

Felix Gaudo
Marion Kaiser

»Damit Sie der Lehrer werden,
den man gerne hat!«
Dr. Eckart von Hirschhausen

Lachend lernen

Humortechniken für den Unterricht

2. Auflage



Gaudo / Kaiser · Lachend lernen

Für Nele und Amelie

Felix Gaudo / Marion Kaiser

Lachend lernen

Humortechniken für den Unterricht

2. Auflage

BELTZ



Felix Gaudo hat Schauspiel studiert und arbeitet seit über 20 Jahren als Moderator, Comedian, Speaker und Trainer für Wirtschaftsunternehmen und Bildungseinrichtungen. Seit fünf Jahren engagiert er sich nebenberuflich für »Die Clown Doktoren« und arbeitet als Dozent und Humortrainer für die Stiftung Humor Hilft Heilen von Eckart von Hirschhausen. Darüber hinaus gibt er Seminare und Workshops für Führungskräfte, Ärzte, Pflegepersonal, Lehrer, Lehramtsstudenten und Erzieher. Homepage: www.felixgaudo.de



Marion Kaiser studierte nach dem Abitur an der Pädagogischen Hochschule in Heidelberg. Sie arbeitet seit knapp 20 Jahren als Lehrerin an hessischen Grundschulen, auch im sozialen Brennpunktbereich. Sie ist Mutter von zwei Töchtern.

Das Werk einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig. Das gilt insbesondere für Vervielfältigungen, Übersetzungen, Mikroverfilmungen und die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronische Systeme.



Dieses Buch ist erhältlich als:

ISBN 978-3-407-63171-8 Print

ISBN 978-3-407-63208-1 E-Book (E-PUB)

ISBN 978-3-407-63209-8 E-Book (PDF)

© 2018 Beltz Verlag · Weinheim und Basel

Werderstraße 10, 69469 Weinheim

Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage 2020

Lektorat: Dr. Erik Zyber

Herstellung und Satz: Victoria Larson

Druck: Beltz Grafische Betriebe, Bad Langesalza

Umschlaggestaltung: Michael Matl

Umschlagabbildung: iStock © lisegagne

Foto auf S. 8: © Ben Knabe

Illustrationen: Gerhard Straeter

Printed in Germany

Weitere Informationen zu unseren Autoren und Titeln finden Sie unter: www.beltz.de

Inhalt

Humorvoll unterrichten	7
<i>Vorwort von Eckart von Hirschhausen</i>	
Einleitung	10
1. Mit Humor lernt es sich leichter	12
Humor als Lernbeschleuniger.....	12
Humorvolles Klassenklima.....	15
Keine Angst vor Kontrollverlust.....	17
Auf die Dosis kommt es an.....	19
Entwicklungsstufen von Humor bei Kindern und Jugendlichen.....	21
Welcher Humor ist der richtige?.....	24
2. Humorvoll unterrichten	26
Humorrituale	26
<i>Witz des Tages</i>	28
<i>Cartoon der Woche</i>	29
<i>Humormotto der Woche / des Monats</i>	29
<i>Humorblitzlichter der Woche</i>	30
<i>Lachkasten</i>	30
<i>Klausurwitz</i>	31
<i>Humorregal</i>	34
<i>Humorforscherkiste</i>	34
<i>Humorspielekiste</i>	34
<i>Handpuppen</i>	35
Persönliches Erzählen	36
Humortechniken für den Unterricht	39
<i>Übertreiben</i>	41
<i>Überraschen</i>	42
<i>Absichtlich freundlich sein</i>	43
<i>Schwäche zeigen</i>	44
<i>Körperhumor</i>	46
3. Konflikten den Ernst nehmen	48
Streitigkeiten der Schüler humorvoll entschärfen	48
<i>Konfliktgespräch mit meiner zweiten Klasse</i>	49
<i>Konfliktsituation in einem Kinderheim</i>	50
<i>No-blame-Sitzung mit einer Schulpsychologin</i>	50
Aggressive Schüler mit Humor überraschen	51

4. Soziales Lernen mit Humor	54
5. Lachen, lächeln, locker bleiben – Humor gegenüber Eltern	57
Elterngespräche mit Humor entschärfen.....	57
<i>Die Judomethode</i>	60
Elternabende humorvoll gestalten	62
6. Keine Angst vorm Scheitern	66
7. Trainieren Sie Ihren Sinn für Humor	69
Lehrer brauchen Humor	69
<i>Salutogenese – Was hält gesund?</i>	70
<i>Humor – Das natürlichste Antistressmittel</i>	72
Lachen hält gesund	74
Was bedeutet Sinn für Humor?	76
<i>Sinn für Humor</i>	78
<i>Humorstudie mit Lehrern</i>	81
Humor und Achtsamkeit helfen im Schulalltag.....	82
Praxistipps für die eigene Humorgesundheit	85
<i>Humortipp 1: Sich täglich etwas Lustiges gönnen</i>	85
<i>Humortipp 2: Das innere Kind entdecken</i>	89
<i>Humortipp 3: Gute Laune und Wertschätzung gewinnen</i>	93
<i>Humortipp 4: Die Nähe von humorvollen Menschen suchen</i>	97
<i>Humortipp 5: Witze und lustige Anekdoten erzählen</i>	99
<i>Humortipp 6: Über sich selbst lachen können</i>	103
<i>Humortipp 7: Den Humor nicht verlieren</i>	107
Schlusswort	110
9,5 Tipps gegen den Ernst des Lebens	112
<i>Nachwort von Eckart von Hirschhausen</i>	
Praktische Unterrichtsmaterialien	119
Gegenseitiges Kennenlernen.....	120
Klassengemeinschaft und soziale Beziehungen stärken	121
Wach werden	124
Für Elternabende	125
Anlagen zu den Unterrichtsmaterialien	127
Literatur	129

Humorvoll unterrichten

Vorwort von Eckart von Hirschhausen

Ein kleiner Test – fragen Sie sich mal: Was wissen Sie noch von einem Vortrag, den Sie vor einem Jahr gehört haben? Was von einer Tagung oder einer Präsentation? Was von Ihrem liebsten Lehrer in der Grundschule? Was bleibt wirklich hängen?

Richtig: wenig Fakten, aber viel Stimmung und Motivation. Herrn Rieks habe ich nie vergessen. Mein erster Mathelehrer, das ist 40 Jahre her. Aber warum erinnere ich mich an ihn? Er war witzig, hat kleine Cartoons an die Tafel gemalt, und die ganze Stunde habe ich aufgepasst, weil ich diesen Moment nicht verpassen wollte, in dem es wieder etwas zum Lachen gab. Stimmungen bleiben haften, und noch heute schmunzle ich, wenn ich an Herrn Rieks denke. Er kannte das Einmaleins der Vortragskunst: »Du darfst alles, nur nicht langweilen!«

»Nicht alles, was man mit einem ernsten Gesicht sagt, ist deshalb schon vernünftig«, so der Schriftsteller Georg Christoph Lichtenberg. Und schon habe ich den ersten Fehler gemacht: gleich mit einem Zitat angefangen. Dabei wissen Sie ja noch gar nicht so richtig, wer ich bin und was dieses Vorwort soll. Beim Lesen ist das nicht so tragisch: Sie können eine Stelle notfalls noch mal lesen. Beim Hören können wir nicht zurückblättern und beim Fernsehen und im Unterricht auch nicht. Aber wir können abschalten.

Also noch einmal von vorn: Guten Tag, mein Name ist Eckart von Hirschhausen, ich habe Medizin und Journalismus studiert, lange als Fernsehmoderator gearbeitet, und am liebsten mache ich nachhaltige Komik – Kabarett mit Nebenwirkungen. Ich verbinde gerne anspruchsvolle Inhalte mit einer ansprechenden Form. Statt Fakten mit Langeweile bringe ich lieber Langzeitwirkung mit Witz. Und das geht! Seit über 20 Jahren stehe ich als Komiker und Moderator auf der Bühne.

Meine pädagogische Ader liegt in der Familie. Meine Schwester ist Lehrerin, meine Mutter hat auf Lehramt studiert und väterlicherseits gab es Generationen von Pastoren, die ja auch versuchen, etwas zu vermitteln. Deshalb habe ich großen Respekt vor jedem Lehrer, der jeden Tag vor dem gleichen Publikum auftreten muss. Bei mir wechselt es ja, und deshalb komme ich auch eine ganze Weile mit dem gleichen Programm hin. Sie nicht.

Deshalb unterstütze ich Sie gerne mit ein paar Tricks aus meiner Bühnenerfahrung (siehe Anhang). Denn auch ein Lehrkörper will gekitzelt werden. Gute Lehrer brauchen gute Stimmung. Erst bei sich, und dann in der Klasse. Humor ist lernbar und steckt an. Für alle Lehrer, die den Ernst des Lebens satt haben, gibt es jetzt dieses Buch: »Lachend lernen«. Prädikat: pädagogisch höchste Zeit!

Marion Kaiser und Felix Gaudo haben hier zusammengetragen, was Sie über Ihr eigenes Stimmungsmanagement wissen und in der Klasse anwenden können. Beide



kenne ich schon seit Jahrzehnten. Felix war als Komiker mein erster Bühnenpartner und hat mir die Welt der Bühne erst richtig schmackhaft gemacht. Marion, seine Frau, ist Lehrerin an einer Grundschule – und die Kombination der beiden macht dieses Buch einzigartig.

Meine Stiftung Humor Hilft Heilen verfolgt das Ziel, die wissenschaftlich revolutionären Ideen der positiven Psychologie in der Praxis anzuwenden: im Gesundheitswesen und in der Bildung, denn die Gesundheit folgt der Bildung. Und deshalb sind für mich Lehrer mindestens so wichtig wie Ärzte. Jeder Lehrer, der einem jungen Menschen beibringt, neugierig zu bleiben, Freude mit sich und der Gemeinschaft zu haben, ein positives Verhältnis zu seinem Körper aufzubauen, zu singen, zu tanzen und mit Rückschlägen umzugehen, hat zu dessen Gesundheit unendlich viel beigetragen. Jeder Schüler, der nicht mit dem Rauchen anfängt, weil er positive Vorbilder und ein starkes Selbstwertgefühl hat, hat zehn extra gesunde Lebensjahre vor sich. So einen Effekt hat keine Tablette, keine Operation, kein ärztliches Handeln. Deshalb bin ich Schirmherr für »Klasse 2000« und »Be smart – don't start«. Für die älteren Schüler bin ich mit der Bundesligastiftung in dem Projekt »Lernort Stadion« aktiv.

Das nur am Rande und zu meinem Hintergrund. Im Vordergrund geht es ja hier um Humor, der aber gar nichts Vordergründiges oder Oberflächliches ist, sondern für mich eines der besten Signale für Lebensfreude und spirituelle Reife. Denn Menschen, gerade wenn sie gestresst oder krank sind, brauchen positive Impulse, authentischen Kontakt und etwas zum Lachen – Lehrer wie Schüler und Eltern. Aus der Forschung um die Zusammenhänge von Leib und Seele, Stimmung und Immunsystem oder Resilienz und Burnout ist sonnenklar: Heilung braucht eine heilsame Umgebung und gut

gestimmte Menschen. Seelenhygiene ist genauso ernst zu nehmen wie Desinfektion und Tafel wischen. Humor, Achtsamkeit und Selbstfürsorge sollen zentrale Elemente in der Lehrer-, Pflege- und Medizinerbildung werden. Und solange das noch dauert, sorgen Sie bitte gut für sich und holen sich diese Anregungen in »Stillarbeit« – so wie auch dieses Buch. Damit Sie der Lehrer werden, den man gerne hat!

Viel Freude mit »Lachend lernen« und erst recht in der Anwendung wünscht Ihnen

Eckart v. Hirschhausen

Einleitung

»Am vernünftigsten ist es, nicht allzu vernünftig zu sein.«

Viktor Frankl

In unserer Familie sind die Rollen klar verteilt: Ich bin gelernter Clown und Schauspieler, meine Frau ist gelernte Lehrerin. Ich versuche meine Familie zum Lachen zu bringen und Marion entscheidet in Erziehungsfragen. In unserem Haus wird tatsächlich sehr viel gelacht, und dank meiner beruflichen Kontakte gehen die Komiker bei uns ein und aus. Unsere Töchter lieben es, wenn Bühnenkollegen vorbeikommen, beim gemeinsamen Essen zaubern und die neuesten Witze erzählen. Dennoch kam über viele Jahre keinem von uns der Gedanke, diese Humorkultur auch in die Schule zu tragen.

Eines Tages schickte Eckart von Hirschhausen per Post einen Vorlesekoffer für Schulen und Krankenhäuser zu uns, als ein Geschenk für Marions Klasse. Zusammen mit der Stiftung Lesen hatte er mit seiner Stiftung Humor hilft Heilen eine Auswahl an Vorlesebüchern zusammengestellt. Voller Freude öffneten wir den Koffer, in dem sich auch ein Witzebuch für Kinder befand. Alle Bücher hielten Einzug in die Lesecke des Klassenzimmers. Typisch Eckart, das war ihm bestimmt wichtig in den Gesprächen mit der Stiftung Lesen, dass auch ein Witzebuch in den Koffer kommt! Auf diese Idee kämen eben nur Komiker, so meine Frau.

Aber warum eigentlich nicht? Warum nicht auch mal einen Witz vorlesen? Warum nicht den Wortwitz entdecken und gemeinsam darüber lachen?

Von diesem Tag an änderte sich die Rollenverteilung in unserer Familie. Plötzlich ging nicht nur ich auf die Suche nach guten Witzen, sondern auch meine Frau, die von unseren Töchtern am Mittagstisch gefragt wurde: »Mama, was war heute bei euch der Witz des Tages in der Klasse?« Das Interesse an Witzen und die Wertigkeit von Humor hielten auch im Kinderzimmer Einzug. An der Tür der ältesten Tochter hängt jetzt regelmäßig der Witz der Woche – ein Ritual, das sich großer Beliebtheit bei Freundinnen und Verwandten erfreut.

Meine Frau begann sich mit dem Thema Humor intensiver zu beschäftigen. Sie las Literatur darüber und fand Gefallen daran, ihre eigene Humorfähigkeit zu trainieren. Sie fing an, Situationen humorvoller wahrzunehmen und die Komik in vielen Stressmomenten zu entdecken. Sie war sich dieser Fähigkeit bislang nicht bewusst beziehungsweise hatte sie noch nicht ausprobiert. Meine Humortrainings Tipps ließen sich leicht umsetzen – mit teilweise sehr humorvollen Konsequenzen. In Gesprächen wurden ihre Kolleginnen neugierig und begannen, sich ebenfalls für das Thema zu interessieren. So entstand eine Sammlung von Tipps und Techniken, wie der Humor Einzug in die Schule halten, die Lehrgesundheit schützen, die Lernatmosphäre stärken und das Lernen beschleunigen kann. Schon Pestalozzi hat gesagt: »Lache dreimal am Tag

mit deinem Kind!« Dabei geht es nicht um noch mehr Unterrichtsvorbereitung oder um Sahnehäubchen, die Lehrer den Schülerinnen und Schülern servieren sollten. Es geht vielmehr um das Öl im Getriebe der eigenen Arbeitsfähigkeit. Es geht darum, mit Humor länger Spaß am Lehrberuf zu haben. Es geht darum, seine Klasse mit einfachen Techniken zum Lachen zu bringen.

Das Ergebnis unserer »Humorforschungen« liegt vor Ihnen. Keine Sorge, Sie sollen nicht zum Komiker ausgebildet werden, sondern lediglich ein paar Tipps bekommen, um Ihren Humor trainieren zu können. Zunächst stellt meine Frau die Humortechniken in der Schule vor. Im sechsten Kapitel gebe ich Ihnen dann ein paar Tipps, wie Sie Ihre Humorfähigkeit trainieren können.

Ich wünsche Ihnen viel Spaß beim Schmökern und Ausprobieren! Ihnen und Ihren Schülerinnen und Schülern wünsche ich Kommunikation mit Herz, Hirn und Humor!

1. Mit Humor lernt es sich leichter



Humor als Lernbeschleuniger

Vor einigen Wochen saß ich mit einer Freundin im Café. Wir unterhielten uns über Felix Humorvortrag. Meine Freundin, eine Gymnasiallehrerin, zeigte sich interessiert an den Themen Humor und Humorgesundheit. Ihr Interesse versiegte jedoch schlagartig, als sie erfuhr, dass Felix solche Vorträge auch für Lehrer hält. »Also ich bitte dich, Marion, Humor ist ja wohl nicht unser Bildungsauftrag«, entgegnete sie mir. »Typisch Lehrer«, dachte ich, unterdrückte aber eine spitze Bemerkung und berichtete ihr stattdessen von folgender Studie:

In einem Experiment an der Universität Paris Descartes konnten Forscher und Wissenschaftler belegen: Babys lernen schneller, wenn sie dabei lachen. In einem Versuch brachten sie 53 Eineinhalbjährigen bei, wie sie mit einer Harke eine kleine Spielzeugente ziehen können. Der einen Hälfte brachten sie es mit Hilfe einer lustigen Showeinlage bei, die die Babys zum Lachen brachte. Die andere Hälfte musste sich eine trockene und sachliche Präsentation ansehen. Anschließend überprüften die Forscher den Lerneffekt bei den Kleinkindern. Das Ergebnis: Die Kinder, die gelacht hatten, griffen nahezu durchgängig (bis auf ein Kind) zur Harke, um die Ente zu erreichen. Sie hatten die Erklärung verstanden. Bei der Gruppe, die nicht gelacht hatte, griff nur

ein Viertel nach der Harke. »Das Fazit der Forscher: Humor fördert das Lernen von klein auf« (www.fr.de/wissen/gesundheit/babys-machen-es-vor-lachen-macht-unleistungsfaehiger-und-schlauer-a-460716). Die Gymnasialkollegin horchte auf und wurde neugierig auf die wissenschaftlichen Humoraspekte. Um auch Sie neugierig zu machen, folgen nun ein paar wissenschaftliche Erkenntnisse.

In der Vergangenheit haben sich viele Studien mit dem Thema Humor in der Pädagogik beschäftigt. In unterschiedlichen Versuchsanordnungen wurde immer wieder getestet, inwiefern der Einsatz von Humor die Lern- und Gedächtnisleistung der Lernenden beeinflusst. Besonders hervorzuheben ist die Langzeitstudie von Avner Ziv (1988), die Charmaine Liebertz beschreibt und die eindeutig belegt, dass der bewusste Einsatz von Humor mit inhaltlichem Bezug zum Unterricht zu besseren Lernergebnissen verhilft.

Humor hat eine heilsame und befreiende Wirkung auf die Seele. Wen verwundert es da, dass auch unsere Schüler gleichsam befreit aufatmen, wenn in ihrem Unterricht gelacht wird. Humor ist ein sehr verlässlicher Lernpartner (Liebertz 2013, S. 129):

- Er löst eine positive Hormonlage aus, durch die Schülerinnen und Schüler nachhaltige neuronale Verknüpfungen aufbauen können.
- Er hilft den Lernstoff besser zu behalten.
- Er fördert die sprachliche Intelligenz und Kreativität.
- Er weckt das Interesse und damit die Aufmerksamkeit und Konzentrationsbereitschaft.

Auch der Hirnforscher Manfred Spitzer beschreibt, wie sich emotionale Prozesse auf Gedächtnisleistungen auswirken. Er untersuchte, inwiefern das Merken neutraler Wörter von dem emotionalen Kontext abhängt, in dem sie gelernt wurden, und ob unterschiedliche Hirnregionen dafür zuständig sind. Spitzer konnte eindeutig nachweisen, dass je nach emotionalem Kontext unterschiedliche Hirnregionen für das Lernen benutzt werden. Ein positiver emotionaler Kontext beim Lernen aktiviert im Gehirn einen Bereich, der Hippokampus genannt wird und der das Merken von Wörtern erleichtert.

Grundsätzlich gilt für Spitzer: Soll ein neuer Sachverhalt gelernt werden, so muss er erst einmal vom Hippokampus aufgenommen werden. Das Lernen bei negativen Emotionen aktiviere hingegen den Bereich der Amygdala, die unter anderem zuständig ist für Stress, Bluthochdruck und Fluchtgefühle. Erfolgreiches und verknüpfendes Lernen wird dadurch erschwert. Die Ergebnisse zeigen, dass Lernen bei guter Laune am besten funktioniert. »Lernen sollte mit positiven Emotionen arbeiten« (Spitzer 2006, S. 172).

Der neuseeländische Bildungsforscher John Hattie hat in einer Studie mit mehr als 800 Metaanalysen untersucht, was guten Unterricht wirklich ausmacht. An seiner Studie waren indirekt mehr als 250 Millionen Schülerinnen und Schüler beteiligt. »There are no magic bullets«, sagt Hattie. Es gebe keine pädagogischen Patentrezepte. Hatties