

Cornelia Schinzilarz

## Unterrichten mit Humor – Wege zum heiteren Lehren und Lernen

### Zusammenfassung

*Humor ist Basis für heiteres Sein und für eine spielerische Gestaltung von Situationen. Humor ermöglicht die Wahrnehmung von Ressourcen und Kompetenzen und deren Entfaltung und Entwicklung. Mit Humor unterrichten wird mit Leichtigkeit möglich, wenn er in der eigenen Haltung verankert ist. Dazu braucht es Kenntnisse rund um Humor und seine Wirkungen, eine modellierte Lächelmimik, eine frohgemute Körperhaltung und eine Stimmung, die heitere Gelassenheit erlaubt. So können humorvolle Interventionen und Rituale zum Einsatz kommen: Die Angst wird als Freundin erkannt, «Kauderwelsch» und «Neandertaler» gehören zum spontanen Repertoire und mit humorvollen Fragen werden neue Horizonte eröffnet.*

### Résumé

*L'humour est la base d'un état joyeux et d'une représentation ludique des situations. L'humour permet de percevoir des ressources et compétences, mais permet aussi leur déploiement et leur développement. Enseigner avec humour est aisé lorsque l'humour est ancré dans l'attitude propre de la personne. Cela nécessite des connaissances relatives à l'humour et à ses effets, une mimique du sourire modelée, une attitude corporelle respirant la joie, et un état d'esprit qui autorise une joyeuse sérénité. Interventions et rituels humoristiques peuvent être mis en œuvre de cette manière: La peur est reconnue comme une amie, «charabia» et «néandertalien» font partie du répertoire spontané, et des questions humoristiques ouvrent de nouveaux horizons.*

**Permalink:** [www.szh-csps.ch/z2020-11-03](http://www.szh-csps.ch/z2020-11-03)

Menschen beschäftigen sich schon immer mit Humor. So hat Demokrit (1996) im alten Griechenland lachend die heiteren Anteile der Welt und der Menschen betrachtet und philosophisch durchleuchtet. Hannah Arendt (2006) sieht das Lachen als Denkereignis an. Mit einem Lachen wird eine andere Perspektive auf die gleiche Situation möglich, die dann ganz anders wahrgenommen und gedacht wird. So kann dem Bösen der Boden entzogen werden. Im Fähigkeitenansatz von Martha C. Nussbaum (1999) ist das Lachen eine der wichtigen Befähigungen des Menschen, die in jedem Fall Raum im Leben braucht. Gerald Hüther (2013) geht davon aus, dass Lachen aus eingefahrenen Denk-

mustern befreit. Es geht also nunmehr darum, Humor bewusst, gezielt und nachhaltig, achtsam und würdevoll in das Leben und das Unterrichten zu integrieren.

Humor ist ein mehrdimensionaler Begriff. So wird mit Humor zum einen eine Haltung ausgedrückt. Zum andern besteht Humor aus sozialen und personalen Kompetenzen und zeigt sich in vielfältigen Methoden und Interventionen. Diese beiden Ebenen greifen ineinander und werden spielerisch verbunden. Humor äussert sich dann als Kompetenz in Form von Gelassenheit und Vergnügtheit und kommt in humorvollen Methoden zum Ausdruck.

## Humor – eine Haltung

Humor ist eine Haltung. In der Regel haben sich Lehrpersonen eine berufliche Haltung erarbeitet, auf deren Grundlage sie ihren Unterricht gestalten und auf die sie sich, besonders in schwierigen Situationen, beziehen können. Die berufliche Haltung gilt es nun mit Humor anzureichern, um ihn so als soziale und personale Kompetenz auch spontan einsetzen zu können. Mit einer solchen Haltung gelingt es, genau in denjenigen Situationen humorvoll zu agieren, in denen es ansonsten wahrlich nichts zu lachen gibt.

Eine Haltung besteht aus erarbeitetem vernünftigem Denken, einer Körperhaltung, die den Erfordernissen des Berufes entspricht, und einer gefühlten Stimmung, die jederzeit aktiviert werden kann. Der Begriff «Stimmung», wie er hier verwendet wird, kommt aus dem Kommunikationsmodell *Gerechtes Sprechen*, genauer aus dem *Gefühlsgerechten Sprechen* (Schinzilarz, 2016). Die Stimmung stellt die Grundlage dar, auf der Spontangefühle als Bewältigungsstrategien in aktuellen Situationen eingesetzt werden. So wird zum Beispiel eine Verlustsituation mit dem Gefühl der Traurigkeit verarbeitet und damit bewältigt. Die Stimmung wird bewusst eingerichtet und damit zu einem Bestandteil der Humorhaltung. Wenn nun Humor in die eigene berufliche Haltung integriert wird, braucht es demzufolge Kenntnisse und Wissen rund um Humor und seine Wirkungen, eine modellierte Lächelmimik, eine frohgemute Körperhaltung sowie eine Stimmung, die eine heitere Gelassenheit erlaubt. Eine so «eingerrichtete» Humorhaltung ermöglicht, in jeder Situation die leichten, lustigen und freudigen Elemente wahrzunehmen. Diese gilt es zu benennen, zu verstärken und grösser werden zu lassen. In ihnen schlummern die vor-

handenen Ressourcen und Potenziale der Lernenden. Sie werden mit einer humorvollen Haltung mit Leichtigkeit erkannt und können dann vertieft und erweitert werden.

Auf der Grundlage einer solchen Haltung geschieht in Wechselwirkung ein Wahrnehmungs- und Bewertungsprozess (siehe Abb. 1). Die äusseren und inneren Reize werden wahrgenommen. Auf die Wahrnehmung und nicht auf den Reiz wird sowohl im Gefühlsbereich als auch mit dem Körper reagiert. Diese Unterscheidung ist wichtig, da die eigene Wahrnehmung gestaltet werden kann. Zudem sind Gefühle Bewertungen von Körpersignalen und mit Empfindungen wird im Gegenzug auf die Gefühle reagiert. In diesem Rückkopplungsprozess werden sowohl Gefühle als auch Empfindungen verstärkt. Denkend haben Menschen Einfluss auf das Gefühlsrepertoire und die Stimmungen sowie auf die Empfindungen und die Körpersignale. So wird es möglich, sich eine Stimmung und ei-

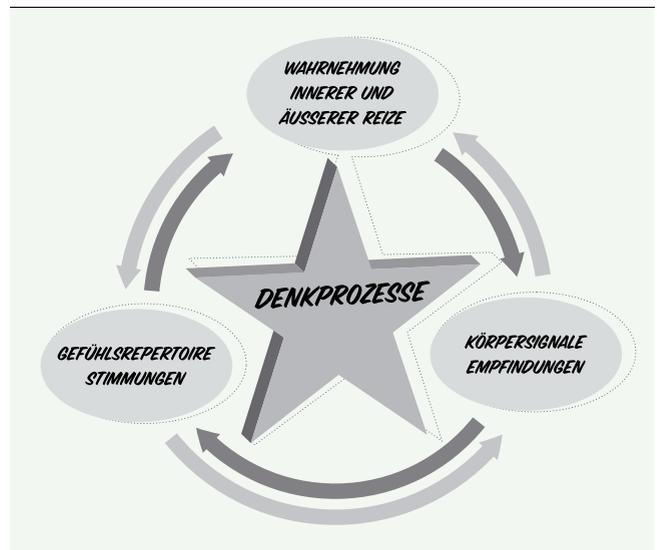


Abbildung 1: Zusammenspiel von Denkprozessen, Empfindungen und Gefühlen (Schinzilarz & Friedli, 2018b)

ne Empfindung anzueignen, mit der eine andere Wahrnehmung möglich wird. Körperliche Signale können auch bewusst gebraucht werden, um Gefühle zu erzeugen, und Gefühle können bewusst eingesetzt werden, um Empfindungen herzustellen. Damit wird die Wechselwirkung mental herbeigeführt. Das denkende Hineinsteigern in eine Stimmung – bestehend aus Leichtigkeit, Sicherheit, Freude und Vergnügen in Verbindung mit einer lächelnden Mimik und einem beschwingten Gang – ermöglicht eine Wahrnehmung, die auch die lustigen Anteile – zum Beispiel am Gähnen der Lernenden – eröffnet. Und dann wird das Gähnen zum Ausgangspunkt weiterer heiterer Erkenntnisse.

Zentrales Element in diesem System der sich wechselseitig beeinflussenden Ereignisse ist das Denken. Mit Denken ist die Gesamtheit der geistigen, also der kognitiven Potenziale und Aktivitäten des Menschen gemeint. Über vernunftgesteuerte Denkprozesse ist es möglich, die beschriebenen Wechselwirkungen zu stören und zu beeinflussen.

In einer herausfordernden Situation wird spontan mit Gefühlen wie Genervtheit oder Ärger und körperlich mit einer Verkrampfung des Gesichts und des Schulterbereichs reagiert. Durch das aktive Denken an Humor kann eine völlig andere Reaktion aufgebaut werden. Das wirklich Erstaunliche daran ist, dass es wahrlich rasch funktioniert. Sich gedanklich für zehn Sekunden mit dem Begriff Humor zu beschäftigen, hat den Effekt, dass die Schultern gelockert werden, im Gesicht ein Lächeln entsteht und Gefühle von Leichtigkeit, Gelassenheit, Prickeln, Sicherheit und Heiterkeit entwickelt werden. Damit ist die Wahrnehmung auf die Situation eine andere als vorher. Die Situation bleibt zwar die gleiche, wird jetzt jedoch vollkommen anders erkannt, eingeschätzt und bewertet. Die heite-

ren, leichten Momente werden registriert. So werden aus Zusammenhängen, die eben noch als Problem bewertet wurden, wieder das, was sie immer sind: gestaltbare Situationen. Auf dieser Grundlage sind Handlungsweisen möglich, die vorher absurd oder abwegig schienen. So kann zum Beispiel auch einmal schallend gelacht werden, wenn die Lernenden wieder einmal im Widerstandsmodus sind – meistens lassen sie sich davon anstecken. Ein gemeinsames Lachen eröffnet in jedem Fall eine andere Perspektive auf die gleiche Situation.

### **Humorvolle Rituale für Zuversicht und Leichtigkeit**

Verschiedene Rituale bestimmen den Lehr- und Lernalltag. Die meisten Lehrpersonen verfeinern ihren Unterricht mit Ritualen, die die Lernenden stabilisieren, deren Lernwillen anregen und die Motivation fördern. Rituale sind wesentlich, wenn Menschen lernen und sich damit verändern. Aktuelle Studien der Hirnforschung zeigen, dass mit ritualisierten Übungen gerade bei Ängsten, Wutausbrüchen, Stress und auch bei gesundheitlichen Störungen Veränderungen erreicht werden können (Jäncke, 2015; Wild, 2012). Denn das wirklich Gute am menschlichen Gehirn ist ja seine Lernfähigkeit. Wenn längere Zeit das Gleiche mehrfach wiederholt wird, entstehen neue neuronale Verbindungen. Vor diesem Hintergrund lohnt es sich, Rituale einzubauen, die die gute Laune fördern, das Wohlbefinden ins Zentrum der Aufmerksamkeit rücken, die eigene Stärke wahrnehmbar machen, die Angst zur Freundin werden lassen und das Lachen alltäglich machen.

Mit der Angst hatten und haben es in Zeiten von Corona viele Menschen aller Altersgruppen zu tun. Einige Anfragen von Eltern und Lehrpersonen, deren Kinder Angst hatten und sich nach den Lockerungen schwertaten,

wieder in die Schule zu gehen, unterstreichen diese Wahrnehmung. Die Angst als schützende Freundin zu erkennen, hat vielen Kindern und Jugendlichen dabei geholfen, den Weg wieder unter die Füße zu nehmen und sich auf die Begegnungen mit den Freundinnen und Kollegen zu freuen.

Ein erprobtes Ritual wird im Kasten beschrieben. Es ist eine angepasste Variante aus den «Ritualen für Veränderungsprozesse» (Schinzilarz & Friedli, 2018c).

Das Ritual ist multisensorisch ausgerichtet, ressourcenbasiert und wirkungsorientiert.

### **Gedanken und Handlungen: Die Angst als Freundin**

Die Angst ist deine Freundin. Sie warnt dich vor tatsächlichen Gefahren. Es lohnt sich also, der Freundin Angst zuzuhören. Sie mahnt:  
Wasche deine Hände!  
Halte Abstand!  
Trage Masken, wenn sie nötig sind!  
Wenn du das ernst nimmst, ist deine Freundin Angst zufrieden, beschützt dich weiter und tut sich mit der Zuversicht zusammen.

### **Imaginationskraft nutzen: Eine Geschichte zum Vorlesen oder Erzählen**

«Ja», sagt die Zuversicht zur Angst. «Wir schaffen das, da bin mir ganz sicher.»  
«Meinst du wirklich? Werden die Menschen auf uns hören und sich schützen? Werden Sie umsichtig mit sich und anderen umgehen?», fragt die Angst.  
«Ja, das glaube ich!», entgegnet die Zuversicht. «Weisst du, was wir machen können? Wir können die Menschen ermuntern und sie mit Hoffnung anreichern», erklärt die Zuversicht weiter. «Am besten steigern sich die Menschen hinein in die Gefühle Hoffnung, Vertrauen und Mut.»  
«Ja, du hast recht. Denn hineinsteigern in Angst, das machen die Menschen ja schon. Also können sie das mit dem Hineinsteigern», denkt die Angst laut nach.  
«Also, Menschen», rufen die beiden im Chor. «Steigert euch hinein in Zuversicht, Hoffnung, Vertrauen und Mut!»

### **Gedanken und Handlungen wiederholend verbinden**

Tu dies jedes Mal, wenn du an einem Spiegel vorbeikommst und mindestens dreimal am Tag:  
Schau dich lächelnd an.  
Sprich mantragleich: «Zuversicht, Hoffnung, Vertrauen und Mut.»  
Dabei strahlst du mehr und mehr.  
Strecke deine Arme seitlich aus und umarme dich dann.  
Zum Abschluss machst du dir ein Kompliment.  
Sprich mit anderen darüber.

Die Erfahrung hat gezeigt: Wenn Kindern und Jugendlichen erklärt wird, dass die Angst eine Freundin ist, die warnt und beschützt, können sie mit realen Gefahren besser umgehen. Mit Geschichten wird die Fantasie angesprochen und genutzt, um heitere Gedanken und demnach auch leichtere Gefühle zu erzeugen. Positiv konnotierte Gedanken, Körperübungen und Gefühle werden mit einem Gegenstand verbunden, der mehrfach am Tag erblickt wird. Die Rückmeldungen auf dieses Ritual waren überwältigend. Sowohl in Familien als auch in Schulen und Institutionen wurde mit diesem Ritual Kindern und Jugendlichen die Angst zur Freundin.

### **Humorvolle Methoden und Interventionen**

Humorvolle Methoden und Interventionen sind überraschend und führen in der Regel zu einer Veränderung der eigenen und der gemeinsamen Perspektive. Darauf aufbauend erkennen Lehrpersonen und Lernende neue Gestaltungsfähigkeiten und entdecken lang vergessene Ressourcen und Möglichkeiten. Gezielter Einsatz von Humor und Lachen führt zu einer Erleichterung von angespannten oder verfahrenen Situationen oder zur Auflösung von Stress. Mit Humor werden Unterrichtssituationen für alle Beteiligten schwungvoll, fließender, kreativer und entlang der vorhandenen Fähigkeiten und Möglichkeiten gestaltet. Eine heitere Pausengestaltung macht zudem tiefe Erholung und Entspannung möglich.

### **Drei Interventionsebenen**

Interventionen sind auf drei verschiedenen Ebenen möglich: auf der gefühlsstrategischen, der körperstrategischen und der denkstrategischen.

Übungen, die abgelehnt werden oder emotional belastet sind, können mit einer

aufgesetzten roten Nase viel leichter umgesetzt werden. Die *rote Nase* gehört zu den gefühlsstrategischen Interventionen. Zu diesen zählen zum Beispiel auch *Komplimente und Kraftausdrücke*. Damit wird es leicht, einen Zusammenhang, eine Situation oder eben eine Übung anders zu erleben. Diese anderen Gefühle machen es möglich, eine neue Perspektive auf das Gleiche zu bekommen. Wenn nun die abgelehnte Übung mit einer roten Nase gemacht wird, fühlt sie sich einfach besser an und klappt dann auch leichter.

Selbstverständlich kann das mit einem Lachen kombiniert werden, so dass der Rückkopplungseffekt mit einer körperstrategischen Intervention unterstützt wird. Zu diesen gehören zum Beispiel auch *Humorgang* und *Neandertaler* (siehe folgendes Kapitel).

Und wenn es dann noch gelingt, die Imaginationswelt mit einem kleinen *Kauderwelsch* zu irritieren und mit einem *heiteren Bild* eine unterstützende Gedankenwelt anzuregen, wird diese Übung vielleicht zu einer Lieblingsübung. Das sind zwei denkstrategische Interventionen, mit denen das Denken neu strukturiert werden kann.

Spielerisch mit diesen drei Dimensionen von Einmischungen und Einschaltungen (das bedeutet das lateinische Wort Intervention) umzugehen, macht es den Kindern und Jugendlichen leichter, sich auf Veränderungsprozesse einzulassen. Denn Lernen bedeutet nun einmal Veränderung. Und Menschen halten gerne an Gewohnheiten fest – auch schon im Kindesalter.

### **Konkrete Interventionen und ihre Anwendungsweisen**

*Kauderwelsch* sind Lautverbindungen, die laut ausgesprochen werden und keine Wortbedeutung haben. Dabei empfiehlt es sich, die Zunge im Mund zu behalten. Kleine oder grosse Gesten und auch eine lebendige Mi-

mik können zur Unterstützung eingesetzt werden. Ein kurzes, mit lustiger Mimik unterstütztes Kauderwelsch in Verweigerungssituationen ist in der Regel so überraschend, dass der Grund für die Verweigerung kurz vergessen geht. Dann gilt es, umgehend mit dem weiterzumachen, was abgelehnt wird.

Eine Sammlung von ressourcenorientierten *Kraftausdrücken und Schimpfwörtern* lohnt sich. Wenn die Gefühle wieder einmal hochkochen, können diese für eine vereinbarte Zeit gesprochen, gerufen oder dargestellt werden. So gibt es wieder Luft und Platz für neue Gefühle. Am besten ist es, eine solche Kraftausdrucksrunde mit einem Lachen oder dem *Humorgang* abzuschliessen. So entspannt sich der Körper und die Gefühle werden wieder leichter.

Der Humorgang ist ein individueller Gang, der mit Humor verbunden wird. Kindern und Jugendlichen macht es Spass, einen eigenen Humorgang zu entwerfen. Er kann dann eingesetzt werden, wenn Chaos ausbricht, Widerstand probiert wird oder einfach Lustlosigkeit vorhanden ist. Aufstehen und im eigenen Humorgang durch die Gegend zu laufen, erzeugt ein lockeres Körpergefühl, frohgemute Gedanken und fröhliche Gefühle.

Der *Neandertaler* ist eine Urkraft, die theatralisch zum Leben erweckt werden kann. Gerade dann, wenn Kinder und Jugendliche an ihre Grenzen gekommen sind und den Glauben an sich verloren haben, können sie mit dem *Neandertaler* tief verborgene Kräfte und Talente entdecken. Denn der Neandertaler ist immer da, er will nur geweckt werden. Der kleine Neandertaler ist neugierig, staunend und lächelnd. Er macht sich ein wenig kleiner, bewegt sich leise, schaut sich um und hört genau zu. Der laute Neandertaler streckt die Arme aus, stellt sich breit hin, lässt seine Stimme erschallen. Er will gesehen werden und ist kraftvoll, energiereich und lacht.

### *Fragen für mehr Humor*

Ja, und dann sind da noch die Fragen. Mit humorvollen, heiteren, vielleicht sogar durchgeknallten Fragen kann irritiert, überrascht, verwirrt und auch mal aufgewühlt werden. Hier einige Beispiele aus «116 Fragen für mehr Humor» (Schinzilarz & Friedli, 2018a):

Über was lachst du besonders gern?  
 Wie passen Currywurst und Glückkeks zusammen?  
 Was ist dein liebstes Selbstlob?  
 Wie lernst du das Leichte?  
 Was bringt dich zum Lachen, wenn du schlecht gelaunt bist?  
 Welche deiner Fähigkeiten ist die lustigste?  
 Wann hattest du deinen letzten Lachanfall?  
 Wie ist es dir gelungen, so schön zu sein?  
 Weisst du, wie eine Kröte lacht?  
 Was macht dein Leben lustig?  
 Hast du heute schon gewitzelt?  
 Wenn du dich innerlich gross machst, wie stehst du im Raum?  
 Mit welchen Farben willst du den heutigen Tag gestalten?  
 Welches Lächeln lächelst du, wenn du dich anstrengst?

In der Lehre und in der Begleitung von Kindern und Jugendlichen wird viel gefragt, erfragt und hinterfragt. Mit Fragen, die anders sind, die Zusammenhänge herstellen oder weit weg vom Schulalltag sind, wird der Kopf freigemacht und neue Gedanken werden möglich. Wird in einer angespannten Situation einmal interessiert gefragt, wie denn nun Currywurst und Glückskeks zusammenpassen, wird ein Wechsel in der Perspektive möglich. Dann kann anders über das Gleiche nachgedacht werden und Antworten für die angespannte Situation werden gefunden. Oder fragen wir eine gestresste Schülerin, wie sie das Leichte lernt, werden sich ihre Gedanken dem Leichten zuwenden und sie kann die Leichtigkeit auch im Moment entdecken.

Es ist nur wichtig, dass diese Fragen in einem solchen Augenblick präsent sind und ganz spontan und mit echtem Interesse gestellt werden. So lassen sich mit solchen mit Humor angereicherten Fragen aus schwierigsten Momenten handhabbare Situationen zaubern.

Humorvolle Interventionen wirken irritierend, überraschend, verwirrend und manchmal auch aufwühlend. Wenn sie strategisch, bewusst und gezielt eingesetzt werden, dienen sie der Neuorientierung, der Unterstützung bei Übungen, dem Verstehen von ganz Neuem und der Gestaltung von Kooperationen und Beziehungen.

### Und zum Schluss noch dies

Mit Humor geht alles leichter. Die Erfahrung hat gezeigt, dass die grösste Hürde beim Einsatz von Humor die Angst der Lehrperson ist, sich lächerlich zu machen oder den Status als Respektsperson zu verlieren. Nun – es lohnt sich auch in dieser Situation, die Angst zur Freundin zu machen. Denn so wird Humor in die eigene Haltung integriert; die zu sich selbst und zur Zielgruppe passenden Rituale, Methoden, Interventionen und Fragen wer-

den erarbeitet und können dann spontan und spielerisch eingesetzt werden. Ja, so leicht ist es mit dem Humor.

### Literatur

- Arendt, H. (2006). *Über das Böse. Eine Vorlesung zu Fragen der Ethik*. München: Pieper.
- Demokrit (1996). *Fragmente zur Ethik. Griechisch/Deutsch* [neu übersetzt und kommentiert von Gred Ibscher]. Stuttgart: Reclam.
- Hüther, G. (2013) Gerald Hüther verknüpft. In C. Schinzilarz & C. Friedli, *Humor in Coaching, Beratung und Training* (S. 287). Weinheim: Beltz.
- Jäncke, L. (2015). *Ist unser Hirn vernünftig? Erkenntnisse eines Neuropsychologen*. Bern: Huber.
- Nussbaum, M. C. (1999). *Gerechtigkeit oder Das gute Leben*. Frankfurt: Suhrkamp.
- Schinzilarz, C. (2016). *Gerechtes Sprechen. Ich sage, was ich meine. Das Kommunikationsmodell in der Anwendung* (2., erw. und überarb. Neuaufl.). Weinheim: Beltz.
- Schinzilarz, C. & Friedli, C. (2018a). *116 Fragen für mehr Humor. Perspektiven verändern, ressourcenorientiert Lösungen finden*. Weinheim: Beltz.
- Schinzilarz, C. & Friedli, C. (2018b). *Humor in Coaching, Beratung und Training* (2., erw. und überarb. Neuaufl.). Weinheim: Beltz.
- Schinzilarz, C. & Friedli, C. (2018c). *Rituale für Veränderungsprozesse*. Weinheim: Beltz.
- Wild, B. (2012). *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie. Neurobiologie – Methoden – Praxis*. Stuttgart: Schattauer.



Cornelia Schinzilarz  
Humorexpertin, Theologin,  
Philosophin, Supervisorin  
Inhaberin KICK Institut für  
Coaching und Kommunikation  
kick@kick.dich.ch  
www.kick.dich.ch