

Präventionstext

# Ein Hoch aufs Spielen!

*Wann haben Sie das letzte Mal gespielt? Können Sie sich nicht erinnern? Vielleicht drehen Sie beiläufig Ihren Kugelschreiber in der Hand oder reimen beim Schreiben von Geburtstagskarten? Auch das ist Spiel – scheinbar zwecklos, jedoch freudvoll. Wir spielen, weil es uns guttut – einfach so. Doch wie lernen wir es eigentlich?*

Spielen ist eine Fähigkeit, die jeder Mensch Schritt für Schritt entwickelt. So wie das Sprechen einer neuen Sprache. Es braucht Motivation, Übung und vor allem Zeit. Schon im Mutterleib beginnt ein Kind, seinen Körper und die Umgebung spielerisch zu entdecken. Nach der Geburt nimmt diese Entwicklung rasant zu. Alles wird bespielt. Damit das gut gelingt, brauchen Kinder viel Zeit und eine Umgebung, in der sie selbst aktiv sein können.

## **Spiel braucht Platz und Wertschätzung**

Mit den Kindern wachsen auch die Spielideen. Sie werden komplexer, zeitintensiver und riskanter. Für diese Entwicklung brauchen Kinder Raum – im wörtlichen und im übertragenen Sinn. Erwachsene, die Kindern Raum, Zeit und Freiheit zum Spielen geben, tun ihnen und sich etwas Gutes. Untersuchungen zeigen: Kinder, die regelmässig frei spielen dürfen, sind im Alltag zufriedener. Dabei müssen die Erwachsenen nicht immer mitspielen. Es reicht oft, da zu sein und Interesse zu zeigen – das Spiel ernst zu nehmen. Und vielleicht überfällt Sie ein leiser Anflug von Neid, wenn Sie im Türrahmen oder am Spielplatzrand dem im Spiel versunkenen Kind zuschauen? Greifen Sie das Gefühl auf und finden Sie ein passendes Spiel für sich, welches Sie den Alltag für einen Moment vergessen lässt. Dieses wohlige Gefühl stärkt Ihre Gesundheit.

## **Akzent macht sich fürs Spielen stark**

Der Verein *Akzent Prävention und Suchttherapie* setzt sich in verschiedenen Formen für das Spiel ein, weil es Kinder und Erwachsene stärkt. Zwei aktuelle Projekte sind: "Spielzeugfrei" in Kitas, Spielgruppen und Kindergärten sowie "Rauchfreie und saubere Spielplätze". Zudem bietet Akzent Weiterbildungen für Fachpersonen und Elternveranstaltungen zum Thema Spiel an. Mehr Infos finden Sie unter: [www.akzent-luzern.ch/agenda](http://www.akzent-luzern.ch/agenda)

## **ÜBER UNS**

Im Auftrag des Kantons Luzern und dessen Gemeinden setzt sich *Akzent Prävention und Suchttherapie* für ein Leben ohne Sucht ein. Der Bereich Prävention berät und begleitet Fachpersonen bei Projekten zur Stärkung der Lebenskompetenzen.

Oktober 2025



**Bildlegende:** Akzent Prävention und Suchttherapie setzt sich in verschiedenen Formen für das Spiel ein, weil es Kinder und Erwachsene stärkt.

*Kontakt*

Ursula Gassmann, Lebensphase Frühe Kindheit  
Telefon: 041 515 02 17 Erreichbar: DI/MI/DO  
[ursula.gassmann@akzent-luzern.ch](mailto:ursula.gassmann@akzent-luzern.ch)

Akzent Prävention und Suchttherapie  
Seidenhofstrasse 10, 6003 Luzern