

Spielend durch die Krise

Christina Valentiner-Branth

Meine Glückskombination hieß 2-5-4. Sie stand auf einem dreieckigen Triominos-Stein und schob alles Leid der vergangenen 48 Stunden beiseite. Ich vergaß meine Tochter, einen Tag alt, im Brutkasten auf der Neugeborenen-Intensivstation. Verdrängte die Fahrt im Krankenwagen mit Blaulicht und Sirene. Die Wehen, die Spritzen, die Angst, alles verblasste. Traumatische Erlebnisse nennt man so etwas in Psychotherapeutendeutsch, doch für Trauma hatte ich im Moment keine Zeit. Alles was zählte war 2-5-4. Die Zahlen auf dem Stein in dem Aufsteller vor mir. Ein Glücksgeschenk, fast wie ein Sechser im Lotto! Denn ich wusste: diese Kombi wird mich zur Gewinnerin machen.

Mein Mann hatte das Spiel Triominos bei seinem ersten Besuch nach der anstrengenden Geburt mit ins Krankenhaus gebracht. Wir saßen an einem wackligen Tischchen in dem grau-grünen Zimmer der Wöchnerinnenstation, das ich noch sieben Tage bewohnen sollte. Die Tochter erholte sich einen Gang weiter auf der Baby-Intensivstation. Nein, das war nicht die sanfte Entbindung im Geburtshaus gewesen, die wir uns so gewünscht hatten. Je mehr wir darüber sprachen, desto schlimmer fühlten wir uns.



Zitat aus der Spielregel zu „Virus“ (Game Factory):

„Egal mit welchen Mitteln: versuche, deinen Körper gesund zu machen, und die Organe deiner Mitspieler zu zerstören. Nur der Sieger wird mit Auszeichnungen belohnt, während die anderen Spieler den Gesundheitsbehörden gemeldet werden.“

Mein Mann hat dann intuitiv das Richtige gemacht: Er zog das Spiel aus der Wochenbett-Tasche. Er hatte es noch schnell neben Bademantel, Kulturbeutel, Hausschuhen und Schokolade hineinge packt. Wir hatten es während der Schwangerschaft öfter gespielt, brauchten die Anleitung nicht lesen. Ein ruhiges, kontemplatives Legespiel. Natürlich spielte ich eine Runde mit. Was sollten wir auch sonst tun?

Er spielte hart aber fair. Kein Extra-Bonus für die lädierte Mutter. Wir waren beide sehr engagiert, jeder wollte gewinnen. Waren punktemäßig gleichauf. Und dann dieser Glücksstein: 2-5-4. Die Vorfreude auf den kommenden Triumph durchflutete mich warm und köstlich. Mit einem diabolischen Grinsen legte ich den Stein an die passende Stelle, langsam das Wohlgefühl auskostend. Ich schloss damit ein Sechseck und kassierte einen Bonus von 50 Punkten. Und ging damit deutlich in Führung. Mein Gegenspieler begriff sofort, dass die Partie für ihn uneinholbar verloren war. Er spielte noch freundlich zu Ende, gönnte mir den Sieg. Und ich, ich zehrte noch zwei Tage von diesem wunderbaren Gefühl des Sieges, ein Grinsen im Gesicht.

Zitat aus der Spielregel zu „Werwölfe“ (Pegasus)

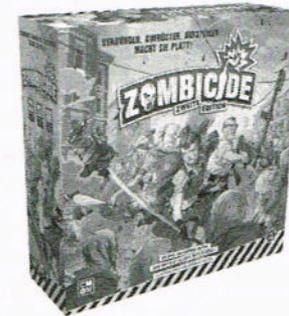
„Die Hexe kann ihre Künste in der Nacht einmalig pro Spiel zum Heilen einsetzen, um einen Spieler vor dem sicheren Tod zu retten. Sie kann ihre Künste zusätzlich einmal pro Spiel zum Töten einsetzen, um einen Spieler ihrer Wahl zu töten.“

Darf man das? In so einer Situation spielen? Ich behaupte: man darf nicht nur, man sollte unbedingt. Falls Sie ein mitfühlender Mensch sind, haben Sie eben ein bisschen mitgelitten und mittriumphiert. So ist das mit den Spiegelneuronen. Als systemische Familientherapeutin betone ich immer wieder, dass wir steuern können, was wir fühlen wollen. Wenigstens ein bisschen. Ich fühl mich einfach lieber gut.

Der Begründer der lösungsorientierten Kurzzeittherapie, Steve de Shazer, sagte: „Problem talk creates problems. Solution talk creates solutions“. Es ist also nicht nur nützlicher, über Lösungen zu sprechen. Es fühlt sich auch einfach besser an! Ein Problem wird nicht kleiner, weil man ständig drüber spricht. Und das Dilemma der Krise wird nicht gelöst, wenn wir alle fünf Minuten checken, ob es womöglich noch schlimmer geworden ist. Dann lieber eine

schnelle Partie „Drecksau“. Dem Gehirn ist es egal, ob Sie einen realen Erfolg erleben oder einen Sieg in einem Spiel: Das Gefühl ist identisch, nämlich gut!

Das Problem für mich im Krankenhaus: Geduld haben. Wir konnten nicht mehr tun als abwarten, aushalten, hoffen. Ganz schön schwer. Ohnmacht ist ein grässliches Gefühl. Und Kern aller traumatischen Erlebnisse. Das Gefühl kompletter Machtlosigkeit in Verbindung mit Todesangst. Das geht nicht weg, wenn man immer wieder dahin guckt und darin verbal herumbohrt. Traumatherapie früher: durch den Schmerz, immer wieder. Systemische Traumatherapie heute: Fokus auf die nützlichen Ressourcen. Was hilft dir, weiterzumachen? Was produziert Freude, Hoffnung, gute Gefühle? Bei mir war das ein dreieckiger Stein mit der Zahlenkombination 2-5-4. Wir haben noch viele Partien auf Station gespielt und dann die Tochter gesund mit nach Hause nehmen dürfen.



Zitat aus der Spielregel zu „Zombicide“ (Asmodee)

„Ziel des Spiels ist es, die Missionsziele zu erfüllen und am Leben zu bleiben, um noch einen weiteren Tag zu erleben. Die gute Nachricht: Zombies sind langsam, dumm und berechenbar. Die schlechte Nachricht: es gibt eine Menge Zombies!“

Was hat das nun alles mit der aktuellen Pandemie zu tun? Wahrscheinlich haben Sie schon längst die Parallelen entdeckt. In den letzten Monaten waren wir alle ein bisschen zu viel den Gefühlen von Überforderung, Orientierungslosigkeit und Machtlosigkeit ausgesetzt. Viele fühlten sich und ihre Lieben von einem nicht sichtbaren Angreifer bedroht. Bei manchen steigerte sich das bis

hin zu depressiven Symptomen, Panik, Todesangst. Ständig begleitet einen das Gefühl der Handlungsunfähigkeit.

Wenn sich dauernd die Verhaltensregeln ändern, dann schwindet das Gefühl der Alltags-Sicherheit. Grundrechte wurden beschnitten, Infektionszahlen im Minutentakt aktualisiert. Die Pandemie ist eine globale Krise und doch in ihren Sorgen sehr persönlich. Der Sohn, der beim Corona-Ausbruch im Ausland festhängt. Der lungenkranke Großvater im Pflegeheim. Die Tochter, die in der Schule nicht mehr mitkommt. Die Mutter in der Chemotherapie. Der Ehemann als Pfleger im Dauereinsatz, die Freundin ausgelaugt als Ärztin auf der Intensivstation. Kurzarbeit und Existenzangst. Das Abitur ohne Abiball. Einsame Geburtstage.

Zitat aus der Spielregel zu „Unlock: In der Mausefalle“ (Asmodee)

„Ihr seid dem Professor in die Falle gegangen und steckt jetzt in seinem Keller fest, wo niemand eure Schreie hören wird ... außer, ihr findet einen Ausweg!“

Wer schlau war, hat einen Gang runtergeschaltet. Nicht ständig die News gecheckt oder sich stattdessen zu Telefonaten und Spaziergängen verabredet. Neue Hobbys entdeckt. Und gespielt! Mit den Personen im eigenen Haushalt. Mit den Freunden, Eltern, Kindern über Zoom und Co. Erstaunlich, was da alles geht.

In einer Radiosendung des Deutschlandfunks im Frühjahr 2021 ging es mit mir als Expertin um Gesellschaftsspiele in der Krise. Viele der Zuhörenden berichteten, welche Spiele sie gerade neu entdeckt haben, wie sie mit wem spielen und wie gut es ihnen tut. Eine Dame hatte aber ein ernstes Problem. Ihr Mann war im Jahr zuvor gestorben. Sie hatten mit ihren Kindern viel und gern gespielt. Und nun wurden alle immer traurig beim Spielen. Ihr Wunsch: Sie wollte den „alten Spielspaß“ zurückhaben. Mein Vorschlag, das Setting zu verändern, fand sie gut. Neue, unbekannte Spiele an einem anderen Ort – Teppich, Küche, Kinderzimmer, Garten, Auto – spielen. Ich hoffe, es hat genützt und die Hörerin hat die Ressource des gemeinsamen Spielens wieder aktivieren können.



Zitat aus der Spielregel zu „Exit: die Känguru-Eskapaden“ (Kosmos)

„Ihr habt auf der Straße ein Alternativ-Los gefunden. Das Los verspricht euch eine von mehr als sieben Milliarden kostenlosen Mitgliedschaften im Asozialen Netzwerk. Ihr ruft die angegebene Kontaktnummer an. Es tutet in der Leitung. Es tutet sehr lange. Ihr wollt schon auflegen, da meldet sich eine Männerstimme und sagt: „Wir kaufen nichts.“

Eigentlich doch wirklich seltsam. Wie kann ein Gesellschaftsspiel für so viel Glückshormon sorgen? Was passiert da in unserem Kopf? Zwei Erwachsene, die sich über Spielsteine beugen und das genauso ernst nehmen wie einen chirurgischen Eingriff, da stimmt doch was nicht. Ich weiß nicht genau, was es ist. Aber es ist da. Der Ehrgeiz, die Freude über einen gelungenen Spielzug, der Ärger über unverdientes Pech, die Empörung über Sabotageakte der Mitspieler. Spielen ist ein hochemotionales Tun, und wenn es gut läuft, sind wir die ganze Zeit im Flow. Und das ist ein herrliches Gefühl.

Der systemische Psychotherapeut Karl-Heinz Pleyer hat den schönen Satz geschrieben „Probleme scheuen das Spiel wie der Teufel das Weihwasser“. Wer spielt, der bleibt flexibel. Der lernt, viele Pläne und Strategien anzuwenden und übt, auch mit Misserfolgen klar zu kommen. Und hat vor allem eines begriffen: Gefühle sind flüchtige kleine Biester. Machen Sie mal ein Emotionsprotokoll bei einer Runde „Uno“. Achterbahnfahren ist nichts dagegen. Spieler wissen, auch schlechte Gefühle sind selten von langer Dauer. Das beste Gegenmittel ist Aktion: eine Revanche!

Wer spielt, der ist immer selbstwirksam. Im Spiel kann ich agieren, bin handlungsfähig und verfolge Pläne zu meinem Wohl. Das ist das beste Gegenmittel gegen Krisengefühle. Und deshalb gesund.

Ein Spiel ist immer eine Einladung in den Möglichkeitsraum, ein gefahrloses Ausprobieren neuer Strategien, ein Experimentieren mit einer neuen Option, deren Scheitern bestenfalls zu Lachern führt. Spielen fördert die Akzeptanz der Realität und die Fähigkeit, über sich und die Widrigkeiten der Welt zu lachen. Ohne diese spielerische Grundhaltung kann sich Humor nicht entwickeln, das Spiel ist seine Basis.

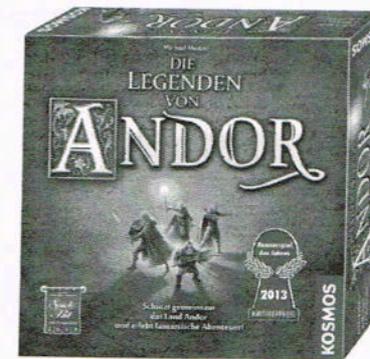
Kurz vor der zweiten Corona-Welle haben wir in der Familie das Spiel „Pandemic“ gespielt. Wir bekämpfen dabei als Team eine globale Seuche, bauen Krankenhäuser und Forschungslabore und suchen Impfstoffe. Eine spannende Partie, die wir nur knapp gewinnen konnten. Das Spiel erschien zuerst 2008 und war plötzlich brandaktuell. Wir haben nach unserem Sieg gefeiert und wurden mit Leichtigkeit und Optimismus beschenkt.

Zitat aus der Spielregel zu „Pandemic“ (Pegasus)

„Ihr gehört einer Spezialeinheit für Seuchenbekämpfung an, die unter Hochdruck vier tödliche Seuchen eindämmen und deren Heilmittel entdecken muss. Schafft ihr es, alle Heilmittel rechtzeitig zu finden? Ihr seid die letzte Hoffnung der Menschheit!“

Als Leiterin der Brettspielakademie bekomme ich wöchentlich neue Spiele zur Rezension zugesandt. Das „Unboxing“ ist immer ein bisschen wie Geschenke auspacken. Und dann geht es ab in einen neuen Kosmos. Im Moment bereisen wir gerne mit dem Spiel „Würfelland“ europäische Länder. Bei „Switch & Signal“ beschleunigen wir Züge und Lieferketten. Und horten als Nager bei „Fette Beute“ Nüsse und Sonnenblumenkerne statt Klopapierrollen und Nudeln. Wir retten bei „Deckscape – das Schicksal von London“ Big Ben vor einer Bombenkatastrophe und rauben bei „Robin Hood“ den Schatz des fiesen Sheriff von Nottingham. Läuft grad gut bei uns.

Läuft auch gut bei den Spieleverlagen. Sie konnten 2020 ein Umsatzplus von circa 25 Prozent verzeichnen. Neben kooperativen Escape-Spielen – die Spielenden versuchen gemeinsam aus einer gefährlichen Situation zu entkommen – waren vor allem Zwei-Personen-Spiele und Puzzle sehr gefragt. Eigentlich ja verrückt: Da wird ein Motiv in 1000 kleine Teilchen zerschnitten und wir haben Spaß dran, das wieder zusammensetzen. Schuld ist der Flow und die Mini-Erfolgslebnisse. Wer puzzelt, der bekommt bei jeder „Passung“ ein Quäntchen Glückshormon ausgeschüttet. Und noch eines. Und noch eines.



Zitat aus der Spielregel zu „Andor“ (Kosmos)

„Ein Held kann bis zu 3 „Überstunden“ machen. Jede „Überstunde“ kostet ihn 2 Willenspunkte.“

Leider habe ich jetzt keine Zeit mehr, weiter über tolle Spiele zu schreiben. Ich bin verabredet zu einer Runde „Andor“. Wir müssen die Burg gegen einen Angriff der Skrale und Wardraks verteidigen. Was spielen Sie denn eigentlich gern? Ist eigentlich auch egal. Hauptsache, Sie sind voll im Flow. Spielen Sie sich fröhlich durch Ihre nächste Krise. Viel Spaß dabei!