



Plädoyer für das Spielerische

Manchmal möchte man in diesen Tagen am liebsten Augen und Ohren verschliessen vor den Nachrichten aus aller Welt. Ob im Osten oder Westen, die Lage ist vielerorts allzu ernst. Der Umgang damit unterscheidet sich je nach Typ: Der eine versucht, eine Nachrichtenpause einzulegen, der andere verfolgt die Entwicklungen umso akribischer, um ja informiert zu sein – und fühlt sich hierzulande umso besser aufgehoben.

Ist ein Unglück nicht ganz so existenziell, kann es sogar Anlass zur Freude sein: Wenn der «Erzfeind» einen Wettkampf verliert oder ausgerechnet der unangenehme Ehrgeizling, der einem den Alltag schwer macht, sich beruflich blamiert, ist (leise) Schadenfreude eine allzu menschliche Reaktion. Je höher die Fallhöhe, desto grösser die Schadenfreude. Wissenschaftler der Universität York haben dieses Phänomen am Beispiel von Kaufentscheidungen näher untersucht. Auf Schadenfreude – einer der deutschsprachigen Begriffe, die es in die englische Sprachwelt geschafft haben – wird in diesem Kontext häufig gesetzt. Fehler beim nicht gekauften Produkt werten das selbst erworbene auf. Gibt es etwa ein Problem bei Apple, fühlen sich diejenigen bestärkt, die sich für die Welt der Androids entschieden haben, haben Google & Co. ein Problem, war es umso richtiger, auf Apple zu

setzen. Und je höher der soziale Status der versagenden Marke oder der enttäuschten Person, desto höher die Zufriedenheit mit der eigenen Wahl. Das funktioniert immerhin solange, wie man sich dieser Tatsache nicht bewusst ist. Unbewusst fliessen oft auch noch weitere Emotionen in die Beurteilung ein. Obgleich andere Parameter für die Lebenszufriedenheit wahrscheinlich eine weitaus grössere Rolle spielen, ist diese oft höher, sobald die Sonne scheint.

Aber Sie könnten auch einen ganz anderen Ansatz wählen, um zufriedener zu werden: Forscher aus Zürich und Halle haben gezeigt, dass auch Verspieltheit einen Beitrag zu Zufriedenheit und Wohlbefinden leisten kann. Menschen mit einer stärker ausgeprägten Neigung dazu haben ein Auge für Details, können neue Perspektiven einnehmen und selbst monotone Aufgaben noch interessant gestalten. Sie würden sich bislang nicht als verspielt bezeichnen? Kein Problem, das kann man schon mit einfachen Übungen trainieren. Nur eine Woche lang absolvierten die Probanden eine von drei Übungen: Entweder mussten sie vor dem Zubettgehen drei Alltagssituation festhalten, in denen sie spielerisch agierten. Alternativ sollten sie sich in einer für sie ungewohnten Situation spielerisch verhalten, etwa bei der Arbeit, oder, als dritte Option, generell darüber nachdenken, was sie bei sich an spielerischem Verhalten im Laufe des Tages beobachten konnten. Mithilfe einer begleitenden Erhebung per Fragebogen konnten die Forscher zeigen, dass Verspieltheit sich mit geringem Aufwand anregen lässt und einen positiven Effekt über drei Monate dokumentieren.

Wie halten Sie es bislang damit in Ihrem beruflichen Alltag? Vielleicht gäbe es da ein wenig mehr Platz für Verspieltheit – als kleines Gegengewicht zum Ernst der Weltlage ... ▲

Christine Mücke