



PHÖNIX

Praxis für Entspannung und Balance

Oberortweg 6, 8804 Au - Wädenswil, Tel. 043 833 0249, wiebke@praxis-phoenix.ch

Wer die Mitte findet, sieht das Ganze (aus China)

Spielräume sind Räume fürs Leben

Biologen, Psychologen und Neurologen haben seit einigen Jahren bei ihren gesellschaftlichen Untersuchungen fest gestellt, dass die Lebensfähigkeit jedes einzelnen Menschen sowie die Überlebensfähigkeit der Gesellschaft durch die Verdrängung und das Versäumen von Spiel zutiefst gefährdet ist.

Wie das?

Es geht alles in „Ordnungen“ voran, der Mensch hat gelernt seine Funktionalität immer mehr zu rationalisieren, zu perfektionieren. Viele Dinge laufen immer besser, auch der technologische Fortschritt ist stetig weiter gewachsen. Wir haben Prinzipien gelernt wie der Mensch funktioniert, wir haben gelernt wie man schneller, höher, weiter kommt, noch reicher wird, wie man effizient arbeitet und natürlich haben wir gelernt wie wir uns in unseren Rollen verhalten müssen um möglichst problemlos voran zu kommen. Wir funktionieren gar in einem Räderwerk das vorbestimmt ist. Manchmal scheint es, wir bewegen uns auf Schienen, die wie grosse Geleise durch unser Leben, unsere Umwelt ziehen. Und auch unsere Kinder werden schon eingeschient dahin, möglichst problemlos zu funktionieren, sie sollen im Kindergarten, in der Schule ihre Leistung bringen, sie sollen problemlos sein, gehorchen, sich an feste Regeln und Werte halten und diese in Fleisch und Blut übernehmen.

Wir leben in einer Dualität, im Schwarz-Weiss. Das geht, das geht nicht. Wenn man es zu etwas bringen will muss man sich so und so verhalten, wenn man nicht ausgestossen oder als Spinner abgestempelt werden will, muss man konform sein, sich keine Extrawürste erlauben, die Regeln und Gesetze beachten, immer höflich, brav, lieb, angepasst, loyal und höflich sein. Wir leben nach dem Wenn-Dann Prinzip, sogar unsere Wahrnehmung ist bereits eingeschränkt, denn die Vielzahl der täglichen Anforderungen, der ständigen Ablenkung, der

pausenlosen Lärm-Berieselung, der immer grossen Verfügbarkeit über Handy, Email, Telefon, Dienstzeiten, Sport- und Vereinsarbeit halten uns in Trab und unter einer kollektiven Hypnose, die keine eigenen Gedanken mehr zulässt.

Niemand lacht mehr über das Wort „Freizeitstress“.

Niemand stellt mehr in Frage, warum die Mehrzahl unserer Kinder bereits am „Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom“ oder an der Hyperaktivität leiden. Oder warum es immer mehr Amokläufe, Burnouts und Depressionserkrankungen gibt, denn auch dafür gibt es bereits Lösungen, eine Schublade, in die der Mensch und seine „Krankheit“ passt, pharmazeutische Hilfe und der Plan B, also der Therapieplan, die Wiedereingliederung in die Gesellschaft, die öffentliche Meinung ist auch darüber bereits manifestiert und Ärzte und Therapeuten haben ebenso gute Lösungen parat wie die Personalabteilungen der Unternehmen.

Wir fahren alle - immer mal wieder oder beständig - auf einer „Schiene“... je nach sozialem Status ist unsere Art, sich zu kleiden, wo und wie wir Urlaub machen, was wir essen und trinken, welche Hobbies wir pflegen, wohin wir zum Coiffeur gehen, welche Tageszeitung wir lesen, ja sogar welche Pages wir im Internet aufrufen, schon vor-programmiert denn wir entsprechen ja unserem Image, unserer Klasse.

Ein Beispiel: nennen wir ihn Benedikt, Anwalt in eigener Kanzlei in Zürich, 350.000 Franken p.a., 58, Militärrang des Oberstleutnants, inzwischen unglücklich oder gelangweilt verheiratet, zwei Kinder, beide in akademischer Laufbahn, Mitglied des juristischen Verbandes, der Rotarier und des Lions Clubs, trinkt gerne Barolo und mag die asiatische Küche, vor allem Sushi in der Sushi Bar auf der Bahnhofstrasse, dazu ein Glas Moët&Chandon zum Business Lunch. Spielt Golf, trägt Anzüge von Baldessarini und rahmengenähte Schuhe von Elgg, die er bei Grieder kauft, schenkt seiner Frau das Parfüm Chanel No.5, seiner Geliebten ein Dessous von Beldona oder ein Juwel von Les Ambassadeurs, denkt über ein Haartransplantat nach, liest die NZZ, macht Ferien in Singapur, Bora-Bora oder in einem exklusiven Club auf den Seychellen, fährt einen 93 Chevrolet mit vollverchromten Alu-Speicherfelgen oder einen dunkelgrünen Jaguar E-Type mit beigen Ledersitzen, auf seinem Schreibtisch liegen das Wall Street Journal, die Bilanz und das amerikanische Time Magazin, hinter seinem Schreibtischstuhl moderne Kunst, vielleicht eine Büste von Adorno. Seine Stadtvilla hat er verkauft oder seiner Frau überschrieben, er selbst lebt nun etwas ländlicher, auf der Türklingel steht aus Diskretionsgründen kein Name. Benedikt ist reich, kultiviert, verfügt über tadellose Manieren, einen hohen IQ, ein Golf-Handycap im oberen Bereich und seinen

alternden Körper hält er mit seinem personal Trainer fit.
Benedikt ist so gelangweilt dass es Tage gibt, an denen er nicht mal aufstehen mag. Denn dieses Leben kennt er seit 30 Jahren.

Das ist keine Idee, das ist ein realer Mensch.

Wer nur noch schwarz und weiss sieht, kann die Farben eines Regenbogens nicht mehr wahrnehmen. Auch die fortgeschrittenste Gesellschaft kann weder Luft noch Nahrung noch Liebe und Beziehungen ersetzen und sie braucht Menschen, deren innere Lebendigkeit und spielerische Erfindungskraft noch nicht ganz eingeschlafen sind.

Es geht nicht um Spielerei, wenn wir fragen, inwieweit Leben Spiel sein kann.

Warum müssen Kinder sitzend lernen? Warum nicht laufend, stehend, kniend, hockend oder liegend? Warum müssen gehfähige Patienten ins Bett gelegt werden, nur weil die Krankenhausordnung das vorschreibt? Warum müssen Menschen mit dem Burnout-Syndrom Medikamente nehmen oder gar in eine Klinik eingewiesen werden, nur damit die Versicherung ihnen ihren Krankenstand auch wirklich glaubt?

Die Antwort ist leicht: Weil die Gesellschaft eine ORDNUNG verlangt, dem sich alles zu beugen hat. Wo kämen wir denn da hin wenn jeder nur noch machen würde, was er will?

Ja, wo kämen wir denn da hin?
Vielleicht in den Eigensinn?
Vielleicht in die Kreativität?
Vielleicht sogar auf neue Gedanken?
Vielleicht auf neue Lebenskonzepte?
Vielleicht auf Lösungen, die man gar noch nicht kennt!
INS SPIEL?

Spiel ist keine Form des blossen Zeitvertreibs, den wir uns leisten können oder nicht. Spiel ist das Grundprinzip des Lebens - und Spielräume sind die Räume, in die hinein sich Leben entfaltet.

Spielen ist - wie im althochdeutschen „spelan“ enthalten - die suchende Bewegung durch die Welt, eine Lebensbewegung, die keinen ungebahnten Weg scheut, Umwege gerade nicht meidet und zugleich immer auf der Suche ist.

Der spielerischen Qualität und Haltung des Lebens haben wir eine gesellschaftliche Struktur und Ordnung entgegen gesetzt, die Spielräume gar nicht ertragen kann, oder diese zugebaut/gemauert hat - oder zugestuhlt hat damit kein Bewegungs-, eben kein Spielraum mehr besteht.

Wir alle träumen den Traum eines bewegten, abenteuerlichen, lustvollen, spontanen, freien, lustigen Lebens, wir alle träumen davon, das Leben selbst zu gestalten, vielleicht sogar ein Stück weit für die Gesellschaft anders zu gestalten, neue Spielräume zu erobern, auszubrechen aus den Schienen, der Langeweile, der vorgezeichneten Konzepte. Ich behaupte sogar, wir alle träumen davon, aus der ORDNUNG auszusteigen die die Gesellschaft uns aufdoktriert.

Wer sich frei durch Räume bewegt, ist schwer kontrollierbar. Werden wir wohl deswegen alle so gerne von der Karrierelaufbahn, den gesellschaftlichen Normen, der Medienlandschaft, dem TV, dem Internet, dem sitzenden Spiel vor der Playstation betäubt? Damit wir ruhiggestellt sind und unseren inneren und äusseren Bewegungs- und Eroberungsdrang unter Kontrolle haben?

Schaut mal in die Ämter des öffentlichen Rechts, alles sitzende Wichtige. Für sie scheint die Eroberung der Spielräume wie eine Art der Anarchie!

Ich behaupte: Der Verlust unserer Spielfähigkeit und der Fähigkeit der Entdeckung und Eroberung von gegenteiligen neuen Lebensformen hat eine körperliche, geistige und emotionale Panzerung zur Folge. Wir sind ja schon alle völlig ungeschmeidig vom vielen Sitzen! Und das Paradox: Viele von uns sitzen sogar gerne!

Scham, Angst, Schuld sitzen uns im selbst gewählten Gefängnis fest im Nacken. Es hält uns vom Ausbrechen ab. Allmählich wird so jede Lebensbewegung schmerzvoll und selbst da, wo Spielräume und Veränderungs-möglichkeiten greifbar sind, werden sie nicht genutzt und mit den unglaublichsten Begründungen sogar abgelehnt.

Wir alle also sitzen auf unserem Geld, dem Eigentum, auf unseren Beziehungen, auf unseren Meinungen und Weltanschauungen, auf unseren Positionen und Verdiensten samt Diplom, Medaillen und Orden. Ist das die vermeintliche Sicherheit, auf der wir sitzen? Anstatt zu leben sitzen die meisten von uns ihr Leben aus. Und dann ärgern wir uns krank, wenn das Leben sich nicht an unsere Bedingungen und Erwartungen hält.

Und ist da noch das leise Lied in uns? Die Melodie die wir schon so lange kennen und die wir nur noch manchmal hören? Sind da vielleicht auch noch Töne, Schwingungen, Träume, die wir noch nie ausprobiert haben? Sind da vielleicht noch Spielräume, die wir noch nie betreten haben oder deren herrliches Kribbeln im Bauch, dessen feiner Geruch, dessen leuchtende Farben, deren glucksendes Lachen wir vergessen haben?

Ich behaupte: Wir alle wollen zurück ins Spiel. Und wir alle wollen zurück zur Liebe. Nur ist unser Panzer schon so dicht geworden. Aber heute beginnen wir den Panzer aufzubrechen und zu schauen was drin ist. Zu schauen was an Leben, Leidenschaft, Leichtigkeit, Lebenslust, Liebe, Aufregung, Freude, Euphorie und Extase noch da ist.

Leben ist Beziehung und muss sich in Räumen gestalten, die auch einen Spielraum aufweisen, in den hinein sich etwas Neues entwickeln kann.

Schaffen wir uns also eine neue Welt in dem wir die Ordnungen, Normen, Grenzen und Beschränkungen nieder reißen und mit hemmungsloser Spontaneität ausprobieren wer und was wir eigentlich sind.

Auf geht's ins Seminar SPIELRÄUME.