



25.05.2022 - 10:01 Uhr

## Pausetaste und Lachmomente statt To-Do-Liste und Freizeitstress: Von Kindern als Glücksexperten lernen

München (ots) -

Bauchkribbeln beim Schaukeln, der Geruch von Rasen beim Wolkenzählen oder gemeinsam Tränen lachen, bis der Bauch wehtut - Diese kleinen Glücksmomente erleben Kinder täglich. Erwachsene in ihrem Alltag jedoch weitaus weniger. Zu sehr drängen die To-Do-Liste, das Smartphone, der Haushalt. Jeder zweite Deutsche räumt in seiner Freizeit eher auf oder erledigt die Steuererklärung (48 Prozent)<sup>1</sup> statt seinen Hobbies nachzugehen (33 Prozent). Und nur knapp jeder fünfte Deutsche erlebt im Laufe des Tages mehr als zehn unbeschwerte Lacher. Kinder kichern dagegen bis zu 400-mal täglich. Das dabei ausgeschüttete Dopamin macht sie damit zu echten Glücksexperten. Fast die Hälfte aller Erwachsenen möchte von ihnen lernen, denn: 47 Prozent der Befragten vermisst genau diese Unbeschwertheit und das im "Hier und Jetzt sein"-Gefühl. Für weniger "Sollte-Müsste-Machen" und mehr erinnerungswürdige Mini-Momente initiiert die LEGO GmbH zum Weltspieltag am 28. Mai 2022 und im Rahmen des 90-jährigen Jubiläums der LEGO Gruppe eine neunwöchige Play Challenge. Denn für Alltagsglück braucht es nicht viel und schon gar nicht unendlich viel Zeit.

Es ist für die Gesundheit so wichtig und zeitaufwendig wie tägliches Zähneputzen und doch machen es Erwachsene oftmals nur sporadisch: Lachen. Grund genug, tägliche 5-Minuten-Pausen in den Alltag einzubauen, die nicht nur äußerst gesund sind und glücklich machen, sondern auch kreative Ideen liefern.<sup>2</sup> Dass kreative Auszeiten und spielerische Beschäftigung nicht nur für Kinder wichtig sind, sondern auch für Erwachsene, bestätigt der Spiel- und Neurowissenschaftler Prof. Dr. André Zimpel von der Universität Hamburg: "Spielen ist im weitesten Sinn eine Tätigkeit ohne ein bestimmtes Ziel", so Prof. Dr. André Zimpel. "Auch ein Gedankenspiel für wenige Augenblicke oder dem nachzugehen, was individuelle Freude bereitet, ist spielerisch. Wir nennen diesen Zustand Flow. Im Flow bewältigen wir tägliche Herausforderungen leichter, kommen auf neue Ideen und Lösungen und begegnen alltäglichem Stress deutlich entspannter", so Prof. Dr. Zimpel weiter. Das bestätigt auch Profifußballer Mats Hummels: "LEGO Momente begleiten mich schon mein ganzes Leben und die Faszination hat mich auch heute nicht losgelassen. Komplexe LEGO Sets aufzubauen bereitet mir einfach Freude und entspannt mich. Deswegen bin ich gerne bei der LEGO Play Challenge dabei."

### Heutiges To Do: Spaß haben!

Mit der LEGO Play Challenge setzt die LEGO GmbH einen ersten Impuls um Erwachsene, Kinder und Familien zum Umdenken anzuregen und im täglichen Wirbel ein bisschen Zeit für gemeinsames Spielen oder individuelle Me-Time einzubauen. Denn bereits ein kleiner Spaßmoment am Tag sorgt für mindestens doppelt so viele Lacher. "Wir sind sehr stolz darauf, bereits seit 90 Jahren Teil dieser Spaßmomente von Kindern zu sein", so Karen Pascha-Gladyshev, Geschäftsführerin der LEGO GmbH. "Kinder sind seit jeher unsere besten Vorbilder und als Glücksexperten können sie vor allem auch uns Erwachsenen die beste Nachhilfe darin geben, das Hier und Jetzt positiv zu gestalten."

### Must-Have 2022: Die neue Glücks-Routine

Mit der LEGO Play Challenge will die LEGO GmbH über neun Wochen hinweg Familien und Erwachsene dazu aufrufen, gemeinsam wieder Freiräume für sich zu entdecken, sie bewusst in den Alltag zu integrieren und Spielen wieder mehr als etwas Selbstverständliches wahrzunehmen. Als etwas, das sich ganz natürlich in unseren Alltag integrieren lässt - egal, ob in der Familie, bei Treffen mit Freunden oder im Job. Verschiedene Studien bestätigen, dass es rund neun Wochen benötigt, um neue Gewohnheiten zu entwickeln und in den Alltag zu integrieren.<sup>3</sup> Darum ist es kein Zufall, dass die LEGO Play Challenge über einen Zeitraum von neun Wochen stattfindet: "Gemeinsam mit allen Teilnehmenden möchten wir herausfinden, was passiert, wenn wir einen täglichen Spaßmoment als neue Routine in unseren Alltag integrieren", so Karen Pascha-Gladyshev.

### So funktioniert die LEGO Play Challenge:

- Die Aktion startet zum Weltspieltag am 28. Mai 2022.
- Auf der Website [www.LEGO-moment.de/playchallenge](http://www.LEGO-moment.de/playchallenge) finden Teilnehmende wöchentlich neue kreative Anregungen, um kleine spielerische Momente in den Alltag zu integrieren.
- Jeden Samstag geht eine neue LEGO Play Challenge live auf [www.LEGO-moment.de/playchallenge](http://www.LEGO-moment.de/playchallenge) und allen LEGO Social Media Kanälen.
- Die Challenges können bequem zu Hause, auf dem Balkon oder Garten sowie im Konferenzraum gemeistert werden.
- Pro teilnehmender Person spendet die LEGO GmbH einen Betrag von 2 Euro an UNICEF, das Kinderhilfswerk der Vereinten Nationen und langjährigem Partner der LEGO Gruppe.

### Über die LEGO Gruppe:

Die Mission der LEGO Gruppe ist es, Kinder zu inspirieren und in ihrer Entwicklung zu fördern. Das "LEGO System in Play" gibt Kindern und Erwachsenen Fans die Möglichkeit, eine Welt aus LEGO® Steinen zu bauen, die der eigenen Fantasie und Kreativität entspringt und keine Grenzen kennt. Die LEGO Gruppe wurde 1932 in Billund, Dänemark von Ole Kirk Kristiansen gegründet. Der

Name leitet sich von den beiden dänischen Wörtern LEg GOdt ab, was so viel wie "Spiel gut" bedeutet. Auch heute noch ist die LEGO Gruppe ein Familienunternehmen mit Hauptsitz in Billund. Ihre Produkte werden jedoch mittlerweile in mehr als 130 Ländern weltweit verkauft. Für weitere Informationen: [www.LEGO.com](http://www.LEGO.com)

**Hinweis für Redaktionen:**

Deutschsprachiges Pressematerial kann hier heruntergeladen werden: [www.legonewsroom.de](http://www.legonewsroom.de)

Zusätzliches englischsprachiges Pressematerial hier: [www.lego.com/de-de/aboutus/newsroom/](http://www.lego.com/de-de/aboutus/newsroom/)

<sup>1</sup> Bevölkerungsrepräsentative Online-Befragung der YouGov Deutschland GmbH im Auftrag der LEGO GmbH im April 2022 unter 2052 Personen ab 18 Jahren. 41% aller befragten Personen ab 18 Jahren (n=2052) gaben an, dass sich nur unbeschwert fühlen, wenn sie all ihre Pflichten erledigt haben. 48% der Befragten erledigen liegengebliebene Aufgaben (z.B. Steuererklärung) in ihrer freien Zeit.

<sup>2</sup> Ein Viertel der Befragten gab an, die besten Ideen zu haben, wenn sie einer Tätigkeit nachgehen, die ihnen Spaß bereitet.

<sup>3</sup> U.a. eine Studie im European Journal of Social Psychology, in der 12 Wochen lang die Gewohnheiten von 96 Personen untersucht wurden. Es ging hervor, dass es im Durchschnitt rund zwei Monate bzw. 66 Tage dauert, bis eine Gewohnheit zu einer automatischen Verhaltensweise wird. <https://onlinelibrary.wiley.com/doi/epdf/10.1002/ejsp.674>

**Pressekontakt:**

consense communications GmbH (GPRA)  
Mara Pfaffl / Janina Sokoliuk / Phaedra Jeta  
Wredestraße 7 / 80335 München  
t: +49 89 23 00 26 52  
f: +49 89 23 00 26 79  
[lego@consense-communications.de](mailto:lego@consense-communications.de)

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100015555/100889772> abgerufen werden.