

Lachtraining für alle Klassen

Fach: Deutsch; Fach des Klassenlehrers

Klassenstufe: 1–12

Zeitaufwand: 2–5 Minuten

Ziele: neue Kraft tanken, entspannen

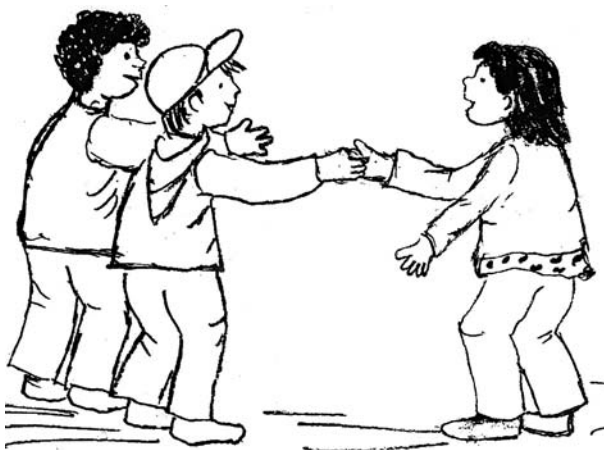
Lachen ist gesund, Lachen nimmt Angst, lindert Schmerzen, lockert viele verkrampfte Situationen im Unterricht auf und nimmt auch in der Schule den Stress ...

Es gibt viele Gründe zu lachen. Mit einigen Lachtechniken des Hasya-Yogas können Sie in der Klasse die vielfältigen Wirkungen des Lachens hervorrufen. Jüngeren Schülern machen die Übungen Spaß; Pubertierende finden sie oft albern und kindisch und mögen sie deshalb nicht; ältere Schüler können, nach einer sachlichen Begründung, diesen Übungen wieder einiges abgewinnen. Sinnvoll ist es, wenn ältere Schüler unter dem Stichpunkt „Lachen ist gesund“ Informationen sammeln (Internet) und diese vortragen. Danach können Sie mit einzelnen Übungsvorschlägen den praktischen Teil liefern.

Und so können Sie mit Ihrer Klasse ein systematisches Lachtraining durchführen und später immer wieder beliebte Übungen wiederholen. Interessierte ältere Schüler können aus Fachbüchern weitere Übungen suchen und diese der Klasse vorstellen!

• Vorübungen und Grundregeln

1. Während der Übungen nicht auf den Boden schauen, an die Decke oder sonst wohin, sondern in die Augen eines Mitlachers!
2. Jede Übung ist mit vielen Körperbewegungen zu absolvieren, denn damit wird auch Gefühlsbewegung möglich.
3. Die einzelnen Übungen werden durch rhythmisches Klatschen getrennt, wobei gleichzeitig ca. fünfmal laut „Hoho-hahaha“ gerufen wird. Bei diesen Klatschübungen muss darauf geachtet werden: Es ist kein Beifallklatschen, sondern praktisch ein Massage- und Stimulans-Klatschen! Deswegen werden die Finger und der Daumen beider Hände weit gespreizt, sodass die Handballen sich etwas hervorwölben. So können die Akkupressurpunkte in den Handflächen angeregt und die Handreflexzonen stimuliert werden. Dies wirkt sich letztlich wohltuend auf die meisten inneren Organe aus. („Lachen ist gesund!“)
4. Wenn wir künstlich zu lachen beginnen, dann immer mit den gleichen Lachvokalen: „Hahaha“ oder „Hohoho“ oder „Hihihi“. Das macht es leicht, in ein echtes Lachen überzugleiten.
5. Beginnen Sie stets mit Atemübungen (s. weiter unten)! Setzen Sie sich nie unter Perfektionsstress! Beenden Sie das Lachtraining immer entspannend mit einer Atemübung.



• Atemübung

Der Schüler stellt sich entspannt mit geschlossenen Beinen hin, die Hände baumeln an beiden Körperseiten herunter. Nun werden die Arme schwingend nach oben bewegt, wie Windmühlenflügel, bis sie senkrecht nach oben stehen – gleichzeitig wird durch die Nase eingeatmet, der Körper gestreckt, bis man leicht auf den Zehen steht.

Der Atem wird ungefähr vier Sekunden angehalten. Danach atmen die Schüler langsam durch den Mund aus und senken dabei gleichzeitig die Arme.

Lachst du, gibst du!

Fach: jedes; **Vertretungsstunden**

Klassenstufe: 3–9

Zeitaufwand: ca. 5–7 Minuten

Material: Blatt Papier, Schreibzeug, Kleinteile

Ziele: Kreativität, etwas erklären können

Durchführung:

Zunächst erhalten die Spieler etwas, was sich als Geld oder Münze gut eignet: Legosteine, Spielsteine, Bohnen, Erbsen, Maiskerne, ... Fünf Stücke je Schüler genügen! Nun sollen sich die Teilnehmer etwas Lustiges ausdenken und auf dem Blatt Papier notieren, z. B.:

- Lustige Wörter erfinden.
- Erklären, wie etwas Komisches funktioniert: ein elektrischer Wassertrockner, ein Würmerkitzler, das Herstellen eines lehrersicheren Spickautomaten.
- Eine verrückte, fantastische, kurze Begebenheit erfinden (z. B. „Meine Begegnung mit dem Mann, der gebrauchte Kaugummi sammelte und recycelte“).
- Natürlich können die komischen Wörter oder Texte mit passenden Gesten und anderen Ausdrucksmitteln des Körpers unterstützt werden (auch Änderung der Stimme). Die Mitspieler beobachten sich gegenseitig: Wer lacht, schmunzelt oder das Gesicht entsprechend verzieht, gibt eine „Münze“ ab. Und schon ist der Nächste dran. Nach einer vereinbarten Spielzeit wird das Spiel beendet und der „Besitz“ gezählt.



Jetzt ist alles anders!

Fach: jedes

Klassenstufe: 2–9

Zeitaufwand: 5 Minuten

Material: freie Auswahl aus Vorhandenem

Ziele: Spaß inszenieren, sich ablenken, sich miteinander wohlfühlen

Ist mal wieder alles etwas zäh und verkrampft, der Stoff trocken oder drückt Langeweile? Mit Komik und Lustigem kann manche Situation sich plötzlich ändern und gute Laune (auch Lernlaune!) entstehen. Komisch ist vieles. Wir können z. B. auch komisch reden.

Durchführung:

Vereinbaren Sie mit den Schülern, dass in den nächsten fünf Minuten des Unterrichts ganz anders gesprochen wird: Die einen reden mit ständig heraushängender Zunge, andere verkleben sich mit Tesa den Mund, andere stecken sich einen Bleistift quer in die Mundwinkel ... das macht Spaß und ist lustig! Wichtig ist, dass die Uhr genau eingestellt und erst dann gestoppt wird. Dann wird wieder weitergearbeitet!

C Humor entstehen lassen – Arbeitsblätter für den Unterricht

Teil 5: Texte verfassen

33 Arbeitsblätter für den Deutschunterricht:

Fach	Klassenstufe	Idee	Zeitaufwand	Ziele	Seite
Deutsch	5–7	Ein Wahnsinnsperd! – Witze nach Muster gestalten	30 Min.	Kreativität fördern, Schreibkompetenz steigern	S. 58
Deutsch	5–7	Intelligenzmittel – Witze nach Muster gestalten	30 Min.	Kreativität fördern, Schreibkompetenz steigern	S. 59
Deutsch	5–7	Was ist, wenn ein zwei Meter großer Schornsteinfeger in den Schnee pinkelt? – Rätsel erfinden	30 Min.	Kreativität fördern, Schreibkompetenz steigern	S. 60
Deutsch	5–7	Häkelnde Hunde und fliegende Löwen – Witze nach Muster gestalten	30 Min.	Kreativität fördern, Textstrukturen erkennen	S. 61
Deutsch	4–7	Die Unvollendeten – Witzen die Pointen geben	30 Min.	Bedeutung von Pointen erkennen, Witze erzählen	S. 62; S. 110 (Lösung)
Deutsch	4–8	Die Wahrheit, die darunter steht – Witzige Bildunterschriften erfinden	30–45 Min.	Kreativität, sensationelle Texte verfassen	S. 63
Deutsch	4–8	Gegenteile finden	10–30 Min. pro Übung	Freude an der Sprache haben, Wortschatzerweiterung, Kreativität, Konzentration	S. 64
Deutsch	5–7	Überflüssig, aber genial! – Verrückte unnötige Dinge erfinden	30 Min.	Kreativität, Humor sprachlich gestalten, geeignete Stilmittel einsetzen	S. 65
Deutsch	5–7	Sozusagen ... – Eine kreative Übung mit Redewendungen	45 Min.	Wichtige Redewendungen und ihre Bedeutung kennen und anwenden können	S. 66/67; S. 68/69; S. 110 (Zusatzinformation)
Deutsch	5–8	Ein Horoskop – Abwegige Horoskope erstellen	30–45 Min.	Das Typische an Horoskop-Texten erkennen, Horoskope mit Stilelementen des Humors verändern	S. 70

Deutsch Name: _____ Datum: _____ Klasse: _____

Häkelnde Hunde und fliegende Löwen

Zwei Hunde sitzen auf einem Baum und häkeln. Fliegt ein Löwe vorbei. Seufzt ein Hund: „Fliegen müsste man können.“



Warum finden viele diesen Witz lustig? Hast du die Bauform schon durchschaut?

Da **tut jemand** (in diesem Fall zwei Hunde) **etwas Unnatürliches** (in Wirklichkeit können Hunde das ja nicht: auf einem Baum sitzen und häkeln!).

Ein anderer (hier ein Löwe) **lenkt durch sein unnatürliches Verhalten** (er fliegt!) **den Ersten** (die beiden Hunde) **ab**.

Dieser (die beiden Hunde) **bedauert es sehr, das nicht zu können**, was der andere kann.

Wenn du dich genau an diesen Plan mit den drei Bauelementen hältst, kannst du leicht einen neuen Witz erfinden! Du brauchst vielleicht noch einige Anregungen? Wie wäre es damit: Zwei Katzen rasen mit Motorrädern durch die Großstadt. Kommt ihnen ein Elefant im roten Porsche entgegen ... Zwei Ratten sitzen am Computer ... Zwei Kühe laufen Schlittschuh ...

Und jetzt du!

Zwei _____ (Tierart) _____ (tun etwas, was sie von Natur aus nicht können). Begegnet ihnen _____ (anderes Tier aufschreiben und was es tut; dabei bedenken: auch das ist total verrückt, Tier kann das naturgemäß gar nicht).

Seufzt der _____ (Tier vom Anfang nennen):
 „_____ (verrückte Fähigkeit des anderen Tieres nennen) sollte man können!“

Zeichne ein Bild oder ein Comic zu deinem Witz:

Deutsch Name: _____ Datum: _____ Klasse: ____

Der Test

In vielen Illustrierten kannst du Tests lesen: Habe ich einen guten Geschmack? ... Lebe ich gesundheitsbewusst? ... Werde ich einmal Karriere machen? Viele Schüler mögen solche Tests, sie beantworten die Fragen, zählen die Punkte zusammen und lesen interessiert die Auswertung. Meistens nehmen sie das „Urteil“ nicht wirklich ernst, sondern amüsieren sich darüber. Das ist gut so!

Erstelle selbst einen lustigen Psychotest. Du kannst so vorgehen:

1. Themen gibt es viele. Vielleicht können dich die folgenden Vorschläge animieren: Wäre ich ein guter Formel 1-Fahrer? – Bin ich mutig? – Bin ich ein Genie? – Wäre ich ein guter Lehrer/ Astronaut/Kanzler/Schauspieler ...?
2. Danach denkst du dir ca. fünf Fragen aus, das können auch lustige sein. Zu jeder Frage erfindest du drei lustige, verrückte, paradoxe oder echte (d. h. realistische) Antworten.
3. Jetzt musst du dir noch eine sinnvolle Verteilung von Punkten ausdenken. (Schau dir das Beispiel an, vielleicht erkennst du den „Witz“ daran.)
4. Am wichtigsten ist natürlich eine witzige Auswertung! Am besten liest du dir den folgenden Test durch, den Achtklässler entwickelt haben.

Frage 1: Ärgerst du manchmal deinen Lehrer oder deine Lehrerin?

- | | |
|---|--------------------------|
| A Das sehe ich als meine Pflicht an. | <input type="radio"/> 4P |
| B Nein, lieber würde ich Hühner züchten | <input type="radio"/> 0P |
| C Kommt darauf an, wie ich gelaunt bin. | <input type="radio"/> 2P |

Frage 2: Vergisst du manchmal trotz Aufgabenheft deine Hausaufgaben?

- | | |
|--|--------------------------|
| A Ja, das mache ich aber mit Absicht! | <input type="radio"/> 4P |
| B Das bringe ich nicht übers Herz, ich bin sensibel. | <input type="radio"/> 1P |
| C Nein! Um Gottes Willen! Ich muss mich doch beim Lehrer einschleimen! | <input type="radio"/> 3P |

Frage 3: Magst du eigentlich Strafarbeiten?

- | | |
|--|---------------------------|
| A Ja klar, ich hänge mir sie übers Bett. | <input type="radio"/> 4 P |
| B Na klar, das ist mein Hobby. | <input type="radio"/> 2 P |
| C Nein, sonst umarmen mich meine Eltern. | <input type="radio"/> 0 P |

Frage 4: Wie würden deine Eltern reagieren, wenn du einen Schulverweis bekommen würdest?

- | | |
|--|---------------------------|
| A Sie freuen sich und geben eine Party. | <input type="radio"/> 4 P |
| B Sie können es nicht erwarten – zehn Euro Belohnung, denn ich bin einmalig! | <input type="radio"/> 3 P |
| C Sie könnten es nicht ertragen und werden krank. | <input type="radio"/> 1 P |

Frage 5: Findest du Schule nützlich?

- | | |
|--|---------------------------|
| A Ja, sonst müsste ich zu Hause aufräumen und einkaufen. | <input type="radio"/> 0 P |
| B Nein, nicht mal in Ruhe rauchen lassen die mich. | <input type="radio"/> 4 P |
| C Kommt darauf an, ob ich Stinkbomben und Kracher habe. | <input type="radio"/> 2 P |

Auswertung:

0–6 Punkte: Du bist ein guter Schüler, hast aber keinen Humor! Du kannst nicht einmal den Lehrer ärgern! Mamadidi und Schleimi!

7–12 Punkte: Du hast gute Ideen, aber traust dich nicht, sie durchzusetzen! Du bist meist ein unselbstständiger Schüler, der sich nach der Mehrheit richtet. Mitschwimmer!

Über 12 Punkte: Du hast den Durchblick! Die Lehrer sollen deiner Meinung nach die Kirche im Dorf lassen. Doch man sagt, du seiest ein schlechter Schüler! Versager! Penner!

(aus meinem Buch: „Humor im Klassenzimmer“)

Deutsch Name: _____ Datum: _____ Klasse: ____

Total „ver-googelt“!

Es gibt die verrücktesten Sachen. Und es gibt (fast) nichts, was es nicht gibt! Das gilt zumindest für das Internet! Diese Suchmaschinen kennen doch die tollsten, ja verrücktesten Begriffe! Denke dir ein Wort aus, das sich halbwegs nach einem sinnvollen Begriff anhört, zum Beispiel „takino“. Gib diesen Begriff mit Anführungszeichen bei Google ein. Und schon wirst du staunen, dass es dein gerade ausgedachtes Wort bereits gibt und es manchmal sogar verschiedene Bedeutungen besitzt. Unglaublich! Und daraus lässt sich ein recht lustiges Spiel machen!



Das ist ein Puffel!

Ein Puffel ist eine Armlehnaufgabe aus Gel, die zum einen das bequeme Arm-auflegen ermöglicht und die zum anderen auch kühlbar bzw. aufwärmbar ist.

1. Erfinde fünf Wörter, die nicht zur deutschen Sprache gehören und suche ihre Bedeutung mithilfe einer Suchmaschine (z. B. Google) im Internet.

Dein erfundenes Wort	Gefundene Bedeutung
mopo	Abkürzung für Hamburger Morgenpost (Zeitung)

2. Das Internet ist verrückt! Das „kennt“ auch wahllos zusammengesetzte Wörter, zum Beispiel das Wort „Affenroller“ oder „Erdbeerrock“. Setze beliebige Wörter zusammen und „google“ sie.

Dein erfundenes Wort	Gefundene Bedeutung
Erdbeerrock	weißer Rock mit Erdbeeren drauf

Wenn du die Bedeutung deines „erfundenen“ Begriffs herausgefunden hast, kannst du diesen auch zeichnen (wie in der Abbildung oben). Verwende dafür ein extra Blatt.

Postkarten zum Lachen

Fach: Kunst und Sachfächer

Klassenstufe: 4–12

Zeitaufwand: bis zu zwei Schulstunden

Material: weiße dünne Pappe im Postkartenformat (DIN A6)

Ziele: Kreativität, Spaß am eigenen bildhaften Gestaltungsvermögen, Ermutigung

Durchführung:

Sie geben das Unterrichtsziel vor: Wir machen Gag-/Spaß-/Ulke-Postkarten.

Zunächst lassen Sie die Schüler Ideen sammeln. Was könnte sich dafür eignen: krasse Sprüche, ein Comic, eine lustige Figur, die etwas (in einer Sprechblase) sagt, ein witziges Foto, ein Drudel (vielleicht verkehrt herum geschrieben), ein komisches Kurzgedicht ...?

Danach legen sich die Schüler auf eine der Möglichkeiten fest und machen einen Entwurf. Den zeigen sie Ihnen – Sie beraten, loben ... Wenn die Sache „reif“ ist, also auch geklärt ist, ob mit Wasserfarben oder mit Filzstiften (Vorsicht: Sie drucken manchmal durch!) gezeichnet werden soll, dann geben sie den Schülern eine leere Postkarte.

Die Karten können am Schluss ausgestellt oder vervielfältigt und verkauft werden (Kassenkasse, guter Zweck).



Variante:

1. Etwas anspruchsvoller ist es, das Thema vorzugeben! (Leben in der Familie/Schule; Mächtige – Ohnmächtige; Klimakatastrophe; Wie wir mit der Umwelt umgehen)
2. Natürlich kann die gesamte Arbeit bis hin zu Farbausdrucken auch am PC erledigt werden!

Herumhampeln

Fach: Mathematik

Klassenstufe: 1–2, Förderunterricht

Zeitaufwand: 10–15 Minuten

Ziele: Rechtschreibung wichtiger Wörter, Links-/Rechtsförderung, Rechnen

Durchführung:

Dieses Spiel trainiert die Koordination der beiden Gehirnhälften, was gerade für Linkshänder sehr wichtig sein kann. Der Schüler soll den Hampelmann spielen (als ob man ihn am Seil ziehen würde), während man ihn Rechenaufgaben lösen lässt. Dies kann auch in Zweier- oder größeren Gruppen durchgeführt werden.

Variante:

Dieses Spiel eignet sich auch gut für das Buchstabieren; lassen Sie die Schüler während des „Herumhampelns“ Wörter buchstabieren, die sie im Unterricht richtig schreiben sollen, wie zum Beispiel die aktuellen Lern- oder Merkwörter.

Very witty!

Fach: Englisch	Klassenstufe: 4–10
Zeitaufwand: variabel	
Ziele: Sprach- und Sprechkompetenz, Wortschatz, Kommunikation	

Baby Monster: „I don't like teachers!“
 Mummy Monster: „It doesn't matter. Eat the vegetables instead!“

Setzen Sie im Fremdspracherwerb öfter Witze ein! Der oben aufgeführte Witz könnte auf einer Folie stehen und mithilfe des Overheadprojektors gezeigt werden.

- Sie können solche Witze einfach mal so an allen Stellen des Unterrichts (mündlich oder schriftlich) einbauen!
- Der Fremdsprachenunterricht beginnt an einem bestimmten Wochentag regelmäßig mit einem neuen Witz; vielleicht können dies ab und zu auch Schüler (freiwillig) übernehmen.
- Natürlich können Witze von Schülern auch ins Deutsche übertragen werden. (Dann sollten sie in gedruckter Form vorliegen.)
- Die Witze können von den Schülern illustriert oder zeichnerisch dargestellt werden, wobei auf alle Details geachtet werden sollte. (Prüfung des Lese- und Textverständnisses)
- Gestalten Sie ein Arbeitsblatt, indem Sie aus einem Text geeignete Wörter ausschneiden. Diese sollen von den Schülern an der passenden Stelle wieder eingefügt werden.
- Prüfen Sie, ob der verwendete Witz nicht auch szenisch gespielt werden kann.
- Zwei (oder drei) Witze, die sich in Länge/Form ähneln, werden Zeile für Zeile zerschnitten und vermischt dargeboten (Arbeitsblatt); die Schüler stellen danach die richtige Reihenfolge her und kleben die Teile wieder richtig zusammen.
- Sie geben Witze vor, lassen aber die Pointen weg: Die Schüler können sie selbst erfinden oder aus einer Auswahl von Pointen die richtige herausfinden.

Unsichtbar, aber gut!

Fach: Mathematik	Klassenstufe: 5–7
Zeitaufwand: 5–10 Minuten	
Ziele: Rechenfähigkeiten, Konzentration, Kommunikation	

Durchführung:

Zunächst machen Sie der Klasse das Spiel vor: Sie stellen sich vor die Klasse und schreiben mit dem Zeigefinger eine Rechenaufgabe in die Luft (aus dem aktuellen Lernbereich der Kinder). Jetzt darf ein Schüler nach vorn kommen und pantomimisch (in die Luft) die richtige Lösung dorthin schreiben, wo Sie das Gleichheitszeichen angedeutet haben. Sie fragen die Klasse, ob die Lösung richtig ist. Wenn dem so ist, darf das Kind eine Aufgabe schreiben.

Variante:

Gut geeignet ist dieses Spiel auch für „Zwischendurch“, wenn Sie die Kinder in Vierergruppen rechnen lassen und ein Kind den drei anderen eine Aufgabe stellt. Wichtig ist auch, dass während der Pantomime niemand spricht. Nur das Ergebnis darf laut gesagt werden.