

Woche 3: Spielerische Lebenskunst

Denkspottaufgabe

- Was war deine Lieblingsfigur (eines Comics, einer Geschichte oder eines Zeichentrickfilmes) als du ein Kind warst?
- Was beeindruckt(e) dich an ihr?
- Was hast du mit der Figur gemeinsam?
- Wie würde diese Figur bei einem typischen Problem deines Alltags reagieren?

Exkurs: Die Clownfigur

Es ist kein Zufall, dass sich der Clown in unser Humortraining „verirrt“. Denn von ihm kann man im Hinblick auf Humor (und auch im Allgemeinen) viel lernen. Keine Angst – wir wollen dir in dieser Einheit weder beibringen, durch einen brennenden Reifen zu springen, noch musst du eine rote Nase aufsetzen oder dich zum „Aff“ machen. Es gibt ganz viele andere Dinge, die wir uns von der Clownin abschauen können. Also lass uns deinen Clown gemeinsam wiederentdecken, denn er steckt in uns allen! Dafür probieren wir, den Clown nicht über künstlerische Talente zu definieren, sondern über seine Persönlichkeit. Er besitzt Charakterzüge, die es erleichtern, die bunten Seiten des Lebens zu sehen. Wenn wir uns davon inspirieren lassen, erkennen wir vielleicht in manchen Situationen das Schöne deutlicher. Die Clownin ist bekannt für Eigenschaften wie Neugierde, Naivität, Begeisterungsfähigkeit, authentischen Umgang mit Emotionen, Freude am Entdecken und Lust am Scheitern. Sie lebt Konflikte aus, ist geprägt von Leichtigkeit und hat Freude am Spielen. All diese Eigenschaften, welche wir mit kindlichem Verhalten assoziieren, gewöhnen wir uns auf dem Weg des Erwachsenwerdens häufig ab. Deshalb widmen wir uns in dieser Einheit dem Spiel und versuchen, ihm mehr Platz zu geben. Eine spielerische Einstellung geht mit Lachen und Freude einher und ist ein zentraler Punkt des Humors.

Johan Huizinga (1956, S. 37) definiert das Spielen wie folgt: „Spiel ist eine freiwillige Handlung, die innerhalb festgesetzter Grenzen von Zeit und Raum nach freiwillig angenommenen und unbedingt eingehaltenen Regeln verrichtet wird, ihr Ziel in sich selbst hat und begleitet wird von dem Gefühl der Spannung und Freude und einem Bewusstsein des Andersseins als im gewöhnlichen Leben“.

Wozu spielen wir?

Das Spielen ist eine Verhaltensweise, die schon seit Millionen von Jahren von Menschen und Tieren ausgeübt wird. Je lernfähiger das Gehirn eines Tieres, desto häufiger tritt spielerisches Verhalten auf. Deshalb ist die evolutionäre Beständigkeit des Spielens auch Gegenstand wissenschaftlicher Untersuchungen.

Beim Spielen geht es unter anderem ums Ausprobieren. Menschen und Tiere können so ihre Möglichkeiten herausfinden und Grenzen testen. Das Spielen ist also ein Lernprozess, welcher in einer Weiterentwicklung resultiert. Spiele zeichnen sich häufig durch Ungewissheit aus. Zum Beispiel müssen Spielzüge gewählt werden, welche sich im Nachhinein als richtig oder falsch herausstellen. Deshalb gehen Wissenschaftlerinnen davon aus, dass Spielen uns darin schult, auf Unerwartetes zu reagieren.

Neurobiologie des Spielens

Wissenschaftliche Ergebnisse zeigen, dass Spielen die Entwicklung kognitiver Fähigkeiten, die Lernfähigkeit sowie die Kreativität fördert. Weitere Studien assoziieren mit Spielen eine erhöhte Bildung von Verdrahtungen im Kleinhirn. Das bedeutet eine Verbesserung von Koordination, Planung und Motorik. Beim Spielen kommt es zusätzlich zu einer verminderten Aktivität von Nervenzellverbänden und einer Verringerung des Sauerstoffverbrauchs der Amygdala. Da die Amygdala bei Angstzuständen aktiv ist, führt das Spielen also zu verringerter Angst. Gleichzeitig verstärkt Spielen jene neuronalen Netzwerke, welche für Herausforderungen eines jeweiligen Spieles benötigt werden. Wenn uns ein Spielzug gelingt bzw. eine Aufgabe positiv bewältigt wurde, feuern bestimmte Neuronenverbände im Mittelhirn im Bereich des Belohnungszentrums.

Dabei entstehen Gefühle von Freude, Lust und Begeisterung. Mit anderen Worten: Spielen kann Lebensfreude stärken und Angst verringern.

Spiele ist für Klein und Groß

Wenn wir uns mit Spielen befassen, sind Kinder klar im Vorteil und das beste Vorbild für Erwachsene. Aber auch wir Erwachsene spielen viel öfter, als wir meinen. Zum Beispiel bei Gedankenspielen. Denn während wir denken, spielen wir. Das passiert unter anderem, wenn wir unterschiedliche Möglichkeiten zur Lösung eines Problems durchspielen. Manchmal setzen wir uns auch mit der Realisierung einer Absicht auseinander und probieren zur Erreichung dieser im Kopf unterschiedliche Möglichkeiten aus. Dieses Entdecken und Erfinden ist nichts anderes als spielen.

Kunst und Kreativität

Spiele ist der Ursprung von Kreativität. Alle kreativen Prozesse basieren auf einer spielerischen Herangehensweise. Andersherum sind Kunstarten ein Ausdruck des Spielens:

- Spielen mit Worten (Lesen, Schreiben)
- Spielen mit Instrumenten und der Stimme (Musik)
- Spielen mit Farben (Malerei)
- Spiele mit Materialien (Basteln, Nähen)
- Spielen mit dem eigenen Körper (Tanzen, Sport)
- Was ändert sich an deiner Stimmung?

Das Spiel des Lebens

Das Ziel dieser Woche lautet, dem Spiel im alltäglichen Leben mehr Platz zu lassen. Wir wollen also den Ernst im Spiel finden und nicht im Leben. Das bedeutet, dass wir Sichtweisen und Verhalten aus dem Spiel mit ins Leben nehmen. Beim Spielen lernen wir zu gewinnen und zu verlieren und können mit einem Lächeln auf den Ausgang zurückblicken. Spielen als Lebenskunst zu betrachten, zeichnet sich darin aus, sich von den Herausforderungen des Lebens überraschen zu lassen und mit diesen spielerisch umzugehen. Die spielerische Leichtigkeit des Seins lässt immer neue Rollen und Perspektiven zu, wobei gezielte Rollenwechsel den Alltag verbessern können. Im Laufe eines Tages verkörpern wir viele verschiedene Rollen: Angestellter, Chefin, Mutter, Vater, Sohn, Tochter, Musiker, Künstlerin und so weiter. Wenn es uns gelingt, diese Rollen bewusst zu wechseln, können Probleme der verschiedenen Rollen getrennt werden. Ein Problem in der Arbeit als jenes der Angestellten zu betrachten, kann so den restlichen Tag von negativen Gedanken befreien.

Freiraum

Verbundenheit, Freiheit und Autonomie sind drei große Begriffe des Spielens. Denn im Prozess des Spielens verschwinden Druck und Zwang – Spielen macht frei! Durch diesen erschaffenen Freiraum bietet Spielen Platz für Neues und kann zur Potentialentfaltung dienen. Neue Facetten und Fähigkeiten können entdeckt werden und wir können aus der Alltagsroutine entkommen. Das kann zum Beispiel durch die Auseinandersetzung mit spielerischen Inhalten wie Theaterstücken oder dem Besuch von Kunstausstellungen passieren. Dabei können positive Gedanken und Gefühle entstehen.

Wortspiele

Mit Worten zu spielen, kann schnell ein humorvolles Erleben verursachen. Deshalb betrachten wir nun Wortspiele etwas genauer und trainieren unsere Humorproduktion. Die Auseinandersetzung mit Wortspielen schärft zusätzlich die Fähigkeit, unabhängig von Sprache Mehrdeutigkeiten zu erkennen. Üben lässt sich das folgendermaßen:

- bewusste Wahrnehmung von Doppeldeutigkeit in Gesprächen bzw. in Begegnungen mit der Umwelt
- Wörter konkret analysieren und nach Mehrfachbedeutungen untersuchen

Humorwork

- Versuche diese Woche, so viele Doppeldeutigkeiten wie möglich in deiner Umgebung wahrzunehmen. Schau dich um, wenn du auf dem Weg zur Arbeit bist, an der Kasse beim Supermarkt stehst, die Zeitung durchblätterst oder im Fernseher Werbung läuft. Sammle diese Entdeckungen und mache dir davon am Abend Notizen. Wichtig: Es ist egal, ob witzig oder nicht – Hauptsache mehrdeutig!
- Kreiere statt Definitionen – „Doofinitionen“ (Übung nach McGhee, S. 51). Bsp.: Analog = Gegenteil von Anna sagt die Wahrheit Am besten schlägst du dafür zufällig das Wörterbuch auf, nimmst eines der ersten Wörter, die du liest, und schreibst dafür eine „Doofinition“. Versuche ein Wort pro Tag zu beschreiben, deiner Kreativität sind keine Grenzen gesetzt. Wichtig: Es geht auch hier nicht darum, witzig zu sein oder Lustiges zu produzieren – lediglich darum, Mehrdeutiges zu erkennen!

- Bring diese Woche frischen Wind in deinen Alltag:
Besuche ein Theater, eine Ausstellung, oder gehe zu einer Lesung.

Doppeldeutigkeiten in deiner Umgebung:

Doofinitionen:
