



11.07.2022 - 11:55 Uhr

## Wir spielen noch nicht genug! / Studien unterstreichen: Es ist dringend nötig, mehr Spiel in den Alltag zu integrieren - für Kinder, Familien und für Erwachsene



München (ots) -

- LEGO® Play Well Report 2022: 84 Prozent der befragten Kinder[1] wünschen sich, mehr mit ihren Eltern zu spielen
- Neurowissenschaftler Prof. Dr. André Zimpel: "Spielerische Flow-Tätigkeiten beugen bei Erwachsenen Burn-out vor"

**Es ist an der Zeit, spielerischen Momenten im Alltag mehr Raum zu geben. Denn dass nicht nur Kinder, sondern auch Erwachsene von regelmäßigen, kreativen Pausen profitieren, zeigen die Ergebnisse des internationalen LEGO® Play Well Reports 2022, bei dem rund 33.000 Eltern sowie 24.000 Kinder in Europa, Nordamerika und Asien befragt wurden und einer repräsentativen, in Deutschland durchgeführten Befragung unter 2.052 Personen[2]. Laut Neurowissenschaftler Prof. Dr. André Zimpel von der Universität Hamburg beugen spielerische Beschäftigungen Erschöpfung und Burn-Out vor, indem sie durchgetaktete Tage durchbrechen.**

Spielen hilft Kindern, wichtige Kernkompetenzen wie Kommunikation und Kreativität zu entwickeln. Vor allem ist aber ein weiterer Effekt nützlich: Abschalten. 95 Prozent der in der Studie LEGO® Play Well Reportbefragten Kinder empfinden Spielen als hilfreich, um sich zu entspannen und nach der Schule auf andere Gedanken zu kommen. Was Kinder aus dem Bauch heraus bereits für sich erkannt haben, schieben viele im Erwachsenenalter beiseite: Rund die Hälfte der Deutschen arbeiten selbst in ihrer Freizeit noch To-Do-Listen ab. Mehr als zwei Drittel von ihnen können erst entspannen, wenn wirklich alle Aufgaben erledigt sind, zeigt die LEGO Umfrage. Spielerische, entspannende Tätigkeiten - wie eine schnelle Skizzen-Zeichnung oder mit geschlossenen Augen das Lieblingslied summen - kommen hingegen zu kurz. Und das, obwohl 61 Prozent der Erwachsenen sie als Chance begreifen, sich zu entfalten und sich freier zu fühlen.

### **Zeit zum Abschalten einplanen und Burn-Out vorbeugen**

Nicht nur Kinder müssen abschalten, auch Erwachsene brauchen eine Auszeit für ihr Wohlbefinden. Neurowissenschaftler Prof. Dr. André Zimpel von der Universität Hamburg empfiehlt: "Für die innere Balance sollten Erwachsene täglich intrinsisch motivierten, spielerischen Tätigkeiten nachgehen, die ihren Wert nur in der Freude am Tun haben. Damit beugen sie Burn-out vor. Ein dicht getakteter Tagesplan steht dem entgegen." Spielerische Tätigkeiten können dabei laut Prof. Dr. Zimpel vielfältig sein, entscheidend ist, dass die Aktivität keinem bestimmten Zweck folgt. Tipp: Sich von Kindern abschauen, wie wichtig ihnen tägliches Spiel ist und wie sie mit Leichtigkeit im Moment verweilen.

### **Familien, die viel gemeinsam spielen, sind glücklicher**

Erwachsene, die Eltern sind, haben die Auszeit- und Abschalt-Experten mit ihren Kindern bereits im Haus. Doch obwohl sich beinahe alle befragten Eltern im Rahmen des LEGO® Play Well Reports einig sind, dass Spielen das Glück und Wohlbefinden der Familie fördert und die Bindung zueinander stärkt (95 Prozent), gibt auch ein Drittel von ihnen an, dass in ihrer Familie nicht genug miteinander gespielt wird. Als Grund wird fehlende Zeit genannt. 84 Prozent der Kinder wünschen sich, mehr mit ihren Eltern zu spielen. Als Hinderungsgrund sehen 39 Prozent von ihnen den Job der Eltern.

Von wissenschaftlicher Seite wird die Bedeutung des Spielens für das Familienglück ebenfalls bestätigt: "Spiel ist die einmalige Gelegenheit für Eltern, Kindern auf Augenhöhe zu begegnen", betont Prof. Dr. Zimpel. "Wer mit seinen Kindern spielt, entwickelt Verständnis für ihre Wünsche und Sorgen."

### **Spielen: Das neue Flow-Ritual**

Die LEGO Gruppe, seit 90 Jahren Spiele-Experte, möchte dazu inspirieren, das Spielen zu einem Ritual für Jung und Alt zu machen. "Kinder können uns daran erinnern, wie sich das Leben leichter leben lässt", sagt Karen Pascha-Gladyshev, Geschäftsführerin der LEGO GmbH. "Sie sind nicht nur Spielkünstler, sondern auch Vorbilder, wenn es darum geht, im Hier und Jetzt zu leben. Bereits wenige Spiel- und Spaßmomente am Tag fördern unser Wohlbefinden."

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, hat die LEGO GmbH mit der auf neun Wochen angelegten LEGO Play Challenge gesetzt. Ziel ist es, einen täglichen Spaßmoment als Ritual in den Alltag zu integrieren. Die Teilnahme ist über die Website [www.LEGO-moment.de/playchallenge](http://www.LEGO-moment.de/playchallenge) möglich.

### **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)

[1] Für den LEGO® Play Well Report wurden zwischen Januar und März 2022 knapp 33.000 Eltern sowie rund 24.000 Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren in Europa, Nordamerika und Asien zum Thema Spielen befragt - darunter 1.006 Eltern und 784 Kinder aus Deutschland.

[2] Bevölkerungsrepräsentative Online-Befragung der YouGov Deutschland GmbH im Auftrag der LEGO GmbH im April 2022 unter 2.052 Personen ab 18 Jahren.

### **Pressekontakt:**

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

### **Medieninhalte**



*Nicht nur für Kinder ist Spielen wichtig, auch Erwachsene profitieren davon: Denn Zeit zum Abschalten beugt beispielsweise Burn-out vor. / Weiterer Text über ots und [www.presseportal.de/nr/65052](http://www.presseportal.de/nr/65052) / Die Verwendung dieses Bildes ist für redaktionelle Zwecke unter Beachtung ggf. genannter Nutzungsbedingungen honorarfrei. Veröffentlichung bitte mit Bildrechte-Hinweis.*

Diese Meldung kann unter <https://www.presseportal.ch/de/pm/100015555/100892387> abgerufen werden.