



GESUNDHEIT

## „Puzzeln“ hilft bei Stressbewältigung

Mittwoch ist der internationale Puzzletag. Das Legespiel wurde im 18. Jahrhundert erfunden und fasziniert alle Generationen. Immer mehr Erwachsene entdecken es für sich als Ausgleich zu ihrem stressigen Berufsalltag. Es entspannt und fördert strukturiertes Arbeiten.

29. Jänner 2020, 10.55 Uhr



Puzzles gibt es mit wenigen, großen Teilen speziell für kleine Kinder, aber es gibt sie auch mit mehreren tausend Teilen für erfahrene und geduldige Puzzler. In unserer Kultur kommen früher oder später fast alle Menschen mit einem Puzzle in Kontakt, wobei die wenigsten dessen Wirkungsweise auf das Gehirn kennen.

Psychologin Susanne Glantschnig sagte dazu: „Beim Puzzeln werden wir in einen kreativen und meditativen Zustand versetzt. Durch das Fokussieren bleibt der Alltag draußen, die Gedanken schalten ab und der Kopf wird frei. Die Belastungen werden ausgeblendet.“ Der Puls sinke und die Atmung werde ruhiger, es komme zu einem Entspannungszustand.

### **Puzzeln seit der Kindheit**

Die Buchhalterin Gudrun Gaber aus Klagenfurt puzzelt regelmäßig und kaufte sich gerade wieder eine neue Herausforderung aus Kleinteilen: „Das ist ein in Herzform gestochenes Puzzle mit dem Spruch ‚Liebe das Leben und das Leben liebt Dich‘. Die Herausforderung ist die Herzform.“ Die Faszination habe bei ihr schon in der Kindheit begonnen: „Es gibt eine Erinnerung, wo ich auf einer Vinylplatte zwei Märchen drauf hatte und in der Schachtel war ein Puzzle. Das habe ich so oft gelegt, dass ich es auch schon verkehrt legen konnte, mit der Kartonseite nach oben.“ Danach folgten viele viele Puzzles auch in 3D oder Kryptopuzzles, die einfarbig sind. Manche schmücken, auf Leinwand geklebt, auch Gabers Wohnung.

Pixabay



Immer mehr Erwachsene puzzeln gerne zum Entspannen

Die erfahrene Puzzlerin hat auch eine Strategie: „Zuerst suche ich alle geraden Teile, den Rand und dann alles, was auffällt. Wenn ich einen Spruch habe, fallen Einzelteile auf, die ich sortiere.“ Dann sortiere sie Farben.

### **„Strukturiertes Arbeiten“**

Für die Psychologin ist ein fertiges Puzzle für Menschen erfüllend: „Ein gelungenes Ergebnis schafft Zufriedenheit, aber Puzzeln kann noch mehr. Der ganze Vorgang besteht aus Teilzielen. Jeder gefundene Einzelteil ist ein Erfolg und löst ein Glücksgefühl aus.“ Ein fertiges Puzzle zeige auch Durchhaltewillen und könne Anerkennung bringen, so Glantschnig. Ihr eigenes Puzzle liege lange zurück, aber sie erinnere sich noch gut an das Fokussieren und die Teilerfolge, das logische Herangehen an die Einzelteile, das habe Freude gemacht.

Das bestätigt auch Puzzlerin Gabler. Sie freue sich über ein fertiges Puzzle, mache ein Foto und lasse es auch einige Zeit liegen. Viele Berufe, vor allem im Büro, bringen kein greifbares, fertiges Ergebnis. Das ist beim Puzzeln anders: „Man hat das fertige Produkt und das macht Freude.“

red, kaernten.ORF.at

---