

«Original Play» – Spielerisch selbstbestimmt und fair sein

Die Anwendung in Prävention und Intervention und Therapie von Andreas Treier



Andreas Treier im Spiel mit einem Jungen. Konzentration und Behutsamkeit schützen vor Verletzungen.

«Original Play» nach Fred O'Donaldson bezeichnet eine Form ursprünglichen Spielens, in welchem die spielenden Kinder und/oder Erwachsenen ganz im Spiel aufgehen. Dabei legen sie ihre Rollen ab, die sie im Alltag innehaben. Im Spiel sind sie ganz bei sich und bei der Gruppe der Mitspielenden. «Original Play» verzichtet auf Spielzeug, die Spielenden sind sich selbst genug. Dadurch erleben sie sich und die anderen unmittelbar. Gespielt wird am Boden auf einem grösseren Feld von Turnmatten.

Wer in regelmässigen Spieltreffen «Original Play» spielt, erlebt am eigenen Körper, wie sich respektvoller spielerischer Umgang anfühlt. Diese Fairness versuchen die Spielenden in den Alltag in Familie, Schule oder Beruf zu transferieren. Sie erleben sich dabei als positiv selbstwirksam und erfolgreich im Umgang mit dem Gegenüber. Destruktive, verletzende Verhaltensweisen können sie ablegen.

Auf sich selber hören lernen

Zu Beginn eines Spiels knien sich die Teilnehmenden rund um das Spielfeld hin. Die Leiterin oder der Leiter sitzt in der Mitte des Feldes und lädt einzelne oder mehrere Personen zum Mitspielen ein. Diese entscheiden selber, ob sie in dieser Runde mitspielen wollen. Sie können jedoch auch am Rand des Spielfeldes bleiben und warten, bis sie erneut zum Mitspielen aufgefordert werden. Bereits die Entscheidung «Nehme ich die Einladung an oder nicht?» hilft den Teilnehmenden, auf ihre Wahrnehmung zu vertrauen und zu erleben, dass sie für sich richtig entscheiden können. Spielerisch erfahren, fällt es ihnen leichter, diese Kompetenz in ihr alltägliches Leben zu transferieren.

Spielen in Sicherheit

Einige spielen zurückhaltend und vorsichtig, setzen zum Beispiel vorwiegend ihre Hände und Arme ein. Andere spielen mit dem ganzen Körper. Sie balgen, dynamisch, manchmal kraftvoll, ohne jedoch einander wehzutun. Wenn das Spiel zu wild wird, nimmt die Leiterin oder der Leiter die nächste Person zum Spielen dran, um die Teilnehmenden vor schmerzhaften körperlichen Erfahrungen zu bewahren. Wer «Original Play» anleitet, spielt mit offenen Armen, packt niemanden, legt sich auf niemanden und kitzelt auch nicht. Mit diesen wichtigen Regeln wird die psychische und physische Integrität der Teilnehmenden gewahrt. «Original Play» kann trotzdem intensiv sein und versteckte Gefühle zum Vorschein bringen. Blockaden können sich auflösen. Beim Aufkommen intensiver Emotionen begleite ich die Teilnehmenden danach im Einzelsetting und in Gruppen.

Die meisten Teilnehmenden zeigen im Spiel sehr schnell, spätestens jedoch nach wenigen Spieltreffen, ihre eingepprägten Verhaltensmuster mit den dazugehörenden Emotionen. Meistens sind es dieselben Verhaltensweisen, die auch ihren Alltag prägen. Dank den Techniken der Leiterin oder des Leiters gelingt es ihnen aber, ihr Verhaltensrepertoire zu erweitern. In der Regel braucht es gut zwölf Spieltreffen, bis sich einige Gewohnheiten der Teilnehmenden im Spiel und im Alltag verändern.



Wild und doch kein Kampf

Der Abschluss einer «Original-Play»-Runde

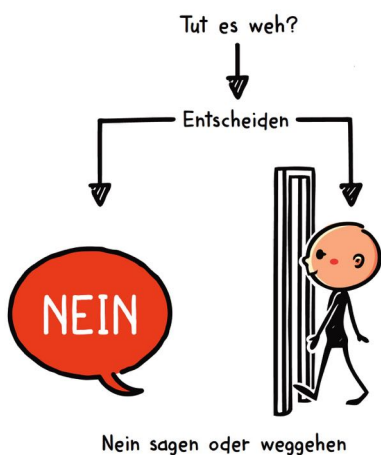
Am Schluss einer Spieleinheit bittet die Leiterin oder der Leiter die Teilnehmenden zur kurzen Reflexion auf das Mattenfeld und fragt sie: «Habe ich euch geschlagen, getreten, gewürgt oder sonst in irgendeiner Form wehgetan?» Die Teilnehmenden werden diese Fragen verneinen können. Darauf macht die Leiterin oder der Leiter deutlich: «Das ist Spielen, echtes Spielen.» Und er ergänzt: «Immer wenn ihr mit jemandem zusammen seid und merkt, dass ihr einander wehtut, habt ihr zwei Möglichkeiten: Nein sagen oder weglaufen an einen sicheren Ort.»

Das Spielerische ersetzt den destruktiven Kampf

Manchmal äussern sich einige Teilnehmende am Ende einer Spieleinheit von sich aus zu ihrem Verhalten. Durch das In-Worte-fassen wird das im Spiel Erlebte zu Sprache und Überlegung – und entsprechend im Hirn gespeichert. Die Teilnehmenden lernen zu erkennen, was in ihrem Alltag spielerisch ist und in welchen Situationen sie anderen wehtun oder ihnen selbst Schmerzen zugefügt werden. In der Folge geraten sie – teils bewusst, teils unbewusst – in Krisensituationen nicht mehr ins Kämpfen, sondern bleiben spielerisch in Bewegung. Destruktive Verhaltensweisen ersetzen sie so durch kreative und respektvolle Lösungen.

Selbstbehauptung nach «echtstark» als Ergänzung

Diese Spieleinheiten nach «Original Play» ergänze ich mit den grafischen Symbolen von «echtstark». Ich verdeutliche damit zusätzlich die beiden Möglichkeiten von



Symbole aus der Merkstruktur von «echtstark» zum respektvollen Umgang

- a) laut und deutlich Nein sagen oder
- b) weggehen.

Diese beiden Möglichkeiten werden mit den Teilnehmenden in einfachen Übungen erfahrbar gemacht. Die Gefühle dabei sind genauso wichtig wie der adäquate körperliche und stimmliche Einsatz. Die spielerische Leichtigkeit und die Selbstbestimmtheit aus den «Original-Play-Sequenzen» werden in diese Übungen übernommen. Wer interveniert, begegnet seinem Gegenüber auf Augenhöhe, ohne sich klein zu machen oder sich überheblich zu verhalten und zu provozieren. Die Teilnehmenden lernen, dass eine Auseinandersetzung mit einer Person nicht ein Kampf gegeneinander ist, sondern vielmehr ein faires Spiel, bei dem es nicht Sieg und Niederlage gibt, sondern Lösung.

«Original Play» in der Interventionsarbeit in Schulen

In Schulen und weiteren pädagogischen Institutionen interveniere ich beispielsweise bei Mobbing oder bei sexualisierter Gewalt. Grundlagen der Interventionen sind «Original Play», Selbstbehauptung nach «echtstark» und «Kampfspiele». Diese körperorientierten Methoden bewähren sich vor allem, weil die Klassen und Gruppen respektvolles

Verhalten in einem klar strukturierten Rahmen lernen, ohne viel reden zu müssen. Die Lehrpersonen sind in die Treffen mit den Kindern einbezogen. Sie erweitern ihre Anleitungskompetenz und werden auf Wunsch über das Training hinaus von mir begleitet. Damit in komplexen Situationen in der Gruppe eine Verhaltensänderung erreicht werden kann, ist es oft nötig, die Eltern in ihrer Präsenz zu stärken und ihre konstruktive Vernetzung zu unterstützen. Ich leite beispielsweise Elternabende, an denen die Eltern gemeinsam für die Klasse eine Ankündigung formulieren, welche sie in einem überraschenden Moment ihren Kindern vorlesen. Dieses Vorgehen und andere Interventionselemente aus dem Ansatz der «Neuen Autorität» von Haim Omer gehen auf die gewaltfreien Aktionen von Martin Luther King und Mahatma Gandhi zurück.

«Original Play» in meiner therapeutischen Praxis

In meiner therapeutischen Praxis in Sursee wende ich «Original Play» mit einzelnen Kindern sowie Erwachsenen an, die unterschiedlichste körperliche, intellektuelle, emotionale und kulturelle Voraussetzungen mitbringen. Meine Klientinnen und Klienten sind unter anderen auch Menschen mit Gewalterfahrungen auf Opfer- oder Täterseite. Manche von ihnen haben traumatische Erlebnisse durchgemacht. Neben der Arbeit auf Körperebene mit «Original Play» und den Übungen des Selbstbehauptungstrainings von «echtstark» bin ich in den Einzelgesprächen auch als Phaemotherapeut und Gewaltberater tätig. Ich spiegle meinen Klienten und Klientinnen ihre Gedanken und Handlungsweisen. Sie lernen, ihre unmittelbaren Gefühle oder ihre zähhaftenden Emotionen zu akzeptieren und sie wieder loszulassen. Zudem bestärke ich Menschen im Tragen von Verantwortung für sich selber und

für ihre Mitmenschen. Wie viel von den einzelnen Methoden mit einem Klienten oder einer Klientin angewendet werden, wird in den Einzelsettings situationsbedingt entschieden. Oft wird «Original Play» zu Beginn oder am Schluss einer therapeutischen Sitzung angewendet.

Seit 2012 befasse ich mich mit «Original Play», verwende es täglich in meiner Arbeit und integriere dessen Philosophie in mein ganzes Leben. Zu meinen Lehrern gehört Fred O'Donaldson, der «Original Play» entwickelt hat. Der Amerikaner spielt nicht



Auch in der Praxis von echtstark wird körperorientiert gearbeitet

nur zusammen mit Menschen, sondern auch mit Tieren wie Bären und Wölfen. Bei diesen gilt dasselbe Prinzip wie bei der Begegnung mit Menschen. Wer sich authentisch verhält, klar und deutlich bleibt und nicht in einen destruktiven Kampf verfällt, kann selbst bedrohliche Situationen bewältigen, ohne sich oder anderen Schaden zuzufügen.

Gerne gebe ich Ihnen weitere Auskünfte zu den aufgeführten pädagogisch-therapeutischen Settings und bespreche mit Ihnen ihr Anliegen. Rufen Sie unverbindlich an.



A. Treier-Steiner

Andreas Treier-Steiner, Phämotherapeut, Gewaltpädagoge/Gewaltberater GHM, Dipl. Religionspädagoge KIL, Kampfspieleanleiter, Trainer Selbstbehauptung echtstark, SEK-Trainer (genderorientiertes Trainingsprogramm für gewaltbereite Jugendliche), Anwender Original Play

© copyright: andreas treier, echtstark, 2018 Version 04.06.2018