



Freitag, 16. Oktober 2026, 14:00 Uhr
~11 Minuten Lesezeit

Spiel dein Leben

Wer Räume schafft, in denen Spiel, Lernen und Arbeit wieder eins werden dürfen, verändert nicht nur einzelne Leben, sondern Kulturen.

von Ueli Keller
Bild: Collage mit Foto von Shutterstock.com (pics five)

Nando Stöcklin hat einen Dokortitel in Pädagogik, arbeitet heute jedoch als Autor und systemischer Coach. Er gründete und betreibt das Projekt „Spiel dein Leben“, bei dem es um spielerisches Lernen für Kinder

und Erwachsene geht. Bevor er sich diesem Thema widmete, hatte er sich an der Pädagogischen Hochschule in ein anderes Forschungsthema vertieft: die Auswirkungen der digitalen Transformation auf die Gesellschaft im Allgemeinen sowie auf das Bildungswesen im Besonderen. Im Fokus steht die Frage: Was geschieht im Übergang von der industriell zur digital geprägten Gesellschaft?

Das industrielle System kennen wir zur Genüge. Es wurde immer weiter perfektioniert, und wir haben es sozusagen mit der Muttermilch aufgesogen. Im Zentrum steht folgendes Paradigma: Menschen sind bestrebt, Leistungserwartungen anderer zu erfüllen, denn dadurch besteht eine hohe Wahrscheinlichkeit, erfolgreich durchs Leben zu kommen.

Bei der Arbeit definieren Vorgesetzte, was ihre Untergebenen tun sollen. Und in der Schule legen Lehrpersonen auf Basis des Lehrplans fest, was ihre Schüler zu lernen haben.

Hierarchien, Normierungen, Lehrpläne und Routinetätigkeiten sind wichtige Elemente des industriellen Systems. Ein in sich stimmiges System: Die einzelnen Elemente passen perfekt zueinander.

Doch dieses System bröckelt. Routinetätigkeiten fallen zunehmend weg: denn immer mehr davon können von Computern, KI und Robotern übernommen werden. Damit sind straffe Hierarchien immer weniger zweckdienlich, und auch Normierungen geraten in den Hintergrund. Formalisierte Lehrpläne sind nichts anderes als Normierungen — es dürfte nur eine Frage der Zeit sein, bis auch sie

infrage gestellt werden.

Für Menschen bleibt das Menschliche — das, wofür sich Algorithmen nicht eignen. Sie sind nicht empathisch. Echte Begeisterung kennen sie nicht. Ebenso wenig wie individuelle Buntheit und Lebendigkeit.

Das Paradigma der digital geprägten Zeit lautet: Was will aus mir gelebt werden? Gefragt ist nicht mehr die Orientierung an äußeren Vorgaben, sondern eine Orientierung an einem inneren Entwicklungsplan. Gefragt ist nicht länger der leistungsorientierte Mensch, der Homo Faber, sondern zunehmend der spielbasierte Mensch, der Homo Ludens. Er wird eine ganz andere Gesellschaft formen als der Homo Faber. „Spiel dein Leben — Lebe deinen Sinn“ will Kinder, Jugendliche und Erwachsene einladen, sich selbst zu leben.

Gibt es erfülltere, zufriedенere Menschen als spielende Menschen? Wer spielt, sucht das Glück nicht in Ersatzbefriedigungen, sondern im spielenden Tun.

Wer spielt, versucht nicht, seine innere Leere zu füllen, indem er seine Unzufriedenheit an anderen auslässt, denn er ist innerlich erfüllt. Wer spielt, strebt nicht nach Geld und Macht, weil ihm das verglichen mit dem Spiel nichts bedeutet. Wer spielt, lässt nicht seine Ängste herrschen, sondern seine Liebe wirken. Eine Gesellschaft von Homo Ludens ist nicht perfekt — perfekte Menschen gibt es nicht. Aber es ist eine zufriedенere, friedlichere Gesellschaft.

„Spiel dein Leben“ ist zu einem Sammelbecken von Menschen herangereift, die sich für eine zufriedene, friedliche Gesellschaft einsetzen, indem sie Kinder, Jugendliche und Erwachsene zu ihrem persönlichen Spiel begleiten. Menschen, die sich selbst auf den Weg machen und ihre Erfahrungen miteinander teilen. Gemeinsam wird

die spielbasierte Welt erkundet, werden neue Werkzeuge und Modelle entwickelt und spannende Erkenntnisse in einem Pionierumfeld erzeugt. Kurz gefasst: „Spiel dein Leben“ ist ein Entwicklungsraum für spielbasierte Entfaltung.

Ueli Keller: Welche Chancen und Herausforderungen begegnen dir für und mit Menschen, die sich entschieden haben, im Spielen alltäglich und konkret ihren Sinn zu finden?

Nando Stöcklin: Die Herausforderungen sind vielfältig, drei begegnen mir immer wieder. Sehr viele Menschen haben den Zugang zu sich selbst verloren. Sie leben eine Rolle, die wenig mit ihnen zu tun hat – und sie suchen deshalb nach einem Sinn, der sich sonst ganz von selbst einstellen würde.

Wenn ich Jugendliche oder Erwachsene frage, welche Tätigkeit sie begeistert, bleibt es oft lange still. Zuerst gilt es also, sich selbst wieder zu entdecken. Dazu kommen bei Erwachsenen finanzielle Ängste. Wir sind es gewohnt, uns an äußeren Sicherheiten wie einem regelmäßigen Lohn zu orientieren statt an der inneren: dem Gespür dafür, was als Nächstes passt. Diese Orientierung zu lockern, fällt vielen schwer. Und drittens sind da fast immer Stimmen im Außen, die den spielerischen Weg verurteilen und zusätzlich hemmen.

Bei den Chancen beschränke ich mich ebenfalls auf drei. Wer spielt, folgt seinen tiefen Veranlagungen. Das nährt innerlich und lässt die Frage nach dem Sinn des Lebens verstummen. Ich erlebe zudem immer wieder, wie heilsam Spielen wirkt und wie es Ängste löst. Bei Kindern ist das durch Studien belegt; bei mir selbst habe ich entdeckt, dass diese Heilung auch bei Erwachsenen stattfindet. Und drittens wächst genau jene innere Sicherheit, die uns leitet. Damit werden wir unabhängiger von der äußeren – was gerade in Transformationszeiten wie jetzt hin zum digital geprägten Zeitalter zählt.

Wann und wie begannst du, das Spiel in dein Leben zu bringen?

2017 schrieb ich an den letzten Seiten meiner Dissertation zum spielenden Lernen, als mir ein Gedanke durch den Kopf schoss: Spielen ist so wichtig für eine gesunde Entwicklung und versüßt das Leben mit Freude, Begeisterung und Selbstwirksamkeitsgefühl – ließe sich das ganze Leben nicht an den Prinzipien des Spiels ausrichten, um diese Vorzüge dauerhaft zu genießen?

Ich beschloss, diese Frage im Selbstexperimente anzugehen, reduzierte mein Stellenpensum an der Pädagogischen Hochschule und schuf mir so Zeit zum Spielen. Gemeinsam mit meiner Frau Anna – Lehrerin und Naturpädagogin – gründeten wir „Spiel dein Leben“ und gaben ihm ein digitales Zuhause.

Wie habt ihr euch für euer Projekt auf den Weg gemacht?

Spielen bedeutet, selbstbestimmt Herausforderungen aus einem inneren Drang anzupacken. Unsere erste Herausforderung hatten wir schnell definiert: Dazu gehörte ein Online-Kongress zum spielerischen Leben mit 20 Interviews, die wir im März 2018 während zehn Tagen Interessierten kostenlos anboten. Dann folgte Spiel auf Spiel, ganz ohne Plan. Eigentlich war das spielerische Leben sehr einfach – trotzdem brachte es uns im Laufe der Jahre an unsere Grenzen.

Spielen kann mit Unsicherheit verbunden sein und Verunsicherung bewirken. Eine deiner Kernaussagen lautet: „Spielen bedeutet Ängste überwinden.“

Ja, und das lässt sich mit Blick auf die Selbstbestimmungstheorie der beiden Psychologie-Professoren Deci und Ryan (1) erklären, die ich zum besseren Verständnis etwas vereinfache.

Alles, was wir tun, tun wir aus mindestens einem von vier möglichen Gründen:

Wir wollen belohnt werden – oder wollen eine Bestrafung verhindern. Ein Kind lernt für eine Prüfung, um mit einer guten Note belohnt zu werden, ein Erwachsener arbeitet, um Ende des Monats den Lohn zu beziehen.

Wir wollen im Status steigen. Ein Kind lernt für eine Prüfung, weil es Klassenbeste sein möchte. Eine Erwachsene strebt die nächste Karrieresprosse an, um bedeutungsvoller zu sein.

Wir erachten eine bestimmte Handlung als sinnvoll. Ein Kind lernt für eine Prüfung, weil ihm seine Eltern sagen, das sei wichtig für die berufliche Perspektive. Ein Erwachsener entscheidet sich gegen eine Flugreise, weil ihm das aus Gründen der Nachhaltigkeit sinnvoll erscheint.

Wir packen eine Aktivität einfach aus Freude an. Ein Kind lernt für eine Prüfung, weil es vom Thema fasziniert ist. Ein Erwachsener arbeitet aus Leidenschaft. Das ist das Spiel.



Hinter den ersten drei Gründen steckt immer die Angst: die Angst, unter der Brücke zu landen (Belohnung beziehungsweise Bestrafung), bedeutungslos zu sein oder nicht geliebt zu werden (Status), oder dass etwas Negatives passieren könnte (Sinn).

Wer also das Leben zum Spiel macht, folglich nur noch Dinge aus Freude anpackt – und aus Sinn, wenn dieser die Herzensprojekte fördert –, verspürt die Ängste trotzdem – sie müssen überwunden werden.

Spätestens wenn das Herz spielen will, aber der Kontostand leer ist, melden sich die Ängste mit lautem Gebrüll.

Bis zu meiner Pensionierung war ich gegen 60 Jahre meines Lebens als Schüler, Lehrer und Heilpädagoge sowie als erziehungswissenschaftlicher Mitarbeiter in leitender Funktion beim Basler Erziehungsdepartements unterwegs. Heute bin ich heilfroh, dass ich nicht mehr – weder passiv als Opfer, noch aktiv als Täter – mit dem mitunter Trauma trächtig angelegten System Schule zurecht kommen muss. – Du hast den Abgang schon in jungen Jahren geschafft. Wohin führten dich deine dir selbstauferlegten Spielregeln, nur noch Aktivitäten aus Freude anzupacken?

2020 schmiss ich den Job an der Hochschule ganz – und das, obwohl bis dahin der Kontostand leer war. Ich taumelte, verzweifelte, weinte – und heilte schließlich. Und ich begann, das Leben verstärkt durch die Spiel-Brille zu betrachten, durch die es ganz anders aussieht.

Spiele bedeutet, Herausforderungen aus einem inneren Drang anzupacken. Es bedeutet, aus Liebe an einer Tätigkeit anstatt aus Angst zu handeln.

Spiele bedeutet aber noch viel mehr.

Du gehst davon aus, dass Spielen zugleich Lernen ist – egal ob bei Kindern oder Erwachsenen.

Jedes Kind kommt mit einem inneren Entwicklungsplan zur Welt. Es

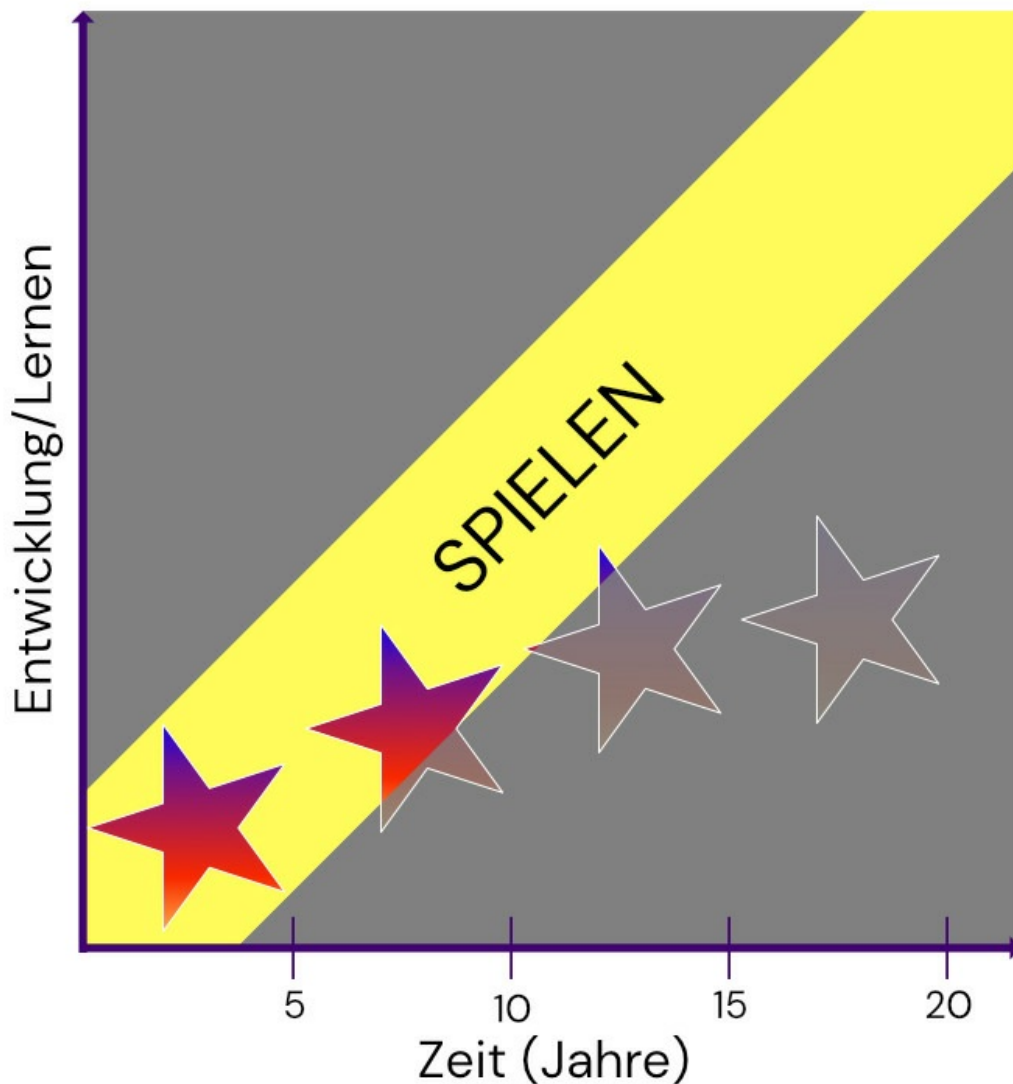
lernt in ganz eigenem Tempo, sich zum ersten Mal zu drehen, die ersten Worte zu plappern, die ersten Schritte zu tapsen. Und es entfaltet ganz eigene Interessen, schaut jedem Auto nach, hat nur Augen für Tiere oder packt jeden Farbstift und kritzelt damit fröhlich herum.

Dieser innere Entwicklungsplan hört mit dem Schuleintritt nicht auf zu existieren. Nur gerät er dann nicht selten in Konflikt mit dem äußeren Lehrplan, bei dem Erwachsene definiert haben, was ein Kind wann lernen soll – und dabei wird der innere Plan vielfach in den Hintergrund verbannt.

Der äußere Lehrplan liegt schriftlich vor: Lehrpersonen können ihn lesen und sich daran orientieren.

Und der innere Entwicklungsplan? Den kann nur das Kind selbst lesen. Und zwar ganz einfach: Es spielt!

Innerer Entwicklungsplan:



Wer spielt, lebt das, was aktuell entfaltet werden will, und entfaltet sich so optimal. Wer aufhört zu spielen, entwickelt sich unterhalb der Möglichkeiten.

Das Spiel ist das natürliche Werkzeug, um zu entfalten, was gerade jetzt entfaltet werden will. Kurz: Das Spiel ist der Weg zur persönlichen Entfaltung.

Für dich ein wichtiges Zielpublikum sind auch Erwachsene: Wie siehst du das für sie?

Im Laufe meines spielerischen Weges ließ ich mich zum systemischen Coach ausbilden, entwickelte zusätzlich auf Basis des Spiels meine eigenen Methoden und begann, Erwachsene zu begleiten, die auf der Suche waren nach ihrem Sinn des Lebens und

ihrer Berufung — Menschen, die aufgehört hatten zu spielen und stattdessen bestrebt waren, Leistungserwartungen von anderen zu erfüllen: Mit dem Fokus auf dem Außen anstatt auf dem Innen.

Typischerweise hatten sie sich nach der Schule für einen Beruf entschieden, der gar nicht wirklich zu ihnen passte. Und nun waren sie vielleicht vierzig oder fünfzig Jahre alt, rieben sich verduzt die Augen und fragten sich, weshalb sie eigentlich diesen Berufsweg eingeschlagen hatten und ob sie diese Tätigkeit wirklich bis zu ihrer Pensionierung ausüben wollten.

Ich hatte am eigenen Leib erfahren, wie schwierig es ist, sich in diesem Alter mit den ganzen finanziellen und familiären Verpflichtungen auf den spielerischen Weg zu machen. Daher arbeite ich heute direkt mit Jugendlichen — das kann ihnen einen Umweg von vielleicht zwanzig oder dreißig Jahren ersparen.

Wer ständig Erwartungen anderer erfüllt, entfernt sich mit hoher Wahrscheinlichkeit mehr und mehr von sich selbst.

Gemäß meiner Erfahrung haben sehr viele Jugendliche zum Zeitpunkt der Berufswahl kaum mehr Faszinationen. Sie packen eine Berufslehre nicht aus Überzeugung an, sondern weil sie sich gedrängt fühlen, sich für einen Beruf zu entscheiden.

Diese Jugendlichen lasse ich ihre vier bis sieben Antriebskräfte herauskristallisieren, die Bauteile ihrer Passionen. Dann tragen wir weitere Elemente ihrer Einzigartigkeit zusammen, spielen auf Basis all dieser Elemente das Einzigartigkeitsspiel und entwickeln damit Ideen für Tätigkeiten, die optimal zu ihrer Persönlichkeit passen.

„Der vielleicht radikalste Akt des Widerstands im Angesicht von Widrigkeiten besteht darin, voller Freude zu leben“ (Ari Honarvar).

Projekte, die einem inneren Kompass entspringen, nennst du Quests. Sie führen zu einem inneren Prozess: Was geschieht dabei?

Egal ob Kinder, Jugendliche oder Erwachsene: Wer auf eine Quest geht, wer also spielt, erkennt sich selbst, lebt sich selbst – und lebt so seine Natur.

Ich packe Quests an, die mich in dem Moment anspringen. Es interessierte mich beim Aufbau meines Unternehmens nicht, welche Marktlücken es gibt, und ich legte mir keinen Businessplan zurecht, um aus dieser Lücke möglichst viel Kapital zu schöpfen.

Stattdessen folgte ich einfach meinem inneren Kompass. So entstand ganz organisch eine herrliche Angebotspalette, die ein wunderbares Gesamtbild ergibt.

Was kann, wer eure Webseite (2) anschaut, dort finden?

Nach einer Weile drängte es mich, meine Erfahrungen weiterzugeben – so kam es zur Ausbildung zum Spiel-dein-Leben-Coach. Dabei können Interessierte lernen, Jugendliche und Erwachsene zu ihrem Spiel zu begleiten.

Dann entstand die Lernbegleitungs-Ausbildung für spielbasierte Entfaltung, in der Lehrpersonen, Lernbegleitende und weitere Bildungspioniere sich in die Begleitung von Kindern vertiefen können, die sich ganz natürlich entfalten, indem sie spielen.

Zwischendurch ergaben sich zwei Bücher, in denen ich meine Erfahrungen in einer fiktiven Erzählung verpackt auf andere Weise teile: „Spiel dein Leben – über die Leichtigkeit des Lebens“ und „Die Taverne zur angebrannten Pfanne“.

Der „Magic Campus“ entwickelt sich derzeit zu einem gemeinsamen Gefäß für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, die sich durch Quests selbst kennenlernen und sich selbst leben möchten. Dabei werden sie von ausgebildeten Lernbegleitenden und Coaches begleitet. Als Teil einer verbundenen Gemeinschaft helfen sie einander und packen gemeinsam Gruppenquests an.



Ueli Keller, Jahrgang 1947, studierte unter anderem Bildungswissenschaft. Er war 45 Jahre lohnenerwerbstätig, zuletzt 12 Jahre beim Schweizer Kanton Basel-Stadt, wo er die Abteilung „Schule als Lern- und Lebensraum“ aufgebaut und geleitet hat. Seit 2012 ist er als freischaffender Bildungs- und Lebensraumkünstler in diversen Tätigkeitsfeldern europaweit unterwegs. So auch als „Botschafter für Neue Politik“, wo er unter anderem Texte für **DAS BLATT** (<https://round-about-peace.com/>) schreibt.