



Das Spiel, das die Welt besser macht

ERFINDUNG Spielerisch Konflikte lösen und selbstbewusster werden: Die Burglengfelderin Sabine Brindl hat für ihre originelle Idee einen Verlag gefunden.

VON CHRISTOF SEIDL, MZ

REGENSBURG. Ein rundes Spielfeld, sechs verschiedene Farben, ein Würfel: Mehr braucht Sabine Rosali Brindls Glück-Spiel nicht, um seine Faszination auszuüben. Es hat ja auch nur eine einzige Aufgabe: Die Spieler sollen sich Gedanken machen, positive Gedanken.

„Spielerisch Konflikte lösen, lernen, liebevoll zu kommunizieren, und sich auf Glück, Freude und Harmonie konzentrieren: Genau das macht unser Leben wirklich glücklich“, sagt die gebürtige Burglengfelderin, die als selbstständige Mentaltrainerin arbeitet. „Und das alles gelingt mit so einem einfachen Spiel, das ist genial!“, zitiert Brindl eine Besucherin des Rainbow-Spirit-Festivals in München, wo sie ihr Spiel am Pfingstwochenende im großen Rahmen vorgestellt hat.

Der Würfel zeigt die Eins. Sabine Brindl zieht ein Feld – rot! Jetzt gilt es, sich an eine besonders schöne Situation zu erinnern, vielleicht auch an einen Moment der Liebe. „Das kann ein Sonnenuntergang nach einer schönen Wanderung sein, ein Kuss, das ist bei jedem Menschens etwas anderes.“ Es geht nicht ums Gewinnen, sondern darum, auf spielerische Weise sein Selbstbewusstsein zu stärken.

„So etwas gibt es noch nicht“

Vor etwa zwei Jahren hat Sabine Brindl das Spiel entwickelt. Der erste Entwurf entstand am PC, die Felder malte die 42-Jährige mit Buntstiften aus. In München ließ sie sich das Patent sichern – nachdem sie zuvor in einem Spielwarenladen die Konkurrenz ausgekundschaftet hatte: Das Ergebnis ließ die Mentaltrainerin aufatmen: „Spiele fürs Selbstbewusstsein, so etwas gibt es noch nicht.“

Vor einem Jahr hatte Sabine Brindl dann jeden Grund, glücklich zu sein. Der Schirmer-Verlag in Darmstadt sagte zu, das Glück-Spiel auf den Markt zu bringen. Die Erfinderin hatte eine ganze Weile gebraucht, um diesen Verlag anzusprechen. Dann hatte sie einfach eine kurze E-Mail ge-



Geschafft: Sabine Rosali Brindl mit ihrem Glück-Spiel, das es jetzt überall im Handel gibt.

Foto: Seidl

DIE FARBEN DES GLÜCKSPIELS

Sabine Brindl hat für die MZ versucht, die Farb-Philosophie des Glück-Spiels in Kurzform zu erklären:

► **Rot:** „Die Erinnerung an schöne Erlebnisse entfacht eine sehr starke Energie in uns, welche uns unsere Visionen leichter verwirklichen lässt.“

► **Orange:** „In dem Moment, in dem wir Dankbarkeit für etwas oder jemanden fühlen, verschwinden sofort Angst und Zweifel.“

► **Gelb:** „Visionen machen uns Mut und setzen Glückshormone frei. Halten wir an Visionen fest, neigen sie dazu, sich zu verwirklichen.“

► **Grün:** „Beim Erinnern an etwas, was wir erreicht haben – z. B. das Seepferdchen, die Ausbildung, eine glückliche Partnerschaft – fühlen wir tiefe innere Selbstsicherheit und Stärke.“

► **Blau:** „Mit der Spiegelmethode gewin-

nen wir die Fähigkeit, Konfliktsituationen souveräner zu meistern – auf liebevolle und spielerische Weise: Die goldene Erkenntnis: So, wie ich mich behandle, so behandle ich andere, und genau so werde ich behandelt.“

► **Purpur:** „Wir denken in jeder Minute über 3000 Gedanken: deshalb ist es entscheidend, positive und Glück bringende Gedanken zu denken, denn was wir immer wieder hören, glauben wir schließlich.“

► **Erschienen ist** „Das Glück-Spiel“ vor kurzem im Schirmer Verlag. Es ist in allen Buch- und Spielereien in Deutschland, Österreich und der Schweiz erhältlich – oder auch direkt beim Schirmer Verlag.

→ www.Sabine-Rosali-Brindl.de

→ www.Das-Glücklich-Spiel.eu

schickt: „Ich fragte Frau Schirmer, ob sie mit mir in ihrem Buchladen spielen möchte.“ Sie habe geantwortet: „Sie möchten mit mir spielen? Da bin ich aber gespannt.“ Schirmer und ihr Mann seien nach fünf Minuten von ihrer Erfindung begeistert gewesen.

Ein Schritt in eine bessere Welt

Der Schirmer-Verlag hat nicht nur das Spiel realisiert, sondern auch das dazugehörige Buch – gedruckt und als Hörbuch. Später wird es eventuell eine Internetvariante geben. Und langfristig, hofft die Mentaltrainerin, wird es das „Glück-Spiel“ in mehreren Sprachen geben, damit es in vielen Ländern zum Zug kommt. Ihre Vision: Wenn ganz viele Menschen in vielen Ländern das Glück-Spiel spielen, springe am Ende eine Welt heraus, die ein klein wenig besser ist. „Das klingt wahnsinnig naiv, aber ich glaube fest daran.“ Beim „Glück-Spiel“ würfeln die Spieler reihum und stellen sich der Frage des farbigen „Wölkchens“, auf dem sie gelandet sind. Etwa: An welches schöne Erlebnis kann ich mich erinnern? Oder: Was ist meine Vision?

Durch die Antworten sollen die Mitspieler spielerisch ein gesundes Selbstwertgefühl gewinnen und die Fähigkeit, im liebevollen Gespräch Konflikte locker anzugehen.

Das Spiel „live“ beim Spieleabend

Inzwischen bietet Sabine Brindl Spieleabende oder -nachmittage in Firmen, Schulen und Buchläden an. Ab Juli sind die ersten Veranstaltungsreihen terminiert. Im Oktober sind zwei Spieleabende in Darmstadt geplant – direkt beim Schirmer-Verlag. Dort können sich über 200 Interessenten auf einmal glücklich spielen. Die Burglengfelderin bietet seit 15 Jahren Privatoachings an. Schwerpunkte sind Meditation und Entspannung. Zudem hilft sie dabei, Konflikte zu bewältigen, abzunehmen oder mit dem Rauchen aufzuhören. Regensburger Unternehmen haben die Mentaltrainerin und Hörbuchautorin für ihre Belegschaft gebucht.

Dafür braucht die 42-Jährige ständig neue Ideen. Solche Eingebungen kommen einem aber nicht, wenn man unter Druck steht. „Es ist wichtig, Energie aufzubauen“, sagt Sabine Brindl, „um sich wohlzufühlen, um Lösungen zu finden – im Beruf und in der Beziehung.“ Das Glück-Spiel ist für sie ein einfacher Weg, diese Energie zu finden. „Das geht auch zwischendurch.“