



Der spielerische Dreh macht's möglich:
Wie wir mit Spiel Bindung stärken können

Dass Spielen gut für Beziehungen ist, liegt eigentlich auf der Hand, oder?

Miriam Maja Gass

START

Zum Beispiel ganz am Anfang einer Beziehung: Jede*r Frischverliebte bringt intuitiv das Spielen ein, um Kontakt und Nähe herzustellen und zu bewahren. Erinnern Sie sich?

Das können kleine Gesten sein – wie eine leuchtend gelbe Frühlingsblume zur Begrüßung. Das selbstgekochte Lieblingsessen. Ein in den Geldbeutel hineingeschmuggeltes Liebesbriefchen.

Alles, was vermittelt: „Du liegst mir am Herzen und ich will mit dir sein! Ich denk an dich! Ich sehe dich und weiß, was dir gefällt!“

Und: Natürlich funktioniert das bei unseren Kindern auch!

Spielen verbindet einfach.

Wenn's hier ums Spielen geht, sind die unterschiedlichsten Spielformen gemeint. Ja, es geht um Rollenspiele, um Brettspiele, um Lego- und Kaplasteine, um Ballspiele und um Verkleidungskisten. Ums Malen und Musizieren. Und es geht ums Verstecken, um Fang- und Tobespiele und um Räuber & Gendarm.

Es geht aber auch ums Spiel im weiteren Sinne. Heißt: Die Kuschelrunde mit Buch nach dem Kindergarten und die Lavendelöl-Massage vor dem Schlafengehen. Um Lachen und Humor. Um Backen und Kochen. Das Frisbee-Spiel mit dem Familienhund und den gemeinsamen Filmeabend mit Pizza.

Mit Spiel ist einfach alles gemeint, wo's nicht ums Ergebnis geht. Sondern ums Tun selbst. Spielen um des Spielens willen eben.

Nur, wie soll das noch untergebracht werden im vollgepackten Alltag inmitten von Terminen und Zeitdruck? Macht das nicht noch mehr Stress?

Klar – wenn Spiel zu Arbeit wird, dann schon...

Nicht aber, wenn wir uns zwischendurch erlauben, aus unserer Erwachsenen-Arbeitsdenke in den Spielmodus zu schlüpfen. Eine Auszeit von der Realität zu nehmen. Und dabei den eigenen Spielinstinkt aktivieren. Der steckt nämlich in uns allen!

Und weil Spielen aktives Ausruhen und wie eine Art Ausatmen ist, tut uns das als Erwachsene auch gut!



Und falls Sie nicht so der „Spieletyp“ sind und Ihr Spielinstinkt sich gut versteckt hat (das passiert in Zeiten von Stress schnell mal ;-): Wofür haben Sie sich als Kind begeistert? Was war Ihr Lieblingsspiel?

Fest steht: Spielen bringt nicht nur Freude und Lebendigkeit – sondern unterstützt uns dabei, Nähe und Kontakt zu unseren Kindern herzustellen, zu bewahren und zu stärken!

Zum Beispiel können wir das Gewahrsein eines Kindes mithilfe von Spielen „einsammeln“ und seine Bindungsinstitute aktivieren.

Stellen Sie sich vor: Sie rufen Ihr Kind zum dritten Mal zum Abendessen. Ohne Erfolg. Ihr Kind ist so ins Spiel vertieft, dass es nichts und niemanden zu hören scheint. Grrrrrr...

Was nun? Statt genervt noch lauter zu rufen, könnten Sie sich auch einfach neben Ihr Kind auf den Boden setzen und in seine Spielwelt eintauchen.

Ich garantiere Ihnen: Es geht nur um einen klitzekleinen, aber sehr bedeutungsvollen Moment von Bindung. Und das Ganze macht weitaus mehr Spaß, als Ihr Kind zum vierten Mal zum Essen zu rufen...

Sie verbinden sich also einen Moment lang mit Ihrem Kind und mit seiner Begeisterung für seine Spielewelt: Der Ritterkampf ist in vollem Gange! Feindliche Heere ziehen von Norden auf die Ritterburg zu. Bald ist die ganze Burg umzingelt!

Inmitten der Rittergefechte schaut Ihr Kind wahrscheinlich nach einiger Zeit doch zu Ihnen auf, bemerkt Ihre Gegenwart, lächelt vielleicht...

Und dann:... Dann ist es Zeit für die Ritter, mal eine Pause einzulegen. Im Festsaal ist schon das Mahl aufgetischt und die Ritter müssen sich stärken, damit sie danach wieder in den nächsten Kampf ziehen können ;-)

Dieser Moment der Hinwendung und Einstimmung dient der Erwärmung der Eltern-Kind-Bindung. Die Bindungsinstitute Ihres Kindes werden aktiviert. Die Grundlage dafür, dass es Ihnen zum Esstisch folgt!

Ein Kind, dessen Bindungsenergie nämlich ganz in sein Spiel fließt, wird uns weder hören noch uns folgen.

Übrigens: Das Erwärmen von Bindung durch Spiel funktioniert nicht nur beim Vorschulkind, sondern natürlich auch bei Ihrem Teenie.

Dafür, dass Ihr Teenie sich öffnet und beginnt, sein Herz bei Ihnen auszuschütten, braucht es dann wahrscheinlich aber eher die wiederholte gemeinsame Gassirunde mit dem Familienhund oder den Pizzaabend beim Lieblingsitaliener um die Ecke.

Hier gilt wie immer: Bindung vor Weisung. Und die Bindung, die lässt sich elegant mittels Spiel herstellen. Probieren Sie's einfach mal aus...

Wir können aber auch selbst ein Spiel erfinden, um unser Kind einzusammeln und Übergänge spielerisch zu meistern. Hier ist unser Spielgeist gefragt!

Statt zu sagen: „Beeil dich, damit wir rechtzeitig zur Schule kommen!“, können wir beispielsweise ein kleines Wettbewerbsspiel erfinden. „Wer ist zuerst beim Auto?“ – „Wetten, heute ist Mama als Erste beim Auto?“ Der Kreativität sind hier keine Grenzen gesetzt.

Also: Spielen hilft uns dabei, Bindung zu erwärmen, ein Kind „einzusammeln“ und Übergänge zu meistern. Dabei wird – so quasi nebenbei – auch das Vertrauen des Kindes in seine sichere Bindung zum Erwachsenen gestärkt. Je robuster dieses Vertrauen des Kindes ist, desto höher ist sein „Bindungstank“ gefüllt.

Das Befüllen des Bindungstankes funktioniert natürlich auch hervorragend bei den klassischen Spielesituationen – beim gemeinsamen Puzzle oder Kreuzworträtsel, Witzeerzählen, beim Fußballspiel, der Runde Ringkampf oder Kuschneln und beim Brettspieleabend. Was auch immer der individuellen Spieleneigung Ihres Kindes entspricht...

Spielen kommt uns aber auch in vielen schwierigen Situationen zu Hilfe. Hier bringt das Spielen oft den entscheidenden Dreh, um angespannte Situationen zu entschärfen. Etwa wenn's in der Eltern-Kind-Bindung gerade ruckelt und hakt.

Dieser spielerische Dreh ist nicht zu unterschätzen. Er bietet einen kostbaren Ausweg in Situationen, in denen alles ganz schnell eng werden könnte. Und zwar nicht nur bei unserem Kind – sondern auch bei uns!

Möglicherweise gibt es viele Bindungsunterbrechungen aufgrund einer Trennung der Eltern oder es gab einen Konflikt. Oder ein Kind ist häufig in Abwehr gegen die Eltern.

In all diesen Situationen kann uns Spielen dabei unterstützen, Beziehungen zu erhalten oder wieder aufzunehmen. Das ist besonders dann ein Segen, wenn eine direkte Ansprache viel zu intensiv wäre.

Es fühlt sich einfach deutlich weniger verletzlich an, schwierige Themen im Dialog mit den Kuschtieren anzusprechen oder den bunten Sorgenpüppchen Probleme und Gedanken anzuvertrauen – als im direkten Gespräch mit Mama oder Papa.

Eine Prise Spiel ist auch dann heilsam, wenn Sie mit schwierigem Verhalten bei Ihrem Kind ringen: Zum Beispiel wenn Ihr Kind sehr eigenwillig ist, den fordernden Chef spielt und jeden zu übertrumpfen versucht. Von einer vorlauten Vierjährigen herkommandiert zu werden ist für die meisten Eltern nicht so einfach. Die Versuchung ist groß, unseren elterlichen Machtmuskel spielen zu lassen.

Viel mehr Sinn macht es stattdessen, einem solchen Kind Spielräume zu eröffnen, in denen es seinen Dominanzinstinkt ausleben kann: Spiele mit „Alpharollen“ – Lehrer*innen, Doktor*in, Feuerwehrmann bzw. -frau, König*in, Prinz*essin. Oder auch Superheld*innenspiele, in denen andere versorgt, gerettet, beschützt und verteidigt werden.

Auch wunderbar: Puppenspiele, in denen diese umsorgt, gekämmt, gekleidet und getröstet werden.

Mit meiner kleinen Nichte habe ich aus dem Grund begonnen, eine Zwergenfamilie in ihrem Garten zu versorgen – mit ein bisschen Zauberei natürlich. Die klitzekleinen Wesen hausen an der Wurzel eines knorrigen Baumes. Jeden Morgen bringen wir ihnen frisches Wasser in einer Herzmuschel. Ein kleines Schwämmchen zum Abrubbeln. Und einen Krümel Seife.

Und – wer hätt's gedacht! – dieses kleine Fantasiespiel zog sie vollständig in seinen Bann und lockte aus der ansonsten ziemlich resoluten Vierjährigen eine Welle von Fürsorglichkeit und Zartheit hervor...

ZIEL

Sie sehen also: Spielen wirkt in unzähligen Situationen! Es ist DAS Bindemittel in der Eltern-Kind-Beziehung schlechthin. Wenn wir dies verstehen und uns darauf einlassen, ist es einfach nur magisch!



MIRIAM MAJA GASS

Miriam Maja Gass ist ausgebildete Musikerin, Heilpraktikerin für Psychotherapie und Elterncoach in Berlin-Prenzlauer Berg. Sie hilft Eltern dabei, ihr Kind (noch) besser zu verstehen, selbstsicherer in ihrer Elternrolle zu sein und ihre Eltern-Kind-Beziehung zu stärken. www.mmg-elterncoaching.de, kontakt@mmg-elterncoaching.de