

Presse-Information

Ravensburger AG
Robert-Bosch-Straße 1
88214 Ravensburg
www.ravensburger.de

Veröffentlicht am: 11.11.2009

https://www.ravensburger-gruppe.de/de/presse/index.html#newsroom/data/plugin/news/run/show_news/news_id/3162725/lang/22/id/634/integration/js

Geduldspiel und Freudenschreie: Warum Puzzeln glücklich macht

Interview

Wenn es draußen kälter wird, entspannen sich Millionen von Deutschen in ihren Wohnzimmern und puzzeln. Jährlich verkauft der Marktführer Ravensburger 15,5 Millionen Puzzles weltweit – rund die Hälfte davon wird in der dunklen Jahreszeit zusammen gebaut. Kommunikationspsychologe Dr. Stephan Lermer erklärt, warum Puzzeln in diesen Monaten besonders glücklich machen kann.

Wie erklären Sie als Psychologe die Faszination des Puzzelns?

Wir Menschen haben Stress, wenn wir eine Aufgabe haben, die wir nicht schaffen und sind gelangweilt, wenn wir etwas können, aber keine Aufgabe haben. Beim Puzzeln sind wir genau in der Mitte: Kompetenz trifft Herausforderung. Das heißt: Wir haben eine Aufgabe, die wir uns zutrauen, wissen aber nicht wie lange wir brauchen und ob es auf den ersten Anhieb klappt. Das ist ein Hauptmotiv beim Puzzeln.

Welche Fähigkeiten sind beim Puzzeln gefragt?

Es ist ein Geduldsspiel, eine Konzentrationsübung. Und es zeigt mir, dass ich in der Lage bin, die erforderliche Disziplin aufzubringen. Ich qualifiziere mich mit der Erinnerung an die Vergangenheit „wo lag denn das Stück, das hier passen könnte?“ und der Vorstellung für die Zukunft „ich konstruiere mal, da müsste etwas mit der Farbkombination rein“. Obwohl ich Vergangenheit und Zukunft nutze, bin ich voll in der Gegenwart.

Macht Puzzeln glücklich?

Puzzeln macht durch mehrere Vorgänge glücklich: Erstens erreicht man dabei überraschende Teilziele - wie etwa beim Pilzesuchen ‚Oh, ich hab´s entdeckt!‘. Zweitens ist da das Gesamtergebnis, das man als Symbol ‚Ich hab das geschafft!‘ in die Vitrine stellen kann, mit dem man Bewunderung und Anerkennung erntet. Ich differenziere gerne zwischen hochmutigem und gesundem Stolz – hier darf man gesund stolz auf sich sein.

Warum wird besonders viel in der dunklen Jahreszeit gepuzzelt?

Wenn die Abende länger werden, wenn es draußen eben nicht zum Sport und Spielen ist – dann macht man einen Kamin oder eine Kerze an und legt ein Puzzle dazu. Es gibt ja viele Menschen,

die lieben es gemeinsam in einer Wohnung zu sein und dabei verschiedenartige Sachen zu machen. Da wird geschwiegen oder mal ein Tee gereicht. Man kommuniziert nicht dauernd miteinander, hat aber die animalische Nähe des anderen. Hört man dann einen Freudeschrei nebenan ‚Ach, ich hab´s!‘ ist man sozusagen wie in einer Urhöhle verbunden ohne verquickt zu sein – das kann ein schönes Wochenende werden.

Hat Puzzeln einen Lerneffekt?

Ich denke für die heutigen Kinder wäre das Puzzeln besonders wichtig, weil wir ein generelles Problem der neuen Generation haben: Das ist die mangelnde Frustrationstoleranz. Puzzeln ist zwar frustrationsreich, weil man wirklich davor stehen kann und sagen muss ‚Ich find´s einfach nicht‘. Dann aber geht man von der Gewissheit aus, dass es machbar ist. Es war ja mal ein Ganzes, also weißt man, dass es irgendwie geht. Also bin ich überzeugt, wenn ich es gut und klug anstelle, wird es mir gelingen – das motiviert natürlich.

Was ist denn wichtiger beim Puzzeln – der Weg oder das Ziel?

Sicher ist das fertige Produkt hinterher eine Quelle für Anerkennung. Wir Menschen möchten dann die Freude teilen: ‚Schau mal, ich hab´s geschafft!‘. Natürlich ist das von Mensch zu Mensch verschieden: der eine ist mehr intrinsisch motiviert - in der Psychologie nennt man das „die Freude am Tun“. Der andere ist mehr extrinsisch motiviert und will es einfach der Mama oder den Freunden beweisen. Ich halte es für sehr menschlich, dass die Menschen ihr fertiges Puzzle ausstellen und ein bisschen Anerkennung ernten wollen. Diese narzisstische Energiezufuhr tut immer wieder einfach gut.

Dr. rer. biol. hum. Dipl. Psych. Stephan Lermer

Dr. Lermer ist einer der bekanntesten Kommunikationspsychologen Deutschlands. Der approbierter Psychotherapeut, Coach und Trainer nahm als fachpsychologischer Experte an über 1000 TV-Sendungen teil (z.B. "Talk im Turm", "ARD-Morgenmagazin").

Kontakte

Katrin Seemann

Teamleader PR / PR Manager Games

Katrin.Seemann@ravensburger.de

Tel.: +49 751 86 - 16 36

Über Ravensburger

Die Ravensburger AG ist eine internationale Unternehmensgruppe mit mehreren renommierten Spielwarenmarken. Ihre Mission lautet: „Wir inspirieren Menschen zu entdecken, was wirklich wichtig ist.“ So fördern Ravensburger Angebote das Miteinander, vermitteln Wissen und soziale Fähigkeiten, bieten Entspannung und schaffen bleibende Erinnerungen. Die bedeutendste Marke des Unternehmens, das Ravensburger blaue Dreieck, ist eine der führenden europäischen Marken für Spiele, Puzzles und Kreativprodukte sowie für deutschsprachige Kinder- und Jugendbücher. Weltweit werden Spielwaren mit dem blauen Dreieck verkauft. Zudem erweitern die internationalen

Marken BRIO und ThinkFun das Angebot der Unternehmensgruppe. Ravensburger ist seit seiner Gründung 1883 ein Familienunternehmen, geprägt von Tradition und gewachsenen Werten. 2023 erwirtschafteten 2.414 Mitarbeiter einen Umsatz von 669 Millionen Euro.* Ravensburger unterhält eigene Werke in Ravensburg, Polika (Tschechien) und Banská Bystrica (Slowakei).

* Stand 01/2024