

Wer verspielt ist und spielt, kann Probleme besser lösen

geschrieben von Redakteur | Februar 23, 2025



Resilienz und Wohlbefinden stellen sich laut Forschern der Oregon State University eher ein

Erwachsene mit einem hohen Grad an Verspieltheit verfügten während der COVID-19-Pandemie über eine größere Resilienz, wie Forscher*innen der [Oregon State University](#) herausgefunden haben. Forschungsleiterin Wissenschaftlerin Xiangyou (Sharon) Shen zufolge ist Verspieltheit gerade in schwierigen Zeiten eine entscheidende, aber unterschätzte Ressource für den Aufbau von Resilienz und die Aufrechterhaltung des Wohlbefindens. Zudem handle es sich dabei um eine Ressource, die die Menschen selbst kultivieren können.

Mehr Optimismus

Die Wissenschaftler haben 500 Teilnehmer der „Adult Playfulness Trait Scale“ untersucht. Jene, die besser

abgeschnitten hatten, schätzten die Lage zwar ähnlich ein, waren in Hinblick auf die Zukunft jedoch optimistischer eingestellt und beim Lösen von Problemen kreativer. Diesen Personen gelang es auch, ihrem Alltag eine Qualität und Spaß zu verleihen.

„Sie veränderten herausfordernde Situationen aktiv, fanden kreative Alternativen und sahen Probleme als Möglichkeit für ein Wachstum an und behielten dabei ein starkes Gefühl der Kontrolle“, unterstreicht Shen. Im Prinzip gehe es darum, aus Zitronen Limonade zu machen. Entscheidend sei, dass verspielte Menschen die Welt nicht durch eine rosarote Brille sähen. Vielmehr würden sie Probleme besser erkennen und dabei realistisch sein.

Paradigmenwechsel

Bisher war die Wissenschaft davon ausgegangen, dass spielerische Menschen Situationen umdeuten, um sie angenehmer zu machen. Unklar war bisher jedoch, was diese Umdeutung genau ist und wie sie funktioniert. Shen kommt jetzt zu dem Schluss, dass Verspieltheit die Wirklichkeit nicht verzerrt, sondern sie verbessert. Die Forschungsergebnisse sind in „Frontiers in Psychology“ nachzulesen.

Moritz Bergmann/presstext.redaktion