



LEGO Pressemitteilung

Kinderzimmer statt Yogastudio: Spielen als Antistressmittel für Eltern

München, 17. Mai 2019. **Spielen ist nicht nur für eine positive Entwicklung von Kindern essenziell, auch Eltern profitieren vom Spiel mit dem Nachwuchs. Das zeigt eine internationale Studie der LEGO Gruppe mit mehr als 9.000 Eltern aus neun Ländern, darunter auch Deutschland.* Demnach hilft das Spiel mit ihren Kindern 86 Prozent der befragten Eltern dabei, vom hektischen Alltag loszulassen und sich zu entspannen. Zeit zum gemeinsamen Spielen zu finden, ist jedoch laut Studie eine Herausforderung, insbesondere in Deutschland. So spielt jede dritte deutsche Familie weniger als fünf Stunden pro Woche bzw. weniger als 43 Minuten täglich. Elf Prozent der Familien hierzulande spielen pro Tag sogar nur bis zu einer Viertelstunde gemeinsam. Im internationalen Vergleich sind die USA und China dagegen Spielstunden-Spitzenreiter – hier spielen 49 bzw. 63 Prozent der Familien mehr als zehn Stunden pro Woche gemeinsam. Russland, Dänemark und Frankreich bilden die Schlusslichter im Spielzeitenvergleich, so der „LEGO Play Well Report“.**

Zum Energieaufladen ab ins Kinderzimmer

Mütter und Väter, die sich ins Kinderzimmer setzen anstatt zur nächsten Yogastunde zu hetzen, machen laut Studie nicht nur ihre Kinder glücklich, sondern sorgen damit auch für ein gesteigertes eigenes Wohlbefinden – in etwa vergleichbar mit beliebten Entspannungstechniken. Acht von zehn deutschen Studienteilnehmern gaben an, dass das gemeinsame Spielen eine entspannende Wirkung auf sie hat und ihnen hilft, vom Alltag loszulassen. Der tägliche Stress-Spagat zwischen Job, Haushalt, familiären Verpflichtungen und Zeit für sich selbst wird entschleunigt und weiterem Stress entgegengewirkt. Ein bisschen verrückt sein und Quatsch machen – auch das gaben die Befragten als weitere Positiv-Effekte des Spielens an. Den größten Vorteil sehen sie in der Stärkung der Eltern-Kind-Bindung durch die gemeinsam verbrachte Zeit.

Positive Effekte des gemeinsamen Spiels in Familien auf deutsche Eltern¹

1. Stärkung der Eltern-Kind-Bindung (96 Prozent)
2. Möglichkeit, auch einmal Quatsch zu machen (92 Prozent)
3. Möglichkeit, Kreativität auszuleben (90 Prozent)
4. Gemeinsam mit Kindern das Spiel genießen (87 Prozent)
5. Fokussierung auf die wichtigen Dinge des Lebens (83 Prozent)
6. Vom Alltag loslassen und entspannen (82 Prozent)

¹ LEGO Play Well Report, Tabelle S. 68.

Allerdings setzen gerade in Deutschland nur wenige Eltern diese besondere Familienzeit um – vier von zehn Befragten gaben in der Umfrage an, dass sie zu wenig Zeit in familiäre Spielzeit investieren. Auch wird anhand der Daten der internationalen Befragung deutlich, dass es ihnen im Vergleich zu Eltern aus anderen Ländern besonders an verfügbarer Freizeit mangelt. Und noch etwas steht der Entspannung durch Spiel im Wege: Wenn Eltern in Deutschland mit ihren Kindern spielen, lässt sich jeder Zweite (48 Prozent) nur allzu leicht durch E-Mails, das Smartphone oder alltägliche Haushaltsaufgaben ablenken.

Rebecca Snell, Senior Marketing Direktorin der LEGO GmbH: „Durch Spielen erwerben Kinder für ihre Zukunft wichtige Fähigkeiten wie Kreativität, Problemlösungskompetenzen und Kommunikations- und Teamfähigkeiten. Mit unserer Studie haben wir herausgefunden, dass auch Eltern ganz erheblich vom Spiel mit ihren Kindern profitieren – sie sind dadurch besser für unseren heutigen, stressigen Alltag gewappnet. Wir sollten daher der Familienspielzeit generell mehr Priorität einräumen und wie Kinder einfach ins Spiel eintauchen. Dadurch kann der Alltag anschließend viel entspannter fortgesetzt werden.“

Gemeinsames Spiel steigert das Familienglück

Der LEGO Play Well Report zeigt darüber hinaus einen deutlichen Zusammenhang zwischen der gemeinsamen Spielzeit und der grundsätzlichen Zufriedenheit innerhalb von Familien auf. Sinkt laut den befragten deutschen Eltern die gemeinsame mit Spielen verbrachte Zeit unter fünf Stunden pro Woche, wirkt sich dies auf das Glücksgefühl in der Familie aus: Lediglich 71 Prozent bezeichnen sich dann noch als glücklich. Ganz im Gegensatz zu Familien, die mehr Zeit ins gemeinsame Spiel investieren – hier liegt die erhobene Zufriedenheit bei 87 Prozent.

Tabelle 1: Zeit pro Woche, die Familien mit gemeinsamem Spiel verbringen²

Spielzeit pro Woche	Weltweit	Deutschland	Frankreich	Dänemark	Vereinigtes Königreich	Russland	USA	Mexiko	China	Saudi-Arabien
> 10 Std.	36 %	28 %	23 %	26 %	37 %	27 %	49 %	28 %	63 %	42 %
5–10 Std.	33 %	36 %	37 %	34 %	36 %	28 %	32 %	47 %	25 %	33 %
2–5 Std.	20 %	24 %	30 %	23 %	18 %	29 %	13 %	18 %	10 %	18 %
< 2 Std.	9 %	11 %	19 %	15 %	8 %	15 %	5 %	6 %	2 %	5 %
Gesamt: > 5 Std.	69 %	64 %	50 %	59 %	73 %	55 %	81 %	76 %	88 %	75 %
Gesamt: < 5 Std.	30 %	35 %	49 %	38 %	26 %	44 %	18 %	24 %	11%	23 %

Zu 100 % fehlende Prozentwerte sind Rundungsdifferenzen.

Der LEGO Play Well Report kann [hier](#) heruntergeladen werden.

² LEGO Play Well Report, S. 70.

*Für den LEGO® Play Well Report wurden knapp 13.000 Eltern sowie Kinder im Alter von fünf bis zwölf Jahren in Europa, Nordamerika und Asien zum Thema Spielen befragt – darunter 1.024 Eltern und 414 Kinder aus Deutschland. Der Bericht untersucht die Sichtweisen von Eltern und Kindern zu den Vorteilen des gemeinsamen Spielens in der Familie, den Vorlieben von Kindern beim Spielen, zu Kompetenzen für die Zukunft, digitaler Sicherheit von Kindern und spielerischem Lernen. Alle Ergebnisse des Berichts stammen – sofern nicht anders angegeben – von 9.249 Eltern mit Kindern im Alter von 1,5 bis zwölf Jahren und von 3.723 Kindern im Alter von fünf bis zwölf Jahren, die zwischen Februar und März 2018 in einer 20-minütigen quantitativen Online-Umfrage in neun Ländern (China, Dänemark, Frankreich, Deutschland, Mexiko, Russland, Saudi-Arabien, Großbritannien und den USA) befragt wurden.

Hinweise für die Redaktion

Weitere Informationen erhalten Sie auf <http://www.LEGOnewsroom.de>

Pressekontakt

LEGO GmbH

Pressestelle
Janina Roso
Tel.: +49 89 4534 6127
Presse@LEGO.com

rabach kommunikation

PR Agentur D/A/CH
Adriana Jahns
Tel.: +49 40 413 463 116
LEGO@rabach-kommunikation.de

Über die LEGO Gruppe

Die LEGO Gruppe ist ein Familienunternehmen in Privatbesitz mit Firmensitz in Billund, Dänemark, und Hauptniederlassungen in Enfield, USA, London, UK, Shanghai, China, und Singapur. Das Unternehmen wurde im Jahr 1932 von Ole Kirk Kristiansen gegründet und ist heute, nicht zuletzt durch den weltberühmten LEGO Stein, einer der weltweit führenden Spielwarenhersteller. Getreu dem Leitsatz „Only the best is good enough“ setzt sich das Unternehmen für die Entwicklung von Kindern ein und fördert und inspiriert die „Baumeister von morgen“ durch kreatives Spielen und gleichzeitiges Lernen. LEGO Produkte werden auf der ganzen Welt verkauft und können online unter www.LEGO.com entdeckt werden. Weitere Informationen zur LEGO Gruppe, zu unseren finanziellen Ergebnissen und unserem sozialen Engagement finden Sie unter <http://www.LEGO.com/aboutus>.