



Selten bleibt es nur bei einer einzigen Partie Schach.

WISSENSCHAFT

Spiel ohne Ende

Kaum liegen die Karten auf dem Tisch, ist es mit der Freundschaft vorbei. Seit Jahrtausenden würfeln, jubeln und zanken wir am Spieltisch. Warum wir gar nicht anders können – und wieso Spielen nicht nur Spass macht, sondern auch ziemlich nützlich ist.

Text **Meryem Rezgui**

Wahre Freundschaft erkennt man in schwierigen Zeiten. Oder bei einer Runde «Uno». Kaum hat man die Chance, dem Gegenüber die «Plus vier» zu servieren, wird sie hingeclatscht und schadenfroh gegrinst. Spiele haben schon so manchen in hitzige Diskussionen verwickelt – und trotzdem greifen wir immer wieder zu Karten, Würfeln und Spielfiguren. Warum eigentlich? Ganz einfach: weil es Spass macht. Das ist nicht verwunderlich, denn Studien haben gezeigt, dass Spielen Glückshormone wie Dopamin und Serotonin freisetzt und durch den ein oder anderen Lacher sogar den Kreislauf in Schwung bringt.

Und trotzdem gibt es sie: die Spiel-muffel. «Nicht alle Menschen haben gleich viel Spass dabei», weiss Moritz Daum, Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Zürich. Die sogenannte «Playfulness» (dt. Verspieltheit) ist die Fähigkeit, Alltagssituationen so umzudeuten, dass sie als unterhaltsam und interessant erlebt werden. «Das ist ebenso individuell wie alle anderen Persönlichkeitsmerkmale.» Das gilt auch für Kinder. Dennoch betont Moritz Daum: «Wenn ein Kind weniger spielt, heisst das nicht automatisch, dass es weniger das Bedürfnis danach hat.» Die Gründe dafür können vielfältig sein, beispielsweise Schüchternheit, das Umfeld und nicht zuletzt der Zugang, den das Kind zum Spiel hat. «Der sozioökonomische Status einer Familie beeinflusst nicht die Lust am Spielen, sondern die Möglichkeit zu spielen», so Daum.

Erst war das Licht, dann das Guguseli

Der Drang und die Möglichkeiten zu spielen können also variieren. Dennoch stellt Moritz Daum klar: «Spielen ist biologisch tief verankert.» Denn obwohl Spielen – zumindest körperliche Formen davon – Zeit und Energie kostet und manchmal sogar Verletzungsrisiken birgt, hat es bis heute überlebt. «Das spricht dafür, dass die Vorteile davon im Laufe der Evolution erheblich gewesen sein müssen», so der Professor. Und wir beginnen früh damit: «Bereits wenige Wochen nach der Geburt

reagieren Babys mit einem sozialen Lächeln auf ihre Bezugspersonen. Ab dem dritten Monat folgen daraus erste Interaktionsspiele wie «Guguseli.»

Der Spieltrieb begleitet uns also von klein auf und das schon seit eh und je. Denn auch unsere Vorfahren waren offenbar keine Spielverderber:innen. Bereits vor über 4000 Jahren schoben die Menschen in Ägypten beim Brettspiel «Senet» kleine Figuren über ein Spielbrett – ein Vorläufer von «Backgammon». Währenddessen würfelte man in Mesopotamien beim «Königlichen Spiel von Ur» um den Sieg. Spielen war dabei nicht blosser Zeitvertreib, sondern hatte auch einen sozialen und rituel-

len Charakter. «Das gilt auch heute noch», so Moritz Daum.

Mit vereinten Karten

Egal ob im alten Ägypten oder an Grosis Esstisch – gemeinsames Spiel bietet auch eine Bühne für Sozialverhalten: Wer verbündet sich mit wem? Wer schmolzt? Und wer fällt einem in den Rücken, wenn es darauf ankommt? Ein Teil des Reizes liegt dabei in den Regeln. «Anders als viele Alltags-Regeln wählen wir die Spielregeln selbstständig aus», so Daum. Sie schaffen einen Rahmen, in dem wir ausprobieren, gewinnen und verlieren können. Gleichzeitig fordern sie uns: Regeln → Seite 94

ANZEIGE

Toppits

Toppits SafeLoc Gefrierbeutel – adieu Gefrierbrand!

Die Toppits SafeLoc Gefrierbeutel schützen Ihre Lebensmittel nachhaltig und verhindern Geschmacksverlust. Sowohl Vitamine als auch Zellstruktur der Lebensmittel bleiben erhalten.



Aussen Toppits – innen Geschmack.

www.toppits.ch | @toppits_schweiz | @toppitschweiz



Jetzt erhältlich zum Aktionspreis vom 24.09. – 30.09.2026!

Nur solange Vorrat. Alle Toppits-Artikel: www.toppits.ch

EXPERTE

MORITZ DAUM



Entwicklungspsychologe an der Universität Zürich

müssen verstanden, im Gedächtnis behalten und eingehalten werden – selbst dann, wenn sie uns gerade nicht in die Karten spielen. Vor allem für Kinder ist das ein wichtiges Training. «Beim Fantasie- und später beim Regelspiel werden sogenannte exekutive Funktionen gefordert. Dazu gehören Selbstregulation, Arbeitsgedächtnis und Impulskontrolle.» Das Kind muss sich beispielsweise merken, wann es an der Reihe ist, den verlockenden Griff zur Spielfigur unterdrücken und damit umgehen, wenn der Plan nicht aufgeht. «Und spätestens beim Verlieren kommt die Frustrationstoleranz ins Spiel.» Um diese zu steigern, rät Daum, die Kinder nicht immer gewinnen zu lassen. «Dennoch ist es wichtig, nach dem Verlieren die An-

strengung, eine gute Strategie oder einen Lernfortschritt hervorzuheben. So lernt das Kind, die Niederlage nicht als Aussage über die eigenen Fähigkeiten oder den eigenen Wert zu verstehen.»

Am Spieltisch geht es aber nicht nur um Selbstkontrolle. «Man schaut einander in die Augen, lernt Emotionen zu lesen und Perspektiven anderer einzunehmen», erklärt Daum. Und das gilt nicht nur für die Kleinen. «Auch Erwachsene können durch Gesellschaftsspiele ihre Teamfähigkeit ausbauen», sagt der Psychologe. Bei Kooperationsspielen etwa erkenne man schnell, wie man sich selbst im Team verhält und könne seine eigene Rolle besser reflektieren. Und selbst im Alter bleibt gemeinsames Spiel wertvoll: «Senior:in-

nen können damit soziale Kontakte pflegen, ihr Wohlbefinden stärken und geistig aktiv bleiben.»

Die Philosophen mischen mit

Die Frage, wozu Spielen gut ist, beschäftigte die Menschen schon lange vor der modernen Entwicklungspsychologie. Im alten Griechenland rückte die erzieherische Funktion des Spielens in den Vordergrund. Der berühmte Philosoph Platon (428 v. Chr.–348 v. Chr.) war sich sicher, dass das Spiel für Kids wichtig sei. Dadurch würden sie ungezwungen lernen, sich an Regeln zu halten, was sie als Erwachsene zu guten Staatsbürger:innen machen würde. Sein Schüler Aristoteles (384 v. Chr.–322 v. Chr.) hingegen war der Überzeugung, dass das Spiel ausschliesslich zur Erholung da sei.

Die Debatte darüber, ob Spiel nun Training oder Freizeit sei, beschäftigte die Wissenschaft noch Jahrtausende später. «Ende des 19. Jahrhunderts standen sich die Überschussenergie-Theorie, die das Spiel als zweckfreien Abbau überschüssiger Energie verstand, und die Übungstheorie gegenüber, nach der Kinder spielend überlebenswichtige Fähigkeiten fürs spätere Leben trainieren», so Daum. Heute gilt dieses «Entweder-oder» als überholt. Der Experte findet: «Das Spiel



Gemeinsames Spielen kann das Wohlbefinden im Alter steigern.

hat viele Facetten. Die entscheidende Frage ist deshalb weniger, ob Spiel Freizeit oder Lernen ist, sondern wie viel Lernen im freien Spiel steckt.»

Und sind wir mal ehrlich: Am «Uno»-Tisch zählt nicht, ob wir spielen, weil Platon es für pädagogisch wertvoll hielt, die Evolution einen Vorteil darin sah oder wir gerade unser Sozialverhalten trainieren. Sondern, dass es Spass macht, Menschen zusammenbringt und die «Plus vier» bitte jemand anderes abbekommt. ■

Verlieren soll gelernt sein: Kinder trainieren beim Kartenspiel, ihre Emotionen zu regulieren.



FOTOS GETTY IMAGES, KOSTAS MARIOS, SEBASTIAN WAGNER

Guter Schlaf muss nicht teuer sein.

Angebote gültig vom
24.9. bis 14.10.2026, solange Vorrat.
Erhältlich in ausgewählten Coop Supermärkten.

Super-
preis

39.95

Inhouse Fixleintuch,
verschiedene Farben und Grössen,
z. B. 140–160 × 200 cm

Super-
preis

9.95

Inhouse Kissenbezug Renforcé,
100% Baumwolle, mit Reissverschluss,
verschiedene Muster,
65 × 100 cm / 50 × 70 cm

Super-
preis

29.95

Inhouse Duvetbezug Renforcé,
100% Baumwolle, mit Reissverschluss,
verschiedene Muster, 160 × 210 cm

ANZEIGE

39/26

coop

Für mich und dich.