

Cornelia Schinzilarz und Charlotte Friedli, Humorexpertinnen:

## «Wassertropfen sind voller Heiterkeit!»

Lachsäcke und Clownnasen gehören genauso zu ihrem Repertoire wie die sprudelnde Leichtigkeit, die sie verbreiten. Die beiden Humorexpertinnen erklären, weshalb Heiterkeit in fast allen Lebenslagen hilft. Barbara Brandt

**spielgruppe.ch: «Dem Trübsinn ein Ende. Wir werden in Grund und Boden gelacht. Kinder an die Macht», fordert Herbert Grönemeyer. Was können Erwachsene von Kindern in Sachen Humor lernen?**

**Cornelia Schinzilarz (CS):** Mehr lachen! Kinder schauen die Welt nach ihren lustigen Anteilen an, sie haben eine ganz andere Wahrnehmung. Nur schon dadurch, dass sie kleiner sind als wir. Für sie sind Wassertropfen, die vom Himmel fallen, nicht nur lästig, sondern voller Heiterkeit.

**Charlotte Friedli (CF):** Kinder können noch staunen. Sie reagieren auch auf jede Form von Lachen und lachen zurück. Sie brauchen auch keinen Grund dafür. Ihr Lachrepertoire ist riesig, das reicht von Gigeln über Prusten bis zu ...

**CS:** ... sich auf dem Boden zu kugeln.

**Sie plädieren für Schluss mit Trübsinn im Alltag mit Kindern. Wo orten Sie ihn im Erziehungs- und Bildungsalltag hauptsächlich?**

**CS:** Mit kleinen Kindern lacht man meist noch viel. Sobald sie aber beginnen, Fehler zu machen, ist es mit der Heiterkeit vorbei. Die Erwachsenen werden garstig, fangen an zu erziehen, zu disziplinieren usw.

**Richtig, viele Erwachsene führen Kindern mit Nachdruck den Ernst des Lebens vor Augen.**

**CS:** «Sei doch mal vernünftig!» So ein Blödsinn. Die Menschen können erst etwa mit 21 Jahren, wenn das Hirn fertig ausgebildet ist, vernünftig werden. Ich bin dafür, mit Humor auf die Fähigkeiten zu achten, anstatt die Defizite und Fehler zu unterstreichen.

**CF:** Mir kommt eine Szene im Tram in den Sinn: Ein Kind schreit laut, einzelne Passagiere drehen sich um, schauen usw. Die Mutter schimpft nun aber nicht, sondern beginnt mit dem Kind zu lachen. Sie lächelt es an, provoziert dadurch das angeborene Imitationsverhalten des Kindes und entschärft so die kritische Situation.

**CS:** Genau, anstatt mit Strenge zu reagieren und Grenzen zu setzen, könnten auch andere Möglichkeiten erlernt werden, um mit Stress und schwierigen Situationen umzugehen – das Humorrepertoire wäre immens.

**Was, wenn einem das Repertoire abhanden gekommen ist? Kann man Humor trainieren?**

**CS:** Wer kennt nicht das Spiel «wer zuerst lacht, hat verloren»? Viele trainieren ernste Gesichter für Vorstellungsgespräche, Vorträge usw. Wir können genauso gut das andere üben: vor dem Spiegel lachen und lächeln.

**Kleine Kinder fordern Erwachsene heraus. Platzt erst mal der Kragen, ist der Humor in weiter Ferne... Wie können Spielgruppenleiterinnen schwierige Situationen humorvoll entschärfen?**

**CF:** In erster Linie geht es einmal um die Grundeinstellung der Institution, dann um die Haltung der Leiterin und die Frage, ob eine Humorkultur gewollt ist. Sie entsteht vor allem dadurch, dass sie gepflegt wird. Zum Beispiel könnte es in einer Spielgruppe oder einer Krippe eine Humorecke geben.

Ich setze mir kurz die Clownnase auf und frage: «Was war da gerade los?»



fotolia.de

Humorcoach werden? [www.humorvoll.ch](http://www.humorvoll.ch)

### Eine Humorecke?

CF (verschwindet kurz und kommt mit Scherzartikeln zurück): Ja, in der Ecke liegen Clownnasen, Klappergebisse, Smileybälle, Lachsäcke, so Hüpfdinger und lustige Bilderbücher ...

### Und wie setzen Sie das konkret ein? Beispiel: Zwei Kinder streiten mit Fäusten um ein Feuerwehrauto.

CS: Ich setze mir kurz die Clownnase auf und frage: «Was war da gerade los?» Sofort entsteht eine andere Atmosphäre. Die Gefühle der Kinder verändern sich: Aus Wut wird so vielleicht Heiterkeit. Vielleicht geht es gar nicht um das Spielzeug, sondern darum, das andere Kind besser kennenzulernen.

CF: Genau, die Kinder könnten auch Smileybälle an die «Gschpäpli» verteilen, mit denen sie spielen möchten. Würden wir mehr solche Methoden im pädagogischen oder erzieherischen Alltag einsetzen, kämen schon ganz junge Menschen zu einer Humorkultur.

### Gibt es für Kinder heute überhaupt noch viel zu lachen?

CS: Ja, aber natürlich! Jeder Sonnenstrahl, jeder Wurm ist doch heiter. Nehmen wir die Situation in der Spielgruppe. Zwei Kinder prügeln sich, das tut weh, das ist ein Fakt. Dramatisch betrachtet, ist das heftig. Betrachten wir es aber von der heiteren Seite, ist das echt eine gute Show. Ein Messen und Herausfinden, wie die Kräfteverhältnisse im Leben sind. Man könnte sich auch fragen: «Was war toll daran und was könnte mir das im Leben nützen? Eine Rauferei ist kein Drama, es ist eine alltägliche Situation. Mobbing ist heftig, betrachte ich es als Drama, ist es sogar ultraheftig. Betrachte ich es aber als Komödie, habe ich Handlungsmöglichkeiten – immer!

### Lachen über andere und auslachen: Wie soll die Spielgruppenleiterin darauf reagieren?

CF: Humor hat Grenzen! Selbst Ironie und Sarkasmus sind nicht verständlich. Ein kleiner Stich bleibt immer, auch wenn man behauptet: «Das war nur ironisch gemeint.» Das gehört definitiv nicht ins Humorepertoire. Wirklich humorvolle Situationen beruhen auf Herzlichkeit und Respekt.

CS: Bei Situationskomik, wo schon mal herzlich gelacht wird, geht es darum, verständlich zu machen, dass man nicht über die Person, sondern über die lustige Handlung lacht. In der Spielgruppe ist es beispielsweise möglich, das Kind in den Arm zu nehmen und zu sagen: «Das hast du aber lustig gemacht. Das war echt witzig!»

### Humor hat viele Gesichter. Der Zeichner und Karikaturist Saul Steinberg sagte: «Humor definieren zu wollen, ist eine Definition von Humor.» Wie definieren Sie ihn?

CS: Humor ist sowohl Haltung und als auch Strategie. Die Haltung bringt das Leichtfüssige in die Betrachtung und Gestal-

tung der Welt. Auf strategischer Ebene gibt es Techniken und Methoden, die wir leichtfüssig einsetzen können – sei es mit Kindern, im Berufsleben oder in der Alltagsbewältigung. Basierend auf der Haltung Humor geht das ganz leicht.

CF: Damit ist aber nicht gemeint, alles ist «happy hour». Humor ist auch Freundlichkeit, Zugewandtheit, in Beziehung sein, und zwar mit einem Empathieverständnis, das mitfühlen und nicht mitleiden bedeutet.

CS: Genau, und am Beispiel eines Kindes, das etwas Trauriges erlebt hat: Anstatt das Drama zu verstärken, in der Heiterkeit bleiben, lächeln und sagen: «Ach, das war traurig. Wie hast du es geschafft, da wieder rauszukommen?» So können Kinder heitere Strategien entwickeln und sie in ähnlichen Situationen wieder anwenden.

### «Wer lernt, lacht nicht!» Beissen sich Lernen und Lachen?

CF: Im Gegenteil, überall, wo gelernt wird, ist es wichtig, regelmässig für Lachen sorgen. Ein Professor liess in der Vorlesung einige seiner Studenten einen Bleistift in den Mund nehmen, um ein künstliches Lächeln zu provozieren. Sie erzielten bessere Resultate als ihre andern Mitstudenten.

CS: Lachen ist Sport, durchlüftet das Hirn und schärft die Wahrnehmung.

### Ihr Humorhighlight?

CS: Mein Vortrag über Humor mit 1000 Lehrpersonen. Jemand sagte: «Dass man Wissen so lustig vermitteln kann, ist unglaublich, das probiere ich mit meinen Schülern auch!»

CF: Ich bin als Dozentin seit über 20 Jahren im Geschäft, und noch heute erinnern sich ehemalige Studentinnen und Studenten besonders an die lustigen Sequenzen in meinen Vorlesungen.



Charlotte Friedli ist Professorin und Dozentin für Kommunikation, Beratung und Coaching an der Fachhochschule Nordwestschweiz. [www.humorvoll.ch](http://www.humorvoll.ch).

Fotos: zvg.



Cornelia Schinzilarz betätigt sich als Coach, Trainerin und Dozentin und ist Inhaberin des KICK – Institut für Coaching und Kommunikation. [www.kick.dich.ch](http://www.kick.dich.ch).



## Buchtip

Humor in Coaching, Beratung und Training

Cornelia Schinzilarz und Charlotte Friedli, Belz Verlag, 303 Seiten