

## Artikel im CORAX 1/2014

### Lizenz zum Spaß machen – Humor in pädagogischen Handlungsfeldern

Anne Bunte mann ist M.A. Theater- und Erziehungswissenschaft und Bildungsreferentin der LKJ Sachsen e.V.. In einer wissenschaftlichen Fallstudie untersuchte sie die therapeutischen Funktionen von Humor im Clownsspiel als medizin-psychologische Intervention. Sie leitet theaterpädagogische und theatertherapeutische Projekte, ist als Gesundheitsclownin im Leipziger „Clowns & Clowns e.V.“ tätig und führt Fortbildungen für Multiplikatoren mit Theater und Humor als besonderem Schwerpunkt durch.

Achtung! Hier kommt Humor ins Spiel. Und nicht nur ins Spiel, denn dies ist ein Plädoyer für den bewussten Einsatz von Humor im (sozial)pädagogischen Arbeitsfeld. Eine Hommage an die Liebe zur Unvollkommenheit, die uns hilft, neue Sichtweisen einzubringen und mit Spaß den Alltag etwas leichter zu gestalten. Doch ist es dann nicht ein Widerspruch, sich ernsthaft mit Humor auseinanderzusetzen, vor allem im seriösen Kontext der eigenen Profession? Er liegt in der Natur der Sache begründet, denn Widersprüche und Mehrdeutigkeiten sind der Nährboden für Humor, welcher nicht nur Komödianten und Clowns vorbehalten ist. Ziel der nachfolgenden Auseinandersetzung ist es, für die Bedeutung von Humor in der Pädagogik als auch in der Sozialen Arbeit zu sensibilisieren, Interesse für neue Zugänge zu wecken und Anregungen zu geben.

#### Wo steckt Humor drin? Oder dran? Oder drauf?

Wie kommen die „Rasen betreten verboten“ - Schilder in die Mitte des Rasens? Darf man mit einem Kugelschreiber auch Würfel oder Pyramide schreiben? Ist es bedenklich, wenn im Park ein Goethe-Denkmal durch die Bäume schillert? Was passiert, wenn man sich zweimal halbtot gelacht hat? Humor, so vielfältig und flüchtig er auch sein mag, ist im Alltag allgegenwärtig. Ein kleines Gedankenspiel zwischendurch, komische Ereignisse oder eine scherzhafte Bemerkung. Dabei bezieht sich Humor auf den Kontext der jeweiligen Situation: Galgenhumor oder auch schwarzer Humor, die in Verbindung zu einem schrecklichen Ereignis stehen, Ironie und Sarkasmus als Antwort auf die Verfehlungen des Lebens und Witz als Erheiterung des Gemüts. Humor äußert sich in den unterschiedlichsten Ausdrucksformen, in Satire oder Komödie, im Running Gag oder in Sprichwörtern. Während jedoch der Witz das Lachen provoziert, ist Humor eine Geisteshaltung. Dem Duden nach ist Humor die Begabung eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den alltäglichen Schwierigkeiten und Missgeschicken mit heiterer Gelassenheit zu begegnen. Und nicht zuletzt ist es die hohe Kunst, über sich selbst lachen zu können. In der Anerkennung der Unzulänglichkeiten des Lebens wird Humor zur wichtigen Ressource. Im Lachen kann der Mensch sich von der inneren und äußeren Zensur befreien und diese relativieren. Humorvolles Relativieren beruht auf der Einsicht, die eigene Anschauung nicht als allgemein gültige Wahrheit zu sehen und über die Missgeschicke des Alltags lachen zu können. (Höfner/Schachtner 2006: 52f.)

#### Humor als wichtige Ressource im Berufsalltag: Psychohygiene und Bewältigungsstrategie

Humor als eine fröhlich relativierende Haltung im Berufsalltag berührt sehr stark das Arbeitsklima. Humorvolle Interaktionen schaffen eine heitere und entspannte Atmosphäre und wirken auf das Wohlbefinden jedes Einzelnen. Gemeinsames Lachen unterstützt den Gruppenprozess und kann die Zusammenarbeit im Team fördern.

Die Fähigkeit, Abstand zu nehmen und über sich selbst lachen zu können, ist sowohl professioneller Selbstschutz im Balanceakt des Arbeitsfeldes als auch Burn-Out Prophylaxe. Lachen und Humor treten nicht selten auch in schwierigen Situationen auf. Humor wird zum Verarbeitungsmechanismus und zur Bewältigungsstrategie. Dabei spielt die humorvolle Bewertung der Widrigkeiten des Lebens eine entscheidende Rolle. Entgegen mancher Vorstellung, der Mensch sei Marionette eines schicksalhaften Schachbretts, kann er durch humorvolle Umdeutung den Schwierigkeiten des Alltags begegnen. Es gilt, über die Grenze der Eindeutigkeit hinaus zu schauen und die vorhandenen Spielräume im Dazwischen mit Freude auszufüllen. Humor „fördert [eine] explorierende Haltung gegenüber scheinbar unumstößlichen

Gegebenheiten und hilft rigide Verhaltensmuster durch flexible zu ersetzen." (Braunschmid 2001: 70) Humor einzusetzen, bedeutet auch, sich Zeit zu nehmen – für das Gedankenspiel oder komische Intermezzo. Humor trägt zur Entschleunigung bei. Und denken Sie einmal an die letzte amüsante Situation, die dem Stress den Wind aus den Segeln genommen hat.

### „Humorvolle Interaktion“ als Methode: Funktion und Wirkung der gezielten Anwendung

Das (sozial)pädagogische Arbeitsfeld stellt vielfältige Anforderungen an die Akteure. Und dennoch soll (sozial)pädagogisches Handeln Spaß machen. Eine der wichtigsten Grundvoraussetzungen ist ein sozialverträgliches und ressourcenorientiertes Einbinden von Humor. (Effinger 2008: 35 ff.) Und wenn Humor wertschätzend und bewusst eingesetzt wird, kann er die Qualität der Arbeit verbessern.

In der sozialen Funktion wird in negative als auch positive Wirkungsweisen unterschieden. So baut gemeinsames Lachen Vertrauen auf, dessen Ansteckungsgefahr im Allgemeinen bekannt ist. Lachen hat immer auch ein befreiendes Moment, ein Sich-öffnen der ganzen Persönlichkeit. So kann Humor eine ausgleichende Wirkung bei Hierarchieunterschieden haben, aber auch Gegenteiliges bewirken. Spott als negative Ausdrucksform von Humor beispielsweise setzt eine Person oder Personengruppe herab. Dabei kann der als aggressiv bezeichnete Humor verletzend wirken oder Hierarchien bestärken. Umso wichtiger ist es, sich mit den Funktionen und Wirkungen von Humor auseinanderzusetzen.

In der kommunikativen Funktion ermöglicht das Lachen einen spontanen Austausch, die Interaktion wird angeregt. Humor hilft die angespannte Kommunikation zu erleichtern und routinierte Muster zu durchbrechen. In der kognitiven Dimension birgt eine humorvolle Haltung kreative Potentiale. Der heitere Perspektivwechsel sensibilisiert für neuartige Zugänge. Paradoxe Widersprüche verhelfen zur kurzzeitigen Auflösung des logischen Denkens und öffnen für neue Bezugsebenen.

Auf der emotionalen Ebene wird dem Lachen ein entlastendes Moment zugesprochen. (Freud 2009: 96) Als natürlicher Regulierungsmechanismus bei Erregungszuständen ist Humor ein Ventil für verdrängte Affekte, angestaute Emotionen und Ärger. Aggressive Handlungen können durch den Ausgleich und das geistige Brechen von Tabus umgangen, also sublimiert werden. (Rost 1986: 275)

Nicht zuletzt wirkt sich Lachen auf die Gesundheit aus. Als physiologischer Vorgang beeinflusst Lachen die Atmung und das hormonelle System. Körpereigene Endorphine werden frei gesetzt, die das Immunsystem stärken. So genannte Immunohormone wie ACTH beeinflussen auch die Speicherfähigkeit des Neocortex, was zur Verbesserung der Gedächtnisleistung führt. Lachen ist gesund, so sagt es auch der Volksmund.

So wünsche ich, dass Sie sich den Sinn für den Unsinn bewahren können, den Sinn für befreiendes Lachen, Leichtigkeit, Toleranz und Lebensfreude. Und ich hoffe, dass Sie Anregungen und Lust bekommen haben, die eine oder andere Technik im Praxisalltag einzubringen. Ich wünsche Ihnen sehr viel Spaß dabei!

### Humortechniken selbst ausprobiert – kleine Tricks für Zwischendurch

Sehr geehrte Damen und Herren, hier steht es nun geschrieben: Die Kunst, sich selbst und andere zum Lachen zu bringen, ist erlernbar! Probieren Sie sich anhand der hilfreichen Techniken aus und entdecken Sie dabei den eigenen Humor!

---

#### Übertreibung oder Untertreibung

Regen Sie sich nicht nur ein bisschen auf, regen Sie sich richtig auf. Übertreiben Sie mit viel Spaß Ihre Mimik und Gestik, denn im Spielerischen wird sowohl die Komik aus auch der ernste Kern klar herausgestellt. Oder Sie machen aus einem Elefanten eine Mücke!

#### Missverständnisse

Kennen Sie die Situation, wenn Sie in einer schmalen Gasse aneinander vorbei gehen möchten? Und Sie beide im gleichen Moment denselben Gedanken haben und ausweichen, nun aber doch wieder voreinander stehen. Dieses Spiel lädt geradezu zum gemeinsamen Schmunzeln ein.

<b>Spiegelung des Absurden</b>	Imitieren Sie absurde Verhaltensweisen oder Unsinnigkeiten als Parodie. Achtung! Bleiben Sie dabei wertschätzend und emphatisch.
<b>Gegensätzliches/Verkehrung</b>	Stellen Sie die Welt auf den Kopf. Erzählen Sie eine lustige Geschichte mit trauriger Haltung. Oder schreiben Sie eine Anleitung zum Unglücklichsein!
<b>Verfremdung</b>	Benutzen Sie Dinge anders als erwartet. Nutzen Sie den Besen als Mikrofonständer für Ihr Gesangstalent.
<b>Überraschendes</b>	Setzen Sie Routinen ein überraschendes Moment entgegen. Scherzartikel sind perfekte Helfer für derartige Vorhaben.
<b>Wortspiele</b>	Wortverdrehungen, Teekesselchen, Reime, Reime und noch mehr Reime. Spontane Geistesblitze sind perfekt für die kleine Aufhellung im Alltag.
<b>Nonsense</b>	Der Dadaismus hat eine ganze Kunstrichtung begründet. Im Nonsense findet sich das Absurde bzw. Sinnfreie wieder. Hier sind der Phantasie keine Grenzen gesetzt – Spielfreude entgegen der Logik wird Großgeschrieben. Bsp: „Ich habe es nur aus den Augenwinkeln gehört“ oder „Dunkel war’s, der Mond schien helle...“

#### Literaturhinweise:

Braunschmid, Angelika: Das Phänomen Humor. Die heilende Wirkung des Lachens wird wieder entdeckt. Univ., Diplomarbeit--Linz, 2001. Linz: Trauner 2001.

Effinger, Herbert: Die Wahrheit zum Lachen bringen. Humor als Medium in der sozialen Arbeit. Weinheim Juventa. 2008.

Freud, Sigmund u. Peter Gay: Der Witz und seine Beziehung zum Unbewußten. Der Humor. 1. Aufl. Frankfurt am Main: Fischer-Taschenbuch-Verl. 2009.

Höfner, Eleonore u. Hans-Ulrich Schachtner: Das wäre doch gelacht! Humor und Provokation in der Therapie. 5. Aufl. Reinbek bei Hamburg: Rowohlt-Taschenbuch-Verl. 2006.

Rost, Wolfgang: Emotionen. Elixiere des Lebens. Berlin u. a.: Springer 1986.

Anne Buntemann  
 Bildungsreferentin der LKJ Sachsen e.V.  
 Sternwartenstraße 4; 04103 Leipzig  
 0341 25 77 305 + buntemann@lkj-sachsen.de

Informationen unter: [www.lkj-sachsen.de](http://www.lkj-sachsen.de)