

## Community Treffen vom 27. März

### Essenz aus der Diade zu den Fragen:

- 1) Was erlebst du, wenn du in einem Zustand der Spielfreude bist? (Gedanken, Gefühle...)
- 2) Was sind das für Situationen, die diesen Zustand der Spielfreude in dir auslösen?

Wenn ich meinen vergnügten 16 Monate alten Zwillinge einfach zusehe, wie sehr sie sich an sich selber erfreuen, dann fühle ich mich ganz leicht, befreit und entspannt.

Oft in einem Miteinander, genau die richtige Dosis Sicherheit. Neugierde, Mut, keine Absicht, keine Angst, ganz präsent und wach. Viel Spaß und "wissen wollen". Sich überraschen lassen und in Kontakt sein, mit Etwas oder Jemandem und dabei und daraus entstehen lassen. Das empfinde ich auch nicht (nur) als kindlich, sondern als menschlich, dieses Spiel.

Auf dem Flohmarkt. ein Gefühl von Rausch, Zeitlosigkeit, Ausgelassenheit, entdecken, Nervenkitzel

Spontan tanzen zu schöner Musik

Im echten Kontakt mit einem bezogenen Gegenüber spüre ich Spiel- und Lebensfreude. Eigentlich kaum trennbar für mich.

Ich habe auch daran gedacht dass es für mich auch spielerisch ist in einem intimen Miteinander zu entdecken und ziellos einfach nur Berührung zu erleben.

### Schlussrunde:

War sehr inspirierend wieder mehr Spielfreude in mein Leben einzuladen... Vielen Dank und bis bald ;-)

Das war ganz inspirierend und erkenntnisreich für mich! wie schön, zauberhaft und wie wichtig spiel ist, und tatsächlich „heilig“... und vielleicht umso mehr in schweren Zeiten....

Auch ich habe eine Spielwelt in die ich meine Kinder einladen kann:)

Der Perfektionismus hindert mich am Spiel und der trügerische Glaube, die Hauptverantwortung für "alle" tragen zu müssen, weil sonst nichts funktionieren würde. Mir wurde heute Abend klar, dass ich da schauen möchte, um mir selbst mehr Freiheit und Spiel zu erlauben.

Für mich ist glaub dieser Spielraum so etwas Heiliges, dass ich ihn bis jetzt meist einfach gelebt hab, wenn mein Sohn nicht bei mir war. Ich nehme es mal als Einladung mit, diesen Raum mit meinem Sohn zu teilen.

Ich finde es toll das ich heute nichts gemacht habe. Ich war sehr entspannt in meiner Lethargie. Fast spielerisch 😂 Deswegen fiel mir das ein.

Ich habe heute gemerkt, dass ich gar nicht so richtig eintauchen konnte, weil ich im Moment ein Thema habe und ständig eine unterschwellige Angst in mir spüre und die mich begleitet, trotz allem Interessant das wahrzunehmen

Vielen Dank! Ich merke, dass das ein großes inspirierendes Feld ist 😊 und es irgendwie viele verschiedene Ebenen von Spiel gibt