

Humor – die Kunst

Lernfreude & Gelassenheit zu stärken

Zusammenfassung des Seminars mit Felix Gaudo

Weitere Informationen unter www.felixgaudo.de oder www.facebook.com/FelixGaudo.de

Pro Tag treffen Lehrerinnen und Lehrer in einer Unterrichtsstunde ca. 200 Entscheidungen und haben ca. 15 erzieherische Konfliktsituationen zu meistern! Hinzu kommen noch viele weitere Aufgaben. Woher soll da noch Kraft und Energie kommen, Gesundheit und Leistungsfähigkeit zu erhalten und gleichzeitig die Schülerinnen und Schüler zu motivieren und begeistern? Humor ist ein wirksames Mittel, Sie dabei zu unterstützen. Denn es ist unser natürlichstes Mittel gegen Stress. Humor schafft Vertrauen, bildet die Basis für wertschätzende Kommunikation und stärkt unsere innere Gelassenheit.

1. Facetten und Funktionen von Humor:

- Humor ist unser natürliches Mittel zur Stressprävention:
Die Forschungsergebnisse der Gelotologie zeigen, dass Lächeln und Lachen das Herz-Kreislaufsystem stärken, unsere Muskulatur entspannen, Schmerzempfinden senken, unser Immunsystem stärken und unsere Hormonlage günstig beeinflussen.
- Humor ist unser sozialer Klebstoff, er schafft Verbindung, Vertrauen und Kooperationsbereitschaft.
Durch bewusste Unterscheidung zwischen aggressivem und sozialem Humor, werden wir fähig, wertschätzender in unserer Kommunikation zu werden und damit motivierend und stressreduzierend auf andere zu wirken.
- Humor macht kommunikativ und souverän:
Studien der Positiven Psychologie belegen, dass Humor uns kreativer, selbstbewusster, sozialkompetenter und lebenszufriedener macht. und die gute Nachricht ist: Humor ist für jeden trainierbar.

2. Prinzipien von Humor:

Im Gegensatz zur Komik ist Humor in erster Linie eine Haltung. Die Haltung der heiteren Gelassenheit schärft unseren Blick dafür, immer wieder den Perspektivwechsel im Alltag zu entdecken und ihn selber zu erzeugen. Durch diesen besonderen Blick auf Situationen erschaffen wir inneren Abstand. Die eigene Wirklichkeit und die der anderen kann dadurch relativiert und miteinander versöhnt werden.

Ein Beispiel einer Seminar-Teilnehmerin: Im Lehrerzimmer brennt morgens die Luft. Jeder regt sich auf, es herrscht angespannte Stimmung. Plötzlich fängt der Referendar an „*Morning has broken*“ zu singen. Alle halten kurz inne und müssen gemeinsam herzlich lachen. Der Perspektivwechsel des ironischen Blickes von außen hat geholfen, die Haltung zur Situation zu verändern. Dieser Perspektivwechsel hilft, schneller Zorn und Wut loszuwerden. Das ist entscheidend, denn Zorn und Ärger haben zwar die wichtige temporäre Aufgabe uns entscheidende Signale zu geben, verharren wir aber darin, bleiben wir in der Opferrolle, die die Selbstbestimmung verhindert und uns langfristig unmotiviert und sogar krankmacht.



Quelle: Fieseler-Storch-für-Kassel e.V.

3. Humor-Techniken:

Der humorvolle Blick auf die Welt lässt sich trainieren. Durch erlernte Humor-Techniken können wir unsere Kommunikation zu Schülern, Kollegen und Eltern deutlich steigern und das Lernklima durch Heiterkeit verbessern. Hier eine Auswahl:

- Durch Über- bzw. Untertreibung wird das Absurde einer Situation deutlich und grotesk:
Beispiel: „Ich bin so ordnungsliebend, bei mir holt sich das Ordnungsamt Tipps ab“.



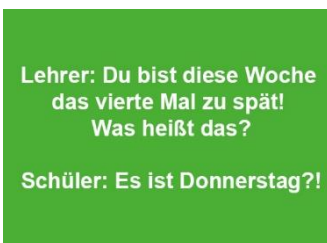
Quelle: debeste.de

- Perspektive wechseln – überraschende Zusammenhänge aufzeigen durch Umdeutungen, Bilder aus anderem Kontext oder persönlichen Anekdoten.



Quelle: nur-positive-nachrichten.de

- Wortspiele und wörtlich nehmen – steigert die Schlagfertigkeit oder kann als Humor-Judo wertschätzend Situationen entschärfen.



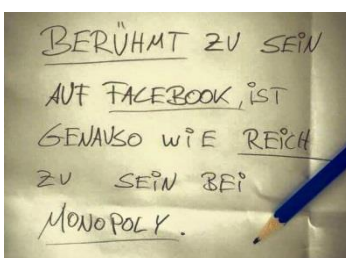
Ein Beispiel für Schlagfertigkeit:

An diesem Beispiel wird deutlich: Schlagfertigkeit ist nicht immer das beste Mittel, um Spannung aus Situationen zu nehmen.

Humor-Judo dagegen ist Schlagfertigkeit ohne Angriff und damit eine Technik, mit der wir Situationen entschärfen können.

Beispiel: Der Gast zum Koch: „In meinem Salat ist eine Schnecke!“ Darauf der Koch: „Bitte nicht so laut, sonst wollen die anderen auch eine.“

- Bilder aus fremdem Kontext erzeugen einen neuen Blick auf Situationen.



Beispiel: „Wie hältst du es mit dem Sport? Hast du jetzt auch einen Schrittzähler?“ „Nein, ich lass es ruhig angehen: Ich hab erst mal einen Bewegungsmelder!“

Quelle: debeste.de

4. Humorfähigkeit trainieren: Tipps für das tägliche Humortraining:

Humortraining auf Grundlage des PERMA-Modells aus der Positiven Psychologie:

- **Positive Emotionen:**

1. Humordusche: Das tägliche Ritual, sich ein paar Minuten mit Lustigem beschäftigen entspannt und steigert das persönliche Repertoire. Beispiel: Ein Humor-Tagebuch führen in dem wir die eine lustige Geschichte des Tages aufschreiben. Das hilft, um heitere Momente, die wir sehr leicht vergessen, größeres Gewicht in unserem Leben zu geben.

2. Alle guten Dinge sind 5: Die Dankbarkeitsübung sich vor dem Einschlafen sich auf die fünf guten oder heiteren Momente des Tages konzentrieren hilft, um seine Lebenszufriedenheit nachhaltig zu verbessern.

3. Lächeln: Mehr als 60 Sekunden am Stück zu lächeln, verändert kurzfristig die Stimmung, senkt Stress oder Lampenfieber. Und wir haben eine ansteckende Wirkung auf andere. Gute Laune ist nachweislich eine Infektions-Gesundheit.

- **Engagement:**

Durch bewusste Beschäftigung mit den eigenen Signatur-Stärken wird deutlich, was mich im Kern ausmacht und welche Tätigkeiten mir Energie geben.

- **Beziehungen:**

Die Nähe zu den Menschen zu intensiv zu suchen die uns wirklich gut tun, ist ein entscheidender Faktor für Lebenszufriedenheit und hilft, sich vor ungesunder emotionaler Ansteckung so weit wie möglich zu schützen.

Übungen:

1. RAOK's (Random acts of kindness) Zufällige Freundlichkeiten, wie Schokolade ins Lehrerzimmer mitbringen, helfen einen Schneeballeffekt der guten Laune anzustoßen.

2. Eine gute **Komplimente-Kultur** ist uns oft nicht sehr vertraut, ist aber erfahrungsgemäß ein Zaubermittel und Türöffner für intensives Gemeinschaftsgefühl.

- **Sinn:**

Übung: Sich morgens im Bett überlegen: Wofür stehe ich heute auf? Und für wen stehe ich auf?

- **Selbstwirksamkeit:**

Sich regelmäßig neue und vor allem sehr realistische Ziele zu stecken hilft, um die Freude am Erreichen dieser Ziele zu erleben. Es ist wichtig, unsere Erfolge zu feiern. Das steigert die Lust an der eigenen Potentialentfaltung.

5. Zusammenfassung: Humor im Berufsalltag:

- Humor ist trainierbar. Vergleichbar mit Musik und Singen. Zu glauben es nicht zu können, ist eine selbsterfüllende Prophezeiung.
- Humor ist Mut zum Scheitern und damit Grundlage für eine positive Fehlerkultur und ressourcenorientiertes Denken.
- Selbsthumor erzeugt Vertrauen und Entspannung
- Es sind die kleinen Momente, die viel verändern können.

Beispiel: Die Kollegin, die Zitronen ins Büro mitbringt, damit alle ihr Trinkwasser aromatisieren können, macht sich über die Wirkung der Aktion wenig Gedanken und ist in einem späteren Feedback sehr überrascht, wie viel ihre Aktion anderen bedeutet hat.

Komplimente wirken oft viel intensiver, als wir vermuten. Sie sind ein Schlüssel, um Vertrauen und Freude am Arbeiten und Lernen zu erzeugen und helfen uns Selbstwahrnehmung und Fremdwahrnehmung abzugleichen.

- Humor-Rituale wie z.B. : Witz des Tages, Humor-Motto, Humor-Blitzlichter, Lachkasten, Klausurwitz, erzeugen gutes Lernklima.
- Schwierige Elterngespräche können durch Techniken wie das Humor-Judo konstruktiv beeinflusst werden.
- Dankbarkeit und wertschätzende innere Haltung ist Quelle für Humor und Gelassenheit.

„Humor ist eines der besten Kleidungsstücke, die man in Gesellschaft tragen kann.“ [William Shakespeare]

Quellen- und Literaturangaben:

Gaudo, Kaiser: *Lachend lernen –Humortechniken für den Unterricht*, Beltz 2018
Falkenberg, McGhee, Wild: *Humorfähigkeit trainieren*, Schattauer 2013
Fuchs, Gratzel, *Launologie, mit neuem Schwung durchs Leben*, Heyne 2007
Martin E. P. Seligman, *Der Glücksfaktor – Warum Optimisten länger leben*, Bastei Lübbe
Dr. Eckart von Hirschhausen, *Glück kommt selten allein...*, rororo
Manfred Spitzer, *Lernen*, Spektrum 2006
Verena Friederike Hasel, *Der tanzende Direktor*, Kein & Aber
Sabine Czerny, Was wir unseren Kindern in der Schule antun, südwest