

Puzzeln



Puzzeln wirkt erstmal simpel, hat aber erstaunlich viel Tiefe. Du tauchst ab, vergisst den Alltag und merkst plötzlich, wie der Kopf ruhig wird. Jedes Teil passt oder eben auch nicht. Das fordert Geduld, schärft den Blick und fühlt sich jedes Mal wie ein kleiner Sieg an. Genau diese Mischung aus Entspannung, Konzentration und Erfolg macht Puzzeln so faszinierend und tut ganz nebenbei auch dem Gehirn richtig gut.

Das Puzzle gibt es schon relativ lange. Entstanden ist es im 18. Jahrhundert, also vor rund 250 Jahren. Damals hatte das Ganze noch wenig mit Freizeitspaß zu tun. Denn der englische Kartenmacher John Spilsbury kam 1766 auf die Idee, Landkarten auf Holz zu kleben und entlang der Ländergrenzen zu zersägen. So konnten Kinder spielerisch Geografie lernen. Lernen durch Zusammenbauen - clever und ganz ohne Schulstress.



John Spilsburys Lernpuzzle 1766

Bild: [British Library](#), CC0, via Wikimedia Commons

Erst viel später wurde daraus ein richtiges Hobby. Mit der Industrialisierung kamen Puzzles aus Pappe, Motive wurden bunter, die Teile kleiner. Seitdem knobeln Menschen jeden Alters daran herum. Und ja, offenbar macht das Gehirn diesen Kram einfach seit Jahrhunderten gern. Es wirkt entspannend, baut Stress ab, schüttet Dopamin aus und kann langfristig geistige Fähigkeiten (Wahrnehmung, Gedächtnis) positiv beeinflussen.

Warum eigentlich Jigsaw Puzzle?

Der Begriff „jigsaw puzzle“ kommt aus dem Englischen und klingt komplizierter, als er ist. *Jigsaw* heißt wörtlich übersetzt „Stichsäge“. Und genau da liegt der Ursprung. Frühe Puzzles wurden tatsächlich mit solchen Sägen aus Holz geschnitten. Kein Laser, keine Maschine. Handarbeit. Ziemlich rustikal.

Das Wort *puzzle* stammt vom Verb „to puzzle“ und heißt so viel wie verwirren, tüfteln oder knobeln. Zusammengefasst heißt „jigsaw puzzle“ also sinngemäß: ein Denkspiel, das aus gesägten Teilen besteht. Heute sägt zwar keiner mehr selbst, aber der Name ist geblieben.

Kennt man eins, kennt man alle?

Bei der Recherche zum Puzzeln war ich überrascht, wie viel verschiedene Puzzle-Möglichkeiten es gibt. Hier eine kleine Auswahl.

Am bekanntesten sind sicherlich die zweidimensionalen Legespiele. Hier bestehen die Puzzle-Teile aus Pappe oder auch Holz und ergeben zusammengesetzt ein Bild. Die Anzahl der Puzzle-Teile reicht von vier für Kinder und bis weit über 10.000 Teilen für Fortgeschrittene!

Teile eines Logik- bzw. Geometrie-Puzzles haben nicht die üblichen Nasen und Lücken, sondern nur einfache geometrische Formen und sind oft auch nur einfarbig. Sie passen aber nur in einer ganz bestimmten Anordnung zusammen und bilden so eine geometrische Figur.

Holzpuzzles wirken oft altmodisch, sind aber ziemlich clever. Die Teile haben ungewöhnliche Formen (z.B. Tierumrisse) und sind stabil. Hier geht es mehr um die Herausforderung, alles wieder „in die Kiste“ zu kriegen.

3D-Puzzles sind räumliche Puzzles und es werden beispielsweise Gebäude, Figuren oder ganze Skylines Schicht für Schicht zusammengesetzt. Eine besondere Form bilden hier die sogenannten Puzzle-Bälle.



Ein fertiger Puzzle-Ball

Foto: Pixabay

Zu den mechanischen Puzzles zählen beispielsweise Rubik's Zauberwürfel oder auch räumliche Gebilde aus Metall oder Holz, die auseinandergenommen und wieder zusammengesetzt werden können.

Für alle Puzzle-Arten existieren unzählige Varianten wie beispielsweise Rätsel-Puzzles, bei dem zuerst das Bild zusammengesetzt wird und dann darin versteckte Hinweise zur Lösung eines Rätsels führen. Und natürlich gibt es auch alles digital, entweder online oder als App.

Gibt's auch Vereine oder Communitys?

Ein Beispiel ist der **Puzzleverein Deutschland e. V.** - ein 2024 gegründeter Verein für Puzzelfans. Dort geht's darum, Leute mit der gleichen Leidenschaft zusammenzubringen. Hier findest du auch die aktuellen Termine aller Puzzle-Treffen in ganz Deutschland.

In Europa gibt's Wettbewerbs-Communities wie den **Euro Jigsaw Jam**, bei dem Puzzle-Fans aus vielen Ländern zusammen kommen und sich online bei Speed-Puzzle-Events messen.

Die **World Jigsaw Puzzle Federation** organisiert die Puzzle-Weltmeisterschaft. Außerdem erfährst du hier, wo und wann die nationalen **Meisterschaften** stattfinden, natürlich auch die Deutsche Puzzle-Meisterschaft.



Fast fertiges Puzzle, Pasila Bibliothek Helsinki

Foto: JIP, CC BY-SA 4.0, via Wikimedia Commons

Und ist Puzzeln was für dich?

Puzzeln passt gut zu dir, wenn du gern zur Ruhe kommst und dich länger mit einer Sache beschäftigen kannst. Du musst keinen Rekord brechen. Es reicht, wenn dir der Weg Spaß macht und du gern Schritt für Schritt vorgehst.

Geduld ist natürlich hilfreich. Teile passen nicht sofort, manchmal stockt es. Wenn dich das nicht stresst, sondern eher reizt, bist du richtig. Perfektion ist egal. Dranbleiben zählt.

Platz spielt auch eine Rolle. Du brauchst eine Fläche, die ein paar Tage oder Wochen frei bleiben darf. Wenn du das organisieren kannst, wird Puzzeln erst richtig entspannend. Und wenn du dich dann noch über kleine Fortschritte freuen kannst, ist Puzzeln ein sehr dankbares Hobby.

Fazit

Puzzeln ist ein beliebtes Hobby, bei dem einzelne Teile zu einem Gesamtbild zusammengesetzt werden, was Konzentration, Feinmotorik und logisches Denken fördert. Es wirkt entspannend, baut Stress ab, schüttet Dopamin aus und kann langfristig geistige Fähigkeiten (Wahrnehmung, Gedächtnis) positiv beeinflussen. Und es ist für alle Altersgruppen geeignet.

Puzzeln ist also ein tolles Hobby mit vielen positiven Aspekten. Und es gibt immer wieder neue Ideen, wie beispielsweise von **Junivia**. Bei diesem Puzzle-Startup gibt es zu den liebevoll gestalteten, handgezeichneten Puzzlemotiven noch eine passende Geschichte als Hörbuch dazu. Das gibt dir beim Puzzeln das Gefühl, ganz in die Geschichte des Motivs einzutauchen. So macht Puzzeln doppelt Spaß!