



Gaby Hasler Herzberg

ist dipl. Pflegefachfrau HF, dipl. Erwachsenenbildnerin HF, Spielagodin und Coach. Seit 22 Jahren führt sie gemeinsam mit ihrem Mann Martin Herzberg das Unternehmen spielbar® Hasler@Herzberg. In Seminaren und Workshops vermitteln die beiden, wie sich Spiele in der Erwachsenenbildung und in der Betreuung von älteren Menschen einsetzen lassen. Zudem coachen sie Einzelpersonen und Teams sowie Sitzungsleitende und begleiten Meetings, wobei ein Fokus auch hier auf Spiel und Spielen liegt.

spielbar.ch
spielbarshop.ch

«Spielen bringt uns in die Gegenwart»

Gaby Hasler Herzberg ist Expertin in Sachen Spiel und Spielen. Im Interview spricht sie über die positiven Auswirkungen des Spielens und erläutert, warum das Tablet viele Vorteile hat.

Was bewirkt Spielen im Alter?

Gaby Hasler Herzberg: Spielen hat auf alle Menschen denselben Effekt, ungeachtet ihres Alters oder ihrer Sozialisierung: Es bereitet in erster Linie Freude und fördert die eigenen Ressourcen. Bei älteren Menschen liegt der Fokus meist auf den Ressourcen Konzentration, Gedächtnisleistung und Selbstwirksamkeit. Spielen dient überdies der Pflege von Sozialkontakten, sofern es in einer Gruppe erfolgt. Bei älteren Menschen kann es deshalb der Vereinsamung vorbeugen. Wegen seines positiven Einflusses auf die Psyche verringert Spielen zudem die Sturzgefahr, und zwar unabhängig von der Art des Spiels. Natürlich wäre ein Spiel wie Jonglieren, das viel Bewegung enthält, effektiver. Doch auch ein Kartenspiel am Tisch senkt bereits das Sturzrisiko.

Welche Spiele sind geeignet?

Viele ältere Menschen haben Freude an Spielen, die mit Bildern oder Bewegung verbunden sind. Das sind zum Beispiel Memory oder Spiele mit Bällen, Ballonen oder Würfeln. Rätselspiele kommen vielfach ebenfalls gut an, ebenso Lotto oder Bingo. Wir gewinnen einfach gerne. In Frage kommen auch traditionelle Spiele wie Halma, Schach, Dame, Mühle und Jassen, mit denen viele ältere Men-

schen aufgewachsen sind. Zudem gibt es Spiele, die speziell für ältere Menschen entwickelt wurden. Sie zeichnen sich dadurch aus, dass alle Elemente gut sichtbar und greifbar sind und auf kindliche Motive verzichtet wird. Andererseits mögen einige ältere Menschen gerade solche Motive. Sie sollen deshalb selbst entscheiden können, welche Spiele sie spielen wollen. Wichtiger als das Spielmaterial ist die Haltung der Betreuungspersonen und der Angehörigen. Sie sollte von Respekt zeugen und Begegnungen auf Augenhöhe ermöglichen.

Wie steht es mit Spielen auf elektronischen Geräten wie dem Tablet oder Smartphone?

Vor rund 200 Jahren wurde das «Gigampfiross» erfunden. Daraufhin gab es in den Ortschaften Aushänge darüber, wie sehr es der Entwicklung von Kindern schaden würde. Bei den Spielen auf elektronischen Geräten werden die vermeintlich negativen Auswirkungen ebenfalls breit diskutiert. Dabei hat gerade das Tablet viele Vorteile: Es ist intuitiv bedienbar und eignet sich insbesondere für Personen, die nicht mehr gut sehen oder hören können oder deren Handfertigkeit eingeschränkt ist. Eine gute Wahl ist es auch für all jene, die lieber für sich

spielen. Mögliche Spiele sind solche wie Sudoku, die man ohnehin allein spielt. Bei anderen Spielen wie Schach übernimmt der Computer die Rolle des Mitspielers oder der Mitspielerin.

Wie wirkt sich Spielen auf Menschen mit Demenz aus?

Wenn man das nur genau wüsste! Was sich sagen lässt: Spielen regt die Emotionen an und bringt uns in die Gegenwart, in das Leben im Moment. Dies vermittelt ein Gefühl von Heimat und

gibt Sicherheit. Davon können gerade Menschen mit Demenz profitieren, die vielfach orientierungslos und deshalb gestresst sind.

Wie kann sich die unterschiedliche kulturelle und sprachliche Herkunft von Menschen auf das Spielen auswirken?

Die Spielkultur unterscheidet sich von Land zu Land und von Region zu Region. In südlichen Ländern wie Portugal zum Beispiel ist es üblich, dass

gewisse Spiele nur oder vorwiegend von Männern gespielt werden. Die Deutschen spielen Eile mit Weile anders als wir, im Wallis sind die Regeln anders als in Zürich. Kulturelle Unterschiede waren also immer schon da, sprachliche sowieso. Die Unterschiede scheinen jedoch zuzunehmen. Mit Offenheit und Interesse am Gegenüber lassen sie sich jedoch überwinden.

■ km



Spielen verringert die Sturzgefahr – das gilt selbst für Kartenspiele am Tisch.