

## Jugenderholung in Coronazeiten 21 – Spielen



### Tipps für unsere JEW-Familien

Zuhause-Zeit kann Kindern und Eltern gut tun!  
Rund-um-die-Uhr beisammen sein ist eine Chance, die es zu nutzen gilt. Doch:

Wann finden unsere Kinder noch die Gelegenheit, sich selbst etwas auszudenken, etwas selbst oder etwas aus sich selbst heraus zu entdecken? Warum ist es so wichtig, dass der Spaß nicht zu kurz kommt und Sie als Familie sich auch Zeit zum Spielen nehmen?

### Spielen

In Artikel 31, Absatz 1 der UN-Kinderrechtskonvention wird Kindern das Recht auf Spiel zugesprochen. Doch warum ist spielen insbesondere für Kinder so wichtig?

Spiele haben die Eigenschaft, primär keinen bestimmten Zweck zu verfolgen. Doch für Kinder sind Spiele mehr als Zeitvertreib, sie bauen Spannungen ab, befriedigen die Neugier, lernen grundlegende Dinge und entwickeln sich.

Kinderspiele gibt es zu jeder Zeit. Schon aus der Antike sind Spiele wie Blindekuh oder Ringelreihe überliefert worden. Dort, wo Kinder frei und unbekümmert spielen können, haben sie die Möglichkeit, ihre Potentiale zu entfalten. Im Spiel erkennen und erproben wir unsere eigenen Möglichkeiten. Spiele haben Regeln, die die Mitspieler\*innen in ihrer Handlung einschränken und sind ergebnis- und zielorientiert. Wir bauen soziale, physische und psychische Fähigkeiten aus, bauen Selbstvertrauen auf, messen unsere Kräfte mit anderen und lernen so uns und andere einzuschätzen.



*„Spiel ist eine freiwillige Handlung oder Beschäftigung, die innerhalb gewisser festgesetzter Grenzen von Zeit und Raum nach freiwillig angenommenen, aber unbedingt bindenden Regeln verrichtet wird, ihr Ziel in sich selber hat und begleitet wird von einem Gefühl der Spannung und Freude und einem Bewusstsein des ‚Andersseins‘ als das ‚gewöhnliche‘.“* Huizinga 1991, S. 37.

Beim freien Spiel lernen wir uns selbst im eigenen Handeln und im gemeinsamen Handeln mit anderen kennen. Ob eine Person spielt, kann nur diese selbst beurteilen. Ein Spiel, das von einem selbst nicht als solches wahrgenommen wird, weil man beispielsweise Angst hat, ist kein Spiel, sondern Ernst. Ob ein Kind spielt, entscheidet es demnach selbst.

### Fünf Merkmale von Spielen

Burghardt beschreibt Spiele mit folgenden fünf Merkmalen:

1. **Unvollständige Funktionalität:** Die Aktivität ist nur teilweise funktional, sie trägt nicht zum aktuellen Überleben bei, es handelt sich bei ihr um keinen Ernstfall. Frühere Theorien definierten Spiel als Aktivitäten ohne Ziel und ohne Zweck. Diese Ansicht hat sich etwas geändert. Spiele können auch einen sofortigen oder späteren Nutzen im Sinne von erreichten Zielen, Zwecken oder Anpassungen ermöglichen. Unmittelbares Ziel ist aber der Spaß an der Tätigkeit und nicht der damit verbundene funktionale Nutzen.
2. **So-tun-als-ob:** Gespieltes Verhalten gleicht funktionalem Verhalten, z. B. so tun als ob gegessen wird. Die gespielten Verhaltensweisen sind Möglichkeiten, Varianten, die in der Realität noch nicht bestehen müssen. So-tun-als-ob unterscheidet sich von der Realität durch unvollständige, übertriebene oder ungeschickte Verhaltensweisen, z. B. wird beim Essen spielen weniger lange gekaut. Beim Kämpfen sind zwar echte Aggressionen im Spiel, aber das Ziel ist ein anderer und der zeitliche Verlauf ebenfalls. Spiel ist demnach nur, was mit den Dingen spielt, sie verfremdet und/oder sie in ausgewählten Aspekten in nicht realistischer Weise behandelt.
3. **Positive Aktivierung und Fokussierung:** Ein weiteres Merkmal ist das sich positiv aufgefordert zu fühlen, an etwas dran zu bleiben. Die intrinsische Motivation, etwas aus sich selbst heraus zu machen, hat im Spiel einen hohen Stellenwert. Es wird aus freier Wahl oder der Sache wegen, also aus Freude an der Sache, gespielt. Spiel kann spontan, freiwillig, absichtlich, spaßmachend, lohnend, verstärkend, sich selbst genügend oder spannend durch Ungewissheit sein.
4. **Wiederholung und Variation:** Die Wiederholung von Handlungen erleichtert das Erlernen und Verbessern von Fertigkeiten. Variation stellt die Verhaltensbreite sicher. Spiele werden wiederholt, bis eine Fertigkeit erlangt ist. Wenn eine Fertigkeit beherrscht wird, braucht es die Wiederholung nicht mehr: Das Spiel wird unattraktiv und wird nicht mehr gespielt. Die für viele Spiele, vor allem für Regelspiele, charakteristische Unvorhersehbarkeit des Verlaufs stellt die Variation sicher, erhöht die Motivation und führt - bei 50%-Chance - zu den höchsten Dopaminausschüttungen und damit zum größtmöglichen Spaß.
5. **Entspanntes Feld:** Spielen kann nur, wer sich darauf einlassen kann: Dies setzt ein entspanntes Feld voraus, dazu gehören beispielsweise angemessen gefüttert, gekleidet, gesund und nicht unter Stress zu sein. Gefahren, gefährliches Wetter, Krankheit, soziale Instabilität, Mobbing, schwierige Familienverhältnisse wie auch starke Konkurrenzsituationen verhindern ein entspanntes Feld und erschweren damit auch nachhaltiges Lernen im Spiel.



### Bedeutung des Spiels in der kindlichen Entwicklung

Spielen ermöglicht das Eintauchen in andere Welten, das Erleben von Freude und Erfolg, aber auch von Enttäuschung und Unerwartetem, von Anspannung, Erholung und der Kreativität, alleine oder im Kontakt zu Menschen, Tieren oder Objekten. Beim Spielen findet ein intensiver Austausch zwischen Individuum und Umwelt statt in dessen Rahmen spezifische Probleme bewältigt werden.

Zudem hat das Spielen viele positive Auswirkungen auf die Entwicklung von Kindern. Einige Arten von Spielen stärken beispielsweise die Grundfunktion des Gehirns (limbisches System) und bilden die emotionale Grundlage für die kognitive Entwicklung von Kindern. Andere wiederum verstärken die

Sprachentwicklung und das Gedächtnis, wie auch das Zell- und Synapsenwachstum und damit die Abstraktionsfähigkeit, die Konzentrationsfähigkeit und das kognitive Potenzial. Konkret bedeutet dies:

- ⇒ Bereits von Geburt an entsteht durch eine spielerische Interaktion zwischen Eltern und Baby eine sichere Eltern-Kind-Bindung, die durch Freude und Spaß geprägt wird.
- ⇒ Funktionsspiele, Bewegungsspiele: Im Spiel werden eigene Fähigkeiten trainiert, so beispielsweise körperliche Funktionen (Grob- und Feinmotorik, Sinne, Herz-Kreislauf-System), Auge-Hand-Koordination, Kraft und Ausdauer, Erforschen der natürlichen und gestalteten Umwelt, Beziehungsaufbau, Kontrolle von Aggression.
- ⇒ Als-ob-Spiele, symbolische Spiele: Sprachliche und kognitive Kompetenzen werden beim Spielen erworben und der Umgang mit Symbolsystemen wie Wörter, Zahlen und Buchstaben wird trainiert.
- ⇒ Konstruktions- und Gestaltungsspiele: Konzentration, Ausdauer, Geduld aber auch technische, künstlerische und handwerkliche Kompetenzen können im Spiel geschult werden.
- ⇒ Rollenspiele: Soziale Kompetenzen und emotionale Intelligenz wird im Spiel erworben: Perspektivwechsel, Sozialisation, Erforschen der Gesellschaft, Schulung sprachlicher Kompetenzen, Gefühlskontrolle.
- ⇒ Regelspiele: Auseinandersetzung mit der Umwelt: Sozialisation, Erlernen von Normen, Fairness, Ordnung des Zusammenlebens.
- ⇒ Freispiel begünstigt neutrale Vernetzungen, da das Kind selbst über Spielmaterialien, Spielverlauf und Spielteilnehmer\*innen entscheidet. Durch die Selbstwirksamkeit erlebt sich das Kind und andere. Empathie und Selbstkontrolle werden erlernt.
- ⇒ Gruppenspiele lassen neuroyale Vernetzungen entstehen, die dazu beitragen, dass Kinder ihre Welt lernen zu sortieren und soziale Zusammenhänge begreifen. Erfolgserfahrungen im Gruppenspiel haben positive Auswirkungen auf soziale Lernerfahrungen.

### Was gibt es beim Spielen zu beachten?



Bei der Wahl eines Spiels sollten folgende Kriterien berücksichtigt werden:

- ⇒ Alter und Entwicklungsstand der Kinder
- ⇒ Lebenswelt und Interesse der Kinder
- ⇒ Gruppengröße
- ⇒ Gruppenphase (z. B. ob sich die Gruppe schon gut kennt, ob die Kinder sich einander vertrauen oder ob Konflikte untereinander vorhanden sind)
- ⇒ Zeitrahmen
- ⇒ Vorhanden sein von notwendigem Material
- ⇒ Konfliktpotenzial

Wichtig ist es auch, sich eine passende Reihenfolge der Spiele zu überlegen. Mit welchen Spielen soll begonnen werden, welche folgen und welches Spiel kommt am Ende?

### Tipps zum Anleiten von Spielen:

- ⇒ Verschaffen Sie sich am Anfang Ruhe und sorgen Sie dafür, dass Ihre Kinder zuhören, wenn Sie die Regeln erklären.
- ⇒ Sprechen Sie laut, deutlich und möglichst in einfachen, kurzen Sätzen.
- ⇒ Geben Sie ein Beispiel, um die Regeln zu verdeutlichen.
- ⇒ Geben Sie Raum und Zeit für Nachfragen.
- ⇒ Führen Sie eine Proberunde durch.



### Tipps für die Durchführung:

- ⇒ Die Teilnahme an dem Spiel sollte freiwillig sein.
- ⇒ Kinder, die nicht teilnehmen möchten, bekommen eine andere Rolle, z. B. Schiedsrichter\*in oder Punktezähler\*in. So können Sie teilnehmen, ohne mitzuspielen.
- ⇒ Ermutigen Sie gleichzeitig Ihre Kinder mitzuspielen.
- ⇒ Motivieren Sie Ihre Kinder während des Spiels, feuern Sie sie an, applaudieren Sie und seien Sie dabei unparteiisch.
- ⇒ Wenn das Spiel nicht funktioniert oder nicht läuft, können Sie die Regeln variieren und an Ihre Kinder anpassen.
- ⇒ Finden Sie den richtigen Zeitpunkt, um das Spiel zu beenden. Ein guter Zeitpunkt ist das Spiel kurz nach dem Höhepunkt zu beenden, so dass das Spiel in guter Erinnerung bleibt. Kündigen Sie das Ende an: „Die letzte Runde ist eingeläutet.“ Oder „Noch 3 Minuten.“
- ⇒ Geben Sie im Anschluss Ihren Kindern die Gelegenheit, Rückmeldungen zum Spiel zu geben.

## Unterstützungsangebot für Sie als Eltern und für Euch Kinder

Wir wissen jedoch: „Leichter gesagt als getan!“

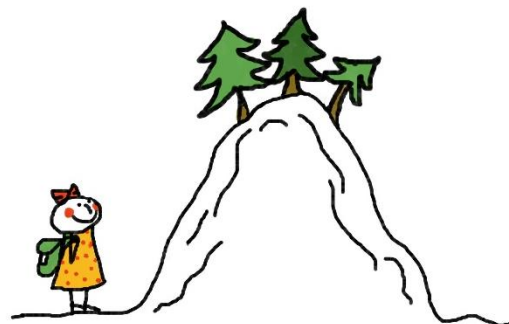
Diese neue Situation zu Hause ist nicht immer einfach für alle Beteiligten.

Um Sie und Euch zu unterstützen, „Jugenderholung“ zu Hause zu umzusetzen, für Fragen und Tipps stehen wir Ihnen und Euch als pädagogische Fachkräfte telefonisch zur Seite. Einfach anrufen:

**Dienstag und Donnerstag, 16:00-18:00 Uhr**

**Telefon: 040. 251 20 55**

Ulrike Kutsch (Geschäftsführung, pädagogische Leitung) und  
Beate Brandl (Sozialpädagogin)



Nächste Seite: „Ideen für die Spiel- und Freizeit“

## Ideen für die Spiel- und Freizeit

### Küche/kochen/backen/essen

- **Paella mit buntem Gemüse:** Eine Zwiebel in Würfel schneiden und in 2 EL Öl glasig dünsten. Eine Tomate, eine rote Paprika, eine Möhre in kleine Stücke schneiden und mit den Zwiebeln andünsten. 120 g Reis, 250 ml Wasser und 1 TL Kurkuma um Gemüse geben. Zugedeckt bei kleiner Stufe 30 Minuten garen. Nach ca. 15 Minuten evtl. etwas Wasser dazugeben. Mit Salz, Pfeffer und Zitronensaft würzen.
- **Bananenbrot:** Heize deinen Ofen auf 180°C vor und fette eine Kastenform gut ein. Zerdrücke 3 reife Bananen mit der Gabel in einer Schüssel. 80 ml Öl, 110 g brauner Zucker und 2 Eier miteinander verrühren. 200 g Mehl, 3 TL Backpulver, 1 Prise Salz und 1 Prise Zimt mit der Öl-Eiermasse verrühren und die Bananen unterheben. Teig in die Form geben und im Ofen bei etwa 55 Minuten backen.



### Bewegung

- **Draußen: Indiaca spielen**  
Geht mit eurem selbstgebastelten Indiaca raus. Ziel ist es nun, dass das Indiaca nicht auf den Boden fällt. Dabei darf keine Person zweimal hintereinander das Indiaca spielen. Wie oft schafft ihr es?
- **Draußen: Zumba**  
Zumba kombiniert Aerobic mit lateinamerikanischen bzw. internationalen Tänzen und macht so viel Spaß! Besonders zum Song Dance Monkey.  
<https://www.youtube.com/watch?v=f0fWLBaE-AE>

### Für den Kopf

- **WAS IST WAS „Viren“:** Bei WAS IST WAS kannst du das neue Themenspecial „Viren“ kostenlos herunterladen und dich über den Corona-Virus informieren:  
<https://www.wasistwas.de/files/wiwtheme/wissenswelten/was-ist-was-viren-broschuere.pdf>
- **Kristalle züchten:** Löse 25 g Salz in 125 ml warmem Wasser auf. Binde an einen Holzstab einen Wollfaden mit einer Büroklammer und hänge diese in die Salzlösung. Stelle das Gefäß für einige Wochen an einen warmen Ort. Sobald das Wasser komplett verdunstet ist, kannst du einen Salzkristall „ernten“. <https://www.erdbeerpause.de/2018/02/03/kristalle-zuechten-mit-kindern/>



### Basteln und Kreatives

- **Indiaca basteln:** Schneide aus einem Stück Stoff (z. B. ein altes T-Shirt) einen Kreis aus. Ein Teller kann dir dabei hilfreich sein. Der Durchmesser sollte ca. 25 cm sein. Dann füllst du einen Lustball mithilfe eines Trichters mit Sand oder Reis. Schneide die Tülle des Luftballons ab und stülpe einen zweiten Luftballon über, damit das Füllmaterial im Ballon bleibt und von einer zweiten Schicht geschützt wird. Lege den Ballon in die Mitte des Stoffes und raffe die Ränder des Stoffes nach oben. Mit einem Gummiband fixierst du alles, so dass der Ballon straff vom Stoff umwickelt ist. Zum Schluss klebst du drei bis vier Federn in die Öffnung des Stoffes.  
[https://www.kidsweb.de/schule/kidsweb\\_spezial/indianer\\_spezial/indiaca\\_basteln.htm](https://www.kidsweb.de/schule/kidsweb_spezial/indianer_spezial/indiaca_basteln.htm)

- **Schattentheater:** Bastelt Figuren aus Pappe, die ihr an einen Holzstab oder Ast klebt. Dann spannt ihr ein weißes Tuch (z. B. ein Leintuch oder eine Tischdecke) vor eine Lampe. Nun kann es losgehen: Erzählt eine Geschichte und bewegt wie Figuren zwischen Lampe und Tuch. Je näher sie am Tuch sind, desto klarer und kleiner werden die Figuren auf dem Tuch abgebildet. Je weiter weg ihr sie haltet, desto größer und unschärfer sind sie. Die Zuschauer\*innen sitzen natürlich vor dem Tuch.  
<https://www.familienleben.ch/freizeit/spielen/im-schattentheater-hat-die-phantasie-freien-lauf-5314>



- **Comic zeichnen:** Zeichne deinen eigenen Comic. Dafür entwickelst du zwei unterschiedliche Figuren, die sich in der Größe, der Breite und dem Aussehen unterscheiden. Gib deinen Figuren drei gute und drei schlechte Eigenschaften. Überlege dir eine Geschichte und beginne dann mit einer lockeren Comic-Skizze. Dann zeichnest du einzelne Kästchen für die Bilder zwischen denen genügend Abstand ist. Überlege dir, wo die Sprechblasen sind.  
<https://www.youtube.com/watch?v=kxP49XABphU>



### Träume/Ruhe/Entspannen

- **Krokodil-Entspannung:** Lege dich mit dem Rücken auf eine Matte. Strecke deine Arme im rechten Winkel von deinem Körper weg und stelle deine Beine auf. Atme tief ein. Beim Ausatmen lässt du deine Beine langsam nach links zum Boden sinken. Gleichzeitig drehst du deinen Kopf zur rechten Seite. Die Schultern bleiben auf dem Boden liegen. Halte diese Position kurz, bevor du beim nächsten Einatmen Beine und Kopf wieder in die Mitte bringst. Dann kommt die andere Seite dran. Wiederhole dies fünf bis sechs Mal und bleibe danach entspannt liegen.