

Spiel des Lebens

von Olaf Riebe

Und während immer mehr von uns erkennen,
dass die Wirklichkeit ganz und gar ausgedacht ist,
können wir beginnen zu genießen sie uns mehr so auszudenken, wie wir es möchten
und auf diese Weise eine bessere Welt für uns alle zu schaffen.

(aus: O' Connor, Joseph; Seymour, John: Neurolinguistisches Programmieren - Gelungene Kommunikation und Persönliche Entfaltung.)

Motivation

Zu Spielen ist etwas fantastisches. Je nach Art des Spiels richten die einzelnen Mitspieler durch ihre Art zu denken und zu fühlen ihr Handeln danach aus und setzen dies vielleicht sogar in komplexe Strategien um. Diese Spieler-Charaktere können somit den Verlauf des Spiels auf ganz persönliche Art und Weise beeinflussen.

Arten von Spielen, in denen der Einfluss eines solchen Charakters von großer oder sogar entscheidender Bedeutung für den Verlauf des Spiels ist und die gleichzeitig mit einem geringen Aufwand an Material und Vorbereitung auskommen, faszinieren mich am meisten.

Solche Spiele können wie ein Separator auf die Teilnehmer wirken, der es ihnen ermöglicht, ihre gegenwärtigen Gedanken und Gefühle für den Moment der Spieldauer zu vergessen - insbesondere dann, wenn es sich dabei um Ängste und Sorgen des Alltags handelt, mit denen sie sich in ihrer Wahrnehmung von der Gegenwart beschäftigen. So können sie sich für die Dauer des Spiels völlig auf die, durch die Geschichte des Spielhintergrunds initiierte neue - und größtenteils durch die Fantasie der eigenen Gedanken selbst geschaffene -, Welt mit ihren eigenen Regeln und Gesetzen einlassen.

Ist die betreffende Person in das Spiel vertieft, so ist sie in der Lage, in ihrer Rolle ein ungewöhnliches Maß an Motivation aufzubringen, um ihr Ziel zu erreichen. Dabei richtet sie ihre volle Konzentration auf die Lösung der jeweiligen Aufgabe des Spiels. Die Wege dorthin können vielfältig sein. Häufig werden je nach Art des Spiels in einem oder in mehreren Durchläufen unterschiedliche Strategien ausprobiert, um die Aufgabe am effektivsten oder erfolgreichsten zu lösen. Dabei gelingt es den Spielern durch Veränderung ihrer Selbstwahrnehmung oder sogar durch Annahme einer neuen Identität, die sie im Rahmen des Spiels zur Erfüllung Ihrer Aufgabe kreieren, zum Teil über ihre Grenzen hinweg Verhaltensweisen auszuprobieren, die sie ohne den schützenden Rahmen des Spiels in ihrer Wahrnehmung von der Realität für zu riskant gehalten hätten.

Mir selbst fällt es sehr leicht, von den Gedanken des Alltags abzuschalten, wenn sich mir eine Gelegenheit eröffnet, mich in neue Spielwelten hineinzubegeben. Gleichzeitig bin ich

beeindruckt, welch großes Maß an Motivation, Konzentration und Experimentierfreude sich im Rahmen eines Spiels entwickeln kann.

Wünschenswert ist es, den im Rahmen eines Spieles erreichbaren Zustand hoher Motivation, Konzentration und Experimentierfreude mit Hilfe eines geeigneten Formates zu aktivieren und für die handelnde Person als Ressourcen zum Lösen gegenwärtiger Aufgaben oder Probleme langfristig zu integrieren. Die vornehmlichen Veränderungen sollen dabei auf der Identitätsebene erreicht werden bzw. bewusste Spielräume bei der Wahrnehmung des Selbstbildes auf dieser Ebene eröffnen, mit denen auch eine positiv veränderte Wahrnehmung der Umwelt mit den sich stellenden Aufgaben einhergehen soll.

Bestimmung wichtiger Parameter

Prinzipiell stelle ich mir zwei Möglichkeiten vor, um die gewünschten Veränderungen mit der Umsetzung eines Formats zu erreichen. Entweder es gelingt, der betroffenen Person bewusst zu machen, dass ihre Wahrnehmung von der Realität genauso viele oder noch viel mehr Verhaltensmöglichkeiten eröffnet, wie der Rahmen eines Spiels vorgibt. Die Person nimmt also ihr eigenes Leben als Spielraum mit allen gewünschten Ressourcen wahr, um mit neuen Verhaltensweisen und mit den damit verbundenen Erfahrungen experimentieren zu können.

Eine zweite Möglichkeit wäre aus meiner Sicht, akute oder spezielle Probleme mit den entsprechend ressourceaktivierenden Elementen eines Spiels bzw. durch Veränderung des Wahrnehmungszustandes in einer spielerischen Form zu lösen.

Um die Umsetzbarkeit der einen oder der anderen Variante für ein Format beurteilen zu können, ist es notwendig, die wesentlichen Elemente eines Spiels und *ihrer möglichen Wirkung auf den Spieler* genauer zu verstehen. Wesentliche Elemente eines Spieles sind:

- Das Spielziel und die eingrenzenden Regeln sind vorgegeben. *Es gibt einen festen und überschaubaren Rahmen, in dem sich der handelnde Spieler bewegt. Die Möglichkeit der Überforderung des Spielers aufgrund einer Vielzahl komplexer Umgebungsgrößen und Abhängigkeiten hält sich in der Regel in Grenzen (konkrete, feste Bezugsgröße).*
- Der Spieler lässt sich kurzzeitig auf die Rahmenbedingungen des Spiels ein, die durch die Spielidee bzw. durch die Geschichte zum Spiel und durch die Spielregeln begrenzt wird. *Dem Spieler ist von vornherein klar, dass er sich nur für die Dauer des Spiels mit seiner Rolle assoziiert. Ein dissoziieren von dem im Spiel angenommenen Charakter mit seinen Aufgaben und eventuellen Folgen (wie in extremen Fällen z.B. finanzieller Ruin oder sogar Tod) ist durch das Verlassen der Spielebene leicht möglich. Die Risiken des Spiels sind also leicht erkennbar und gering.*
- Die Aufgabestellung ist so weit eingegrenzt, dass die Zeit zum Erreichen des Spielziels ausreicht. *Damit ergibt sich für den Spieler die Möglichkeit, die Folgen seines Handelns kurzfristig zu überprüfen. Der Erfolg ist schnell in Aussicht, was die Motivation erhöht, das Ziel konzentriert zu verfolgen (schnelles Feedback).*

- Die Aufgabe ist eher gering komplex bzw. gut zerlegbar. *Es ist ausreichend, die Aufmerksamkeit auf die Lösung einer einzigen Aufgabe bzw. auf eines gering komplexen Problems zu fokussieren. Somit wird die Aufgabe im Rahmen des Spiels durch die Person unter Einsatz von hierarchische Denkstrukturen gut lösbar. Die Motivation erhöht sich, weil sich die Aufgabe im Bereich des machbaren bewegt (richtige Größe).*
- Die Teilnehmer des Spiels sind meist vertraut oder bekannt. *Das Vorhandensein bzw. das Herstellen einer vertrauten oder zumindest vertrauensvolle Atmosphäre stellt dem Spieler in gewissen Grenzen einen geschützten Rahmen für einen vertrauensvollen Umgang der anderen Teilnehmer mit seinem eigenen Auftreten oder Verhalten sicher.*
- Die Spieler müssen ihr Verhalten nur im Rahmen des Spiels rechtfertigen. *Es wird dem Spieler eine gute Möglichkeit geboten, sich von eventuellen Rückschlägen zu dissoziieren, da sie im geschlossenen Rahmen des Spiels stattfinden. Damit sinkt das Risiko, dass das Selbstwertgefühl des Spielers fortdauernd beeinträchtigt wird und die Bereitschaft zum Risiko steigt.*
- In der Regel wird mit Konkurrenten um das selbe Spielziel gerungen. *Die Spieler stehen mit den Konkurrenten meist in direktem Kontakt und sind möglicherweise sogar über deren Fortschritt bei der Bearbeitung der Aufgabe informiert. Dadurch wird die Motivation gesteigert, die Aufgabe möglichst besser und/oder vor dem Konkurrenten zu lösen (Aktive Beteiligung stellt hohe Gewinnchancen sicher).*

Mögliche Schwachstellen beim Übertragen in ein Format sind:

- Die erreichten ressourcenvollen Zustände sind in der Regel auf die Dauer des Spiels beschränkt. Eigene Beobachtungen z.B. beim Spiel der „Werwölfe von Düsterwald“ in Salobreña zeigen jedoch, dass sich das Verhalten von Mitspielern in der Gruppe möglicherweise aufgrund neuer Erfahrungen im Umgang mit anderen im Rahmen des Spiels und einem daraus resultierendem gesteigerten Selbstwertgefühl positiv verändern kann. Gewünscht ist jedoch ein langfristiges Anhalten der ressourcenvollen Zustände.
- Das Ausprobieren von Handlungsvarianten kann aufgrund der begrenzten Aufgabenstellung des Spiels schon mit Hilfe von hierarchische Denkstrukturen zum Erfolg führen. In unserer alltäglichen Umgebung werden wir jedoch häufiger mit komplexeren Zusammenhängen konfrontiert, bei denen die Wechselwirkungen verschiedener Elemente bezogen auf einen längeren Zeitraum eine größere Rolle spielen. Dabei können Systemische Denkstrukturen, die solche Zusammenhänge berücksichtigen, für die Lösung von Problemen in der Regel bessere Ergebnisse liefern.
- Veränderungen in der Realität sind mit höherem Risiko behaftet, als im Spiel. Mögliche Folgen von Veränderungen lassen sich nicht durch einfaches Dissoziieren aus der Situation klären.

- Die Möglichkeiten zum Lösen der Aufgabe sind z.T. nur im Rahmen des durch die Spielidee eröffneten Raumes möglich und wenig realistisch (z.B. Zaubern).
- Deutlich erkennbare Konkurrenten, die den Ansporn schüren könnten, sind bei der Bearbeitung von Problemen eher selten anzutreffen. In vielen Bereichen gilt es, eine Motivation von innen heraus aufzubauen.
- Geeignet eher für Menschen, die gerne Spielen (Sicherstellen des Rapports).

Ziel und Folgerungen für die Konzeption eines neuen Formats

Aufgrund der gewonnenen Kenntnisse scheint die Umsetzung der ersten Variante schwierig, der Person ein Bewusstsein für die Möglichkeiten des eigenen „Spiel des Lebens“ zu schaffen, vor allem aus der Sicht eines möglichst lang anhaltenden Effekts. Vor betrachteten Hintergrund wird jedoch sehr deutlich, dass vor allem kleinere, überschaubare Aufgaben die Wahrscheinlichkeit erhöhen, bearbeitet und gelöst zu werden.

Ziel ist die Entwicklung eines Formats, in denen die Personen erkennen, dass Veränderungen wirklich Spaß machen und schon im kleinen Rahmen zum Erfolg führen können. Dabei sollen die Personen selbst erfahren, dass die größte Ressource für Veränderungen in ihrem eigenen Handeln liegt. Die vorrangigen Veränderungen spielen sich dabei auf der Verhaltensebene ab. Langfristig sollen sich die Veränderungen auch auf höheren logischen Ebenen auswirken¹, indem sich das Zutrauen in die eigenen Fähigkeiten erhöht und indem sich die Person auf der Identitätsebene als kompetente Persönlichkeit wahrnimmt, der das Lösen auch von komplexer gestalteten Aufgaben leicht fällt.

Angesprochen werden sollen dabei vor allem Persönlichkeiten, die eher in der Passivität verharren, weil die vor ihnen liegenden Aufgaben zu groß oder komplex erscheinen.

Aus den vorangegangenen Betrachtungen wird deutlich, welche Bausteine wichtig sind, um eine ökologische Veränderung zu erreichen:

- Die Person sollte in einen ressourcenreichen Zustand versetzt werden, der ein Handeln mit einem hohen Freiheitsgrad ermöglicht.
- Es sollte ein Ziel ausgewählt werden, das für den Betroffenen eine Herausforderung darstellt.
- Probleme sollten innerhalb des Formats überschaubar sein oder in erfassbare Bestandteile zerlegt werden können.
- Ein Ökologie-Check soll der Gefahr eines unangemessen hohen Risikos bei der Veränderung vorbeugen.
- Und ganz wichtig: Es soll vor allem Spaß machen!

¹ "Körper, Geist und Seele sind ein System. Kein Teil kann sich ohne die anderen verändern."

Führung durch das Format

Rapport aufbauen und Ressourcen aktivieren

B bringt A in einen guten Rapport, der es ermöglicht, sich frei von jeglichen Einschränkungen und mit Vorfreude auf das Format zu fühlen. Er festigt den Zustand durch Bodenanker, z.B.:

In diesem Format soll der Spaß im Vordergrund stehen (Rapport). Deshalb ist es wichtig, dass Du Dir einen Ort in diesem Raum aussuchst, an dem Du Dich besonders wohl fühlst und der Dir die Gelegenheit bietet, Dich frei zu bewegen. ... Wie fühlst Du Dich hier? (Gut = Bodenanker)

Wie ich schon sagte, soll hier der Spaß im Vordergrund stehen. Kannst Du Dich noch daran erinnern, wann Du zuletzt richtig viel Spaß (beim Spielen) hattest? ... Schön, dann lass uns gleich damit anfangen und den Spaß mit in eine neue Ebene nehmen. (Leading)

Reframing

B erklärt kurz die Vorgehensweise. Dabei stellt B das nachfolgende Format in einen anderen Kontext – der Spielvariante - dar, um bei A eventuellen Einschränkungen bezüglich der Wahl der Zielgröße vorzubeugen und die Motivation durch das Einbringen der Spielebene zu erhöhen.

Das, was wir jetzt gemeinsam machen, ist eigentlich so ähnlich wie ein Spiel: Es gibt ein Spielziel, eine Spielebene und einige einfache Regeln. Fangen wir mit dem Ziel an. Du betrittst jetzt die Spielfläche. (Bodenanker)

Ziel festlegen und fixieren

Die Auswahl des Ziels soll sinnesspezifisch erfolgen. Deshalb ist es für B wichtig, die Physiologie von A zu kalibrieren. Die Einschränkungen der Zielgröße sollen die Erreichbarkeit des Ziels für A reizvoller machen.

Ich möchte jetzt, dass Du tief in Dich hineinhorchst. Suche Dir aus Deinem Umfeld (z.B. in Deiner Wohnung, mit Deinen Freunden, mit NLP etc.) einen Bereich heraus in denen Du am meisten Spaß daran hättest, etwas zu unternehmen oder in denen Du Dich über eine positive Veränderung am meisten freuen würdest. Es kann auch kleiner Teil einer größeren Sache sein. Überlege Dir dabei genau, wie viel Zeit Du für diese Aktivität aufbringen möchtest, um Dich richtig gut mit Deiner Entscheidung zu fühlen. Für Deine jeweilige Aktivität gibt es allerdings zwei Regeln, die die Umsetzung erleichtern bzw. spannender machen sollen. Hier die erste:

- *Das Resultat soll schnell erreichbar sein, vielleicht schon heute, aber maximal innerhalb der nächsten Woche. (Auch ganz einfache Dinge, z.B. jemanden Fremden in der U-Bahn offen anlächeln; einen Kollegen nach seinem Befinden fragen, mit dem man sonst nie spricht; ...)*

Lege bitte für eine passende Aktivität einen Bodenanker (Beweis). Das gleiche machst Du noch mindestens zweimal. ...

Wähle anschließend aus den verschiedenen Möglichkeiten die für Dich attraktivste aus (Sinnesspezifisch Kalibrieren) und sammle die anderen Möglichkeiten-Anker wieder ein. Gehe nun wieder zurück zum verbliebenen Anker. Ok, und hier greift nun die zweite Regel:

- *Wähle aus den Dir möglichen Umsetzungsvarianten denjenigen Weg aus, auf dem Du das Resultat auf einer eher ungewöhnlichen Weise erreichst (Ganz einfache Sachen, z.B. Kaffeekochen nur mit der linken Hand). Wie würde diese Art der Umsetzung Deinen Freunden oder Deiner Familie auffallen, wenn sie Dir dabei zusehen würden? Wie würden sie eventuell reagieren? (Sinnesspezifischer Beweis) Gehe den nächsten Schritt. (Bodenanker)*

Ökologie-Check

B überprüft, ob sich aus der Umsetzung des Ziels irgendwelche Nachteile ergeben. Wenn ja, wie können diese durch Umformulierung des Ziels umgangen werden.

Was würde passieren, wenn Du Dein Vorhaben umgesetzt hast? Welche Anteile in Dir sprechen möglicherweise dagegen? Welche Nachteile würden sich in Deiner Umgebung/ Freunde/ Familie eventuell daraus ergeben?

Future Pace

Hier soll B überprüfen, ob die Veränderung wirkungsvoll ist.

Wie siehst Du Dich, wenn Du Dein Vorhaben umgesetzt hast? Wie wirst Du mit Deinen neuen Erfahrungen umgehen? (Bodenanker)

Kontrolle

Hier soll B die Umgebungsgrößen (Zeitpunkt, Ort etc.) für die Umsetzung überprüfen.

Wann genau wirst Du mit der Umsetzung beginnen? (Sinnesspezifischer Beweis) Gut, dann sammle jetzt Deine Anker auf und viel Spaß bei der Umsetzung!

Erläuterungen zum Vorgehen

a) Vor- und Grundannahmen

Rapport aufbauen und Ressourcen aktivieren

- Induktion im Vorfeld: Das, was die Person im Folgenden erlebt (Veränderungen), macht Spaß
- Dort, wo sich die Person hinbegibt und wohlfühlt, sind die idealen Bedingungen geschaffen, um Spaß zu haben (Boden- und auditiver Anker)
- Jeder hat ein Recht darauf, sich Gutes zu tun und Spaß zu haben (Bestätigung einholen)

Reframing

- Die Person nimmt an einem Spiel teil (Hinüberleitung der Annahme „Spaß“ und „sich etwas Gutes tun“ in eine Aktivität, die in einem geschützten Rahmen (Spiel) stattfindet und die jetzt beginnt)²

Ziel festlegen und fixieren

- Die Person möchte sich in mehreren Bereichen positiv verändern und hat Spaß daran³
- Die Person fühlt sich gut damit, Zeit in Veränderungen zu investieren
- Die Person ist in jedem Fall in der Lage, das Ziel zu erreichen, die Einschränkungen erleichtern dagegen nur die Umsetzung.⁴
- Alle ausgesuchten Aktivitäten sind attraktiv.⁵
- Die Person ist sich einer Vielzahl der ihr möglichen Umsetzungsvarianten bewusst.

Ökologie-Check

- Es wird vom Modell ausgegangen, dass die Person verschiedene Persönlichkeitsanteile in sich birgt, die unterschiedlicher Meinung sein können. Dadurch wird es verständlich, dass Personen unterschiedliche Zielgrößen in sich vereinen können, die sich möglicherweise in bestimmten Bereichen widersprechen.

Future Pace und Kontrolle

- Die Person hat eine sinnesspezifische Vorstellung von ihrem Ziel.

b) Mögliche Erweiterungen

- Als Variante für die Einführung in das Format könnte eine Trance-Induktion gewählt werden. Dies bietet die Möglichkeit, unbewusste Ressourcen stärker in den Prozess mit einzubeziehen.
- Die Spielfeldebene könnte noch fantasievoller ausgestaltet werden, z.B. durch Vergabe von Namen für die einzelnen Positionen, die noch stärker mit Spielen verhaftet sind oder durch Aufmalen einer Spielfläche auf dem Boden.
- Vor dem Ökologie-Check könnte es sinnvoll sein, danach zu fragen, ob die Person noch zusätzliche Ressourcen gebrauchen könnte (Ressourcen-Check), die das Erreichen des Ziels erleichtern würden. Man könnte auch einen neuen Anker als „Ressource-Pool“ installieren bzw. eine Träumer-Position, die bei der Auswahl neuer Lösungsmöglichkeiten oder -varianten behilflich ist.
- Der Future-Pace könnte Elemente enthalten, die zu einer regelmäßigen Umsetzung dieser Vorgehensweise bis hin zur Gewöhnung motiviert. Dabei ist besonders auf den gezielten Einsatz von Ankern zu achten, um die regelmäßige Umsetzung im Alltag zu integrieren. Sinn dieses Schritts ist die langfristige Intregation von

² „Wir schaffen uns ein Modell der Welt: unsere persönliche Landkarte“

³ Zum Kalibrieren: "Körper, Geist und Seele sind ein System"

⁴ "Wir haben bereits alle Ressourcen, die wir brauchen"

⁵ "Es ist gut, viele verschiedene Wahlmöglichkeiten in einer Situation zu haben"

Veränderungsarbeit bis hin zu einer Identität, die sich stärker ihrer Ressourcen bewusst ist.

c) Kritik und Lösungsmöglichkeiten

- Die Einschränkungen in den Spielregeln könnten für A zu komplex sein. In diesem Fall sollte der entsprechende Schritt in kleinere Teilschritte zerlegt werden.
- A könnte ablehnend auf die ungewöhnliche Umsetzungsvariante reagieren, weil ihr der Sinn nicht nachvollziehbar erscheint. Hier könnten mehr sinnesspezifische Reize zum Aktivieren von „Spaß am Spiel“ eingebaut bzw. abgefragt werden.
- A könnte Schwierigkeiten damit haben, neue außergewöhnliche Umsetzungsvarianten zu finden. An dieser Stelle ließe sich gut die Disney-Strategie einflechten. Es bestünde allerdings die Gefahr, dass sich das Format damit zu sehr in die Länge zieht. Dies widerspricht der eigentlichen Intention des Formats, Veränderungen schnell und mit Spaß zu erleben.