

altern mit

# Freude

MAGAZIN FÜR GEISTIGE UND SEELISCHE GESUNDHEIT



*einfache Wege*



# *"Lebensfreude ist die höchste Form der Gesundheit."*

DALAI LAMA

## Verein für mehr Lebensfreude

Der Verein wurde 2011 gegründet, um dem ansteigenden **Stress entgegenzuwirken** und einerseits, auf seriöser wissenschaftlicher Basis Informationen, sowie auch einen praktischen Zugang zu den Themen, mehr **Entspannung, Lebensfreude und seelische Gesundheit** zu bieten. Mittlerweile haben wir mehr als 300 Vorträge und Workshops absolviert, die **positiven Rückmeldungen** sprechen für sich. Gerade jetzt, in Zeiten von Corona ist das Thema aktueller denn je, weil Ängste, Zweifel und Sorgen unser Immunsystem belasten und schwächen. (mehr Infos darüber in unseren Artikeln)

Wenn wir uns nicht eine erfreuliche und angenehme Lebenszeit schaffen, wer soll es sonst für uns tun? In den Informationsveranstaltungen, Vorträgen, Impulsnachmittagen oder Workshops geht es vorrangig darum, sich vom täglichen Irrsinn zu erholen, aktuelles Wissen zu erhalten und Erfahrungen zu machen, die man vielleicht schon länger nicht mehr gemacht hat. Mit anderen Worten: es geht darum, sich wieder leichter durchs Leben zu bewegen, mit weniger Last, weniger Stress und weniger Sorgen, dafür aber mit mehr Heiterkeit, Freundlichkeit und Empathie.



Smileworks - Verein für Humor und gute Gefühle  
Graz, Annenstrasse 41  
ZVR: 3423 56944  
Obfrau Helene Schrey  
TelNr: 0676 38 26 388  
Mail: [info@smileworks.at](mailto:info@smileworks.at)  
Web: [verein-fuer-mehr-lebensfreude.com](http://verein-fuer-mehr-lebensfreude.com)  
Web: [alternmitfreude.com](http://alternmitfreude.com)

# INHALT

**04**

**BLEIB  
LOCKER**

**08**

**RESILIENZ**

**15**

**EMPATHIE**

**06**

**SELBSTWERT**

**11**

**HEITERKEIT**

**18**

**FREUDE**

- 04** Happy Hours Sommer 21
- 08** Impulse
- 12** Lesetips u. Bücher
- 16** Termine
- 18** kostenloses Abo
- 02** Impressum

---

# BLEIB LOCKER

---

## "BEWEGUNG DIE EINFACH IST UND "SINN MACHT"

Bewegung steigert nicht nur unser körperliches Wohlbefinden, sondern auch unser geistiges und seelisches. Kinder folgen dabei intuitiv ihrem natürlichen Drang. Bewegung ist generell sinnvoll, aber noch mehr, wenn sie einfach ist und deshalb wirklich Freude macht.

*„Wir sind dazu beschaffen,  
uns zu bewegen und das  
Gehirn ist dazu angelegt,  
dies zu belohnen“.*

Robert Scaer



# Bewegung ist ein Heilmittel gegen das Verwelken im Leben.

Unser Körper bewegt sich rund um die Uhr. Dahinter steckt ein perfektes Zusammenspiel zwischen dem Gehirn, dem Rückenmark und rund 650 Muskeln, die diese Bewegungen durchführen. Wer einmal wegen eines Unfalls oder einer Krankheit darauf angewiesen war, wieder gehen oder laufen zu lernen, weiß wie komplex selbst einfache Bewegungsabläufe sein können, die wir als Kinder mühelos erlernt haben.

Bei Bewegung denken viele sofort an Laufen, Gymnastik oder ähnliches, doch es gibt ganz einfache Übungen, die in angenehmer Weise unseren Geist auf Trab bringen. Frage: „Wann haben sie sich das letzte Mal ausgiebig gereckt und gestreckt?“

Diese Art von Bewegung löst gute Gefühle aus, was die aktuelle Wissenschaft mittels Computerscans sichtbar machen konnte. Erinnern sie sich mal an ihre Kindheit, wo sie noch Freude daran hatten, sich genüsslich zu strecken oder einfach nur wohligh zu gähnen.

Selbst Menschen mit Angstzuständen, bis hin zu Depressionen, profitieren von so einfachen Dingen. Natürliche Bewegung wirkt wie ein Stimmungsaufheller. Zugleich kommt es zu einem Abbau von Stress, sowie einem Gefühl von Entspannung und des Ausgeglichen-Seins. Wir können uns schlichtweg „vom Ärger fortbewegen“ und sind in kürzester Zeit entspannt..



Regelmäßige Spaziergänge halten beispielsweise das Gehirn fit und senken das Demenzrisiko deutlich. Einerseits durch die verbesserte Durchblutung des Gehirns, andererseits weil wir mit positiver „Chemie“ durchflutet werden. So einfach ist es, sich etwas Gutes zu tun und in kürzester Zeit Glücksgefühle zu fördern, die man von Kopf bis Fuß in sich spürt.



Als langfristiger Effekt zeigen sich, was bereits in Experimenten der 90er Jahre sichtbar wurde, eine positive Veränderung im Gehirn. Die positive Wirkung, lässt sich speziell auf die Endorphine zurückführen, die sich schon bei leichten und einfachen Übungen auf den Weg machen und im Körper ausbreiten. Im Nu sorgen sie für gute Gefühle, sowie eine emotionale Stabilisierung.

---

# SELBSTWERT

---

## "GLAUB NICHT ALLES, WAS DU "DENKST"

Wer kennt nicht die Selbstzweifel, kritischen Gedanken oder inneren Stimmen, die uns mit ihren Kommentaren den Alltag schwer machen. Aber „woher kommen die Stimmen? und „wie können wir - ohne uns davon belasten zu lassen - leichter und besser damit umgehen?“

*„ Das Ausmaß an persönlicher Freiheit und Selbstbestimmung hängt davon ab, wie bewusst wir uns sind“.*

Erik Kandel

# "Der Kopf ist rund, damit das Denken die Richtung ändern kann."

(Francis Picabia)

Oft schleppt man irgendein Problem durchs Leben und glaubt, man wird es nicht los. Irgendwo in uns – so scheint es – sitzt eine unsichtbare Blockade. Wenn es aber gelingt, die Denkweise des Gehirns zu verstehen, kann man es mit seinen hinderlichen Mustern aufnehmen. Wir müssen aber dorthin, wo die Schalthebel sitzen, wenn man diese bewegt, ändern sich die Dinge.

Viele Menschen setzen sich durch Selbstkritik enorm unter Druck. Es scheint, als ob da jemand im Kopf sitzt und ständig flüstert, dass man nicht – stark, intelligent, schön, schnell erfolgreich, aufmerksam oder – gut genug ist. Egal wie sehr sie sich anstrengen. Über 80 % der Stressreaktionen werden durch innere Glaubenssätze und Gedanken ausgelöst. Dabei hat jeder seine eigenen Reizthemen, die hauptsächlich aus der Kindheit, dem Elternhaus oder dem sozialen Umfeld stammen.

Im Laufe des Lebens entstehen so, verschiedene Glaubensmuster, Ansichten und Werte, die in Folge all unsere Entscheidungen und Handlungen beeinflussen. Inneren Stimmen bilden sich, weil das Gehirn eigenständig unsere Handlungen kommentiert.

Standardsätze wie: „schon wieder hast du’s vermässelt“ ... „du kapiert es wohl nie“ ... oder „schäm dich“. Geht es dann rund um die Uhr so weiter, können sie zu einer massiven Belastung werden, im schlimmsten Fall innere Konflikte oder Selbstzweifel hervorrufen. Es stellt sich die Frage, wie diese Stimmen in unsere Köpfe kamen und folglich, was sie bewirken. „Entdecke dich“ steht an dieser Tür“.



Finde heraus, wer oder was dich nervt und antreibt. Ist es ein Kritiker, ein Richter, ein Besserwisser, ein ewiger Nörgler? Mach dir bewusst, was sie wollen und dann kannst du sie ändern.

Wenn wir verstehen, dass innere Stimmen etwas mit unserer persönlichen Geschichte zu tun haben, ist ein erster Schritt getan. Schnell wird klar, wo ihr Ursprung liegt und dass sie uns vor negativen Erfahrungen schützen wollen. Damit ändert sich unser Verständnis und zugleich ihre Wirkung.

Nichts ist bedrohlicher als die unbewachten Gedanken, sagen die Buddhisten, aber seit Neuem bestätigt es auch die Hirnforschung. Sich selbst bewusst zu werden ist keine Gefahr, sondern eine echte Chance zu mehr Gelassenheit und Selbstbestimmung

---

# RESILIENZ

---

## "WAS DIR GUT TUT, MACHT "DICH STARK"

Ereignisse und Erfahrungen des Lebens prägen und beeinflussen Menschen. Aber die Frage ist, wie weit sich Menschen „prägen lassen“ oder im negativen Falle davon "kränken" lassen. Letztlich aber, ob wir Wege finden, unsere inneren Kräfte zu stärken und das Leben zu genießen.

*„ Statt uns vom Leben formen  
zu lassen, können wir auch zu  
Gestaltern des Lebens werden“.*

Gerald Hüther





# Die Dinge sind nie wie sie sind, sondern das, was man daraus macht.

Im Leben zurechtzukommen, heißt auch, sich von schlechten Ereignissen lösen zu können, über seine Holzwege schmunzeln oder sich von Verurteilungen zu befreien, die man womöglich selbst über sich verhängt hat. Andernfalls durchzieht allmählich der „Ernst des Lebens“ unseren Alltag und sorgt für ein Dauertief. Wenn man Verständnis für sich finden kann, lichten sich die Wolken.



Resilienz bedeutet „zurückspringen oder abprallen“ kommt aus dem Latein und auch aus der Physik. Anfänglich wurde dieser Begriff für Materialien verwendet, welche die Fähigkeit besitzen, nach einer Belastung wieder in ihre ursprüngliche Form zurück zu springen. Auf den Menschen übertragen bedeutet Resilienz, dass ein Mensch sich – auch nach schweren Krisen oder Konflikten – wieder in sein „seelisches Gleichgewicht“ und in ein natürliches, gesundes Lebensgefühl bringen kann.

Erste Erkenntnisse hatte Aaron Antonovsky in den 70er Jahren bei Studien mit Frauen gemacht, welche die Konzentrationslager überlebten. Ihm fiel auf, dass sich 30% dieser Frauen trotz der extremen Belastungen, in einem guten mentalen Zustand befanden. Er stellte die Frage, wie es möglich ist, unter

derart schwierigen Bedingungen gesund zu bleiben, Antonovsky entwickelte darüber das Konzept der Salutogenese..

Fast zur gleichen Zeit (1955) startete Emmy E. Werner, eine Kinderpsychologin, mit 700 Kindern auf der Insel Kauai/Hawaii ein Langzeitprojekt. Ein Großteil der Kinder (210 von 700) mussten unter schwersten Bedingungen aufwachsen. Sie waren sehr arm, kamen aus Scheidungsfamilien und wurden vernachlässigt oder misshandelt. E. Werner konzentrierte sich auf diese Kinder und hier zeigte sich ebenfalls, dass rund ein Drittel der Kinder ihr Leben erstaunlich positiv – ohne weitere rechtliche oder soziale Konflikte – aufbauen konnten.

Resilienz ist die Fähigkeit, mit Krisen oder anderen belastenden Lebensumständen fertig zu werden und diese ohne bleibende Folgen zu meistern. Das Symbolbild dafür ist das „Stehaufmännchen“, weil es immer wieder von sich aus in die natürliche Ursprungslage zurückkehrt oder anders gesagt, in das (seelisches) Gleichgewicht zurückfindet“.

Heute gibt es verschiedene wissenschaftliche Resilienzforschungsgebiete. Die Studien sind äußerst spannend und zeigen, wie Körper, Geist und Psyche ineinander wirken und dass wir über mehrere Möglichkeiten verfügen, unsere Immunkräfte zu fördern. Resilienz ist nicht nur die erfolgreiche Abwehr äußerer Bedrohungen, sondern vielmehr die Fähigkeit zur Regeneration und zur Rückkehr in eine gesunde – körperliche, geistige und seelische – Verfassung.

## "Freude, mein Lieber, ist die Medizin des Lebens."

Ernest Hemmingway



Wenn wir Ärger, Zweifel, Stress oder andere negative Gefühlszustände haben, glauben wir meist, dass die Ursachen in den äußeren Umständen zu finden sind, doch in Wahrheit erfolgen 80% der Stressreaktionen durch innere Auslöser.

Dabei laufen im Körper mehr als 1.400 physikalische und chemische Reaktionen ab. Sie beeinflussen und schädigen unser Immunsystem und eine Vielzahl hormoneller Abläufe. Am stärksten betrifft es aber unseren Herzrhythmus, er wird signifikant verändert und gestört. Diese Störeffekte kann man heute einfach sichtbar machen und messen, aber man kann sie auf ebenso einfache Art und Weise verhindern.

Lachen und Humor sind die natürlichen Gegenspieler von Ängsten, Zweifel oder Stress. Sie helfen uns, einen anderen Blickwinkel und eine andere Haltung gegenüber schwierigen und belastenden Situationen einzunehmen. Unabhängig davon, können wir uns von Alltagslasten lösen, sowie eine Entspannung und verbesserte Regeneration erreichen.

Damit nicht genug zeigt sich auf hormoneller Ebene, dass das (Stresshormon Cortisol, wie auch Adrenalin abgebaut wird. Im Gegenzug werden Hormone, wie Serotonin (Wohlfühl), Dopamin (Motivation), wie auch Endorphine (Leistung) und Oxytocin (Bindung u. Beziehung) produziert und ausgeschüttet.

## Ein Nachmittag voll von spürbarer Freude

Impulsworkshops im Sommer  
Juni, Juli und August 2021

### 3 Themen

**Empathie** - "Die Chemie der Sympathie"

**Humor** - "Von der Last des Alltags befreien"

**Lebensfreude** - "ist die höchste Form der Gesundheit"

**Info u. Anmeldung** - [www.zeit-fuer-mehr-lebensfreude.com](http://www.zeit-fuer-mehr-lebensfreude.com)



---

# HEITERKEIT & HUMOR

---

## "BEFREI DICH VON DER LAST "DES ALLTAGS"

„Logik ist das Letzte, womit sich unser Gehirn beschäftigt, es rechnet nicht, es will sich wohlfühlen“ (S. Greenfield). Unser Gehirn strebt fortwährend den Zustand von Wohlbefinden an. Interessanterweise gibt es dafür ein einfaches Anzeichen – ein Lächeln.

*„Humorlose wirken älter.  
Humor macht vielleicht  
nicht jung, aber wach.“*

Loriot

# "Wer lacht lebt nicht nur länger sondern vor allem klüger"

Martin Selingmann



Sieht man die freudlosen Gesichter, denen man ständig begegnet, wäre anzunehmen, dass uns allen eine Brise mehr Leichtigkeit, Freundlichkeit oder Humor gut tun würde. Kaum jemand, dem man die Freude am Leben ansieht. Als Erkennungszeichen der heutigen Gesellschaft zeigen sich entweder genervte oder in Gedanken versunkene Gesichter. Wär's nicht an der Zeit, wenn auch nur für einige Momente, Stunden oder Tage, den Stress-Quotienten zu senken und das Glücksniveau zu heben?



1927 erkannte bereits Sigmund Freud, dass Humor eine besondere Eigenart besitzt, „Humor hat nicht nur etwas Befreiendes, sondern etwas Großartiges. Das Großartige liegt im Triumph der selbstbewussten und gewinnenden Unverletzlichkeit des Ichs“. Sigmund Freud (1927) über den Humor in „die Selbst Stärkung durch Lachen“.

Für die restliche Wissenschaft spielten jahrzehntelang die Gefühle keine ernstzunehmende Rolle. Sie wurden übergangen, weil sich die Menschheit gern als „rationale Wesen“ sieht und weil die Funktion von Gefühlen viel zu komplex ist, um sie schnell mal messen, bestimmen oder berechnen zu können. Das hat sich aber in den letzten 20 Jahren, dank neuer Technologien grundlegend geändert.

Mittlerweile ist es eine Tatsache, und zwar eine auf Fakten beruhende, dass Gefühle nicht nur das Innenleben steuern, sondern einen zentralen Einfluss auf unsere Gesundheit haben, im negativen Fall auf Krankheit. Gefühle waren von jeher wichtig, vor allem aber in der Evolution des Menschen, weil sie ein Signal für Gefahr oder Entwarnung waren, was zugleich auch mit körperlichen Reaktionen verbunden ist - sprich Anspannung oder Entspannung. Dieser Mechanismus sitzt bis heute tief in uns verankert und wirkt, ohne dass wir uns dessen bewusst sind.

## Die positiven Effekte von guten Gefühlen

Barbara Fredrickson (Prof. Psychologie Uni. North Carolina) konnte in Experimenten nachweisen, dass wir unter dem Einfluss positiver Gefühle aufmerksamer, offener und in Folge auch klüger handeln. Im umgekehrten - also negativen - Fall verschließen wir uns, werden engstirniger und handeln reflexartig, also keineswegs überlegt. Gute Gefühle begünstigen zudem den Aufbau sozialer Beziehungen, erleichtern das Lernen, wie ebenso die Kreativität und sorgen dafür, dass wir Probleme effektiver lösen können. Sie reduzieren Stress und steigern die seelische Widerstandskraft (Resilienz).

Durch die positive Psychologie erweiterte sich ein Forschungsgebiet das sich der Frage widmete: „Was hilft oder brauchen Menschen, um gesund zu bleiben?“ Schon nach kurzer Zeit kamen die Erkenntnisse der Hirnforschung hinzu, um sich in der Psychoneuroimmunologie zu verbinden. Diese kann detailliert zeigen, wie eng Denken, Emotionen und körperliche Abläufe miteinander verknüpft sind und zusammenhängen, vor allem aber welchen Einfluss sie auf die Gesundheit haben. Die darüber sichtbar gemachten Effekte können so manches Pharma-Labor nur vor Neid erblassen lassen. Folgende Effekte sind wissenschaftlich fundiert und erwiesen:

Rubinstein 1985	Cholesterin abbaut (gegen den Diätwahnsinn)
Rubinstein 1985	die Bronchien erweitert (gegen die Flachatmung und die Verschleimung),
Koestler 1990	die körperliche Regeneration fördert (gegen Erschöpfung und "Burn-out")
Berk 1994	gesunde Abwehrcellen aktiviert (gegen Krankheitserreger und geschädigte Zellen)
Berk 1996	die Ausschüttung von Stresshormonen reduziert (gegen den Herzinfarkt)
Titze 1996	die Muskulatur entspannt (typische Zivilisationsverspannungen)
Fry 1989	die Ausschüttung von Endorphinen fördert (gegen die chronische Unlust)
Titze 1996	den Blutdruck senkt (zur Vorbeugung gegen spätere Gefäßerkrankungen)
Berk 1996, Dillon 1985	Immunglobuline und Zytokine vermehrt (gegen Infektanfälligkeit),
Cousins 1996	die Selbstheilungskräfte aktiviert (gegen chronische Erkrankungen)
McGhee 1997	aktivier- und trainierbar sind (nicht alles ist genetisch)

---

# EMPATHIE

---

## "WIE SCHÖN, DASS ES DICH "GIBT"

„Wenn zwei Menschen Verbundenheit spüren, sind beide von diesem Gefühl erfüllt und auf derselben Wellenlänge. Sobald jemand an unserem Leben, Bedürfnissen und Wünschen Anteil nimmt, fühlen wir uns verstanden und genau aus diesem Grunde geliebt.

*„Worte verbinden nur,  
wo Wellenlängen  
übereinstimmen.“*

Max Frisch

# Vielleicht ist Liebe etwas anders, als Sie bislang dachten ?

Wenn zwischen zwei Menschen eine wirkliche Verbundenheit zustande kommt, dann sind beide von diesem Gefühl erfüllt. In dem Moment, wo sie eine positive Resonanz erleben, stellt das Gehirn einen Gleichklang her und man fühlt sich „auf der gleichen Wellenlänge“ oder in einem Gefühl der Liebe. Soweit zu den Experimenten von Uri Hasson, aber dazu gleich noch mehr.

Beginnen wir zuerst mit dem Begriff Empathie. Für die Wissenschaft war es überraschend, dass bereits Babys im Alter von 6 - 10 Monaten erkennen, ob sie es mit einem hilfsbereiten Menschen zu tun haben und ob sie diese Person anderen vorziehen. Kaum auf der Welt, beginnen wir nonverbal zu kommunizieren, über Mimik, Gestik, Stimmlage und anderen Kanälen. Wir senden und empfangen Signale und daran merken Kleinkinder merken, ob sie verstanden werden oder nicht.

1996 entdeckten Giacomo Rizzolati und sein Team (Uni. Parma), die Spiegelzellen. Diese Gehirnzellen können wie ein „Radar“ Signale empfangen und auch senden. Sie dienen uns dazu, die Umwelt wahrzunehmen und registrieren nicht nur den Ausdruck, sondern ebenso die Gefühle anderer Menschen.



Man könnte Empathie als eine „Sprache der Gefühle“ bezeichnen. Obwohl der Mensch zwar mit der Anlage zur Sprache geboren wird, beginnen wir frühestens ab dem zweiten Lebensjahr zu sprechen. Auch wenn sich der Sprachanteil schnell erweitert, bleibt er im Gesamtanteil eines Gesprächs relativ gering – maximal 10%. Über Worte geben wir Informationen weiter, doch die Absicht oder Intension eines Menschen, die er hegt, wird von unseren Spiegelzellen wahrgenommen.

# Die spürbare Chemie von Sympathie

Dem Neurowissenschaftler Uri Hasson von der Princeton University ist es gelungen, die Gehirnaktivitäten, einer Unterhaltung zu messen. Diese bahnbrechende Arbeit zeigt, dass sich Gehirne bei einer Unterhaltung aufeinander „abstimmen“ und verbinden, weil über die Stimmlage und den -ausdruck ein Großteil der Gefühle vermittelt wird.

Hasson entdeckte, dass bei „freundlicheren“ Gesprächen und Sympathie, ein Verständnis entstand, was die Verbindung verstärkte, es bildete sich gewisser Weise ein Gleichklang im Gehirn.

Bei „liebenden oder nahen“ Beziehungen, ging es sogar noch einen Schritt weiter. Hier wurde die Botschaft schon im Voraus geahnt oder gefühlt“. Die Gehirne konnten den nächsten Schritt oder Satz bereits vorwegnehmen. Nicht nur das Was, sondern auch das Wie.

Wir sind doch alle auf der Suche nach Verständnis, Vertrauen und glücklichen Momenten. Sich einem anderen Menschen wirklich zuwenden, erscheint wie das Versinken in etwas, was auf unerklärliche Weise reicher macht, erfüllender und glücklicher. Empathie zeigt sich als eine Fähigkeit, womit man dem andern näher ist und – welch fulminanter Nebeneffekt auch sich selbst näherkommt.



*„Der Workshop hat mir gezeigt, wie sich meine Stimmung in wenigen Minuten änderte. Es ist verblüffend einfach und hilft mir vor allen in der täglichen Stressbewältigung“*



Silvia M.  
Linz

Herwig S.  
Graz



*Sich von den eigenen Idealvorstellungen, wie man funktionieren muss nicht die Lebensfreude nehmen lassen darf. Raus aus den Perfektions-zwängen.*

*War überrascht, dass es auch „Theorie“ gibt und ein sanfter Einstieg in die praktische Umsetzung möglich ist. von skeptischer Einstellung – zur einer positiven.*



Luise R.  
Graz

Mares G.  
Wien



*Verspannungen im Nackenbereich verschwanden. im wahrsten Sinne entspannend, dh Verspannungen lösend, Gefühl der Leichtigkeit. Lachen befreit, löst negative Stimmungen, gibt mehr und bessere Ausstrahlung, man fühlt sich so leicht.*

mehr Info auf

[www.alternmitfreude.com](http://www.alternmitfreude.com)



---

# FREUDE

---

## "LASS DEINE AUGEN WIEDER "LEUCHTEN"

Gerade in belasteten Zeiten macht es Sinn, sich vom täglichen Irrsinn zu erholen und die Energie in sich zu spüren, an die man im gewöhnlichen Alltag nicht rankommt. Der Endlosschlange der Gestressten“ zu entkommen ist einfach. Der Geist wird frei, es entsteht Freude und man spürt, wie man vom Fleck kommt und die Augen wieder zu leuchten beginnen“

*„Für alle, die nicht nur  
auf der Suche sind,  
sondern finden wollen.“*

Augusto Boal



# Spiel gibt uns eine Chance, das zu fördern, was uns am Herzen liegt.

Ganz so einfach ist es nicht, die Wirkung oder den Effekt des Spiels zu erklären, weil im allgemeinen Verständnis – speziell bei Erwachsenen – Spiel, wenig bis gar keinen Stellenwert hat. Mit dem rationalen Verständnis wird es zumeist als unnötig erachtet, etwas, dem nur Kinder - nachdem sie brav die Aufgaben gemacht haben - nachgehen sollten. Spiel ist aber auch für Erwachsene ebenso gewinnbringend und vorteilhaft.

Die Grundlage dafür liefern die aktuellen Neurowissenschaften, allen voran von Jaak Panksepp, der mit seinen Studien darlegte, was beim Spiel in den beim Menschen genetisch angelegten Motivationssystemen passiert. Die Forschungen zeigten, dass spielen ein tief verwurzeltes menschliches Bedürfnis ist, weil wir dabei gewisse Fertigkeiten auf sehr einfache, spielerisch rasche Weise erlernen, was wiederum durch Motivation - von innen heraus – unterstützt und gefördert wird.

Menschen, wie auch Säugetiere, lernen über spielerische Prozesse. Es ist das natürliche Prinzip von Entwicklung und entspricht unserem Grundverständnis, Neues zu entdecken oder Fähigkeiten zu verbessern bzw. zu erwerben. Heutige Technologien und Mittel zeigen, dass wir bei spielerischen Vorgängen, Ängste und Stress abbauen und sich dabei Beziehungen verbessern.



Spiel trainiert das Gedächtnis, erneuert Erfahrungen und kann alte, negative Erfahrungen in positive umwandeln. Probleme (Emotionen, Stress, Blockaden oder Verhaltensmuster jeglicher Art) können darüber verändert werden. Schließlich ist es „nur“ ein Spiel, aber genau diese Lernmethode kennt und liebt unser Gehirn und arbeitet damit viel effektiver und vor allem äußerst schnell. Daten von Studienteilnehmern zeigen in beeindruckender Weise, welche Qualitäten darin zu finden sind

- 34,6%** erleben Autonomieentwicklung
- 24,5%** Verbesserung der Handlungskompetenz
- 21%** erhöhte Selbstwahrnehmung
- 19,5%** stärkeres Erkennen der eigenen Interessen
- 15,0%** neue Strategien für Beruf und Privat
- 12,0%** Erleben von Freude und Freiheit
- 9,5%** höhere Kontaktfähigkeit - soziale Kompetenz

Spiel holt uns aus der Passivität und regt zur persönlichen Entfaltung an. Soll sich im Leben irgendwas ändern, müssen wir es ändern. Kein Buch, kein Wort und keine Theorie können dieses „Erleben“ besser vermitteln und es dient „...allen, die nicht nur auf der Suche sind, sondern finden wollen“. (Augusto Boal)

## Buchtipp



### Das lachende Gehirn

Wie Lachen, Heiterkeit und Humor entstehen

Reiner W. Heckl (Autor)

Schattauer Verlag

(Wissen & Leben) August 2019

ISBN-10 : 3608400044

ISBN-13 : 978-3608400045

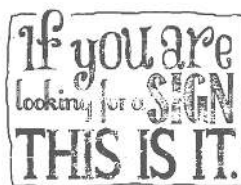
## das kostenlose Lese-Abo



..... oder .....

Nützen Sie unser kostenloses Abo und erhalten Sie aktuelles Wissen frei Haus oder per e-mail. Alle drei Monate erscheint eine neue Ausgabe zu verschiedenen Themen rund um die Lebensfreude

[www.alternmitfreude.com](http://www.alternmitfreude.com)



## Gutschein für einen Impulsworkshop

Holen Sie sich einen Gutschein für die Teilnahme an einem unserer Impulsworkshop im Sommer 2021 - Termine

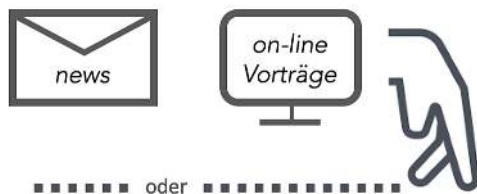


[www.verein-fuer-mehr-lebensfreude.com](http://www.verein-fuer-mehr-lebensfreude.com)



[www.verein-fuer-mehr-lebensfreude.com](http://www.verein-fuer-mehr-lebensfreude.com)  
[www.alternmitfreude.com](http://www.alternmitfreude.com)

## das kostenlose Lese-Abo



Nützen Sie unser kostenloses Abo und erhalten Sie aktuelles Wissen frei Haus oder per e-mail. Alle drei Monate erscheint eine Ausgabe zu verschiedenen Themen rund um das "altern mit Freude"



altern mit  
**Freude**