G 3777
FACHZEITSCHRIFT DES BDP
ZEITSCHRIFT DES BERUFSVERBANDES DEUTSCHER PSYCHOLOGINNEN UND PSYCHOLOGEN E.V.
47. JAHRGANG
FEBRUAR 2022

02|2022

report**psychologie**

Mehr spielen!

Digitale Lernortkooperation S. 20

Bildung für nachhaltige Entwicklung S. 34

Foto: Boris Pavlikovsky – pexels.com

Verspieltheit im Erwachsenenalter

Eine Übersicht

»Der Mensch spielt nur, wo er in voller Bedeutung des Wortes Mensch ist, und er ist nur da ganz Mensch, wo er spielt.« (Schiller, 1794)

Der folgende Beitrag gibt eine Übersicht über theoretische Grundlagen und ausgewählte empirische Arbeiten zur Verspieltheit als Persönlichkeitsmerkmal bei Erwachsenen. Dabei ist zwischen dem Spiel (Verhalten) und der Verspieltheit als Persönlichkeitsmerkmal (auf Trait-Niveau, also relativ stabil über Zeit und Situationen hinweg) zu unterscheiden. In einer einfachen Definition kann Verspieltheit als Disposition dazu, zu spielen, verstanden werden. Während es umfangreiche Literatur zum Spiel und zur Verspieltheit im Kindesalter sowie Theorien dazu gibt, welche Rolle das Spiel im Rahmen der entwicklungspsychologischen Stufen einnimmt, gibt es vergleichsweise wenig Literatur dazu, was Spiel und Verspieltheit im Erwachsenenalter bedeuten. Selbstverständlich spielen auch Erwachsene – zum Teil ähnlich wie Kinder, zum Teil anders. Auch Erwachsene bauen »Lego«-Bausätze und Modellflugzeuge, spielen am Computer[1] oder in Freizeitparks.

Das Spiel wurde schon in früheren Arbeiten als wichtige Kulturtechnik beschrieben (Huizinga, 1938/1955; Callois, 1958/2001). Unterschiede zum Kinderspiel finden sich z. B. im Bereich der Nutzung intellektueller Formen des Spiels, der romantischen Beziehungen oder der Sexualität. Hier wird argumentiert, dass etwa manche Formen sexuellen Verhaltens (wie z. B. Rollenspiel, Bondage, Dominanz oder Submission) als Spiel Erwachsener zu bezeichnen sind (z. B. Turley, Monro & King, 2017). Insgesamt muss im Erwachsenenalter also berücksichtigt werden, dass die Art des Spiels und damit die Beobachtungsbasis für die Verspieltheit sehr vielfältig sein können und weit über Albernheit, »Blödeln« oder – allgemein gesagt – Unernst hinausgehen.

Das zeigt sich auch in Befragungen von Erwachsenen, in denen diese gebeten wurden, anzugeben, wie sie ihre Verspieltheit im Alltag nutzen (Proyer, 2014). Eine qualitative Auswertung der Nennungen ergab sieben Kategorien:

- *Wohlbefinden* (»um glücklich zu sein«; 13 % der Einträge)
- *Humor und Lachen* (»um lachen zu können«; mehr als ein Drittel der Einträge)
- *Mastery orientation* (»um mich zu motivieren«; 6,7 %)
- *Kreativität* (15 %)
- *Beziehungen* (»Partnerin/Partner überraschen«; 13,5 %)
- *Coping-Strategien* (»zur Entspannung«; 5,5 %)
- *Coping mit Situationen* (»um eine Situation aufzulockern«; 11,6 %)

Insgesamt geht es also um weit mehr als um die bloße Unterbrechung des Arbeitens oder die Erholung, wie es bei Moor (1962) heißt.

»Denken wir an das Spiel des Kindes, so umfasst es die werdende Arbeitshaltung als integrierendes Moment. Meinen wir aber das Spiel des Erwachsenen, so ist es als Vergnügen eine bloße Unterbrechung der Arbeit, ein bloßes Mittel zur Erholung.« (Moor, 1962, S. 54)

Unter anderem mit dem Aufkommen der Positiven Psychologie als neues Forschungs- und Anwendungsgebiet gab es ein verstärktes Interesse daran, der Verspieltheit

1 Dieser Markt hat längst viele Hollywood Produktionen überflügelt. Zwei Beispiele: Die Spielreihe »Call of Duty« hat dem Verlag »Activision Blizzard« seit 2003 rund 27 Milliarden (!) Dollar eingebracht (www.nme.com/news/gaming-news/call-of-duty-series-has-made-over-27billion-for-activision-since-2003-2874016), und von der »Grand Theft Auto«-Reihe hatte »Rockstar Games« mit Stand Februar 2021 mehr als 335 Millionen Exemplare verkauft (www.cnbc.com/2021/02/09/take-two-ceo-grand-theft-auto-v-sold-record-20-million-units-in-2020.html). Beide genannten Spiele sind in Deutschland ab 18 Jahren freigegeben.

im Erwachsenenalter mehr Aufmerksamkeit zu schenken. Das mag zwei Hauptgründe haben: Zum einen findet sich in Petersons und Seligmans (2004) Klassifikation von Stärken und Tugenden Verspieltheit als ein Synonym für Humor, und Humor wird in der Klassifikation als eine Charakterstärke (also eine moralisch positiv bewertete Eigenschaft) verstanden[2]. Zum anderen argumentiert Fredrickson (2004), dass man über das Spiel und über Verspieltheit positive Emotionen auslösen kann, die dann wiederum helfen können, Ressourcen aufzubauen und zukünftige Herausforderungen besser zu bewältigen (»Broaden and build«-Hypothese positiver Emotionen). Darüber hinaus weist das Merkmal eine hohe Anschlussfähigkeit an aktuelle Themen, wie etwa »Gamification« oder das Konzept des »playful work design[3]« (Bakker, Hetland, Olsen, Espevik & De Vries, 2020), auf.

Das OLIW-Modell der Verspieltheit

Sieht man sich die verfügbare Literatur zur Verspieltheit und Vorschläge zur Messung der Verspieltheit an, stellt man fest, dass es deutlich weniger Literatur für das Erwachsenen- als für das Kindesalter gibt. Ebenso ist festzustellen, dass zwar einige Messinstrumente zur Erfassung der Verspieltheit Erwachsener vorliegen, dass jedoch viele von ihnen Schwächen aufweisen. Ein Grundproblem sowohl bei der Theoriebildung als auch bei der Messung ist die fehlende Abgrenzung der Verspieltheit zu verwandten Merkmalen wie Kreativität und Humor. Auf Letzteres wurde bereits kurz eingegangen. Aber auch mit Kreativität gibt es (ungewollte) Überlappungen. So nutzt z. B. eine im englischen Sprachraum häufig eingesetzte Adjektivliste das Gegensatzpaar »creative vs. uncreative« zur Messung von Verspieltheit. Entsprechend wenig überraschend ist es, dass diese Skala (»creative playfulness«) hohe Überlappungen mit Selbstratings zur Kreativität aufweist. Über den hohen Korrelationskoeffizienten kann man sich freuen, oder man stellt ernüchtert fest, dass man lediglich zweimal dasselbe gemessen hat[4].

Mit dem Hauptziel, den Kern der Verspieltheit im Erwachsenenalter zu erfassen und ungewollte Überlappungen zu reduzieren, wurde in mehreren Schritten multimethodisch (z. B. unter Berücksichtigung von psycholinguistischen und faktorenanalytischen Studien) das OLIW-Modell der Verspieltheit im Erwachsenenalter abgeleitet (Proyer, 2017). OLIW ist das Akronym der zugrunde liegenden vier Facetten, die verschiedene Arten der Verspieltheit beschreiben:

— *Auf andere ausgerichtete Verspieltheit* (»**O**ther-directed«): sich spielerisch mit anderen Menschen auseinandersetzen, freundschaftliches Necken anderer, andere durch Unerwartetes überraschen etc.
— *Leichtherzige Verspieltheit* (»**L**ighthearted«): Improvisation mögen, das Leben eher als Spielfeld denn als durch Ernsthaftigkeit geprägte Umwelt erleben, neuen Situationen offen begegnen, weil sich »alles irgendwie lösen lässt«, sich Zeit für Spiel und Vergnügen nehmen etc.
— *Intellektuelle Verspieltheit* (»**I**ntellectual«): Wortspiele mögen, Komplexität der Einfachheit vorziehen, Routinetätigkeiten ablehnen und nach neuen Wegen und Problemlösungen suchen, gerne mit Ideen und Gedanken spielen etc.
— *Extravagante Verspieltheit* (»**W**himsical«): Präferenz für ungewöhnliche oder ausgefallene Menschen, Tätigkeiten oder Objekte, Interessen abseits vom Mainstream, den »Schalk im Nacken« sitzen haben etc.

Dem OLIW-Modell liegt die Idee zugrunde, dass jede Kombination der vier Facetten auftreten kann, inklusive hoher Ausprägungen in allen oder keiner von ihnen und eben allem, was dazwischen liegt. Ein Vorteil des multidimensionalen Ansatzes ist die Möglichkeit, zu differenzieren, welche Arten der Verspieltheit in verschiedenen Lebensbereichen eine Rolle spielen.

Das OLIW-Modell geht mit einer Definition von Verspieltheit einher, die lautet: »Verspieltheit ist ein Persönlichkeitsmerkmal, das es Menschen ermöglicht, nahezu jede Situation in ihrem Alltag so zu gestalten oder umzugestalten, dass sie als amüsant, intellektuell stimulierend und/oder interessant empfunden wird.« Zur Messung wurden ein Fragebogen mit 28 Items sowie eine Kurzform mit zwölf Items entwickelt (Proyer, 2017; Proyer, Brauer & Wolf, 2020). Für Jugendliche steht ebenfalls eine erste Fassung eines angepassten Messinstruments zur Verfügung (Proyer & Tandler, 2020)[5].

Ausgewählte Forschungsergebnisse

Es ist ein zunehmendes Interesse an der Untersuchung und praktischen Anwendung von Verspieltheit im Erwachsenenalter festzustellen, was sich z. B. daran zeigt, dass Verspieltheit kürzlich als »hot topic« unter den auf »Twitter« aktiven Psychologinnen und Psychologen identifiziert wurde (Bittermann, Batzdorfer, Müller & Steinmetz, 2021). Seit der Einführung des OLIW-Modells konnte die Rolle der vier Facetten in verschiedenen Lebensbereichen genauer untersucht werden – u. a. mit Blick auf zwischenmenschliche Beziehungen sowie schulische und akademische Leistungen –, ebenso wie die Trainierbarkeit von Verspieltheit.

2 Die Autorin und die Autoren dieses Beitrags argumentieren allerdings, dass Humor und Verspieltheit nicht synonym gebraucht werden sollten: Man kann verspielt sein, ohne humorvoll zu sein, und während manche Arten humorvoller Stimuli (kognitive) Verspieltheit anregen (z. B. auf Nonsens ausgerichtet), erfordern andere (z. B. Inkongruenz-Lösungs-Witze, die auf Stereotypen aufbauen) vergleichsweise wenig Verspieltheit in der Auseinandersetzung (für eine Übersicht siehe Proyer, 2018).

3 »Playful work design« wird in Arbeiten aus der Gruppe von Prof. Arnold Bakker als Prozess verstanden, der es Mitarbeitenden ermöglicht, proaktiv Arbeitsbedingungen herzustellen, die es erlauben, Freude und Herausforderung bei der Durchführung einer Tätigkeit zu erleben, ohne dass diese als solche abgeändert wird.

4 Ein weiteres Beispiel: Eine Verspieltheitsskala enthält die Facette »upbeat playfulness«, die sich aus Deskriptoren wie »happy«, »optimistic«, »cheerful«, »joyful«, »positive«, »relaxed« und »enthusiastic« zusammensetzt. Der Nutzen von Studien, die dieses Maß einsetzen und hohe Zusammenhänge mit Wohlbefindensmaßen aufzeigen (die mitunter wieder dasselbe messen), ist ähnlich hoch einzuschätzen wie in den zuvor genannten Beispielen mit Kreativität und Humor.

5 Die Fragebögen können kostenlos auf unserer Internetseite (https://bit.ly/3lf38lY) abgerufen werden.

Foto: Maike Glöckner

Kay Brauer *ist wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Psychologie (Abteilung »Psychologische Diagnostik und Differentielle Psychologie«) der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.*

E kay.brauer@psych.uni-halle.de

Foto: privat

Rebekka Sendatzki *ist wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Psychologie (Abteilung »Psychologische Diagnostik und Differentielle Psychologie«) der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg.*

Foto: privat

Prof. Dr. René T. Proyer *hat den Lehrstuhl für Psychologische Diagnostik und Differentielle Psychologie am Psychologischen Institut der Martin-Luther-Universität Halle-Wittenberg inne.*

Verspieltheit in Paarbeziehungen

Verspieltheit wurde in zahlreichen theoretischen und empirischen Arbeiten eine wichtige Rolle für die Gestaltung von Paarbeziehungen eingeräumt (für einen Überblick siehe das Literaturreview von Brauer, Proyer & Chick, 2021). Verspieltheit äußert sich in Beziehungen z. B. durch das gegenseitige Necken mit Spitznamen, dadurch, dass man die Partnerin bzw. den Partner im gemeinsamen Alltag mit Unvorhergesehenem überrascht und sich einschleifende Routinen meidet, oder durch eine gemeinsame Vorliebe für Spiele unterschiedlicher Form. Wie oben beschrieben können Spiele im Erwachsenenalter verschiedenste Formen annehmen, sei es das gemeinsame Eintauchen in fiktive Welten per Videospiel oder fantastische Serien oder das spielerische So-tun-als-Ob und das Nacherzählen von Erlebnissen am Küchentisch.

Untersuchungen heterosexueller Paare ergaben, dass sich Partnerinnen und Partner in Liebesbeziehungen in den einzelnen OLIW-Facetten – mit Ausnahme der leichtherzigen Variante – überzufällig ähnlich sind. Dies steht im Einklang mit Theorien des »assortative mating« sowie Befunden, denen zufolge Verspieltheit ein erwünschtes Merkmal bei Lebenspartnerinnen und -partnern darstellt.

Während die Ähnlichkeit in Verspieltheit keinen eigenständigen Zusammenhang mit der Beziehungszufriedenheit von Paaren aufweist, konnten insbesondere auf andere ausgerichtete (»other-directed«) und intellektuelle (»intellectual«) Formen der Verspieltheit als positive Prädiktoren verschiedener Aspekte der Beziehungszufriedenheit, wie z. B. sexueller Zufriedenheit, identifiziert werden (Proyer, Brauer, Wolf & Chick, 2019). Darüber hinaus berichteten auch die Partnerinnen bzw. Partner verspielter Menschen erhöhte Zufriedenheitswerte. Diese Ergebnisse konnten mit Paaren mittleren und höheren Alters repliziert werden (Brauer, Sendatzki, Scherrer, Chick & Proyer, 2021). Sie unterstützen die Annahme, dass Verspieltheit auch im (höheren) Erwachsenenalter wichtig für die Wahl einer Partnerin bzw. eines Partners sowie die positive Gestaltung von engen Beziehungen ist. Aus praktischer Sicht scheint es derzeit sinnvoll, Ergebnisse aus der Verspieltheitsforschung in der Paar- und Sexualtherapie einzusetzen (vgl. Metz & McCarthy, 2007).

Schulisch-akademischer Bereich

Weiter wurde die Rolle von Verspieltheit in Bezug auf schulische und akademische Leistungen gut untersucht. Verspielte Jungen werden von Lehrerinnen und Lehrern häufig als rebellisch, störend und als »Klassenclown« beschrieben, wohingegen die Verspieltheit von Mädchen keinen Bezug zur Wahrnehmung durch Lehrerinnen und Lehrer aufweist (Barnett, 2018). Unabhängig von externen Wahrnehmungen durch Lehrkräfte zeigt Verspieltheit keinen Zusammenhang mit schulischen Leistungen Jugendlicher (selbst berichtete Zeugnisnoten) – mit Ausnahme der intellektuellen Form der Verspieltheit (»intellectual«), die mit Noten im Fach Kunst korreliert (Proyer & Tandler, 2020).

Im universitären Kontext hingegen konnten Zusammenhänge zwischen den Verspieltheitswerten Studierender und guten Klausurnoten sowie dem Bearbeiten von freiwilligen Zusatzaufgaben festgestellt werden (Proyer, 2011). Ein Anliegen weiterer Forschungen ist es, mögliche Mechanismen, die diesen Zusammenhang erklären könnten, zu identifizieren. In der Literatur wurden bereits Erklärungsansätze, wie etwa förderliche Strategien in der Aufgabenbewältigung, die einen spielerischen Zugang zu neuen Inhalten mit kreativen Mitteln ermöglichen, diskutiert. Insbesondere die intellektuelle Verspieltheit (»intellectual«) sollte hierbei relevant sein. Erste Ergebnisse unterstützen die Annahme, dass diese durch Kreativität und Denkstile, die durch Lern- und Lösungsorientierung gekennzeichnet sind (Proyer, Tandler & Brauer, 2019), charakterisiert ist und somit für die Bewältigung von schulisch-akademischen Aufgaben förderlich sein könnte.

Verspieltheit und Wohlbefinden

In zahlreichen Studien wurde ein positiver Zusammenhang zwischen Verspieltheit und Merkmalen wie Lebenszufriedenheit, geringem Stresserleben, geringeren Ausprägungen von unangepassten Persönlichkeitszügen und Maßen seelischen Wohlbefindens entdeckt. Dies steht in Einklang mit Fredricksons (2004) Hypothese, dass Verspieltheit das Entstehen positiver Emotionen und die Aneignung aufrechterhaltender positiver Denk- und Verhaltensmuster fördert. Neben der geistigen Gesundheit wurde Verspieltheit mit körperlicher Fitness (z. B. geringerem Ruhepuls, besserer Feinmotorik, Stärke und Koordinationsfähigkeit) und gesundheitspsychologischen Maßen wie dem Verfolgen eines aktiven Lebensstils (z. B. sportlicher Aktivität) in Verbindung gesetzt (Proyer, Gander, Bertenshaw & Brauer, 2018).

Trainierbarkeit der Verspieltheit

Abschließend stellt sich die Frage, ob Verspieltheit trainierbar ist. Eine erste randomisierte placebokontrollierte Studie liefert Hinweise, dass an sieben aufeinanderfolgenden Tagen durchgeführte Übungen, bestehend aus kurzen Aktivitäten, die das Aufschreiben und Bewusstmachen verspielter Erlebnisse und Verhaltensweisen des aktuellen Tages beinhalten, Verspieltheit erhöhen können (Proyer, Gander, Brauer & Chick, 2021). Mit der Erhöhung der Verspieltheit gingen positive Auswirkungen auf das Wohlbefinden sowie die Minderung subklinisch depressiver Symptome einher. Die Effekte konnten noch bis zu zwölf Wochen nach dem Training beobachtet werden. Sie geben einen optimistischen Ausblick für die Trainierbarkeit der Verspieltheit Erwachsener sowie deren positive Effekte.

Zusammenfassend weist die Forschungslage darauf hin, dass die Berücksichtigung des Persönlichkeitsmerkmals »Verspieltheit« einen Gewinn für die psychologische Grundlagenforschung und Anwendungsbereiche, wie etwa im Coaching-, Arbeits-, Beziehungs- und Schulkontext, darstellt.

Kay Brauer, Rebekka Sendatzki & Prof. Dr. René T. Proyer

Literatur:
Die Literaturliste kann per E-Mail beim Verlag angefordert werden: s.koch@psychologenverlag.de

reportpsychologie

Bestellen Sie hier Ihr Probeabonnement

Deutscher Psychologen Verlag GmbH

Am Köllnischen Park 2 • 10179 Berlin

verlag@psychologenverlag.de

www.psychologenverlag.de