LIFESTYLE

Mensch ärgere dich

Seit Jahrtausenden würfeln, jubeln und zanken wir am Spieltisch. Warum wir uns freiwillig ärgern – und neuerdings sogar zusammen verlieren.

Text **Meryem Rezgui**

Die Karte auf dem Stapel ist eine rote Vier. In deiner schwitzigen Hand klebt die gelbe Drei, während dein nerviges Gegenüber diabolisch «UNO!» schreit. Und du fragst dich: Warum tun wir uns das eigentlich an?

Die Antwort ist simpel: Weil wir es schon immer getan haben. Gesellschaftsspiele gehören zu den ältesten Hobbys der Menschheit. Schon vor über 3500 Jahren schob man im Alten Ägypten beim Brettspiel «Senet» kleine Steinfiguren über das Spielfeld – ein Vorläufer von «Mensch ärgere dich nicht». Während die Menschen in China zu dieser Zeit mit dem strategischen Brettspiel «Go» um die Wette eiferten, machten sich in Mesopotamien Würfelspiele wie «Das Königliche Spiel von Ur» breit. Das gemeinsame Spielen war damals mehr als blosser Zeitvertreib – es hatte rituellen und sozialen Charakter.

«Genau das gilt auch heute noch», sagt Moritz Daum, Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Zürich. «Im Spiel lernen wir nicht nur Regeln und Strategien, sondern vor allem, wie wir mit anderen Menschen umgehen.» Denn egal ob «Monopoly», «Hitster» oder «Mensch ärgere dich nicht» – sie alle sind Bühnen für kleine Dramen: Wer verbündet sich mit wem? Wer jubelt und wer schmollt? Und wer würfelt die Sechs, wenn es drauf ankommt?

Mit vereinten Karten

«Wenn Spiele gemeinsam gespielt werden, stärkt das den Zusammenhalt», so der Experte. Am Tisch sieht man sich in die Augen, erkennt Freude, Ärger und Triumph. Selbst das Verlieren hat einen positiven Effekt: «Kinder trainieren dabei ihre Frustrationstoleranz und üben ihre Emotionen zu regulieren.» Das gilt jedoch nicht nur für die Kleinen. Moritz Daum zufolge können Erwachsene mithilfe von Gesellschaftsspielen ihre Teamfähigkeit ausbauen. Bei Kooperationsspielen etwa, erkenne man schnell, wie man sich selbst im Team verhält, und könne sich selbst in der Gruppe besser einordnen und darüber reflektieren. «Für Senior:innen wiederum ist es lohnenswert, sich zum gemeinsamen Spielen zu verabreden.» Laut dem Experten kann man so das soziale Netzwerk pflegen und das psychische Wohlbefinden im Alter stärken.

Während bis vor Kurzem noch der Wettkampfgedanke dominierte – etwa wer die meisten Strassen bei «Monopoly» besitzt –, zeichnet sich inzwischen ein neuer Trend ab: Kooperation statt Konkurrenz. Immer mehr Spiele setzen darauf, dass man gemeinsam gegen das Spielsystem antritt, statt gegeneinander. Dass analoge Gesellschaftsspiele trotz der Digitalisierung nichts von ihrer Faszination verlieren, bestätigen auch aktuelle Umfragen des Spielwarenverbands Schweiz: Brett- und Kartenspiele gehören weiterhin zu den beliebtesten Geschenkideen.

Und genau darum geht es, damals wie heute. Gesellschaftsspiele sind mehr als bunte Karten und Bretter. Wir lernen zu streiten, zu planen, zu lachen und nachzugeben. Auch wenn das bedeutet, manchmal sogar dem nervigen Gegenüber den Sieg zu gönnen. ■

MORITZ DAUM

EXPERTE

Professor für Entwicklungspsychologie an der Universität Zürich

FOTOS STOCKSY, ZVG

Beim Spielen werden nicht nur die physischen Spielkarten offengelegt.

WUSSTEST DU?

Kreative Menschen tendieren häufiger dazu, zu schummeln.

TIPPS

Bring deinen Spieleabend auf ein neues Level.

Gnadenlos
UNO No mercy, Fr. 22.95, in ausgewählten Coop-Supermärkten und bei Coop City.

Tick-Tack
Bomb Busters, Fr. 34.95, bei Coop City.

Musik in deinen Ohren
Hitster Soundtrack, Fr. 14.95, bei Coop City.