

**Zeitschrift:** Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung  
**Herausgeber:** Pro Senectute Schweiz  
**Band:** 94 (2016)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Spielerisch durchs Leben  
**Autor:** Rottmeier, Fabian  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1078765>

### **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:** 20.01.2026

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



Bild: Bernard van Dierendonck



# Spielerisch durchs Leben

Spielen schlägt dem Alltag ein Schnippchen, regt die Fantasie an und hält jung. Es kann auch helfen, schwierige Situationen gelassener zu meistern. Wer spielt, gewinnt also immer.

Von Fabian Rottmeier

## Die Pokémon-Go-Seniorin



Im Leben von Jeannette Born gibt es 94 Monster. Die 63-Jährige ist nämlich wie Millionen andere weltweit dem Handyspiel «Pokémon Go» verfallen. Jugendliche gehen

plötzlich kilometerweit und versammeln sich dabei spontan, um Monster einzufangen – oder um welche anzulocken. Die Baslerin amüsiert sich königlich darüber, dass sie mit ihrer Passion nicht nur ihre Freundinnen irritiert, sondern im Tram auch mal Teenager zum Kichern bringt.

«Das Spiel macht süchtig, weil die Monster so liebevoll gestaltet sind», sagt die Inhaberin einer Stadtbasler Firma, die nebst Kochkursen, -events und -reisen auch einen Catering-Service anbietet. Ihr Liebling ist Mauzi, eines von total 250 Monstern, die man auch schlüpfen lassen kann. Wer weit läuft, kann nämlich ein Ei ausbrüten. Für starke Monster braucht es fünf Kilometer – und schlagkräftige Schützlinge sind wichtig, um in den «Arenen» bestehen zu können. Diese virtuellen Spielorte befinden sich oft an bekannten Plätzen oder in Gebäuden, die man per GPS auf der Spielkarte ausmacht. Auch Jeannette Born versucht dort, andere Monster auszuschalten, und es kommt vor, dass sie «schwer am Attackieren» ist,

während sich die Enkelin auf dem Spielplatz vergnügt. «Denn wenn ich verliere, sind die Viecher krank, und ich muss sie mit einem Zaubertrank wieder aufpäppeln.» Sie ist zudem häufig mit ihrer Tochter und ihrem Schwiegersohn – ihrem Pokémon-Go-Mentor – als Team unterwegs.

Jeannette Born mag Computer und digitale Spielwelten. Schon 1986 besass sie einen Apple-Computer, und es ist eine Art Familienritual geworden, den Weihnachtsabend mit einem Autorennen auf der Spielkonsole ausklingen zu lassen. Sehr zur Freude ihrer beiden Töchter kracht sie dabei Jahr für Jahr spektakulär in Bäume und Wände. In den 1990ern «klaute» sie ihrer älteren Tochter jeweils den Gameboy, sobald diese eingeschlafen war – Zeit für «Tetris».

Nach ihrer Pensionierung möchte Jeannette Born eine Jassgruppe gründen. Bis dann bleibt es noch beim Scrabble-Spiel auf dem Smartphone gegen ihre Freundinnen. Dass sich Pokémon Go dauerhaft durchsetzen wird, glaubt die gelernte Biochemielaborantin nicht. Sie ist überzeugt, dass der Reiz des Spiels einmal abflacht und die Leute etwas wollen, das alles Bisherige übertrifft. Mit Jeannette Born ist auch dann wieder zu rechnen.

[www.kocherei.ch](http://www.kocherei.ch)

Rosmarie (76) ist gekommen, um ihr Gehirn «auf Touren zu bringen». Heinz (69) möchte sich Gelesenes besser merken können. Und Armin (72) will sein Gedächtnis trainieren, damit er alle National- und Ständeräte anhand ihrer Fotos benennen kann. Nun sitzen sie und sechs weitere Teilnehmerinnen des Pro-Senectute-Kurses «Spielen fürs Gedächtnis» in Herisau an ihren Tischen, hinnen nach vorn gebückt an einem Blatt «Binoxxo» herum, einem Denkspiel. Eine knifflige Aufgabe. Nicht von ungefähr ist es ganz still im ansonsten lebhaften Kurs, die sieben Seniorinnen und die zwei Senioren erinnern an eine Schulklasse. Lilly, die älteste Teilnehmerin, ist 90 Jahre alt.

Das Interesse der Teilnehmenden am Kurs zeigt: Die Freude am Spielen hört nie auf, kennt weder Alter noch Grenzen. Die einen spielen mit Karten, die anderen mit Wörtern, Bällen, Zahlen, Tönen, Farben, Bildern. Auch Flirten und Streiten kann Spiel sein. Das Thema ist kaum eingrenzbar, doch eines scheint unbestritten: Spielen hält jung und wirkt belebend. Oder wie es der englische Philosoph Herbert Spencer im 19. Jahrhundert formulierte: «Nur kranke Tiere und depressive Menschen spielen nicht.»

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 12



Bild: Bernard van Dierenbock

«Spielen ist immer besser, als vor dem Fernseher einzuschlafen»: Gerhard Wiesendanger.

## Nach dem «Chlüttere» knackt er gerne Sudokus

Sudokus sind unberechenbar. «Für ein mittelschweres benötige ich zwischen 15 Minuten und zwei Stunden», sagt Gerhard Wiesendanger auf der Terrasse seines schmucken Hauses in Heiden, das durch seine weiss bemalten Schindeln auffällt. Der 75-Jährige ist gerne am «Chlüttere» in seiner Werkstatt, Sudokus und andere Denkspiele sind da eine gute Abwechslung. Er rät, die Angabe zum Schwierigkeitsgrad zu ignorieren. «Sie stimmt manchmal überhaupt nicht», sagt er amüsiert. Wiesendanger mag es, dass ihn Sudokus fordern, aber auch, dass er sie jederzeit unterbrechen kann. Manchmal brauche er einfach eine Pause, um weiterzukommen. Für seine Frau Hanni hat der lebensfrohe Handwerker einen Spielrahmen aus Holz angefertigt – als Hilfe bei kniffligen Sudokus. Wenn sie sich einer Zahl sicher ist, setzt sie einen Spielstein mit schwarzer Schrift ein, bei «unsicheren Zahlen» einen Stein mit roter Schrift. So kann sie weiterfahren und testen, ob sich die rote Zahl als richtig erweist.

Das Ehepaar hält Geist und Körper vielseitig fit, geht oft spazieren, wandern, mag ganz

unterschiedliche Spiele und besucht deshalb oft die Ludothek. Während seine Frau regelmässig dort aushilft, repariert er Spielzeuge und Spielfiguren. Sie engagieren sich als Freiwillige in der Kirche und füllen für die Gemeinde Stimmunterlagen in Kuverts ab. Zudem engagiert sich Gerhard Wiesendanger auch im Behindertensport.

Vor der Pensionierung arbeitete er als Landwirt, leitete im Kanton Zürich ein Altersheim und arbeitete mit behinderten Menschen. Im Altersheim werde auch heute noch vor allem gejasst, weiss er von seiner Frau, die in Heiden Freiwilligeneinsätze leistet. «Die Frauen sind dabei am ehrgeizigsten.» Älteren Menschen empfiehlt er «Qwirkle», ein Legespiel, das an Domino erinnert und 2011 zum «Spiel des Jahres» gewählt wurde. Die Holzspielsteine seien gross, griffig und optisch schlicht gehalten.

1	3	9	2	8	5	6	9	4
5	7	4	1	9	6	8	2	3
8	2	6	3	7	4	7	1	5
7	8	3	4	5	2	1	6	9
2	4	1	9	6	3	5	7	8
6	9	5	7	1	8	3	4	2
3	1	2	8	4	7	9	5	6
9	6	8	5	2	1	4	3	7
4	5	7	6	3	9	2	8	1

Sudokus löst er am liebsten, wenn seine Frau einen Termin hat oder abends. «Spielen ist immer besser, als im Sessel vor dem Fernseher einzuschlafen.» Verbissen sei er hingegen nicht: «Ich kann ganz gut auch ohne ins Bett.»

«Das Spiel fördert die geistige und körperliche Gewandtheit, den Mut zum Risiko und die Ausdauer, das Konzentrationsvermögen, die Angriffslust, die Freude am Sieg genauso wie die Gelassenheit beim Verlieren», schreibt der Spielpädagoge Hans Fluri in der Einleitung seines Buches «1012 Spiel- und Übungsformen in der Freizeit» (siehe Interview auf S. 15). Und die Kursleiterin von «Spielen fürs Gedächtnis», Silvia Hablützel, hört als Rückmeldung oft, dass sich die Teilnehmenden dank des Kopftrainings weniger vor neuen Dingen fürchteten, weil sie im Kurs immer wieder mit neuen, «manchmal auch schrägen Spielen» konfrontiert worden seien. Ebenso hätten sie im Spiel gelernt durchzuatmen, wenn sie im Alltag einmal nicht mehr weiter wüssten.

Der Spielautor Robert Stoop freut sich, wenn er solche Geschichten hört, denn dann werden die drei elementaren «E» eines Spiels erfüllt: Erlebnis, Ergebnis, Erkenntnis. Der Zürcher entwirft und konzipiert Spiele: Das bekannteste, an dem er mitgewirkt hat, heisst «Sibechugelrundi Söi». «Im Idealfall erkennt der Spieler nach mehrmaliger Wiederholung, was ihm vermittelt worden ist – und hat wieder etwas gelernt», erklärt er. Ein gutes Spiel ermögliche ein komplettes Eintauchen in ein Thema. Alles greife ineinander, die Intensität stimme. «Wir schweben in einem fließenden Zustand, in dem wir alles andere vergessen, und kommen in einer halben Stunde zu einem Erlebnis.» Ein Spiel funktioniere dann mindestens so gut wie manch ein Medikament, um kurzzeitig Schmerzen oder Sorgen auszublenden.

Robert Stoop ist nebenberuflich als Spielautor tätig. Sein Verdienst beträgt in der Regel zwischen 50 Rappen und 1 Franken pro verkauftem Spiel. Davon leben könne man in der Schweiz nicht, aber das sei auch nicht seine Motivation. «Spielen fühlt sich immer sehr intensiv an», sagt der 45-Jährige. «Wenn ich im Alltag vor einer Entscheidung stehe, kann ich mich oft auf meine Gefühle verlassen», sagt Stoop. «Die Spielerfahrungen geben mir die Sicherheit, das Richtige zu tun, auch wenn ich die Situation zuvor erst spielend in einer anderen Form erlebt habe.»

Wer viel spielt, ist es gewohnt, sich immer wieder neu orientieren zu müssen. Der Spielexperte und Journalist Synes Ernst hält dies für einen wichtigen Trumpf des Vielspielers. «Wenn man ständig neue Wege gehen muss, regt das



unser Gehirn an», sagt er. «Selbst bei Spielen, die man schon lange spielt, ist immer eine geistige Flexibilität gefordert, um die Spielsituation einzuschätzen und zu entscheiden, wie man darauf reagieren soll.» Und wenns mal schiefgeht, sei das weiter nicht tragisch. Synes Ernst: «Das Schöne am Spielen ist, dass man immer wieder eine Chance auf einen Neubeginn hat.» Spielautor Stoop spricht gar von einer Kultur des Verlierens, da oft nur einer gewinne. Er selber lerne in Niederlagen am meisten und übe dabei erst noch, bescheiden zu bleiben. Denn auch der Sieger wisse, dass die nächste Niederlage mit Sicherheit komme.

## Spiel mit der Sprache

In Herisau mühen sich die Teilnehmerinnen und Teilnehmer mittlerweile mit einer Sprachspielerei ab. Sie lesen eine Geschichte, die ohne Wortabstände auskommt und in der sich gRoSsuNdKleIn-buCHstAben willkürlich abwechseln. Am meisten imponiert dabei Rosalina (72), die von den Philippinen stammt und den Text trotz Fremdsprache meistert. Sie sagt, gefolgt von einem Lachen, dass sie ihr Gedächtnis dank des Kurses «von 90 auf 95%» gebracht habe.

Laut einer Studie des New England Journal of Medicine soll häufiges Spielen von Brettspielen das Demenzrisiko um drei Viertel verringern. Fast gleich gut schneidet gemäss der Untersuchung das Musizieren ab. Bei intensivem Lesen oder beim Lösen von Kreuzworträtseln soll der Effekt hingegen halb so stark sein. Solche Zahlen sind zwar immer mit grosser Vorsicht zu geniessen, wissenschaftlich erwiesen ist jedoch, dass auch das Gehirn wie ein Muskel trainiert werden will, um nicht schwächer zu werden. Je vielseitiger, desto besser. «Wir hören nicht auf zu spielen, weil wir alt werden. Wir werden alt, wenn wir aufhören zu spielen», so ein Zitat des amerikanischen Psychologen G. Stanley Hall.

Die Wissenschaft des Spielens nennt sich Ludologie. Das Buch «Homo Ludens: Vom Ursprung der Kultur im Spiel» des niederländischen Kulturhistorikers Johan Huizinga gilt dabei als erster Meilenstein. Huizinga starb 1945, bevor sein Werk weltweit bekannt wurde. Er definierte den Begriff Spiel als «eine freiwillige Handlung oder Beschäftigung, die innerhalb gewisser festgelegter Grenzen von Zeit und Raum nach freiwillig angenommenen, aber unbedingt binden-

Bild: Sonja Ruckstuhl



«Es hat gedauert, bis die Männer akzeptierten, dass eine Frau gewinnt»: Renata Cathomas.

## Troccas ist Trumpf in der Surselva

Wenn Renata Cathomas ihre 19 Spielkarten erhält und auf Rätoromanisch «lavadas» sagt, ist das kein gutes Zeichen. Es heisst «Ausgewaschenes», was beim Tarockkartenspiel

Troccas sehr schlechte Karten bedeutet. Troccas gehört zum Kulturgut im rätoromanischen Teil des Kantons Graubünden. Renata Cathomas war schon Bündner Vizemeisterin vor vielen Männern. «Es hat gedauert, bis sie akzeptieren konnten, dass eine Frau auch ohne Kartenglück gewinnen kann», sagt die 68-Jährige.

Troccas wird meist zu viert in Zweierteams gespielt, und ähnlich wie beim Jassen gibt es vier Farben: Rosen («rosas»), Schwerter («spadas»), Stäbe («bastuns») und Kelche («cuppas»), alle mit je 14 Karten. Zusätzlich gibt es 21 Trümpfe, die Troccas, und den Narr, der als Joker dient. Während der Kartenausgabe teilt man seinem Partner oder seiner Partnerin mithilfe von codierten Ausdrücken mit, welches Blatt man hat – oder ob die Karten so schlecht sind, dass neu ausgegeben werden soll. «Tschintschar» nennt sich dieser Austausch. Renata Cathomas hat



schon als Kind bei ihrer Grossmutter Troccas gespielt. «Weil sie sehr fromm war, mussten wir jeweils zuerst den Rosenkranz beten», sagt die ehemalige Lehrerin aus Ilanz, die

wöchentlich oder bei spontanen Gelegenheiten spielt. In vielen Gemeinden blieb das Spiel lange verboten. «Ich hatte einen Onkel, der hat sogar um Schafe und Kälber gespielt.» Viele Ausdrücke im Troccas variieren je nach Region – oder Familie. «Der Jupiter hat es sich auf der Karte bequem gemacht. Wir nennen ihn «Il Moritz», weil sich der Moritz in unserem Dorf nicht gerade ums Arbeiten riss.» Die Nummer 1 der Stäbe, die Keulenkarte, heisst «il da Breil», also «aus Brigels» – die Interpretation überlässt sie jedem selber. Troccas wird schnell gespielt, schon ein Zögern kann als Zeichen an den Partner gelten und ist verpönt. Cathomas mag, dass Troccas die Gemeinschaft fördert und ihre vier Töchter und ihren Sohn auch gelehrt hat, intensiv zu diskutieren. Das Virus ist weitergegeben: Tochter Annalisa, ihre häufigste Teampartnerin an den Bündner Meisterschaften, sitzt im Vorstand des kantonalen Troccas-Verbands.

Lesen Sie bitte weiter auf Seite 14





«Wenn das Spiel läuft, will ich auch gewinnen»: Ueli Wenger.

## Ein Hauch von Südfrankreich am Thunersee

Was tun eigentlich Pétanque-Spieler, wenn der Winter naht? Ueli Wenger, Präsident des Pétanque Club Thun, hat darauf zwei Antworten. Sich wärmer anziehen. Und dafür sorgen, dass die Kugeln nicht eiskalt werden. Er benutzt dazu eine Faserpelzjacke mit grossen Taschen. Hie und da würden sie auch ein Feuerchen machen, sagt der 66-Jährige. «Und wir haben ein Kistchen mit Teelichtern, um die Kugeln zu wärmen», fügt er an. Pétanque verlangt viel Ballgefühl, weshalb viele auf Handschuhe verzichten. Im Sommer steht der pensionierte Lehrer mindestens dreimal pro Woche im idyllischen Thuner Schadaupark, wo der Club eine Anlage mit sechs Bahnen pflegt. Ein kleines Paradies. Es ist die Mischung aus Wettbewerb und Spass, die Wenger anzieht: «S fägt.» Die Resultate hat er schon am nächsten Tag vergessen, weil sie ihm egal sind. «Aber wenn das Spiel läuft, will ich gewinnen.»

Pétanque sei sehr simpel, da es dazu nur drei Kugeln brauche und es im Gegensatz zu Boccia mit wenigen Regeln auskomme. Eine davon lautet übrigens, dass man sich nicht in die Hände spucken dürfe.

Wenger lacht, weil sich längst nicht alle daran halten. Es sei tröstlich, dass wegen der unebenen Spielbahn auch der Zufall mitspiele. «Das nimmt etwas Druck weg.» Die Hälfte der 80 Clubmitglieder spielt regelmässig. Eine Pétanque-Runde kommt praktisch jeden Nachmittag zustande, da fast alle pensioniert sind. «Seit Kurzem haben wir einen Neuen, der blutung ist – 35.» Man spielt entweder alleine im «Tête-à-Tête» oder in Teams, «Doublette» oder «Triplette». Als Team verteile man die Aufgaben, sagt Wenger. Einer versuche, die Kugeln ideal zu positionieren, der andere knalle die gegnerischen Kugeln weg. Wengers Stärken liegen im «Setzen», wie es im Jargon heisst. Zweimal konnte er sich über offizielle Turniere für die Schweizer Meisterschaften qualifizieren. Doch meist belässt er es bei clubinternen Turnieren und seinen Pétanque-Nachmittagen.

Wer im Schadaupark steht und unweit des Spielfeldes auf den Thunersee und die Berge blickt, versteht, weshalb sich Ueli Wenger und seine Kollegen höchstens von Regen und Schnee stoppen lassen.



den Regeln verrichtet wird». Das Spiel habe das Ziel in sich selber. Es sei zweckfrei. Huizinga vertrat die These, dass die Kultur dem Spiel entspringe. Für ihn waren auch Gerichtssäle, Bühnen und Tempel Spielplätze. Er sah in fast allem rituelle Vorgänge, die Spielelemente aufweisen.

Es gibt Menschen, die gerne für sich alleine spielen. Andere schätzen den sozialen Aspekt, das Zusammenkommen. So wie die Kursteilnehmenden in Herisau, wo mittlerweile der weniger denklastige Teil ansteht. In drei Gruppen wird gespielt, analysiert, reagiert – und vor allem gelacht. Es gibt wenig, das so viel Energie und, man beachte das Wort, Spielfreude vermittelt wie ein Raum voller Menschen, die spielen. «Es ist schön mitanzusehen, wie in jedem neuen Kurs trotz bunt gemischter Gruppe schnell ein Vertrauen untereinander entsteht», sagt Silvia Hablützel. Spielen kann so auch das beste Mittel gegen Einsamkeit sein. Friedrich Schiller sprach dem Spielen gar Essenzielles zu: «Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Worts Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.»

### Spielen hilft auch im Alltag

Synes Ernst ist überzeugt davon, dass regelmässiges Spielen dabei hilft, über sich selber zu bestimmen, «Herr über die eigene Agenda» zu werden und sich Zeit zu nehmen für die Dinge, die einem guttun. Wer spielend lerne, abzuwägen und auszuwählen, könne sich vielleicht auch im Alltag besser aufs Wesentliche konzentrieren. Er hat quasi im Kleinen fürs Grosse trainiert. Robert Stoop macht ein anderer Aspekt am Spielen am meisten Freude: «Wir erleben echte Emotionen und wissen, dass sie in einem geschützten Rahmen stattfinden. Es kann uns nichts passieren dabei. Die Situation ist nicht real, fühlt sich aber doch so an.»

Der letzte Kurs vor der zweimonatigen Pause ist vorbei in Herisau. Die meisten der Anwesenden wollen wiederkommen. Rosmarie wird auch dann beim Eintreten wieder als Erstes zum Spieltisch schielen, um zu prüfen, ob auch Spiele darunter sind, die sie nicht so gerne mag. Zum Schluss sagt Astrid mit einem Schuss Galgenhumor: «Ich bin sicher wieder dabei – wenn ich es nicht vergesse.»

**Buch** Siegbert Warwitz und Anita Rudolf: «Vom Sinn des Spielens», Schneider Verlag, Hohengehren 2016, 283 Seiten, ca. CHF 26.90.