

## Spielen und gesund bleiben



Dass «Spielen» bei Kindern zu langfristigen Steigerungen des IQ führt, ist in der Wissenschaft seit Längerem bekannt. Ein Team der Universität Würzburg konnte vor kurzem darstellen, dass nach Denkspielen bei Kindern eine Steigerung von bis zu 11 IQ Punkten feststellbar ist.

Auch Erwachsene können ihre Neigung zur Verspieltheit in vielen Lebenssituationen positiv nutzen. Spielen ist ein komplexer Prozess. Er übt uns im Beobachten, wir nehmen leichter neue Perspektiven ein und können sogar aus monotonen Aufgaben etwas Interessantes machen. Dabei ist wichtig anzumerken, dass Verspieltheit nicht mit situativem Humor oder einer Meisterschaft in Solitär gleichzusetzen ist. Vielmehr brauche man dafür einen neuen Begriff, betonen die Wissenschaftler aus der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.

## **Weniger Stress durch Verspieltheit**

Anders als bei Kindern wurde Verspieltheit erwachsener Menschen bisher kaum erforscht. Wir dürfen die Verspieltheit der Kinder aber nicht auf Erwachsene übertragen, so die Wissenschaftler, denn so verlieren wir viele positive Aspekte dieser Charaktereigenschaft aus den Augen, sei es im Beruf oder in der Beziehung. Denn verspielte Menschen sind oft in der Lage, Situationen neu zu interpretieren und sie dadurch als weniger stressvoll zu empfinden.

## **Welcher Verspieltheitstyp sind Sie?**

Das Phänomen der Verspieltheit im erwachsenen Alter haben Wissenschaftler in Studien und Umfragen mit rund 3.000 Teilnehmern untersucht. Dabei wurden vier Verspieltheitstypen identifiziert.

Zum einen Menschen, die gern mit ihrem Umkreis herumalbern. Das bezeichnen die Wissenschaftler als auf andere ausgerichtete Verspieltheit. Leichterherzig verspielte Menschen betrachten hingegen ihr ganzes Leben oft als eine Art Spiel. Eine weitere Kategorie sind die intellektuell Verspielten, die gerne mit Ideen und Gedanken spielen. Die letzte Gruppe beschreibt die Wissenschaft als neugierig verspielt. Solche Menschen fokussieren sich intensiv auf ihre Umwelt und können sich auch an kleinen Beobachtungen im Alltag amüsieren.

## **Spielen und gesund bleiben**

Diese Charaktereigenschaft, die zunächst etwas unseriös klingt, ist im Alltags- und Berufsleben äußerst nützlich: Wenn es um das Lösen komplexer Problemstellungen geht, können verspielte Menschen leichter die Perspektive wechseln. So gelingt es ihnen, neue und ungewöhnliche Lösungen zu finden.

Aus diesem Grund ist Gamifizierung ein fester Bestandteil aller Kurse und Übungen von NeuroNation. Durch die Anwendung spielerischer Elemente in einem wissenschaftlichen Kontext gelingt es uns, große Fortschritte unserer Nutzer mit Spaß und Elan zu kombinieren.