Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 84 (2006)
Heft: 11

Artikel: Alter schützt vor Spielen nicht
Autor: Margadant, Anita / Bäurle, Peter
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-726043

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 14.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Alter schützt vor Spielen nicht

Ein gemütlicher Jass bei Kaffee und Kuchen. Mit den Enkeln beim Eile mit Weile brillieren. Oder bei einer Partie Scrabble mit der besten Freundin neue Wörter kreieren. Spielen verbindet Jung und Alt und animiert zum Lachen. Neue Spiele bringen zudem neue Herausforderungen.

VON ANITA MARGADANT MIT BILDERN VON MARTIN GUGGISBERG

Rose ist Trumpf!», ruft Paul Surber (65) und klopft seine Karte auf den Tisch. Brigitte Grauer (50), seine Partnerin beim Schieber, zieht die Brauen hoch: «Also Rosen habe ich jetzt wirklich überhaupt keine. Tut mir leid.» «Dann nimm doch ein Paar aus der Blumenvase», witzelt ihr Visavis. Otto Bigler (75) und Cécile Schüpbach (55) freuts. Sie sind heute die Gegenpartie und gewinnen diese Runde.

Jeden Samstag treffen sich die vier zum gemeinsamen Jassen. Seit fast zwanzig Jahren. Bei schönem Wetter wird draussen im Garten gespielt, bei schlechtem drinnen im Restaurant Türmli in Watt ZH. Ein Glas Rosé gehört nach drei Uhr auch immer dazu. Vorher gibt es nur Kaffee, «sonst erkennen wir die Karten bis um sechs Uhr nicht mehr», erklärt Brigitte Grauer und lacht. In der Runde geht es überhaupt lustig zu und her: «Wir nehmen das Jassen nicht tierisch, aber ernst», führt die 50-Jährige aus.

Der Älteste im Bund ist Otto Bigler. Er ist heute als Aushilfe dabei, weil derjenige, der normalerweise das Quartett ergänzt, in den Ferien weilt. Die Frau von Otto Bigler ist vor neun Jahren gestorben. Damit er nicht alleine zu Hause herumsitzt, geht er lieber ins Restaurant, um einen Jass zu klopfen oder dabei zuzuschauen. «So vergesse ich den Alltag und geniesse die Gesellschaft der anderen.»

«Zeit ist Geld, und Geld haben wir keines», sagt Cécile Schüpbach, steht auf, gibt ihre Karten einem Zuschauer und geht auf die Toilette – selbst jetzt wird weitergespielt. Wie immer jassen die vier fünf Stunden lang ununterbrochen. Gegen Schluss kann es vorkommen, dass Otto Bigler vergisst, was Bock ist. Übel nimmt ihm das aber niemand. «Schliesslich ist das nur ein Spiel», sagt Brigitte Grauer, legt die letzte Karte ab und schüttelt Paul Surber die Hand. Sie haben heute mit neun Punkten Vorsprung gewonnen. Die 50-Jährige gesteht: «Ich konnte schon als Kind schlecht verlieren.» Pro Punkt muss ihnen die Gegenpartei nun einen Franken auszahlen. Dafür gibt es dann im Anschluss für alle noch einen Prosecco.

Spielen Sie sich gesund!

Spielen ist nicht nur Unterhaltung, Spielen kann auch heilen. Dies weiss die 90-jährige Bettina Breda-Betting aus Erfahrung. Nach dem Suizid ihres Mannes machte sie eine schwere Zeit durch. Dann, in der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen TG, wurde ihr Alltag wieder heller. «Dank dem Minigolf wurde ich von anderen aus der Isolation gerissen.» Auch heute sitzt sie mit einer Gruppe am Tisch und spielt Rummikub, dem momentanen Renner in der Klinik. Zehn Jahre lang, seit dem Tod ihres Mannes, habe sie nicht mehr gespielt, nicht einmal mehr ihr geliebtes Bridge. «Jetzt geniesse ich das Zusammensein mit den anderen aber sehr und unterhalte mich herrlich.»

«Spielen ist auf mehreren Ebenen wirksam», erklärt denn auch Peter Bäurle, Leitender Arzt der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen. Erstens könnten ältere Menschen dadurch Kontakte knüpfen, und zweitens werde dabei oft gelacht, was helfe, Krisen zu bewältigen. Und drittens bleibe man damit geistig rege, und dies beinahe unbemerkt – spielend eben. Ob man gewinne oder verliere, sei dabei unwichtig. (Mehr dazu im Interview Seite 11.)

Die Patientinnen und Patienten der Klinik Münsterlingen treffen sich oft auch am Abend zum Spielen, ohne dass jemand von der Pflege dabei ist. Dies ist für Gerlinde Jung (45), seit elf Jahren Pflegefachfrau in der Klinik, ein wichtiger Aspekt. «Nur so kann dann auch zu Hause eine eigene Spielkultur entstehen.» Sie motiviert die Patientinnen und Patienten, sich auch nach dem Aufenthalt in der Klinik zum Spielen zu treffen. Von einer Gruppe weiss sie, dass es geklappt hat. Ein schöner Erfolg.

Spielen ist allerdings keine Erfindung der Neuzeit. «Quellen weisen darauf hin, dass möglicherweise schon die Steinzeitmenschen Verstecken gespielt haben», erklärt Ulrich Schädler, Direktor des Schweizerischen Spielmuseums in La Tour-de-Peilz VD. Sicher ist, dass die Neugier und Lust zum Spielen jedem Kind angeboren ist – es reflektiert, erforscht und erkennt die Welt sowie sich selbst zuerst spielerisch. Und auch Tiere lernen durch das Spiel, sich in der Natur zurechtzufinden und zu überleben.

Zu den ältesten Spielen der Menschheit gehört Backgammon. Schon Tutanchamun, der ägyptische Pharao, soll einen Vorläufer davon um 1300 vor Christi Geburt gekannt haben. Spielkarten kamen dagegen erst im 14. Jahrhundert aus dem Orient zu uns. Und auch Eile mit Weile ist kein einheimisches Spiel. Obwohl es heute zu den ersten Spielen gehört, die wir unseren

Kindern beibringen, stammt es ursprünglich aus Indien. «Interessant ist auch, dass im 18. Jahrhundert viel gespielt wurde. Mozart beispielsweise hat seine Nachmittage mit Kartenspielen, Blindekuh und Kegeln verbracht», erzählt Ulrich Schädler.

Im frühen 19. Jahrhundert änderte sich dann aber die Wertvorstellung der bürgerlichen Gesellschaft. Die Arbeit trat immer mehr in den Vordergrund. Alles, was die Leute taten, musste nützlich sein. Auch das Spiel. Selbst heute noch empfinden viele ältere Menschen Spielen als unsinnigen Zeitvertreib. «Trotzdem spielen auch sie wieder mehr als auch schon», ist der Historiker überzeugt. Man denke nur an die vielen überaus beliebten Quizsendungen am Fernsehen.

Bis in die Siebzigerjahre waren vor allem Klassiker wie Eile mit Weile, Mühle und Monopoly bekannt. Dann kamen neue Spiele auf den Markt wie «Hase und Igel», Rummikub oder «Die Siedler von Catan», die für die Generation der 40-Jährigen mittlerweile schon so etwas wie Klassiker geworden sind. Auch Computerspiele stehen derzeit hoch im Kurs. Mit Dr. Kavashimas Gehirnjogging von Nintendo beispielsweise kann man mit dem Computer die grauen Gehirnzellen trainieren. Nur: Der Gamer spielt dabei immer alleine.

Das Spiel zwischen den Generationen

Gespielt wird auch in der Ludothek von Ostermundigen BE. Bis unter die Decke türmen sich hier Spiele aller Art. Über 2500 Schachteln mit Puzzles, Brettspielen und Karten warten darauf, dass jemand sie ausleiht. Zudem werden hier jeden ersten Donnerstag im Monat Salzstangen, Wein und Mineralwasser serviert. Dann treffen sich Jung und Alt zu einem fröhlichen Spielabend. Dabei stehen die neuesten Spiele im Zentrum, die Synes Ernst (59) zum Ausprobieren mitbringt. Er schreibt als Journalist auch Spielkritiken und gehört der Jury «Spiel des Jahres» an. Aus den 250 neuen Spielen, die jedes Jahr auf den Markt kommen, wählt die Jury das beste aus.

Katrin Guerra-Ernst und Bruno Schröter sitzen gemeinsam mit anderen vor dem neusten Blokus-Spiel. «Willst du es so haben?», fragt die 29-Jährige den 82-jährigen Bruno Schröter und bringt seinen Stein in Position. «Mehr nach rechts», bittet er. «Das finde ich gar nicht gut, dass ich dir auch noch helfe, mich kaputtzumachen», schmunzelt sie und legt seinen Stein mitten in ihr Gebiet. Dann ruft sie spasseshalber Synes Ernst zu, der an einem anderen Tisch spielt: «Papa, das ist aber ein ärgerliches Spiel.» Als Kind musste Katrin Guerra-Ernst oft an den Sonntagen zu Hause bleiben, weil ihr Vater mit ihr und ihrem Bruder Spiele testen wollte. Damals hat sie das genervt. Heute hat sie aber selber eine Familie und spielt jetzt leidenschaftlich gern. Bruno Schröter entdeckte diese Abende vor zehn Jahren, als 70-Jähriger. Seither lernt er jeden Monat ein neues Spiel kennen. «So trainiere ich meine grauen Zellen und bin erst noch in Gesellschaft junger Leute, die mir helfen, wenn ich etwas falsch mache.»

Synes Ernst, Initiator des Abends, ist überzeugt, dass es nichts Besseres gibt als Spiele, um die Generationen zusammenzubringen: «Ich kann mich an ein Foto erinnern, auf dem ein Mann mit Irokesenfrisur mit einer alten Frau Dame spielt.» Im Normalfall würde die Seniorin einen Bogen um den Mann machen. Aber das Spiel und seine Regeln bringe die beiden zusammen. Ob jung oder alt, reich oder arm, links oder rechts – im Spiel seien alle gleich, und wenn der Würfel falle, habe auch der Gescheiteste verloren.

Mit jedem neuen Spiel steigt man in eine fremde Welt ein. In eine Welt, die

LINKS UND ADRESSEN

➤ «Das Spiele-Buch», Erwin Glonnegger, Drei-Magier-Verlag, 9. Auflage 1999. 288 Seiten. CHF 48.60. Viele farbige Bilder entführen uns in die Welt der beliebtesten Gesellschaftsspiele. Ein in seiner Art einmaliges Buch – schön zum Anschauen, spannend zum Lesen. Talon Seite 70.

➤ Schweizerisches Spielmuseum, Au Château, 1814 La Tour-de-Peilz. Öffnungszeiten: täglich ausser Montag. Das Museum führt auch spezielle Führungen für Seniorinnen und Senioren durch. Erreichbar unter Telefon 021 977 23 00, Internet www.museedujeu.com

➤ Ludotheken. In vielen grossen und kleinen Ortschaften der Schweiz können Sie Spiele ausleihen. Ludotheken organisieren auch Spielnachmittage für Seniorinnen und Senioren, wo Sie zusammen mit Spielleiterinnen und -leitern neue Spiele ausprobieren können. Mehr Infos unter www.ludo.ch oder 044 729 94 53 (Beantworter).

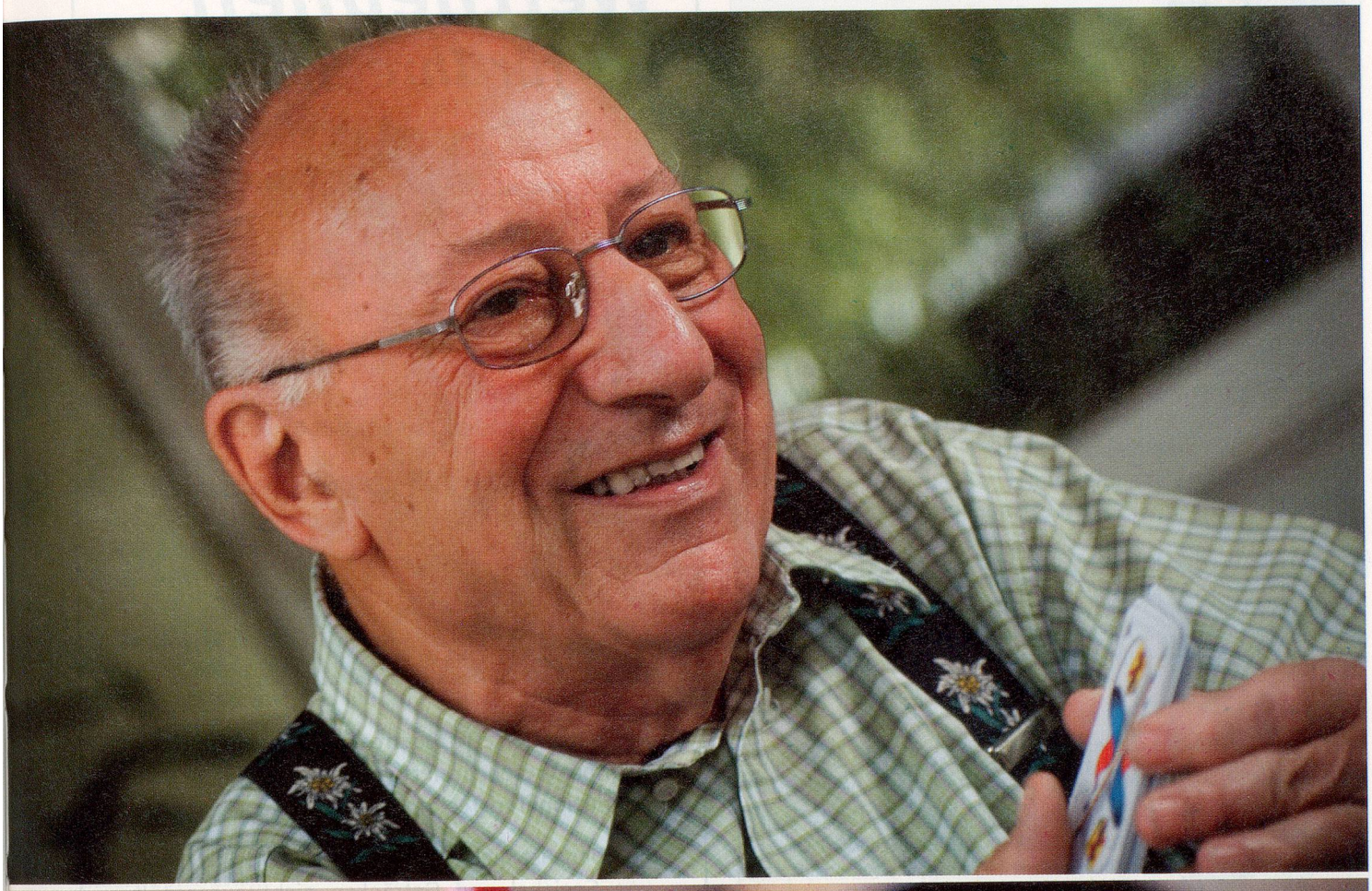
➤ Pro Senectute und Kirchgemeinden organisieren ebenfalls Spielnachmittage: Fragen Sie in Ihrer Gemeinde nach.

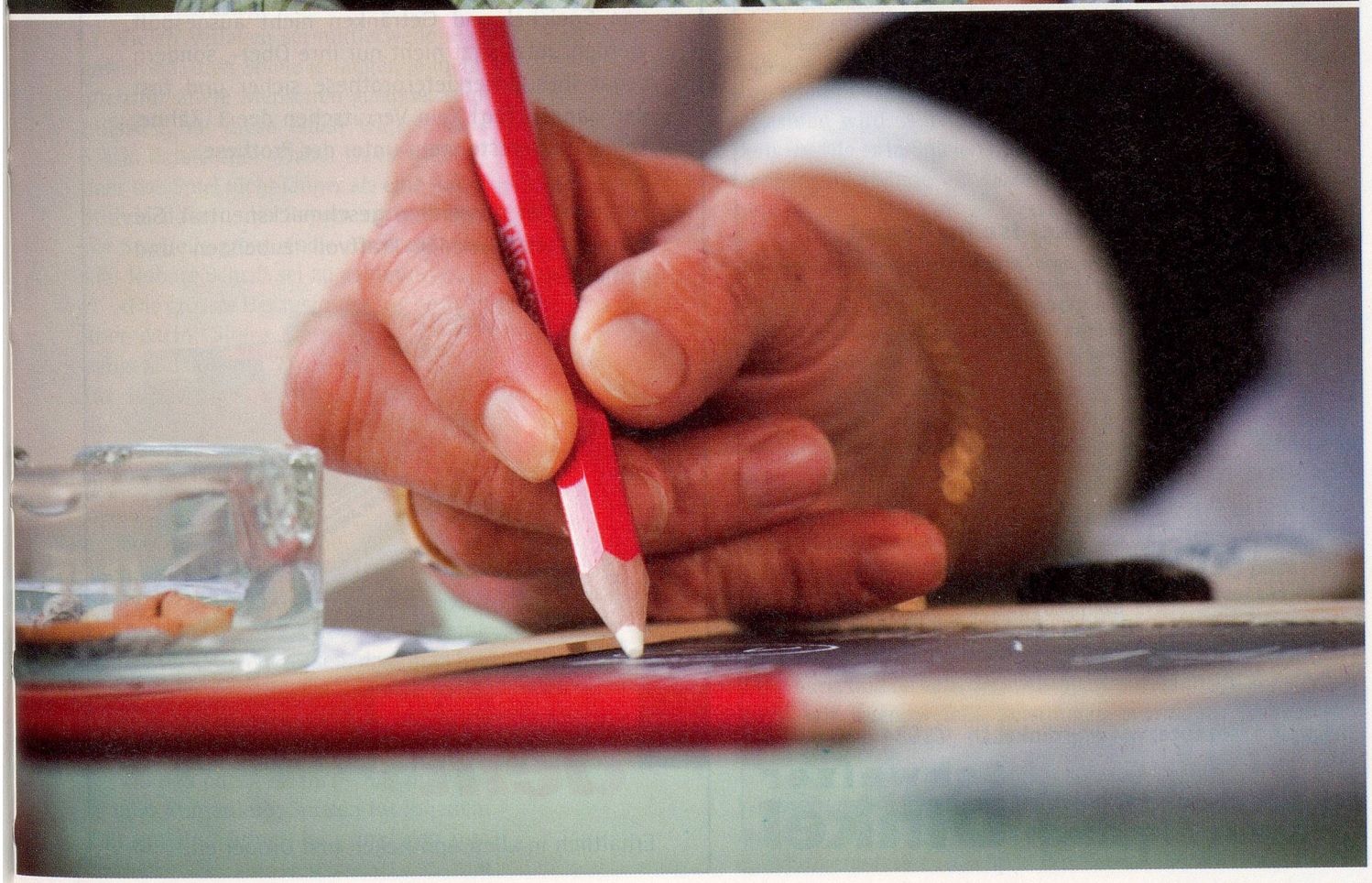
➤ Auch die Spielakademie in Brienz bietet Spieltage für drei Generationen an. Das Besondere hier ist, dass mit einfachen Materialien gespielt wird. Auf Wunsch können auch Spielnachmittage in Ihrer Region organisiert werden. Auskunft unter www.play-do.com oder Telefon 033 951 35 45 (Beantworter).

Weitere Links:

➤ www.singenundspielen.de mit vielen Spieltipps für Seniorinnen und Senioren

➤ www.spiel-des-jahres.com





sich der Autor oder die Autorin ausgedacht hat und in die sie uns mit ihrem Spiel entführen. Und dort ist alles möglich. «Ich kann im Spiel jemanden umbringen oder mit Spielgeld Millionen machen», sagt Synes Ernst. Er ist auch überzeugt, dass man in einer Stunde Spielen den Partner oder die Partnerin besser kennen lernt als in einem Gespräch. Leider manchmal auch auf eine negative Art.

Spielen ist für jedes Alter

Dass beim Spielen häufig der ursprüngliche Charakter einer Person zum Vorschein kommt, das weiss auch die Spielentwicklerin Stefanie Rohner aus Basel. Sie hat zusammen mit Christian Wolf schon über 150 veröffentlichte Spiele kreiert – unter anderem auch für den Moses-Spielverlag.

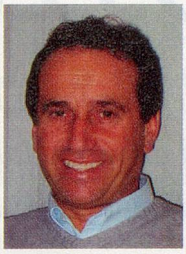
Vielen Verlagen sei mittlerweile klar geworden, dass Spiele je länger, je mehr auch für ältere Menschen geeignet sein müssten, da diese einen wachsenden Markt darstellten: «Dabei ist es wichtig, dass das Spiel nicht länger als eine halbe Stunde dauert, die Regeln einfach und die Spielteile gross sind.» Auch auf eine klar lesbare Schrift sei zu achten.

«Die grösste Herausforderung besteht aber darin, ältere Menschen zu überzeugen, dass neue Spiele nicht nur etwas für Kinder und Familien sind», führt die Spielentwicklerin aus. Ein deutscher Verlag habe jetzt eine Lösung gefunden und führe Spiele für die erfahrene Generation im Angebot.

Das findet sie eine gute Sache: «Schliesslich ist niemand zu alt, ein neues Spiel kennen zu lernen. Wo sonst hat man schon die Möglichkeit, eine neue Welt so zu entdecken, dass man immer wieder von Neuem beginnen kann, wenn etwas schief läuft?» Im normalen Leben hat man ja meist nur eine Chance.

Ob neu oder bewährt – Eile mit Weile oder Rummikub: Spielen tut in jedem Fall gut und bringt Jung und Alt zum Lachen. ■

«Spielen tut der Seele gut»



Peter Bäurle, Leitender Arzt des Bereichs Alterspsychiatrie und Alterspsychotherapie der Psychiatrischen Klinik Münsterlingen TG, zum Thema Spielen.

Warum tut Spielen den Menschen gut? Unsere Erfahrung zeigt, dass Spielen hilft, mit anderen in Kontakt zu treten. Und zwar selbst dann, wenn aufgrund einer seelischen Erkrankung die Kontaktmöglichkeiten stark eingeschränkt sind. Neben dem sozialen Aspekt fördert Spielen auch noch das körperliche Wohlgefühl, weil Lachen einfach gesund ist. Optimiert wird dies noch durch Bewegung. Spiele wie Tischtennis, Minigolf und Boccia werden in der Klinik daher besonders gefördert.

Was bewirkt das Lachen denn genau? Lachen befreit seelisch und körperlich. Das Atemvolumen wird vergrössert, die Sauerstoffsättigung erhöht, die Hirndurchblutung verbessert und die Abwehr gestärkt. Ebenso werden dadurch schmerzhemmende Endorphine erhöht.

Eine Studie in Wien geht der Frage nach, ob Schachspieler wirklich weniger an Demenz erkranken. Welche Spiele sind ausser Schach noch geeignet, um geistig rege zu bleiben? Nach Professor Jäncke von der Universität Zürich sind alle Brettspiele, das Spielen eines Musikinstrumentes sowie Tanzen geeignet, um einer Demenzerkrankung vorzubeugen. Brettspiele eignen sich dafür, weil sie das Gehirn in komplexer Form trainieren, im Gegensatz zu Kreuzworträtseln, bei denen einfach Wissen abgerufen wird. Auch im Alter können sich durch vernetztes Denken, wie es in Spielen häufig gefordert ist, die einbezogenen Nervenzellverbände entwickeln und neue Verbindungen entstehen.

Wie oft sollte man spielen, um das Gehirn optimal zu trainieren? Für ein optimales Training ist tägliches Spielen sinnvoll. Welches Leistungsniveau dabei erreicht werden kann, hängt im Wesentlichen von der Regelmässigkeit des Trainings und vom Zeitpunkt des Beginns ab.

Wie kann man denn in unserer heutigen Leistungs- und Arbeitsgesellschaft wieder eine Spielkultur aufbauen? Das ist ein ganz wesentliches Problem. Wir haben von Kindheit an gelernt, dass Tätigkeiten nützlich sein müssen und dass idealerweise Gelderwerb damit verbunden ist. Da in Zukunft weniger Arbeit zur Verfügung stehen wird, ist es notwendig, andere Formen zu finden, um die Zeit sinnvoll zu verbringen. Das Spielen ist eine wunderbare Möglichkeit, dies zu tun. Letztlich müssten wir umdenken und lernen, dass wir nicht nur dann geliebt werden, wenn wir irgendwelche Leistungen erbringen, sondern um unserer selbst willen.

Wie steht es bei Ihnen persönlich mit dem Spielen? Spielen Sie auch? Im Augenblick spiele ich mit Worten, bisweilen mit Gedanken, immer aber das Spiel des Lebens …

Zehn Tipps zum Spielen

Weihnachten steht vor der Tür. Legen Sie Ihren Liebsten doch einmal ein Spiel unter den Tannenbaum. Sie bereiten sich und anderen damit garantiert eine Menge Freude. Wir zeigen Ihnen hier eine kleine Auswahl von neuen und alten Spielen.

Eile mit Weile

Ein Spiel – so schön wie ein Bild

Die Holzfiguren sind so gross wie ein Daumen, und zum Ziel gelangt man auf hölzernen Treppenstufen. Am Schluss können Sie das ganze Spiel, dank zweier Schlaufen, bequem an die Wand hängen und noch beim Frühstück von den schönen Spielnachmittagen mit den Liebsten träumen.

Für vier bis sechs Spieler. Preis: CHF 286.–. Auskunft bei: Albisbrunn Werkstatt, Telefon 044 764 81 81, www.albisbrunn.ch

Uno

Mit Uno fängt man Kinder

Sie müssen die Uno-Karten nur aus der Tasche zaubern, und schon scharen sich die Kinder um Sie herum. Auch die Spielanleitung müssen Sie nicht selber lernen. Die kann Ihnen jedes Kind erklären. Nur so viel sei verraten: Wenn Sie einmal mit Ihren Enkeln Uno spielen, müssen Sie es immer wieder tun.

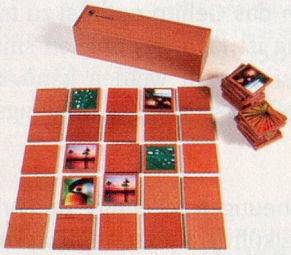
Für zwei bis zehn Spieler. Ab sieben Jahren. Preis: CHF 16.95. Jubiläumsausgabe in Metallbox. Verlag Mattel.

Rummikub classic

Ein Spiel nicht nur für Liz Taylor

Die ganze Welt spielt Rummikub: Hollywoodstar Liz Taylor ist dem Spiel verbunden, und sogar Telly Savalas alias Kojak soll für eine Partie den Lolli aus der Hand gelegt haben. 1980 wurde es zum Spiel des Jahres gewählt, nicht zuletzt seiner einfachen Regeln wegen: Mit den richtigen Zahlenreihen gewinnen auch Sie.

Für zwei bis vier Spieler. Ab acht Jahren. Preis: CHF 29.90. Verlag Carlit und Ravensburger.



WWF-Memospiel

Eine Bildreise durch die Natur

Giraffe, Frosch, Raupe – mit jeder FSC-Holzkarte, die Sie aufheben, entdecken Sie ein weiteres Wunder der Natur. Nur, wo habe ich jetzt das Gegenstück gerade wieder hingelegt? Spielend können Sie mit dem Klassiker ein Gehirnjogging betreiben, bei dem Ihre Enkelkinder Ihnen in nichts nachstehen werden.

Für zwei bis vier Spieler. Preis: CHF 79.–. Telefon 044 297 23 23, www.shop.wwf.ch

Just 4 Fun

Kurze Regel, langer Spass

Blitzschnell sind die Regeln erklärt, und hoch ist die Spannung beim Spiel: Auf welches Feld setze ich meine nächste Figur? Dort, wo sie mir selber nützt? Oder lieber dort, wo ich einen anderen ärgern kann? Ständig sind alle am Rechnen, Kombinieren und Aushecken. Ein Spiel mit Suchtcharakter.

Für zwei bis vier Spieler. Ab zehn Jahren. Preis: CHF 49.50. Verlag Kosmos.

Überläufer

Ein Spiel für zwei sprunghafte Gegner

Sie gruppieren Ihre Holzfiguren auf der einen Seite des Brettspiels, Ihr Gegner auf der anderen. Sprung um Sprung müssen Sie jetzt versuchen, das Parkett zwischen ihnen zu überqueren. Selecta ist der erste Spieleverlag, der mit seiner «Nobile Marke» Spiele für die ältere Generation auf den Markt gebracht hat.

Ein Spiel für zwei Spieler. Ab drei Jahren. CHF 98.80. Verlag Selecta.

Boggle

Nur das Wort zählt

Boggle können Sie sogar im Zug spielen. Einfach den Boggle-Würfel gut durchschütteln, die Sanduhr drehen, und schon geht das Spiel los. Gewonnen hat, wer im Buchstabensalat die meisten Wörter findet. Boggle können Sie übrigens auch gut alleine spielen.

Für einen oder mehrere Spieler. Ab acht Jahren. Preis: CHF 23.95. Verlag Parker.

Verflixxt!

Schadenfreude ist doch die schönste Freude

Ein Spiel wie das richtige Leben: voller Glück, Ärger und Freude. Eben noch auf der Siegerstrasse, müssen Sie jetzt verflixxt noch mal eine Minustafel einstecken. Aber immer mit der Ruhe – das Spiel ist noch nicht zu Ende. Erst wer zuletzt lacht, lacht am besten.

Für zwei bis sechs Spieler. Acht bis 99 Jahre. Preis: CHF 29.–. Carlit und Ravensburger.

6 nimmt

Kein Spiel für Hornochsen

Es geht darum, die Karte mit dem Hornochsen möglichst geschickt dem Gegner «unterzujubeln». Doch aufgepasst, dass Sie am Ende nicht selbst der Dumme sind. Denn nur wer möglichst clever an eine von vier Kartenreihen anlegt, darf sich ins Fäustchen lachen.

Für zwei bis zehn Spieler. Ab zehn Jahren. Preis: CHF 11.90. Verlag Amigo.

Der menschliche Körper

Das Quizspiel für zu Hause

Wie oft lachen Kinder am Tag? Um wie viel wächst das Haar im Monat? Wie alt wird der Mensch? Diese und andere Fragen müssen beim Wissensduell geknackt werden. Kehrt man die Karte mit der Frage um, erfährt man, dass Kinder rund 400-mal am Tag lachen – Erwachsene aber nur 20-mal.

Ein Spiel für zwei bis vier Personen. Von acht bis 88 Jahren. CHF 23.–. Verlag Moses.