

Das
Wohlfühl-
MAGAZIN

Nr. 1

GEFÜHL DES MONATS
TEAMGEISTAlle zusammen! Ein gutes,
aktives Miteinander
stärkt und begeistert

vital

in vital

Mehr Zeit für mich

Salat satt – 12 knackige
Immunfit-Rezepte

Nahrungsergänzung:
Die Extraportion
Gesundheit?

Frisch verliebt ...

...in den alten Job! Wie
ein Perspektiv-Wechsel
auf die Arbeit gelingt

Schönheit aus dem Ozean

Meer geht nicht?
Doch! Denn marine
Wirkstoffe pflegen
ökologisch korrekt

Endlich Erdbeer-Zeit

Was das köstliche
Clean-Eating-Wunder
so alles kann

Wo die Freiheit zu Hause ist

Schottland entdecken,
Unabhängigkeit spüren



3,20 €
Österreich 3,40 €
Schweiz 6,00 CHF
vital.de

NEU ENTDECKT:

So heilen Sie sich selbst!

Besser atmen, tiefer schlafen, entspannter leben:
Der geheime **Schlüssel zu Ihrer Gesundheit** liegt
in Ihnen – so **finden und nutzen** Sie ihn für sich



„Gemeinsame Sache“

Bei keiner Gelegenheit spüren und entwickeln wir so schnell Teamgeist wie beim Spielen, weiß **Dr. Sabine Weinberger**. Der Alltag bleibt außen vor, und jede(r) darf sich ausprobieren

vital: *Zu jedem Spiel, schreiben Sie, gehören das Miteinander und die Begegnung. Mit anderen Worten: Teamgeist?*

Dr. Sabine Weinberger: Ganz genau. Beim Spielen entsteht ein besonderer Erfahrungsraum, der „Spielraum“, in dem wir all unsere Fähigkeiten einbringen, in dem wir uns ausprobieren dürfen. Alle gemeinsam verschreiben sich einer gemeinsamen Sache, neue Ideen entstehen. Das ist Teamgeist. Alle Mitspieler erleben Anerkennung, Selbstwirksamkeit, sehen also, dass es auf sie ankommt. Und dieses persönliche Wachstum bringen sie wieder ins Spiel ein. Es entsteht eine machtvolle Dynamik zwischen der Gruppe und den Einzelpersonen, aus denen sie besteht.

Warum tut uns das so gut?

Oh, aus mehreren Gründen. Zum einen ist der Spiel- auch ein Schutzraum. Wir erleben Beziehungen in einer heiteren Atmosphäre, messen unsere Kräfte auf spielerische Art. Da bleiben die Alltagsorgen draußen. Dazu schrieb mir eine Kollegin übrigens kurz nach Erscheinen des Buches eine E-Mail.

Was hat sie Ihnen erzählt?

Sie plant Traumatherapie-Fortbildungen in einem Krisengebiet. Eine anstrengende Arbeit, bei der sie und ihr Team auch viel Leid sehen. Abends sind sie oft fix und fertig, schrieb sie mir. Doch irgendwann kamen sie auf die Idee, dann gemeinsam Karten zu spielen – und der ganze Stress fiel von ihnen ab. Sie lachten viel, und die Heiterkeit kehrte zurück. Das fand ich wirklich sehr beeindruckend.

Welche Chancen bietet Spielen noch?

Jeder Mensch hat das Bedürfnis, von anderen als Ganzes, also mit all seinen

Fähigkeiten gesehen zu werden. Im Spiel geschieht genau das. Wir können Facetten zeigen, die z. B. im Beruf brachliegen. Alle Mitspieler lernen sich selbst neu kennen. Sie können sich selbst und die anderen überraschen, neue Rollen ausprobieren.

Bei Live-Rollenspielen tun das ja viele Frauen und Männer tatsächlich.

Ja, pro Jahr finden 500 bis 600 Spektakel dieser Art statt. Das zeigt, wie groß das Bedürfnis bei beiden Geschlechtern ist.

Keine Flucht vor dem Ernst des Lebens?

Nein, darum geht es nicht. Können wir unsere spielerische Seite nicht zeigen, nehmen wir tatsächlich alles sehr ernst und neigen dazu, uns über unsere Fehler und Misserfolge zu definieren. Spielen wir, ruht unser Selbstwertgefühl auf mehr Säulen, und wir können mit Dämpfen besser umgehen.

Warum spielen wir dann so selten?

Weil wir in einer Leistungsgesellschaft leben und uns, wenn wir abends müde und ausgepowert sind, oft nur berieseln lassen. Wir surfen durchs Internet, sehen fern, lenken uns ab. Aber dabei schöpfen wir keine neue Energie. Wir bleiben leer. Im Spiel kehrt dagegen unsere innere Lebendigkeit zurück.

Wie können wir wieder öfter spielen?

Das Bedürfnis zu spielen, verschwindet ja nie. Es ist nur verschüttet. Lassen wir es wieder zu, fallen uns fast automatisch Spielmöglichkeiten auf. Am meisten hilft aber wieder Teamgeist. Sind wir fest mit anderen zum Spielen verabredet, wissen wir, dass sie auf uns warten. Dann raffen wir uns auf, spielen mit und vergessen ruck, zuck, dass wir keine Lust hatten.



Dr. Sabine Weinberger, 68

Die Diplom-Psychologin und Psychotherapeutin, kauft seit 30 Jahren stets das „Spiel des Jahres“. Ihre Begeisterung gibt sie in ihrem Buch „Faszination Spiel“ (Springer, 168 S., 19,99 Euro) weiter