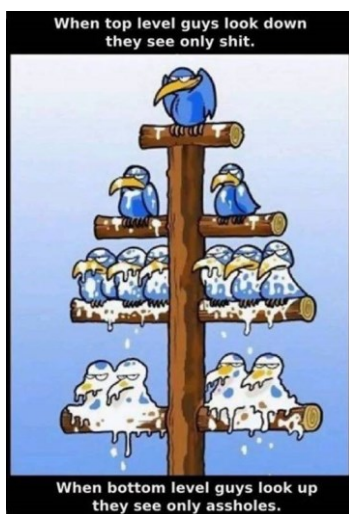


Humor – Grundlage

für Bindung, Begeisterung, Selbstbewusstsein

Zusammenfassung des Seminars mit Felix Gaudo

Weitere Informationen unter www.felixgaudo.de oder www.instagram.com/felixgaudo



Quelle:
<https://www.flickr.com/photos/zipckr/>

Unsere angeborene Lernfreude zu erhalten, ist eine der großen Herausforderungen in Aus- und Weiterbildung. Grundlage dafür ist eine konstruktive Fehlerkultur statt Fehlervermeidung, denn aus Fehlern lernt man. Aus vielen Studien der Psychologie und der Neurowissenschaften wissen wir, dass die sogenannte psychologische Sicherheit (s. Google Studie „re work“), also das absolute Vertrauen, sich mit all seinen Fehlern so zeigen zu dürfen, wie man ist, die Grundlage für Motivation, Lernfreude und Potentialentfaltung ist.

Die Stiftung Humor Hilft Heilen hat in Kooperation mit Great Place to Work in einer Studie nachgewiesen, dass eine wertschätzende Humor-Kultur in Unternehmen und Teams die Leistungsfähigkeit, Stressresistenz und das Zugehörigkeitsgefühl bei Mitarbeitenden stärkt.

Um eine gute Fehlerkultur zu fördern, braucht es die Haltung des wertschätzenden Humors. Denn der schafft Vertrauen und Verbindung. Ob im Kollegium, im Umgang mit SchülerInnen und Studierenden oder mit der eigenen Arbeitsbelastung: Humor ist die Grundlage für gute Kommunikation, Lernfreude, Begeisterung und Gelassenheit. Humorvolle DozentInnen und Lehrkräfte genießen große Akzeptanz und erreichen auch scheinbar unerreichbare Herzen. Und die gute Nachricht ist: Humorvolle Fehlerkultur ist trainierbar!

1. Was ist eigentlich 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 selbst 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.



Foto: ben-white-4K2IIP0zc_k-unsplash

Ein amerikanisches Psychologie Experiment hat belegt, dass Vokabellernen effektiver und nachhaltiger wird, wenn wir danach ein lustiges Video anschauen. Die Gruppe, die sich nach dem Lernen lustige Videos anschaute, konnte nach einer Woche doppelt so viele Wörter erinnern wie die Vergleichsgruppe. Zum einen Humor eine entspannte Lernatmosphäre schaffen, denn eine angstfreie Umgebung ist äußerst wichtig für den Lernprozess und zweitens stärken positive Emotionen unsere Gedächtnisleitung. Humor macht uns motiviert und vor allem kreativ. Wissenschaftlich belegt ist, dass Angst und Druck den Wahrnehmungshorizont einschränken (Überlebensinstinkt) und Humor und Entspannung den Gedankenhorizont erweitern, was die Grundlage für Lernen und kreatives Denken ist (Prof. Barbara Fredrickson, Leiterin des Positive Emotions and Psychophysiology Lab, Universität of North Carolina.)

2. Facetten und Funktionen von Humor:

Prof. Rod Martin,
Institut für Psychologie, Ontario

	Positiv	Negativ
Selbst	Selbstaufwertender Humor	Selbstabwertender Humor
Andere	Sozialer Humor	Aggressiver Humor

- Humor ist unser natürliches Mittel zur Stressprävention: Die Forschungsergebnisse der Gelotologie (Prof. William Fry, Institut für Humorforschung, Stanford Universität in Kalifornien/USA) 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, trainieren wir, wertschätzender in unserer Kommunikation zu werden und damit motivierend und stressreduzierend auf andere zu wirken.
- Humor macht gelassen, selbstbewusst und stärkt eine konstruktive Fehlerkultur: Studien belegen, dass ein konstruktiver Umgang mit Fehlern die Grundlage dafür ist, Potentialentfaltung beim Einzelnen und in der Gruppe zu fördern (s. Google „re work – Let’s make work better“).
Aus den Forschungen der Positiven Psychologie wissen wir, dass Humor genau das bewirkt: er macht uns sozialkompetenter, selbstbewusster, kreativer und lebenszufriedener (Prof. Martin Seligman, Positive Psychologie).

3. Humortechniken:



Quelle: debeste.de

- 1. Über- bzw. Untertreibung** hilft uns, das Absurde in Situationen deutlich zu machen.
Beispiel: „Ich bin so ordnungsliebend, bei mir holt sich das Ordnungsamt Tipps ab.“
„Ich spiele so gerne, dass ich sogar die Noten würfle!“
- 2. Selbstironie** hilft, um anderen nicht zu nahe zu treten und Situationen zu entlasten.
Wenn ich mich selbst nicht zu ernst nehme, signalisiere ich, dass andere das auch nicht machen müssen. 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: <https://www.pinterest.de/pin/404831453995581955/>

Die Stiftung Humor Hilft Heilen hat in Kooperation mit Great Place to Work eine Studie zu Humor-Kultur in Unternehmen durchgeführt und konnte belegen, dass humorvoller Umgang auch hierarchieübergreifend Mitarbeiterzufriedenheit und Zugehörigkeitsgefühl in Unternehmen stärkt.

3. Humor- Judo

Humor ist mentales Judo, mit dem andere entwaffnet werden können:

Zustimmen: „Du kannst ja überhaupt nicht Auto fahren!“

„Ja, hab den Führerschein im Lotto gewonnen.“

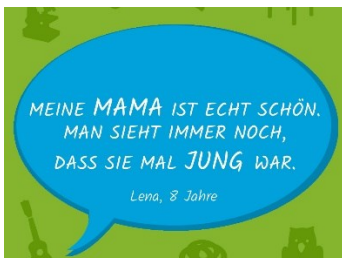
Umdeuten: Schülerin packt schon ein: „Du hast es eilig? Komm ich helf dir packen.“

Rückfragen: „Ihren Job müsste man haben!“ „Ah, sind Sie interessiert?“

Oder einfach: „Warum?“ / „Wie meinen Sie das?“

Wie Impro-Theater-Schauspieler trainieren, im ersten Moment immer „Ja“ zu sagen, können wir uns üben durch „Reframing“ auch in Konfliktsituationen das Gegenüber einzuladen, gemeinsam eine konstruktive Haltung auf das Gespräch zu bekommen. Im Idealfall entsteht ein gemeinsames Lachen, obwohl ein Konflikt besteht.

4. Komplimente-Kultur



Quelle: <https://at.pinterest.com/pin/226517056238869370/>

hilft, um Teams und Klassengemeinschaften zu stärken und den Blick auf die eigenen Ressourcen zu fördern. Unsere Siganturstärken, also die Tätigkeiten, die uns leicht fallen, bei denen wir die Zeit vergessen können, sind oft nicht sehr bewusst, weil sie uns ja leicht fallen. Erst durch das Hingewiesenwerden durche anderen, werden uns diese Stärken bewusst.

5. Spiele & Rituale



Quelle <https://debeste.de/23302/Spielen-auf-dem-Kindertengel>

Aktivierungs-Spiele und heitere **Rituale** helfen, um den Unterricht aufzulockern, Motivation und Konzentration zu stärken.

Humor-Rituale wie „Der Witz des Tages“, „Humor-Motto“, „Humor-Blitzlichter“, „Lachkasten“, „Klausurwitz“ erzeugen gutes Lernklima.

Ein Ritual wie **Call & Response** hift, um mit einfachen Mitteln schnell wider Ruhe und Konzentration herzustellen.

Für Informationen zu Materialien schreibt mir gerne: info@felixgaudo.de

6. Zusammenfassung

Humor ist trainierbar. Vergleichbar mit Musik und Singen. Zu glauben es nicht zu können, ist eine selbsterfüllende Prophezeiung.

Humorvolle Kommunikation erhöht unsere Aufmerksamkeit und stärkt unser Gedächtnis, denn wir erinnern uns besser, wenn das Gelernte mit positiven Emotionen verbunden ist. Durch Lachen entsteht eine positive Lernumgebung. Humor verbessert unsere Kommunikation, weil er Barrieren abbaut.

„Was man ernst meint, sagt man am besten im Spaß [Wilhelm Busch]

Quellen- und Literaturangaben:

Gaudo, Kaiser: *Lachend lernen – Humortechniken für den Unterricht*, Beltz 2020 2.Auflage
 Fischer, Pfeifer, Scheel: *Humor- ein ernstzunehmender Gesundheitsfaktor*, Hogrefe 2024 Mitautor Felix Gaudo
 Fuchs, Illing: *Gute Stimmung, gute Leistung*, 2017 Mitautor Felix Gaudo
 Robinson, „Begeistert Leben – Die Kraft des Unentdeckten“, Ecowin 2014
 Falkenberg, McGhee, Wild: *Humorfähigkeit trainieren*, Schattauer 2013
 Fuchs, Gratzel, *Launologie, mit neuem Schwung durchs Leben*, Heyne 2007
 Barbara L. Fredrickson - Die Macht der guten Gefühle: Wie eine positive Haltung Ihr Leben verändert, Campus
 Martin E. P. Seligman, *Wie wir aufblühen, die 5 Säulen des persönlichen Wohlbefindens*, Goldmann
 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
 Jens Corssen, *Der Selbstentwickler*, Marix 2004
 Joe Dispenza, *Schöpfer der Wirklichkeit, der Mensch und sein Gehirn*, Koha 2010
 Viktor Frankl, *Über den Sinn des Lebens*, Beltz 2021
 Rutger Bregman, *Im Grunde gut- Eine neue Geschichte der Menschheit*, rororo
 Hans Rosling, *Factfulness-Wie wir lernen, die Welt so zu sehen, wie sie ist*, Ullstein