

- Erstens: Kleine Kinder lachen bis zu 400 Mal am Tag, Erwachsene bringen es höchstens auf 15 Mal.**
- Zweitens: Kinder lieben humorvolle Leute.**
- Drittens: Jeder Mensch kann witzig sein.**
- Ein Plädoyer für mehr Lust(iges) im Zusammensein mit Kindern.**

Franziska Hidber

Oje, der Machtkampf rückt greifbar nahe. «Aber ich will nid!», ruft Elia. Sein Blick: entschlossen. Seine Hände: in den Hosentaschen. Dabei ist gering, was die Spielgruppenleiterin verlangt: Der 4-Jährige soll sein Znünitäschli zurück in den Korb legen. Elia geht es ja gar nicht um diesen Handgriff. Er will, wie das letzte und wohl auch wie das nächste Mal, die Grenzen testen. «Und wenn ichs eifach nid mache?» Die Leiterin unterdrückt einen Seufzer. Just in diesem Moment apportiert ihr Gedächtnis einen Spruch aus der eigenen Kindheit: «Denn chunt de Dokter Nüdeli und chlübt der eis is Füdeli!» Elia starrt sie ungläubig an, dann lacht er los: «Is Füdeli, is Füdeli, de Dokter Nüdeli.» Im Handumdrehen stehen auch die andern Kinder da, entzückt über den Reim und mit einer sehr, sehr angeregten Fantasie: «De Dokter Nüdeli het selber äs Füdeli.» Gekicher. «De Dokter Nüdeli macht es Pflüdeli!» Gelächter. «De Dokter Nüdeli isst immer nu Nüdeli!» Haltloses Lachen. Nach un-

Die meisten Eltern wünschen sich, dass ihr Kind in der Spielgruppe Spass hat. Ergebnis der Elternumfrage im März 2006



zähligen weiteren Varianten löst sich die Versammlung langsam auf, die Kinder finden zurück zu ihrem Spiel. Auch Elia. Im Vorbeigehen legt er, quasi en passant, sein Täschli in den Korb.

Ein Paradebeispiel, wie Humor einen schwelenden Konflikt lustvoll entschärfen kann. Susann Matter, langjährige Spielgruppenleiterin und Ausbilderin, hat das schon oft erlebt: «In schwierigen Situationen können paradoxe Interventionen gut wirken, weil sie Humor auslösen. Kinder lachen fürs Leben gern.» Vor allem häufiger als Erwachsene: etwa drei- bis vierhundert Mal pro Tag, die «Grossen» bringen es mit 15 Einheiten auf etwa sechs Minuten. Der Grund liegt im Grund, will heissen: Kinder brauchen für ihr Lachen keinen Anlass; sie lachen, weil sie fröhlich sind. Je älter der Mensch wird, desto mehr stellt er Bedingungen für das Glück und das Lachen.¹ Das ist schlecht für die Lachfrequenz: Das temporeiche Leben

in unseren Breitengraden hält mehr Ärger denn Anlass zur Freude bereit. Plus: Humor ist nicht in jeder Nation gleich stark ausgeprägt. Beim Ranking über das lachfreudigste Volk würde die Schweiz kaum auf dem Podestplatz stehen – so wenig wie Deutschland. Rolf Dieter Hirsch, Professor für Psychiatrie an der Universität Erlangen-Nürnberg und Experte für die Heilkraft des Humors, kommentiert trocken: «Hier zu Lande gewöhnen wir ja schon den Kindern ab, grundlos zu kichern.»²

Nun ist aber Zeit für eine frohe Botschaft. Denn Rolf Dieter Hirsch sagt noch mehr: «Humor ist teilweise eine ererbte, teilweise auch eine erworbene Einstellung. Eine heitere Grundstimmung lässt sich also durchaus trainieren.»² Dem pflichtet Ursula Speis bei: «Jeder Mensch kann witzig sein», versichert die Leiterin von Humorkursen und verjagt gleich ein weit verbreitetes Vorurteil: «Viele Leute glauben, dass sie nur mit

Blick ins Lexikon

Lachen

Lachen ist ein angeborenes Ausdrucksverhalten des Menschen, das nicht nur, aber vor allem in der Gemeinschaft mit andern seine Wirkung entfaltet. Lachen ist die natürliche Reaktion eines gesunden Menschen auf komische oder erheiternde Situationen, erscheint aber auch als Entlastungsreaktion nach überwundenen Gefahren. Im menschlichen Miteinander wird das Lachen als Ausdruck für Sympathie und gegenseitiges Einverständnis verstanden und entfaltet dadurch eine besänftigende, Konflikt begrenzende Wirkung, die dem Zusammenleben in Gruppen förderlich ist.

Humor

Humor kommt vom lateinischen Begriff (h)umor und bedeutet Flüssigkeit. «Humor ist eine heiter-gelassene Gemütsverfassung inmitten aller Widerwärtigkeiten und Unzulänglichkeiten des Daseins. Die Grundlage des Humors ist die menschliche Fähigkeit, zu lachen und komische, unerwartete oder auch paradoxe (widersinnige, im Gegensatz zueinander stehende) Situationen zu erkennen und zu verarbeiten.

Aus: Wikipedia, Enzyklopädie aus dem Internet: www.wikipedia.org



perfekten Pointen Gelächter auslösen können. Dabei muss man kein Dimitri oder Harald Schmidt sein, um eine angespannte Situation mit Heiterkeit zu entschärfen.» Jeder habe seine eigene Art von Humor, die er aber erst entdecken müsse, gab sie dem Migros Magazin zu Protokoll.

Nur: Wie geht das? Zum Beispiel, indem man dem Humor im Alltag Raum einräumt. Das klingt merkwürdig, ist jedoch für alle, die nicht von klein auf in der «Kasperlrolle» zu Hause sind, zu empfehlen. Experte Hirsch setzt auf einfache Mittel: Vor dem Spiegel Grimassen schneiden, laut und übertrieben über etwas jammern, bis man lacht. Wer dem einsamen Tun vor dem Spiegel nichts abzugewinnen vermag, kann eine Lachgruppe (vgl. auch Seite 10) besuchen. Eine weitere Variante: Lernen – à la Logotherapie von Viktor Frankl – bewusst Distanz zu schaffen. Franks Logotherapie arbeitet mit der paradoxen Intention: Der Patient soll sich vornehmen, was er bisher so sehr gefürchtet hat, und mit humorvollen Formeln diese Furcht vertreiben. Der Psychiater und Neurologe attestierte dem Humor eine überaus wichtige Bedeutung: «Nichts lässt den Patienten von sich selbst so sehr distanzieren wie der Humor. Der Humor würde verdienen, ein Existential genannt zu werden.»³

«Kinder, die viel

lachen, kämpfen

auf der Seite

der Engel.»

Hrabanus Maurus, abendländischer Gelehrter, *780

Was für Patienten gilt, kann auch Gesunden nicht schaden. Eine Spielgruppenleiterin, die sich vor dem ersten Tag fürchtet, könnte sich also ein überzeichnetes Schreckensszenario ausmalen: Alle Kinder werden toben und weinen, alle Eltern hilflos herumstehen, und ich vergesse das Lied, das ich singen wollte, und die Knete wird plötzlich flüssig und die Decke des Spielgruppenraums beginnt zu bröseln ... Je abstruser, desto besser gelingt die Distanz. Oder, wie Hermann Hesse es formulierte: «Aller höhere Humor fängt damit an, dass man die eigene Person nicht mehr ernst nimmt.» Marius Tschirky, Bandleader und Waldkindergärtner (vgl. Seite 12) und selbst ein Ausbund an Witzigkeit, kommt aufs gleiche Ergebnis: «Witzig wird man von dem Moment an, wenn man sich selbst weniger wichtig nimmt.» Wohlgemerkt: sich selbst. Nicht die Arbeit, nicht die Kinder.

Apropos Kinder: Sie werden es zu schätzen wissen. Weil sie humorvolle Erwachsene lieben. Weil sie sehr empfänglich für jeden lustigen Spruch sind. Weil sie lieber einer Person zuhören, die sie zum Lachen bringt. Wer mit Kindern lacht, mit ihnen witzelt, wer ab und an einen «Gag» platziert, signalisiert damit: Ich mag euch, und deshalb will ich, dass wir es zusammen lustig haben. Kaum etwas fördert die Sympathie und

Weshalb man lacht

Ein emotionaler Prozess

Kinder brauchen keinen Anlass, sie lachen, weil sie fröhlich sind. Erwachsene indes brauchen einen Grund für ihr Lachen. Generell lässt sich sagen: Der Mensch lacht, wenn man ihn kitzelt, aber auch, wenn er andere lachen hört. Damit jemand zum Lachen verleitet wird und lacht, ist ein emotionaler Prozess notwendig – die so genannte Erheiterung. Sämtliche Reize, die einen Menschen in einen belustigten Gemütszustand versetzen, werden als erheiternd bezeichnet. Aus diesem belustigten Gemütszustand resultieren Freude, Fröhlichkeit und Vergnügen, die wiederum zum Lachen und Lächeln anregen. Der Zustand der Erheiterung dauert in der Regel nur kurz an. «Eine generelle heitere Grundstimmung fördert jedoch das umfassende Reaktionsmuster der Erheiterung», schreibt Michael Titze in «Therapeutischer Humor», Frankfurt am Main, 1998.

Aus: «Hilft Lachen heilen?», Maturitätsarbeit von Karin Kramer



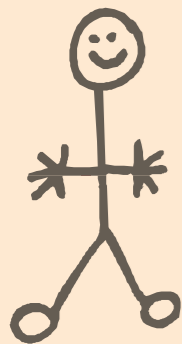
Ursprung

Vom Drohen zum Lachen: Höhere Menschenaffen kennen Gesichtsausdrücke, die dem menschlichen Lachen ähneln. Dieses Verhalten geht auf einen gemeinsamen Ursprung zurück, der mindestens 6,5 Millionen Jahre zurückliegt. Laut Ethnologen stecke im Lachen Aggression, das Zeigen der Zähne sei eine Vorform des Lachens.

Aus: «Hilft Lachen heilen?», Maturitätsarbeit von Karin Kramer

das Gemeinschaftsgefühl so sehr wie Lachen. Und hat zudem eine schützende Wirkung: «Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt», schrieb einst der deutsche Lyriker Joachim Ringelnatz. Kinder mögen es, überrascht zu werden: Eine unkonventionelle Reaktion spricht sie mehr an als die ewig gleichen Ermahnungen. Nebenbei gesagt, wirkt Ersteres besser. Das Wundermittel Humor bietet darüber hinaus ein Ventil für Aggressionen, wie das folgende Beispiel illustriert:

Eine Kindergärtnerin hatte in ihrer ersten Klasse einen auffälligen Knaben, der sie nach Strich und Faden provozierte. Im Seminar hatte sie zwar allerhand gelernt, aber nicht, wie sie auf solche Provokationen reagieren soll. Als sie mit der Klasse einen Spaziergang machte, wurde sie von diesem Jungen mit Schimpfwörtern bombardiert. Sie parierte seine Angriffe mit eigenen Wortschöpfungen: «Du zerdrückte Banane!», «du matschige Pflaume», «du krum-



geworden. Die Kinder wollen herausfinden, was sie zu tun haben (zum Beispiel Hände waschen vor dem Znüni), und weil ich es so übertrieben darstelle, müssen sie lachen und vergessen dabei ganz die unangenehmen Seiten.» Umgekehrt funktioniert es natürlich auch. Für Susann Matter sind die Stunden mit ihrer Spielgruppe eine Quelle zum Auftanken; der Humor der Kinder beflügelt sie.

Wie alles, hat auch der Humor seine Grenzen. Und weil dieser Text nicht total humorlos daherkommen soll, sind sie erst jetzt an der Reihe. Also: Ein Knackpunkt ist der schmale Grat zwischen Lachen und Auslachen. Erstes ist erwünscht, Letztes nicht. Den Kindern im Spielgruppenalter genügt eine einfache Erklärung: «Wir lachen einander an, nicht aus. Wenn jemand weinen muss, weil andere lachen, oder wütend wird, ist das schlecht. Das machen wir hier nicht.»

me Karotte». Das «Duell» dauerte eine Viertelstunde, dann lachten beide. Und noch etwas geschah: Die Provokationen hörten auf. Der Junge erlebte Dreierlei:

1. Meine Kindergärtnerin lässt sich durch mich nicht ins Bockshorn jagen.
2. Sie setzt sich mit mir auseinander.
3. Sie muss mich mögen, sonst hätte sie mit mir geschimpft, statt lustige Dinge zu sagen. Zusammen haben sie den Konflikt aufgelöst.

Carmen, die von sich selbst sagt, ein eher «ernsthafte Mensch» zu sein, hat den Humor als festen Bestandteil in die Spielgruppe integriert. «Vieles ergibt sich ja zufällig, die Kinder bieten unzählige Gründe zum Lachen», räumt sie ein. Dennoch möchte sie auf die kurzen Lachsessionen nicht mehr verzichten. Was passiert da genau? «Wir sitzen im Kreis und versuchen, ganz ernste Gesichter zu machen und ja nicht zu lachen. Natürlich geht es nie lange, und der Erste prustet los!» Und noch etwas hat sie entdeckt: «Seit ich gewisse Anweisungen mit übertriebenen pantomimischen Gesten gebe, ist die Atmosphäre in meiner Spielgruppe lockerer

Der zweite Knackpunkt ist die Ironie: Erst Kinder ab ungefähr sechs Jahren können sie verstehen. Ironie heisst das Gegenteil von dem, was gemeint ist. Ironie ist, an einem Regentag zu sagen: «Toll, dieses geniale Wetter heute, ich hol mal den Liegestuhl.» Dafür ist eine abstrakte Denkleistung nötig, die die Kinder in der Regel erst mit der Schulreife erbringen.

Der dritte Knackpunkt sind Witze: Auch da sind die meisten Spielgruppenkinder überfordert. Linguist Stefan Hauser hat in seiner Dissertation untersucht⁴, wie Kinder Witze erzählen: Im Vorschulalter sind es kleine Geschichten, meist ohne Pointe, eingebettet in den Alltag der Kinder. Lustig finden sie es bereits, wenn eine Maus einen Elefanten trifft. Aber: Beim Zuhörer eine Erwartung zu wecken, die dann bei der Pointe eben nicht oder anders eingelöst wird, schaffen in der Regel erst Zweitklässler. Auf Spielgruppenstufe viel geeigneter sind witzige Wortspiele: «Ich kenn en Witz vom Onkel Fritz de het es Auto ohni Sitz!» Oder: «Zwei Polizische, hocked uf de Chischte, d'Chischte kracht, de

Lusbueb lacht!»

Sehr beliebt in diesem Alter sind Tabus, also alles, was generell unter «grusig» oder «nicht erlaubt» fungiert: «Ich kenn en Witz vom Onkel Fritz, de sitzt im Stübli und grüblet im Füdli.» «En Elefant vu Äntehuse loht en Furz durs Telefon use. Do meldet sich diä USA: Gopfridstutz, wer furzt denn da!» Oder, seit Generationen untödlich: «Do, Re, Mi, Fa, Sölleli – d'Karin schiisst es Bölleli.» Achtung, eine Warnung ohne Beipackzettel: Solcherlei animiert zu weiteren Ergüssen, zum Beispiel: «Ich go ufs Klo mit mim Po!» (Was die Kinder nicht wissen: Die Sprachförderung ist inklusive!) Das darauf folgende Gegiggel ist manchmal nicht mehr zu bremsen. Alle anderen Inhalte, Themen

haben null Chance mehr. Es bleibt nur eins: mitzulachen. (Damit erhöht sich dann auch der Wert von sechs Minuten entscheidend.) Irgendwann ist der Anfall vorbei, es hat sich ausgelacht – und das liefert uns das Stichwort für Knackpunkt vier.

Grenzen setzen. Es gibt einfache Situationen, da sind weder Witze noch Fäkalsprache angesagt: etwa beim Znüni, beim Begrüssen, wenn ein Kind etwas Trauriges erzählt ... Drei- bis Fünfjährige müssen erst dafür sensibilisiert werden, dass Lachen im falschen Moment für andere störend oder verletzend sein kann. Die Spielgruppe kann auch hier ein Übungsfeld bieten und sachte darauf hinweisen. Dass dies nicht todernst geschehen muss, versteht sich von selbst.



Lachen verbindet: witzige Gurke beim Znüni.

©Jürg Anderegg

Stiftung Theodora: Damit Spitalkinder lachen können



«Für Kinder ist es nicht lustig, im Spital zu sein», schreibt die Stiftung Theodora. Doch sie weiss, wie man mit einem Lachen das Leiden lindert: Denn sie organisiert und finanziert jede Woche den Auftritt von 29 Traumdoktoren in 40 Kinderspitälern und Institutionen für Kinder mit Behinderungen in der Schweiz. Der Traumdoktor (ein eigens geschulter Profi-Artist) richtet seinen Auftritt speziell auf das einzelne Kind aus. Es steht im Mittelpunkt seines Besuchs und kann so dem Spitalalltag einen Augenblick entfliehen und zu seiner Welt der Farben, der Fantasie und des Spiels zurückfinden. Die Stiftung Theodora erhält keine staatliche Subvention und ersucht die Spitäler nicht um finanzielle Unterstützung. Kurz: Sie ist auf Spenden angewiesen.

Stiftung Theodora | Hauptstrasse 34a | 5502 Hunzenschwil
Tel. 062 889 19 21 | PC 10-61645-5 | www.theodora.org

Quellenangaben:

- ¹ Aus: «Hilft Lachen heilen?», Maturitätsarbeit Karin Kramer
- ² Migros Magazin, 21/2006
- ³ Aus: «Hilft Lachen heilen?», Maturitätsarbeit Karin Kramer/ Michael Titze: «Therapeutischer Humor»
- ⁴ Sonntagszeitung, 2. April 2006

Warum Lachen gesund ist

Besser als eine Massage

«Bei spontanem Gelächter intensiviert sich die Atmung, und das Blut wird mit Sauerstoff angereichert. Das weckt auf und verhilft zu neuer Energie. Ein Lachanfall entspannt die gesamte Muskulatur. Manchmal werden Verspannungen dadurch besser gelöst als durch eine Massage. Lachen hat viele positive Auswirkungen, die noch nicht restlos erforscht sind.»

Rolf Dieter Hirsch, Professor für Psychiatrie und Experte für die Heilkraft des Humors

Gut fürs Herz

Lachen ist gut fürs Herz. Das haben US-Forscher in einer wissenschaftlichen Studie nachgewiesen. Beim Lachen weiten sich die Blutgefässe und versorgen das Herz mit mehr Sauerstoff. Dagegen schnüren Angst und Schrecken die Gefässe ein und bremsen so den Blutfluss. Der Effekt des Lachens entspreche dem positiven Einfluss von Sport und Gymnastik, schreiben die Mediziner. Dagegen behindern Angst und Traurigkeit die Versorgung des Herzens ebenso wie ein Wutausbruch oder die Anstrengung bei der Lösung eines Mathematikproblems.

Schweizerische Depeschagentur, SDA