

www.hellofamiliiii.at  
23.10.2018



DAS NEUE MAGAZIN  
JETZT IM HANDEL ERHÄLTlich

hello  
familiiii

ÖSTERREICHS BUNTESTE FAMILIENPLATTFORM

FAMILIENLEBEN EVENTS FREIZEIT MOMS ONLY TIERE VORTEILS

BILDUNG

## Humor als Lernturbo

Jeder zweite Schüler wünscht sich mehr Humor im Unterricht. Lachen reduziert Lernstress und stärkt die Klassengemeinschaft. Aber: Lehrer fürchten Kontroll- und Autoritätsverlust



© Shutterstock

**Drei bis vier Mal herzlich lachen** in einer Schul-Unterrichtsstunde. Allein das würde schon helfen, um eine deutliche **Leistungssteigerung** bei Schülerinnen und Schülern zu erzielen. Zu diesem Schluss kommt eine aktuelle **LernQuadrat-Studie**, die sich auf wissenschaftlicher Basis mit dem Thema **Lernen und Humor** auseinandersetzt. Die Lernsituation würde entkrampft, die Aufmerksamkeit wiederhergestellt, der Lerninhalt besser im Gedächtnis bleiben. In der Praxis des Schulunterrichts geschieht das freilich viel zu selten: **Nur jeder fünfte Schüler stuft seine Lehrerschaft als sehr humorvoll ein.**

## Humor ist mehr als Witze erzählen

„Der angewandte **Humor** im Unterricht sollte also sowohl zur Persönlichkeit der Schüler, zur Lerngruppe, als auch zur jeweiligen Unterrichtssituation passen“, betont Studienautorin **Claudia Jennel**. **Humor** bedeute dabei wesentlich **mehr als Witze erzählen**, nämlich: Schlagfertigkeit, Selbstironie, Situationskomik, Wortspielereien, ironische Übertreibungen und witzige Anekdoten. „Wichtig ist aber auch ein entsprechendes Fingerspitzengefühl“, so Jennel: „Niemand sollte sich ein Lehrer über einen einzelnen Schüler verletzend lustig machen, um sich damit das Lachen der Restklasse zu sichern.“ Auch krampfhaftige Versuche, witzig zu sein, würden eher die Abneigung der Schüler gegenüber dem Lehrer fördern.

Über den **positiven** Zusammenhang von **Lernen und Lachen** herrscht in der wissenschaftlichen Literatur Einigkeit. Studien zeigen, dass Humor eine **Ventilfunktion** zur Verminderung von Spannungen und zur Lösung von Energiestaus ausübt. **Herzhaftes Lachen** führt zu einer **Entspannung der Muskeln** und zu einer **Reduktion negativer Stress-Effekte**. Gemeinsames Lachen stellt aber auch eine emotionale Verbindung her und fördert ein **positives Klassenklima**. Und schließlich, so heißt es in der LernQuadrat-Studie, bekämpfe Humor die Angst, verringere die Müdigkeit und unterstütze das kreative Denken.

## Angst vor Disziplin-Problemen

Warum verzichten also so viele Lehrer auf diese einfache Methode, ihre Beliebtheit und vor allem ihren Unterrichtserfolg zu steigern? „Häufig wird ein **Kontroll- und Autoritätsverlust** befürchtet, wenn die Ablenkung zu groß und die Sachebene total verlassen wird“, meint Studienautorin Jennel. Neben möglichen Disziplinproblemen spiele aber auch die **Angst vor Peinlichkeiten** eine Rolle. Generell, so zeigt die Studie, wird Humor von männlichen und von jüngeren Lehrern signifikant häufiger im Unterricht eingesetzt.

## Schüler-Befragung: Klares Votum für mehr Humor

Die Schüler selbst wünschen sich mit einer Mehrheit von **52,4 Prozent einen humorvolleren Unterricht**, wie LernQuadrat in einer begleitenden Umfrage ermittelte. „61 Prozent unserer befragten Nachhilfeschüler sind der festen Überzeugung, dass sie in einem Fach mehr lernen würden, wenn der Lehrer hin und wieder Späße macht, nur 5 Prozent empfinden das als störend“, berichtet LernQuadrat-Geschäftsführer **Konrad Zimmermann**. Jeder Vierte empfindet seine Lehrerschaft in der Schule als **vollkommen humorlos**, insbesondere die älteren und die schlechteren Schüler. „Das ist ein klares Votum für mehr Humor im Unterricht. Lernen beginnt immer mit Lachen“, ist Zimmermann überzeugt und verweist auf die Erfolge, die unter diesem Motto in den LernQuadrat-Instituten erzielt werden.

## Gemeinsames Lachen verbindet

Konkrete Anleitungen für den Einsatz von Humor im Unterricht bietet die pädagogische Literatur zuhauf. Das reicht vom Witze erfinden, Sprechblasen füllen und Karikaturen präsentieren über **Lachspiele** bis hin zu fächerübergreifenden Projekten. **Humor als Lernturbo** kann aber auch im häuslichen Umfeld mit Erfolg angewendet werden, vor allem dann, wenn die Lernsituation schwierig oder konfliktbeladen ist. Für die Eltern empfiehlt Zimmermann dann das Motto: „**humorvoll statt vorwurfsvoll**“. Das motiviere nicht nur den Nachwuchs zum Lernen, sondern es stärke zugleich auch die **Eltern-Kind-Beziehung**. „Denn zu Hause gilt wie in der Schule: **Gemeinsames Lachen verbindet**“, so Zimmermann abschließend.



## 10 Tipps für mehr Humor in deinem Leben

- Humor ist eine Fähigkeit die erlernbar ist! Entscheide dich deshalb dafür, humorvollen Dingen mehr Platz in deinem Leben zu geben.
- Schaffe dir Hilfen, die dich an deine Entscheidung erinnern: Sprüche, Karten, Post-it's, Knoten im Taschentuch
- Schreib dir deine Lieblingswitze auf und erzähle sie weiter.
- Führe ein Humortagebuch. Schreib alles auf, was dir an humorvollen Situationen in deinem Leben begegnet. Vergiss auch die kleinen Freuden nicht! Greife an nicht so guten Tagen auf deine Aufzeichnungen zurück.
- Such dir Vorbilder, denen es leichtfällt, Stresssituationen mit Humor zu nehmen.
- Suche dir humorvolle Sprüche und Zitate zu deinen Schwächen, z.B. „Wer mich nicht mag, muss halt noch an sich arbeiten.“, „Der frühe Wurm kann mich mal!“
- Betreibe mentales Jogging zu ganz banalen Themen: Schreib z.B. 10 Möglichkeiten auf, wie du es schaffen kannst, deinen Rucksack oder deine Hose am Schulweg nicht zu verlieren. Lass all deine Ideen gelten. Je verrückter und kreativer sie sind, desto besser!
- Probiere mit einem Freund oder einer Freundin aus, eine Situation gedanklich total eskalieren zu lassen. Übertreibt dabei ordentlich und mit Genuss!

Zum Beispiel:

A: „Ich trinke eine Tasse Kakao.“

B: „Dabei verschütte ich die Hälfte meines Kakaos auf dem neuen weißen Teppich meiner Mutter“

A: „Ich nehme eine Schere und schneide den Fleck heraus.“

B: „In dem Moment kommt meine Mutter herein

- Versuche in stressigen Situationen einen Perspektivenwechsel zu machen, d.h. du betrachtest die Situation von außen – so, als ob sie jemand anderem passieren würde. Dadurch fällt es dir leichter das komische an der Situation zu erkennen.
- Spiele, tanze, lächle und hab Spaß so oft wie möglich!