

Charmaine Liebertz

# Das Schatzbuch des Lachens

Grundlagen, Methoden und Spiele  
für eine Erziehung mit Herz und Humor

Hrsg. von der Gesellschaft für  
ganzheitliches Lernen e.V.

**BURCKHARDT**HAUS

# Inhaltsverzeichnis

Vorwort .....	7
Welche Schätze birgt dieses Buch? .....	10
1. Die Evolution des Lachens .....	13
Wie und warum lachten unsere Vorfahren? .....	16
Wo sitzt das Lachen und wie funktioniert es? .....	18
2. Die Wissenschafts- und Kulturgeschichte des Lachens .....	23
Die Medizin des Lachens .....	27
Die Psychologie des Lachens .....	35
Die Soziologie des Lachens .....	39
Die Kultur des Lachens .....	43
Die Gelotologie – Eine ernsthafte Lachforschung! .....	53
3. Die Vielfalt des Lachens .....	57
Echtes und unechtes Lachen .....	60
Gutes und böses Lachen .....	64
Das Gelächter der Geschlechter .....	68
Vom Kitzeln zum Tränenlachen .....	75
4. Die Verwandten des Lachens .....	79
Der Humor .....	82
Der Witz .....	88
Der Optimismus .....	91
5. Die Pädagogik des Lachens .....	99
Wie entwickelt sich das kindliche Lachen? .....	102
Warum und worüber lachen Kinder? .....	109
Mit Humor erzieht es sich leichter! .....	114



Kann Humor erlernt werden? .....	119
Lachen und Lernen bilden ein Traumpaar! .....	123
Die Grenzen des Humors in der Pädagogik .....	130
6. Der große Praxisteil .....	136
Spiele, Spiele, Spiele .....	137
Lustige Geschichten und Gedichte .....	165
Lustige Rätsel und Reime .....	170
Lachyoga-Übungen .....	174
Lachtipps für den Alltag .....	179
7. Die kleine Schmunzeltruhe .....	183
Ernstes zum Staunen und Schmunzeln .....	187
Das Kölsche Grundgesetz .....	189
8. Wer zuletzt lacht! .....	192
Wertvolle Adressen .....	196
Bilderverzeichnis .....	200
Literatur .....	201
Spieleregister .....	205
Danke! .....	206
Spendenaufruf von „Clowns ohne Grenzen“ .....	207
Wie können Sie sich weiterbilden? .....	208

## Vorwort

Es gibt zwei Gründe, lieber Leserin und lieber Leser, die mich angetrieben haben, das vorliegende Schatzbuch zu schreiben. Zunächst weil ich als Rheinländerin das Lachen liebe, und vielleicht bin ich auch als Kölnerin geradezu privilegiert, mich mit dieser Thematik zu befassen.

Denn laut einer Studie<sup>1</sup> lachen die Kölner im bundesweiten Vergleich am meisten. Im Auftrag des Hamburger Männermagazins Men's Health testete das Stuttgarter Institut für rationale Psychologie rund 9000 Männer in 50 deutschen Großstädten. Und nun müssen Sie, lieber Leser, tapfer sein, denn es kamen signifikante, regionale Unterschiede heraus: Am Rhein lachen die Menschen am häufigsten! Die Kölner rangieren mit 10,34 Minuten täglich an erster Stelle, gefolgt von Bonn (10,25 Minuten) und Düsseldorf (10,20 Minuten). In den Städten von Stuttgart bis Augsburg wurden Messwerte von 9 Minuten ermittelt, im Mittelfeld hält sich unsere Bundeshauptstadt Berlin (8,32 Minuten) und deutlich weniger zu lachen, scheinend der Norden und der Osten unseres Landes zu haben. Die norddeutschen Städte wie Hannover und Bremen bringen es auf rund 6 Minuten Lachen täglich. Das Schlusslicht bildet Chemnitz mit 5,17 Minuten.

Aber seien Sie nicht traurig, lieber Leser, wenn Sie nicht aus dem Rheinland kommen. Denn schließlich ermittelte diese Studie nur das richtige Lachen, nicht das Lächeln oder Schmunzeln. Mag sein, dass die Chemnitzer dann an erster Stelle stünden. Und noch etwas hat diese Studie vergessen: Die Frauen! Sie hätten das Ergebnis wesentlich verbessert, da bin ich mir ganz sicher!

Für den zweiten Grund, warum ich dieses Schatzbuch unbedingt schreiben wollte, benötige ich keine objektive Studie, da reicht meine persönliche Erfahrung vollkommen aus. Während meiner Schulzeit, meines Studiums der Erziehungswissenschaft und heute in meiner Arbeit als Referentin stelle ich mir immer wieder die Frage: Sag mir, wo das Lachen ist, wo ist es geblieben ...? Im Laufe meiner Recherche für dieses Buch

---

<sup>1</sup> Die Testpersonen wurden mit Elektroden am Kopf ausgestattet und anhand der Temperatur-Puls-Wellen konnte ihre tägliche Lachdosis ermittelt werden. Diese Messung erfolgte rein physiologisch, die Lachanlässe erfragte das Stuttgarter Institut nicht.



kamen immer mehr Fragen auf. Wie oft haben wir schon hören müssen, „Mit der Schule beginnt der Ernst des Lebens“? Warum fragen wir, wenn uns Kinder berichten, sie hätten im Unterricht gelacht: „Habt ihr denn auch was gelernt?“ Warum höre ich in Kindergärten mehr Kinderlachen als in Schulen? Warum hallt der Aufschrei meines Physiklehrers bis heute noch nach: „Hier wird nicht gelacht!“ Warum kann ich mich an den Lernstoff meiner humorvollen Biologielehrerin bis heute noch so guter erinnern? Warum haben wir in der Pädagogik das Lachen vergessen? Hat die Pädagogik in ihrer Geschichte zu lange darum kämpfen müssen, im erleuchteten Kreis der empirischen Wissenschaften ernst genommen zu werden? Hat sie in diesem verbitterten Kampf vielleicht das Lachen verloren? Warum haben andere Wissenschaftsdisziplinen (z. B. Medizin, Psychologie) diese Thematik längst entdeckt? Warum schulen viele Unternehmen der freien Wirtschaft ihre Manager und Mitarbeiter in Sachen Humor? Warum bildet dieses Thema in der Fortbildung von Pädagogen immer noch einen weißen Fleck?

Der Kabarettist Dieter Hallervorden spottete mal: „Deutscher Humor ist ein echter Schlankmacher. Man muss meilenweit laufen, bis man ihn trifft.“ Ich frage provokant: Kann es sein, dass wir Pädagogen uns noch gar nicht auf den Weg gemacht haben, den Humor zu suchen?!

Fragen über Fragen! Lassen Sie sich, lieber Leser, von den Antworten überraschen und ins Reich der fröhlichen Pädagogik entführen. Ein Plädoyer für mehr Herzensbildung in der Pädagogik habe ich bereits im vorherigen Schatzbuch gehalten. Nun geht es mir um ein vehementes Plädoyer für mehr Humor in der Pädagogik. Mit diesem Schatzbuch möchte ich Ihnen, liebe Leser, viele Werkzeuge für eine Erziehung mit Herz und Humor an die Hand geben, damit Kinder überall – ob im Elternhaus, im Kindergarten oder in der Schule – das erforderliche Kraftpaket für eine ganzheitliche Entwicklung erhalten: Das Lachen!

Dabei möchte ich betonen, dass ich Humor und Lachen nicht als neue, pädagogische Maßnahmen oder mechanische Instrumente ansehe. Mir geht es vielmehr darum, Humor und individuelles Lernen miteinander zu verbinden; Humor als Medium für neue geistige und emotionale Horizonte zu eröffnen; Humor als wesentlichen Bestandteil eines glücklichen Lebens darzustellen. Denn das Lachen ist weit mehr als nur eine Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge oder ein Schlüssel zum beruflichen Erfolg. Es bil-

det die Basis für eine liebevolle Entwicklung des Menschen als Ganzen – als lernendes, soziales, kommunikatives, emotionales und geistiges Wesen.

Bitte erwarten Sie von mir nicht die universelle Theorie des Lachens in der Pädagogik, sondern vielmehr Denkanstöße, Tipps und praktische Vorschläge, die Sie, lieber Leser, in Ihrem pädagogischen Alltag individualisieren müssen.

Mein Traum als Pädagogin wäre es, dass in der Pädagogik eines Tages Lernen und Lachen ein Traumpaar bilden! Tja, träumen reicht leider nicht aus! Das Buch musste ich schon noch schreiben, und Sie, lieber Leser, müssen das Gelesene auch ins Leben hineinragen! Dann wird unser Traum vielleicht eines Tages Wirklichkeit!

Desto mehr Pläne ich schmiedete, Sie mit meinem Buch davon zu überzeugen, dass Lachen und Lernen ein Traumpaar bilden, umso öfter kam mir folgendes Sprichwort in den Sinn:

Wenn du Gott zum Lachen bringen willst,  
erzähle ihm deine Pläne.  
Moldawisches Sprichwort



## Welche Schätze birgt dieses Buch?

Wenn wir lachen, dann spielen nicht nur unser Körper und unsere Psyche eine große Rolle, sondern auch unsere Evolution, Sozialisation, Kultur, Religion ja sogar die Politik. Schnell war mir bei der Recherche für dieses Schatzbuch klar, dass ich nur mit einer interdisziplinären Vorgehensweise dem interessanten Phänomen des Lachens auf die Spur kommen konnte.

Lachen ist das älteste universale menschliche Vokabular! Lachen wird tatsächlich schon seit Millionen Jahren? Ist Lachen also angeboren? Wie und warum lachten unsere Vorfahren? Welchen Überlebensvorteile hat uns im Laufe der Evolution das Lachen gebracht? Wo sitzt das Lachen und wie funktioniert es? Diese Fragen versuche ich in **Kapitel 1 „Die Evolution des Lachens“** zu beantworten.

Lachen und Humor blicken auch auf eine lange und interessante Wissenschaftsgeschichte zurück. Die Frage, weshalb Menschen überhaupt lachen und welche Vorteile es birgt, beantworten Wissenschaftler aus der Medizin, der Psychologie und der Soziologie mit unterschiedlichen Forschungsergebnissen. So kann z. B. die Medizin heute viele positive Wirkungen des Lachens auf unsere Gesundheit nachweisen. Aber unser Lachen ist auch ein kulturelles Phänomen, das von gesellschaftlichen, religiösen, philosophischen und sogar politischen Strömungen beeinflusst wird. Wann, wo und in welcher Situation ist welches Lachen für wen kulturell angemessen oder nicht? Vermag Humor und Lachen politischen Widerstand zu schüren, und vermag Humor unsere Angst vor dem Leid und dem Sterben zu lindern? Das Lachen war lange Zeit ein Stiefkind der Forschung, aber in den letzten Jahren hat die noch junge Lachforschung (Gelotologie) Stück für Stück aufgeholt. Sie hat viele neue Erkenntnisse zu Tage gebracht. Mit all diesen Aspekten beschäftige ich mich im **2. Kapitel „Die Wissenschafts- und Kulturgeschichte des Lachens“**.

Bei meiner intensiven Recherche entdeckte ich eine erstaunliche Vielfalt des Lachens. Es gibt das echte und das unechte Lachen, das gute und das ‚böse‘ Lachen, den männlichen und weiblichen Humor und nicht zu vergessen, die Phänomene des Kitzelns und



des Tränenlachsens. Was es da Erstaunliches zu berichten gibt, erfahren Sie, lieber Leser, im **3. Kapitel „Die Vielfalt des Lachsens“**.

Als ich feststellte, dass Humor auch ohne Lachen existieren kann, und dass der Witz und eine optimistische Lebenseinstellung eigenständige Phänomene sind, entdeckte ich eine große Lachfamilie, die ich Ihnen im **4. Kapitel „Die Verwandten des Lachsens“** vorstellen werde.

Das **5. Kapitel „Die Pädagogik des Lachsens“** zu benennen, ist mir schwer gefallen, denn dabei fiel mir auf, wie wenig wir bislang noch die Pädagogik mit Lachen und Humor verbinden! Was wissen wir Pädagogen und Eltern über die Entwicklung des kindlichen Lachsens? Warum und worüber lachen Kinder? Erzieht es sich mit Humor wirklich leichter? Kann Humor überhaupt erlernt werden? In diesem Kapitel werden Sie, lieber Leser, erfahren, dass Lachen und Lernen ein Traumpaar bilden, aber auch dass die Pädagogik ihre Grenzen im Umgang mit Humor kennen muss.

Das **6. Kapitel „Der große Praxisteil“** beschäftigt sich mit der konkreten Anwendung der gewonnenen Erkenntnisse im pädagogischen Alltag. Ich habe – wie in meinen vorhergehenden Schatzbüchern – auch diesmal viele Praxisbausteine gesammelt und entwickelt: Lustige Geschichten, Gedichte, Rätsel, Reime und sogar Lachyoga-Übungen. Dass Sie weder Geld noch Materialien brauchen, um mit Herz und Humor zu erziehen, zeigt meine umfangreiche Sammlung an lustigen Spielen. Am Ende dieses Kapitels erwarten Sie wertvolle Lachtipps für Ihren oftmals beschwerlichen pädagogischen Alltag.

Geschichten zum Staunen und Schmunzeln aus dem Reich des Lachsens können Sie im **7. Kapitel „Kleine Schatztruhe des Lachsens“** entdecken. Und als leidenschaftliche Kölnerin lege ich Ihnen dort gerne das Kölsche Grundgesetz ans Herz.

Im Schlusskapitel **„Wer zuletzt lacht!“** halte ich als Erziehungswissenschaftlerin mein Plädoyer für mehr Humor in der Pädagogik und für mehr Lachen beim Lernen!

