederzeit an, wo Menschen aufeinander treffen (Straßenbahn, Einkaufen, Partys usw.). Vermeiden Sie dabei „ausgelutschte“ bzw. ritualisierte Spielangebote (im Sinne von „Wie geht es Ihnen?“ „Schlechtes Wetter heute!“), bei denen eingefahrene Routinen die Entwicklung eines neuen Drehbuchs erschweren.
7. Fixieren Sie sich bei Ihren Spielangeboten nicht auf Sprache! Das vermutlich universalste und schönste Spielangebot ist nach wie vor ein Lächeln (das mitunter eine hohe „Mitspielquote“ erzielt). Auch Gesten, Mimik und Körperhaltungen oder der räumliche Abstand zum Anderen können wirksame Spielangebote sein.
8. Nutzen Sie „Requisiten“. Wenn z.B. jemand ein auffälliges Schmuckstück, einen ungewöhnlichen Pullover oder eine bizarre Uhr trägt, ist dies meistens auch ein öffentliches „Spielangebot“ (sonst würde sich der Betreffende vermutlich nicht „kostümiert“ außerhalb seiner Wohnung zeigen). Ein Koffer in der Eisenbahn lädt nicht nur ein, ihn für eine ältere Dame ins Gepäckfach zu heben, sondern auch sich nach seiner Geschichte und seinen bisherigen Reisen zu erkundigen.
9. Eine gute Vor- oder Aufwärmübung für das „Zug-um-Zug-Spiel“ besteht darin, mit einer anderen Person (oder auch mehreren) Sätze oder Geschichten so zu formulieren, dass nach jedem Wort der Sprecher bzw. die Sprecherin wechselt.
10. Denken Sie immer daran, dass die meisten Ihrer Mitmenschen in der hier vorgestellten „Spieltechnik“ noch nicht bewandert sind. Gehen Sie mit diesen Personen respektvoll um und akzeptieren Sie es, wenn selbst auf Ihr 10. Spielangebot keine oder gar eine ablehnende Reaktion kommt.

Viel Spaß! Einmal erlernt und häufig erlebt, werden Sie diese „Lebensspieltechnik“ nicht mehr missen wollen. Lassen Sie sich davon überraschen, wie Ihre Aufmerksamkeit im Alltag sich verbessert und Sie immer mehr Phänomene (potenzielle „Spielangebote“) erkennen, die Ihrer Wahrnehmung bislang entgangen sind.