

PDF
DOWNLOAD

E-Book
komplett

Ideen für die Praxis



Peter Veith

Im Klassenzimmer gelassen bleiben – mit Humor unterrichten

Unterrichtsideen und Arbeitsblätter
für alle Klassenstufen

BRIGG
VERLAG
Büchler

BRIGG
VERLAG
Büchler

Stöbern Sie in unserem umfangreichen Verlagsprogramm unter

www.brigg-verlag.de

Hier finden Sie vielfältige

- **Downloads** zu wichtigen Themen
- **E-Books**
- gedruckte **Bücher**
- **Würfel**

für alle Fächer, Themen und Schulstufen.

© by Brigg Verlag C. Büchler, Beilingerstr. 21, 86316 Friedberg, Inhaberin: Claudine Büchler
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk als Ganzes sowie in seinen Teilen unterliegt dem deutschen Urheberrecht. Der Erwerber des Werkes ist berechtigt, das Werk als Ganzes oder in seinen Teilen für den eigenen Gebrauch und den Einsatz im Unterricht zu nutzen. Die Nutzung ist nur für den genannten Zweck gestattet, nicht jedoch für einen weiteren kommerziellen Gebrauch, für die Weiterleitung an Dritte oder für die Veröffentlichung im Internet oder in Intranets. Eine über den genannten Zweck hinausgehende Nutzung bedarf in jedem Fall der vorherigen schriftlichen Zustimmung des Verlags.

Der Brigg Verlag kann für die Inhalte externer Sites, die Sie mittels eines Links oder sonstiger Hinweise erreichen, keine Verantwortung übernehmen. Ferner haftet der Brigg Verlag nicht für direkte oder indirekte Schäden (inkl. entgangener Gewinne), die auf Informationen zurückgeführt werden können, die auf diesen externen Websites stehen.

Bestellnummer: 388DL

ISBN 978-3-95660-388-4 (Druckausgabe)

www.brigg-verlag.de



Peter Veith

Im Klassenzimmer gelassen bleiben – mit Humor unterrichten

Unterrichtsideen und Arbeitsblätter
für alle Klassenstufen

Ideen für die Praxis

BRIGG  VERLAG

Download
Zur Ansicht

© by Brigg Verlag C. Büchler, Beilingerstr. 21, 86316 Friedberg, Inhaberin: Claudine Büchler
Alle Rechte vorbehalten.

Das Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.

Jede Nutzung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen bedarf der vorherigen schriftlichen
Einwilligung des Verlages.

Hinweis zu §§ 60 a, 60 b UrhG: Weder das Werk noch seine Teile dürfen ohne eine solche Einwilligung an
Schulen oder in Unterrichts- und Lehrmedien (§ 60 b Abs. 3 UrhG) vervielfältigt, insbesondere kopiert oder
eingescannt, verbreitet oder in ein Netzwerk eingestellt oder sonst öffentlich zugänglich gemacht oder
wiedergegeben werden. Dies gilt auch für Intranets von Schulen.

Satz & Layout: Regina Büchler, Augsburg

Inhaltsverzeichnis

Einleitung 4

A Sich auf Humor einstimmen

Teil 1: Theoriehäppchen für Neugierige 5

Häppchen 1: Warum sich Humor pädagogisch nutzen lässt – Häppchen 2: Warum Lachen gesund ist – Häppchen 3: Wie wir eine humorvolle Grundhaltung erlangen können – Häppchen 4: Die Einstellung des humorvollen Lehrers zum Erziehen – Häppchen 5: Grundsätze für den Einsatz von Humortechniken – Häppchen 6: Kinder brauchen Humor – Häppchen 7: Buben-/Mädchenhumor

Teil 2: Sich in eine humorvolle Stimmung bringen 19

15 Ideen zur mentalen und praktischen Einstimmung auf Humor im Klassenzimmer

B Den Humor ins Klassenzimmer bringen und gestalten

Teil 3: Ideen, Aktionen, Projekte zur Pflege des Klassen- und Lernklimas 27

Der Witz der Woche – Das Blödwort des Tages – Spaß ist ... wenn wir wollen – Das Humor-Projekt – Humor-Know-How im Klassenzimmer – Die Quatschmacher AG – Lachtraining für alle Klassen – Die Lachwelle – So ein Schwachsinn! – Lachgesichter lachen immer – Schnullibulli ist ein Mantra! – Der tollste Spinner – Aus meiner Sicht – Du zerbröselter Radiergummi! – Spielend Themen besprechen

Teil 4: Spiele 44

Gegenteile finden – Alles doppelt – Lachst du, gibst du! – Jetzt ist alles anders! – Lustiger als „Fischers Fritz“! – Spiegeltanz – Magnetische Anziehungskraft – Kampf der Zeichner – Ans Ziel klat-schen – Mopsi – Schlumpi – Lachkampf – Humor-Ritual – Schneckenrennen – Bu-bi – Der hängt ... – Geld stinkt nicht – Gerissen – Durcheinander – Kindergartenautokuchen

C Humor entstehen lassen – Arbeitsblätter für den Unterricht

Teil 5: Texte verfassen 55

33 Ideen für den Deutschunterricht

Teil 6: Anregungen für viele Fächer 97

What's inside of the elephant? – Wie die Kängurus – Pusterechnen – Herumhampeln – Unsichtbar, aber gut! – Witz in Action – Postkarten zum Lachen – Very witty! – Die Humorpartei – Auf echt „googlisch“! – A funny word! – What's the point? – Mein Humorwörterbuch – Drudeln mit Bildern – Drudeln mit Wörtern

Lösungen 110

Einleitung

Im Klassenzimmer gelassen bleiben – mit Humor unterrichten ...

... so lautet die Botschaft dieses Buches. Zu oft gestaltet sich der Unterricht ernst, die Leichtigkeit, das Spielerische und Individuell-Kreative, die Motivation des Einzelnen werden viel zu oft „weggeplant“, „wegdidaktisiert“. Und oft genug leidet darunter die Entwicklung einer guten Beziehung zwischen den Lehrern¹ und den Schülern. Dabei wird vielfach unterschätzt: Schüler lieben nach eigenen Angaben lockere gelassene Lehrer, mit denen man reden kann, die mal „fünf gerade sein lassen“ und lachen können und deren Humor nicht als kränkender Zynismus und Ironie missverstanden wird. Viel zu selten fragen sich Lehrer, wie sie diese von den Schülern so geschätzte Einstellung erreichen können. Sie denken, Humor und Gelassenheit ließen sich nicht erlernen: Man hat eben Humor oder man hat ihn eben nicht – dies sei eine Frage des Typs oder des Temperaments.

Bei näherem Hinsehen entpuppt sich das aber als Ausrede bzw. Selbsttäuschung. Lehrer können sich Kompetenzen aneignen, um professionell eine humorvolle und gelassene Einstellung zu zeigen: ermutigend an einer positiven Entwicklung des Einzelnen interessiert sein, durch gelassenes und konsequentes, freundlich-bestimmtes Auftreten Autorität gewinnen, aber auch pffiffig und augenzwinkernd die Schule (und sich selbst) nur so ernst nehmen wie sie ist. Es gibt Wichtigeres!

Zunächst werden im Teil A theoretische Grundlagen zur pädagogischen Nutzung des Humors angeboten, aber auch 15 Basics zur mentalen Einstimmung, um Humorstrategien umsetzen zu können. Dabei kommt es darauf an, dass die Lehrer die grundlegende Bedeutung einer ermutigenden annehmenden Lehrer-Schüler-Beziehung anerkennen und umsetzen. Es braucht Gelassenheit, um Humor ins Klassenzimmer zu bringen: Mit zahlreichen Ideen, Aktionen und Projekten können Lehrer das Klassenklima positiv gestalten und das Lernklima und die Motivation der Schüler fördern.

Richter: „Wann haben Sie denn gemerkt, dass das Grundstück bewacht war?“

Angeklagter: „Als ich die Zähne von dem Dobermann in meinem Hintern spürte!“

Darauf wendet sich der Richter an den Zeugen und fragt: „Stimmt das, Herr Dobermann?“

Unterricht gewinnt, wenn er in kürzere Sequenzen eingeteilt und ab und zu ein „Unterbrecher“ zwischen diese „Bauelemente“ geschoben wird. Dafür bietet der Teil B zahlreiche Spielideen.

Humor ist eine positive menschliche Eigenschaft, die auch Schüler erwerben und ausgestalten sollen. Daher finden Sie im Teil C viele Arbeitsblätter – in der Mehrzahl für das Fach Deutsch und den Fremdsprachenunterricht –, mit denen die Schüler Impulse zum eigenen Gestalten ihrer Humoridaen bekommen. Sie erwerben dadurch auf eine motivierende, gut gelaunte Weise viele Kompetenzen, die oft genug nur über einen als viel zu stressig empfundenen, verkrampften und verkopften Unterricht erreicht werden sollen.

¹ Aus Gründen der leichteren Lesbarkeit habe ich auf geschlechtsdifferenzierte Formulierungen wie Schüler/-in, Lehrer/-in verzichtet.

A Sich auf Humor einstimmen

Teil 1: Theoriehäppchen für Neugierige

Häppchen 1: Warum sich Humor pädagogisch nutzen lässt

Häppchen 2: Warum Lachen gesund ist

Häppchen 3: Wie wir eine humorvolle Grundhaltung erreichen

Häppchen 4: Die Einstellung des humorvollen Lehrers zum Erziehen

Häppchen 5: Grundsätze für den Einsatz von Humortechniken

Häppchen 6: Kinder brauchen Humor

Häppchen 7: Buben-/Mädchenhumor

Humor im Unterricht ist in vielfacher Weise sinnvoll und pädagogisch nützlich. Doch Lehrkräfte können nicht einfach wie auf Knopfdruck lustig sein: Wie jedes pädagogische Handeln muss auch der Einsatz von Humor reflektiert und besonnen geschehen, denn Humor kann auch falsch eingesetzt werden und schaden. Die sieben ausgewählten Theorie-Themen bieten den Hintergrund dafür, dass Lehrer über das nötige Basiswissen rund um den pädagogischen Humor verfügen können. Kernpunkt ist dabei sicher, dass von zwei grundsätzlich verschiedenen Arten von Humor auszugehen ist: dem partnerschaftlich gesinnten Humor (auch schon mal wohlwollender, aufbauender, konstruktiver Humor genannt) und dem nichtpartnerschaftlich gesinnten Humor (er wirkt herabsetzend, demütigend, ausgrenzend und trennend). Mit dieser Unterscheidung sollten Lehrkräfte souverän umgehen können, damit sie in der Schule nur den partnerschaftlich gesinnten Humor einsetzen und fördern (bzw. „durchgehen“ lassen). Eine Voraussetzung dafür ist allerdings auch, dass Lehrer selbst eine partnerschaftliche Grundeinstellung haben und in ihrem pädagogischen Auftreten (in der Kommunikation und ihrer Beziehung zu den Schülern und Kollegen, in der Methodik und Didaktik jeder Stunde) beherzigen. Hauptkennzeichen sind sicher die ermutigende Grundhaltung und eine annehmende konstruktive Beziehung zu den Schülern.

Methodisch-didaktische Überlegungen:

Es ist auch sinnvoll, erst mal durch das Schmökern in den nachfolgenden Teilen die eigene Lust zu stärken, Humor in Zukunft bewusster und natürlich auch professioneller (nicht nur, wenn man dazu „Lust“ hat) einzusetzen. Wenn Sie sich dann mit der einen oder anderen Idee angefreundet haben und dieses oder jenes Projekt einmal ernsthaft durchdenken wollen, ist es sinnvoll, sich den theoretischen Hintergrund anzueignen, damit auch Ihre Konzeption die nötige Wissensbasis bekommt, die Sie zusätzlich motivieren wird, Ihre Absichten durchzuhalten. Denn die Basis gibt Ihrem Handeln den nötigen pädagogischen Sinn, ohne den vieles einfach nur aufgesetzt wirkt und Sie dann auch noch entmutigt.

Wie Sie diesen Teil nutzen können:

Diese theoretischen „Häppchen“ sind zunächst für Sie gedacht. Doch viele Fakten eignen sich auch dafür, sie den Schülern altersgemäß sozusagen als Allgemeinwissen über den Humor (und seine verschiedenen Nebenwirkungen) zu vermitteln: Lachen ist gesund, die zwei verschiedenen Arten von Witzen (bzw. Humor) – die, die verletzen, „niedermachen“, ausgrenzen (wenn man an die demütigende Wirkung von Juden-, Türken-, ja sogar Blondinenwitzen erinnert) und die, die das nicht tun, sondern „nur“ die Laune und das Wohlfühlen verbessern.

Häppchen 1: Warum sich Humor pädagogisch nutzen lässt

- **Humor kann als Universal-Medium eingesetzt werden, um**
 - **gute (Arbeits-)Laune zu schaffen und die Bedingungen für das Lernen zu verbessern,**
 - **mit Tabus besser umzugehen und unsere Ängste und viele negative Gefühle zu bewältigen,**
 - **anderen Freude zu bereiten,**
 - **anderen zu zeigen, dass wir zusammengehören oder dass „alles in Ordnung“ ist.**

Die Übersicht soll zeigen, dass sich Humor (bzw. verschiedene Humortechniken), wenn er sozial-bezogen (Häppchen 3) eingesetzt wird, auf vielfältige Weise im Unterricht nutzen lässt:

- Durch Humor wird gelacht, andere werden zum Lachen gebracht, und so wird die positive Wirkung des Lachens provoziert und genutzt (siehe Häppchen 2).
- Mit Humor schaffen wir gute Laune, zeigen unsere Lebensfreude. Wir stärken und erhalten unsere Arbeitslaune, fördern das Wir-Gefühl einer Gruppe. Schüler können dadurch beliebt werden und ihre soziale Bedeutung/ihr Prestige stärken.
- Mit Humor können wir uns mit Tabu-Themen und Tabu-Gefühlen (angstfreier, ungehemmter, unmaskierter) auseinandersetzen.
- Wenn wir Humor einsetzen, können wir Unvermeidliches, Angst vor Versagen, Enttäuschung oder Ablehnung erträglicher machen.
- Wir können mit Humor Ärger „vertreiben“, indem wir dem Frust Freude entgegensetzen, dem Sinn den Unsinn, dem Rational-Vernünftigen das Irrational-Unvernünftige. Humor bietet Zerstreuung und Ablenkung, wir können uns „wieder aufstellen“.
- Mit Humor können wir Freude und die Freude am „Freude-Geben“ erleben.
- Setzen wir gezielt Humortechniken ein, können wir manchmal rasch und plötzlich die Stimmung verändern, beeinflussen und knifflige kritische Situationen „entschärfen“ bzw. entspannen. Wir unterbrechen in diesen Augenblicken die alten Verhaltensmuster.
- Humor hilft uns, wichtige (auch ungünstige) Mitteilungen über eine Person bzw. deren Verhalten oder Arbeitsleistung besser und „versöhnlicher“ zu vermitteln.
- Erlebter Humor im Unterricht bewirkt, dass Schüler die damit verbundenen Lernprozesse positiv besetzen und Gelerntes besser behalten.
- Humor ermöglicht Freude und Spaß am Lernen, weil sich Schüler gleichzeitig motiviert und ermutigt fühlen. Dadurch wird auch der Unterricht als direkter und verbindlicher erlebt (nicht einfach so „abgespult“).

Häppchen 2: Warum Lachen gesund ist

- **Wenn wir lachen, lösen wir positive Gefühle aus.**
- **Lachen löst Spannung.**
- **Mit Lachen aktivieren wir das Immunsystem.**
- **Mit Lachen lösen Schüler ihren Stress.**
- **Lachen steht am Ende eines blitzschnellen Bewertungsvorganges.**
- **Wir lachen über starke Abweichungen.**

Wenn Lehrer mit ihren Humortechniken Schüler zum Lachen veranlassen, lösen sie einige positive Effekte aus, die allein schon dafür sprächen, öfter Humor einzusetzen!

> Was wir tun, wenn wir lachen

Beim Lachen legt sich die Nase in Falten, die Nasenlöcher weiten sich, der Kopf wird zurückgeworfen, die Augen schließen sich; der Zygomaticus-Muskel zieht den Mund nach oben und wir sehen fröhlich/glücklich aus: Denn die Augenmuskeln spannen sich und im Gehirn werden positive Gefühle aktiviert. Der „Lachmuskel“ bewegt 15 Gesichtsmuskeln, der Mund weitet sich, um die vervierfachte (stoßweise) Atmung zu bewältigen. Die Stimmbänder beginnen zu schwingen, es sind die typischen stakkatoartigen Lacher zu hören. Der Brustkorb wird gezerzt, der Körper wogt, das Zwerchfell „hüpft“ und massiert unsere Innereien. Mit dem Lachen löst sich Spannung und der Lachende verliert gewissermaßen die „Selbstkontrolle“.

> So wirkt Lachen in unserem Körper

Die Atmung wird angeregt. Die Luft (Sauerstoff) wird rascher ausgetauscht. Der neue Sauerstoff bewirkt eine beschleunigte gute Körperfunktion, die Durchblutung wird verbessert. Das Herz schlägt zunächst schneller, beruhigt sich danach deutlich. Die Skelettmuskulatur entspannt sich. Die Verdauungsdrüsen werden aktiviert. Schmerzlindernde Endorphine („Glückshormone“) werden ausgeschüttet.

Gleichzeitig wird das Immunsystem aktiviert: Der Lachvorgang vermehrt im Blut die T-Lymphozyten und T-Helferzellen, die für die Abwehr von Krebs und Herzerkrankungen wichtig sind. Auch die natürlichen Killerzellen, die geschädigte und entartete Zellen beseitigen, vermehren sich. Durch Lachen nehmen die Immunglobuline, die Antikörper, zu, die den Keimbefall in den Atmungsorganen hemmen. Durch Lachen vermehrt sich das Gamma-Interferon im Blut.

Lachen baut auch den Stress ab, obwohl zunächst ja der Herzschlag erhöht wird. Doch nach wenigen Minuten bewirkt der Parasympathikus die Entspannung, der Herzschlag wird wieder langsamer, die Muskulatur der Arterien entspannt sich, wodurch deren Gefäßvolumen erhöht wird und sich der Blutdruck senkt. Auch die Hormonproduktion reduziert sich allmählich, die Überproduktion von Stresshormonen wird gestoppt.

> Was uns zum Lachen reizt

– *Wir lachen über starke Abweichungen vom Gewohnten.*

Menschen fühlen sich oft zum Lachen gereizt, wenn sie eine starke Abweichung vom „Normalen“ wahrnehmen, Abweichungen vom Akzeptierten, Konventionellen, von klaren Normen und Regeln, von natürlichen Gegebenheiten und Naturgesetzen.

Jemand fährt mit einem motorisierten Stuhl über den Schulhof. – Sie betreten mit einem breiten Mexikanerhut das Klassenzimmer. – Sie singen die Hausaufgaben in Mathematik. – Schüler sprechen zehn Minuten mit einem quergelegten Bleistift im Mund.

– *Wir lachen, wenn es (uns) in einer Kommunikationssituation „passt“.*

Humor hängt stark von der aktuellen Qualität der Beziehung zwischen den Kommunikationspartnern ab: In einer eher feindlich-gespannten Beziehung reizt es einen Kommunikationspartner zum (feindseligen) Lachen, wenn dem Schüler zum Beispiel beim Lesen ein Stotterer passiert: „Kakatus!“ – „Ja ja, Kaka, wen wundert das bei dir!“

In einer eher partnerschaftlich-freundlichen Beziehung wird der Lehrer geduldig zuhören und überhaupt nicht auf das „Ka-ka“ reagieren! Keine Schadenfreude, kein lautes, hartes Lachen, kein Zynismus, kein Spott ...

– *Wir lachen, wenn etwas stark von den allgemeingültigen Werten abweicht.*

Unterscheiden sich Situationen, Äußerungen und Verhaltensweisen sehr stark von den allgemeinen Moralvorstellungen sowie dem Wertesystem der Allgemeinheit oder widerspricht etwas extrem der allgemeingültigen Logik, dann belustigen uns die Reize. Ist der „Humorverwender“ allerdings feindlich eingestellt, dann schockieren, alarmieren sie, ekeln sie uns an.

– *Wir lachen über Schwachsinn, total Unvernünftiges, Unsinniges*

... solange es in einer Kommunikationssituation als Humortechnik eingesetzt wird. Der Lachreiz hängt allerdings stark davon ab, ob sich die Menschen in ihren Rechten eingeschränkt fühlen oder eine Gefährdung für Leib, Leben und Gesundheit eines Beteiligten (oder Unbeteiligten) befürchtet wird oder tatsächlich besteht.

Diese „Auslöser“ eines Lachreizes rufen nicht automatisch zu jeder Zeit und bei jedem Menschen das Lachen hervor! Jeder bewertet individuell, entsprechend seinem Gewissen, seinen Wertvorstellungen und seiner Grundhaltung, was er belächelt und worüber er lacht bzw. lachen will. Daher können wir den Lachreiz im Keim ersticken und nicht lachen, wenn wir etwas ablehnen, abscheulich bzw. verwerflich finden (wollen).

Häppchen 3: Wie wir eine humorvolle Grundhaltung erlangen können

Basis einer humorvoll gelassenen Grundhaltung:

- **Gut entwickeltes Gemeinschaftsgefühl (A. Adler) als V**

**Kooperationsfähigkeit, T
Engagement.**

Der Individualpsychologe Alfred Adler beschrieb mithilfe seines Begriffs „Gemeinschaftsgefühl“ modellhaft einen Idealtyp des psychisch stabilen und „gesunden“ Menschen. Dieser sich „ideal“ entwickelnde (Modell-)Mensch weist u. a. jene heitere Gelassenheit auf, die den humorvollen Menschen zugesprochen wird. Das bedeutet: Wenn wir eine heitere Gelassenheit anstreben, dann müssen wir als Lehrer und als Erziehender für ein solches gut entwickeltes Gemeinschaftsgefühl sorgen – bei uns selbst und bei unseren Kindern. Ein Blick auf Adlers Begriff verweist uns auf die Voraussetzungen für eine humorvolle Grundhaltung.

> Gemeinschaftsgefühl

Die Individualpsychologie nimmt an, dass der Mensch genetisch veranlagt ist, ein Gemeinschaftswesen zu werden und die dafür erforderlichen Fähigkeiten erwerben zu können. Doch das Gemeinschaftsgefühl entwickelt sich nicht von allein, die geeignete Erziehung muss dieses von Geburt an mit entwickeln helfen. Einzelheiten dazu würden hier den Rahmen sprengen (siehe Literaturliste). Nur wenn sich der Mensch bewusst als Gemeinschaftswesen fühlt und entsprechend lebt, wird er seelisch stark sein und seine Individualität entwickeln und behaupten können.

Merkmale eines Menschen mit gut entwickeltem Gemeinschaftsgefühl sind:

- Gemeinschaftsbewusstsein und deutliche Verantwortung für das Ganze (d.h. für Gemeinschaft plus Lebensraum plus Kosmos).
- Fähigkeit zum Mitfühlen und Sich-Einfühlen (Freude, Angst, Hoffnung, Liebe, Wut, Enttäuschung, Unrecht).
- Er arbeitet bzw. wirkt gewaltfrei mit den Mitmenschen zusammen und fühlt sich ihnen gleichwertig, was die gesamte Kooperation, Partnerschaft, Teamfähigkeit und das Engagement kennzeichnet.
- Er begreift seine individuellen Erfolge und Fortschritte stets im Zusammenhang und in Bezug zur Gesellschaft, die man aufmerksam-kritisch daran misst, ob sie dem Einzelnen ermöglicht, Gemeinschaftsgefühl zu entwickeln.
- Gemeinschaftsgefühl soll nicht nur die Erziehung kennzeichnen, sondern auch gleichzeitig beim Kind ein Gemeinschaftsgefühl wecken und fördern. Schule hat ihren Teil dazu beizubringen.

steuern, indem hier Lehrer mit Gemeinschaftsgefühl unterrichten und dieses Gemeinschaftsgefühl bei den Schülern weiterentwickeln.

> Zwei Arten von Humor

Die Individualpsychologie versteht jedes Verhalten auch als eine Bewegung von einem empfundenen Minus zu einem erlebten Plus!

Ein *Minus* ist das Gefühl, das wir vor Unerledigtem haben, vor Aufgaben, Herausforderungen, Problemstellungen, neuen und ungewohnten Situationen ...

Ein *Plus* ist das Gefühl, etwas bewältigt, überwunden und überstanden zu haben, nicht mehr im Ungewissen zu sein.

Wir streben also mit jedem Verhalten einen Zweck, ein Ziel an. Dabei ist entscheidend, wie viel Gemeinschaftsgefühl jemand entwickelt hat! Es ergeben sich zwei Arten von Humor:

Humor mit partnerschaftlicher Grundgesinnung

Menschen mit klar ausgebildetem Gemeinschaftsgefühl setzen Humortechniken wie z. B. Witz, Gag, Parodie, Klamauk, Nonsens dazu ein, um andere zum Lachen zu bringen. Sie dienen diesen Menschen dazu, die Kommunikation, Beziehungen sowie soziale Verhältnisse zu begünstigen, aber auch zu motivieren und Laune zum Lernen und Leisten zu machen. Ich nenne diese Haltung auch partnerschaftliche sozialbezogene Grundgesinnung.

Humor mit nicht-partnerschaftlicher Grundgesinnung

Menschen mit einem mangelhaft ausgeprägten Gemeinschaftsgefühl benutzen die erwähnten Humortechniken, um andere zu bekämpfen, zu rivalisieren, zu beschämen und auszustechen oder auszugrenzen. Ich nenne diese Haltung auch nicht-partnerschaftliche ich-bezogene Grundgesinnung.

Jeder Mensch erzählt, hört oder versteht in seiner für ihn typischen Weise einen Witz. Wenn wir die Menschen modellhaft in zwei Gruppen einteilen, dann heißt dies: Der Mensch wird einen Witz entweder partnerschaftlich-gesinnt erzählen bzw. mit dieser Grundhaltung wahrnehmen oder er wird einen Witz mit nicht-partnerschaftlichen Motiven erzählen bzw. aufnehmen.

Für Lehrer, die partnerschaftlich in der Schule erziehen sollen, ist es bedeutsam, den Unterschied klar zu sehen. Denn es ist wichtig, nichtpartnerschaftliche Motive (des Erzählers und auch des Zuhörers, der sich amüsiert) in der Schule zu verhindern und sie auch identifizieren zu können. Dies gilt natürlich auch für jede Humortechnik, die verwendet wird.

Das hat Folgen für die Kommunikationssituation, in der eine „Humortechnik“ verwendet wird: Es können vier verschiedene (genau genommen sogar fünf) Kommunikationsformen unterschieden werden:

Der Sender → ist:	Er verwendet eine Humortechnik →	Der Empfänger ist:	Wirkung des Späßes/ Reaktion der Beteiligten
1 partnerschaftlich gesinnt	→	partnerschaftlich gesinnt	gute Stimmung, Steigerung der Arbeitslaune und Motivation, Freundschaft, Teamgeist, Spaß
2 partnerschaftlich gesinnt	→	nicht-partnerschaftlich, ich-bezogen	Missverständnis oder Nichtverstehen des Späßes (unterschiedliche Wahrnehmung des Inhaltes oder der Intention), Lachen des Empfängers „passt“ nicht richtig (zweideutig)

3 nicht-partnerschaftlich, ich-bezogen gesinnt	→	partnerschaftlich	Irritation, Verstimmung seitens des Empfängers, Konflikt möglich, meist nur einseitiger Spaß möglich
4 nicht-partnerschaftlich, ich-bezogen gesinnt	→	nicht-partnerschaftlich, ich-bezogen	Variante 1: gute Stimmung unter Gleichgesinnten, die sich einig sind oder in ihren Ressentiments und Vorurteilen, der Diskriminierung von Personen oder Gruppen ähneln; man bestärkt sich in einer feindlichen Grundhaltung Variante 2: starkes Polemisieren, zynische „Gefechte“
5 Die <i>verweigerte Humor-Kommunikation</i> : Der Sender verwendet eine Humortechnik, doch der Empfänger verweigert den Empfang.			

Häppchen 4: Die Einstellung des humorvollen Lehrers zum Erziehen

- Was der Beziehung nützt:**
- Angemessene Sprache und angemessenes Niveau.
 - Jedem Schüler zeigen, dass man an seinem Fortschritt interessiert ist.
 - Negatives, Nichtgelungenes „runterhängen“.
 - Faire Leistungsvergleiche.
 - Besonnener Umgang mit Erfolg/Misserfolg.
 - tun wollen.
 - **Gemeinschafts- und Wir-Gefühl stärken und bewusst machen.**

Der Kernsatz heißt: Die Beziehung muss stimmen, dann erst kann Humor pädagogisch wirksam werden! Nachfolgend können Sie überprüfen, ob Sie im Moment Humortechniken mit sozialbezogener, partnerschaftlicher Intention verwenden und wie stark Sie bisher partnerschaftliche Elemente in Ihren Unterricht integriert haben.

Erläuterungen: 1 Selbsteinschätzung (1-10) – 2 Ideen – 3 Ist mir unklar, darüber muss ich mit jemandem reden – 4 Bei uns nicht möglich – 5 Woran ich arbeiten möchte (Priorität, Rangfolge)

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<p>Sprache/Niveau dem Leistungsvermögen der anwesenden Schüler anpassen</p> <p>Die Schüler werden stets (bei jedem Thema/jeder Unterrichtssequenz) dort abgeholt, wo sie stehen (nicht auf der Höhe des Niveaus, das für den Schultyp gefordert wird, oder entsprechend einem ominösen „fiktiven“ Leistungsanspruch). Dies bedingt eine stetige Wachheit und die Fähigkeit, Unterrichtsgegenstände variabel (auf verschiedenen Niveaus) durchzuführen – hierfür sind immer wieder Zwischentests (auch unbenotete), individuelle Kontrollen und Fünf-Minuten-Kurztests am Stundenende erforderlich.</p>			
<input type="checkbox"/>	<p>Jedem Schüler unmissverständlich zeigen, dass man an seinem Fortschritt interessiert ist</p> <p>Jeder Lehrer entwickelt seine eigenen „Techniken“/Methoden, wie er den unterschiedlichen Schülern „etwas rüberbringt“ und er muss sie variabel einsetzen. Diese „Techniken“ bzw. Methoden müssen auch zur jeweiligen Person passen (angemessene Körpersprache: Mimik, Augenkontakt, Lächeln, Hand auf die Schulter legen o. Ä.; mit Worten im Einzelgespräch oder vor der Klasse mithilfe eines „Briefheftes“ als ein sehr individuelles Kontaktmittel – geeignet für Problemkinder; mit „Fleißbildern“ oder anderen Symbolen der Anerkennung; mit Punkten, Jokern ...). Wichtig ist, dass der Lehrer es als seine Pflicht ansieht, Interesse am einzelnen Schüler zu zeigen.</p>			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>Negatives, Nichtgelungenes „runterhängen“</p> <p>Stets wird mit dem Negativen das Gelungene aufgespürt (das gibt es tatsächlich fast immer!) und konkret benannt.</p> <p>Nichtgelungenes wird mit sachlichen und konkreten Hinweisen bzw. Ideen eindeutig lösungsorientiert angegangen.</p>			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>Faire Leistungsvergleiche</p> <p>Der Ehrgeiz der Schüler wird darauf gelenkt, dass sie sich stets mit sich selbst vergleichen: Wie kann ich mich verbessern? Was genau kann ich dafür tun?</p> <p>Klare Maßstäbe und Instrumente werden entwickelt bzw. vorgegeben, damit die Schüler ihre eigenen Fortschritte erkennen können (Skalen, Punktetabellen, genormte Arbeiten, die vergleichbar sind, z.B. durch Wortzahl in Diktaten und vergleichbares Niveau).</p> <p>Es wird klar darauf hingearbeitet, dass die Schüler nicht in feindlicher Weise rivalisieren bzw. es als Leistungsmotiv ansehen, „besser als“ ihre Mitschüler zu sein. Das Übertreffen ist nur eine Folge des „Bessereins, als ich vorher war“ und des sachlichen konstruktiven Arbeitens am Fortschritt.</p>			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>Umgang mit Erfolg/Misserfolg</p> <p>Misserfolg ist als direkte Folge ungünstigen Verhaltens zu sehen, das konkret benannt wird. Es wird nicht akzeptiert, dass Misserfolg als eine Folge <i>grundsätzlichen</i> Versagens/Nichtgenügens (in bestimmten Bereichen oder allgemein) angesehen wird: Ich kann das nicht. Der Lehrer signalisiert deutlich: Du kannst es <i>noch</i> nicht, aber daran kann du etwas ändern. Ich traue es dir zu.</p> <p>Den Schülern wird altersangemessen und konkret erlebbar gemacht, dass Perfektionismus falsch ist und der Mensch so angelegt ist, dass Fehler nie gänzlich ausgeschlossen werden können, dass er aber die tolle Fähigkeit hat, sich zu verändern und besser zu werden (als zuvor).</p>			

1	2	3	4	5
<input type="checkbox"/>	<p>Sich dessen bewusst sein, dass Schüler stets (in jeder Stunde!) etwas Sinnvolles tun wollen</p> <p>Es ist eine wichtige Angewohnheit, altersgemäß zu jedem Thema, ja zu jeder Stunde (!) kurz das Stundenziel zu benennen und so gut es geht auch kurz anzudeuten, was dieses Wissen, diese Fähigkeit oder Fertigkeit (die es jetzt gleich zu erwerben oder zu trainieren gilt) für das aktuelle, aber vor allem auch für das spätere (berufliche, familiäre, gesellschaftliche) Leben für einen Sinn hat! (Sie finden garantiert einen, falls nicht, so lassen Sie die Stunde fallen und konzipieren Sie sie so, dass Sie einen Sinn nennen können!)</p>			
<input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/> <input type="checkbox"/>	<p>Gemeinschafts- und Wir-Gefühl stärken und bewusst machen</p> <p>Ein regelmäßig tagender Klassenrat ist wertvoll. Dazu werden mit der Klasse klare Zielvorgaben vereinbart, für die der Klassenrat eingesetzt werden kann (z. B. Organisation von außerunterrichtlichen Exkursionen, Besprechung von verschiedenen Problemen/Themen).</p> <p>Gemeinsam wird eine „funktionelle“ Klassenordnung erstellt: Viele konkrete Gebote/Verbote werden formuliert statt wachweicher „Gummi-“ und Absichtserklärungen sowie klare Wenn-dann-Regelungen festgelegt (Wenn jemand sich nicht an eine Abmachung hält, dann ...).</p> <p>Bewusst wird Teamfähigkeit entwickelt, gleichwertige Kooperation durch geeignete Projektarbeit gefördert.</p> <p>Die Fähigkeit, zu seinen Gefühlen zu stehen, ihnen angemessen (und sozial verträglich) Ausdruck zu geben, wird gefördert. Dies geschieht durch altersgemäße Methoden. Mit diesen Methoden wird die Fähigkeit zur Einfühlung und Äußerung des Mitgefühls gefördert.</p> <p>Die Fähigkeit, variable Strategien zur (gewaltfreien) Konfliktlösung einsetzen zu können, wird vermittelt.</p> <p>Die Schüler sollen den Sinn von Toleranz, Gleichwertigkeit und Solidarität im Umgang mit Mitmenschen, mit Gruppen und Völkern untereinander erkennen und im eigenen Handeln, in eigenen Aktionen umsetzen können. Dazu werden stets aktuelle Themen und Aktionen angeboten bzw. zur Diskussion gestellt.</p> <p>Die Notwendigkeit und der Sinn von Zivilcourage Einzelner und von Gruppen werden stets aktuell aufgezeigt und zur individuellen Aufgabe des Einzelnen gemacht. Dabei werden die Schüler unterstützt und beraten (heikle Themen, Bereiche, Tabus aufbereiten bzw. anbieten).</p> <p>Aktuelle, in der Klasse geäußerte Vorurteile und fremdenfeindliches Verhalten werden zur „Betroffenheit“ der Schüler stilisiert, sodass sie ihr Gemeinschaftsgefühl (so wie es in den aufgezählten Punkten zum Ausdruck kommt) trainieren können.</p> <p>Außenseiter werden integriert – dies wird als gemeinsame Aufgabe und gemeinsames Bedürfnis betrachtet.</p>			

> So nähern Sie sich der partnerschaftlichen Grundhaltung des humorvollen Menschen

Mit den folgenden Anregungen arbeiten Sie am ertragreichsten durch eine schriftliche Reflexion, die Sie alle Jahre mal wieder (ohne die vorherige gelesen zu haben) schreiben. Danach schauen Sie sich gern die „alte“ an und überdenken Sie veränderte Einstellungen.

1. Gehen Sie mit sich selbst partnerschaftlich um!

Können Sie zu sich selbst freundschaftlich, nachsichtig und wohlwollend sein? Wie zeigt sich das im Alltag? Beurteilen Sie einige Ihrer Eigenschaften freundlich-gesinnt! Nennen Sie Stärken. Zeigen Sie sich anhand aktueller Beispiele (von heute), wie Sie sie einsetzen und nutzen, um ein partnerschaftliches Miteinander im schulischen und privaten Bereich zu gestalten. Setzen Sie sie auch beim Einsatz von Humor ein?

2. Erkennen Sie, dass Sie – wie jeder Mensch – negative Vorurteile gegenüber sich selbst haben? Jeder von uns schätzt sich und seine Fähigkeiten in bestimmten Bereichen zu schlecht ein! Denken Sie mal einige Minuten darüber nach: Notieren Sie solche negativen Aussagen über sich. Notieren Sie sich im nächsten Schritt, welche Ihrer Verhaltensweisen deswegen logisch ist.

(Beispiele: *Ich bin schwach in einer bestimmten Fremdsprache, deshalb drücke ich mich davor, dieses Fach zu unterrichten. – Ich kann nicht schön schreiben bzw. zeichnen, deswegen vermeide ich Tafelbilder und gebe lieber am Computer geschriebene Kopien aus.*)

Welche von Ihnen als negativ eingeschätzten Bereiche könnte ein Ihnen gut gesinnter Mensch (nicht Ihr Partner) so nicht akzeptieren, weil er durchaus auch Fähigkeiten und Stärken gerade in diesen Bereichen sieht? Notieren Sie ganz konkret: Wie könnte ein Vorsatz zur Veränderung in diesem Bereich aussehen? – Wie könnten Sie ihn ab heute umsetzen?

3. Trauen Sie anderen „alles“ zu – auch das Gute!

Wir leben in einer „Entmutigungsgesellschaft“. Gewöhnlich wachsen wir in einer Umwelt auf, in der wir vor allem lernen, kritisch zu sein, Fehler zu sehen und sie zu benennen und wir meinen dabei, dass wir damit den anderen helfen, sich positiv zu verändern. Glauben wir doch unseren Erfahrungen mit der Ermutigung! Arbeiten wir kontinuierlich gegen unsere „alte“ Wahrnehmung und überlegen wir: Wenn Kinder/Menschen ermutigt werden, dann können sie sich ändern! Entdecken wir immer wieder und in allen Bereichen des Lebens Belege dafür! Dann wird die Ermutigung auch ein zuverlässiger Motor für unser Erziehungshandeln! Und unsere Zuversicht in unsere Erfolgsmöglichkeiten und in jene unserer Schüler werden die Schüler an unserem Handeln erkennen!

4. Behalten Sie stets die Blockierer einer partnerschaftlichen Haltung im Auge: übertriebene Konkurrenz, Perfektionismus.

Es ist nicht ratsam, zum (rivalisierenden) Ehrgeiz zu erziehen, dazu zu befähigen, Konkurrenzkämpfe rücksichtslos für sich zu entscheiden, Ellenbogen einzusetzen. Die unvoreingenommene Betrachtung des Ist-Zustandes, wie sie oben angedeutet ist, verbietet uns, unsere Kinder auf diese Weise letztlich fehlzuleiten.

Es ist „unmenschlich“,

- perfekt sein zu wollen. (Weil wir als Menschen von Natur aus unvollkommen sind!)
- besser sein zu wollen als andere, sie auszusteichen und klein zu machen. Denn wir brauchen für ein gedeihliches Miteinander und Zusammenarbeiten den andern und dessen (unbedingte, nicht berechnende) Wertschätzung. Die Leistungsfähigkeit aller wird gefördert, wenn wir auf der Basis von Gleichwertigkeit miteinander kommunizieren.
- die eigene gute Leistung zur gleichzeitigen Entwertung anderer oder gar zu deren Ausschaltung zu benutzen.

Es ist „menschlich“;

- Fähigkeiten und Fertigkeiten zu erwerben, die ein konstruktives, durchaus leistungsorientiertes Zusammenarbeiten ermöglichen.
- dass wir lernen, arbeitsteilig zu denken, also darauf aus zu sein, dass jeder als ein Teil des Ganzen seinen Beitrag (durch die Arbeit, den Beruf) leistet und dieser gut sein soll, weil auch er Gutes von anderen erwartet.
- sich dadurch zu motivieren, dass ich mir sage, dass ich einer Aufgabe gewachsen bin, vorwärtskommen kann und nicht den Gedanken hege, gegen andere anzutreten, die es darauf angelegt haben, meine Schwächen auszunutzen.
- die Kinder zur Ausdauer zu erziehen, zu Selbstvertrauen und zum Mut, sich etwas zuzutrauen; denn eine Erziehung zu Ehrgeiz geht meist auf Kosten anderer, zudem ist Erfolg ein flüchtiges Phänomen, meist jagt man ihm nach.
- Fehler als Zeichen dafür zu sehen, was verändert werden muss und nicht als Beweis für eigenes Versagen oder die Unterlegenheit gegenüber anderen.

Wie stehen Sie zum Perfektionismus? Gibt es Bereiche, in denen Sie perfekt sein möchten?

Formulieren Sie nun jene Tätigkeiten, die Sie perfekt erledigen wollen, das aber stets miteinbezieht, dass es noch Verbesserungsmöglichkeiten gibt, dass auch etwas „nicht so optimal laufen könnte“, Sie aber trotzdem insgesamt sehr zufrieden mit Ihrer Arbeit sein können.

Wenn Sie sich selbst als einen Perfektionisten einschätzen und daran gern etwas ändern wollen:

Nehmen Sie sich vor, beim nächsten Mal nur Viertbester werden zu wollen. Schauen Sie mal bei Ihren Kollegen, wie sie das machen (Unterricht, Umgang mit XY ...) und versuchen Sie, alles nur ein klein wenig besser zu machen, aber keineswegs perfekt wie gewohnt. Probieren Sie, nur fast alles zu regeln. Vertrauen Sie auch mal einem anderen, dass er es auch kann und nicht Sie wieder alles machen müssen, weil es sonst nichts wird! Fragen Sie, wenn Sie Perfektionist sind: Benutze ich den Perfektionismus (unbewusst?) eventuell „feindlich-gesinnt“, um besser zu sein als andere, um sie auszuschalten, sie zu demütigen? Sie werden das verneinen, aber fragen Sie mal behutsam andere.

5. Sich selbst ermutigen – immer wieder Zuversicht entwickeln!

Wenn wir uns niedergeschlagen, unmotiviert, schlecht gemacht und als Versager fühlen, liegt es ja vielleicht an unserem Perfektionismus (dem wir oft genug nicht gerecht werden können)? Trotz unseres Tiefs: Unsere Stärken und Qualitäten sind noch da! Darauf können wir (uns) wieder aufbauen. Weil zu oft niemand lobt, anerkennt, aufrichtet, brauchen wir die Fähigkeit, uns an unserem eigenen Schopf aus dem Sumpf der schwarzen Gedanken zu ziehen: Wir brauchen die Fähigkeit, uns immer wieder selbst zu ermutigen! Dazu sollen einige Ideen beitragen:

Meine Qualitäten:

Stellen Sie sich vor, Sie müssten bei einer Bewerbung Ihre Qualitäten nennen. Listen Sie daher jetzt alle Ihre Stärken auf (untereinander schreiben), die Sie diesem Betrieb anzubieten haben. Danach schreiben Sie (neben die Stärke), wie Sie diese Stärke in einer konkreten Handlung einsetzen – das braucht nun nicht mehr auf die Bewerbungssituation bezogen zu sein.

Beispiel:

Ich bin zuverlässig. → Wenn ich einen Auftrag übernehme, erledige ich ihn pünktlich und in guter Qualität.

Ehrlichkeit → Krumme Touren gibt es bei mir nicht. Ich bin solide und halte mich an die Vorschriften.

Überwiegend heiter!

Wer sind Sie? Ein Mensch aus Fleisch und Blut, vermutlich. Lassen wir einmal alles, was wir an Ihnen sehen oder im Personalausweis nachlesen können, weg. Wie würden Sie sich schildern? Sind Sie ein Mensch mit Licht- und Schattenseiten, mit Stärken und Schwächen? Sind Sie mehr ein positiver Mensch, ein heiter-gelassener (den wir auch als partnerschaftlich-gesinnt bezeichnet haben), dann werden in Ihrer Selbstsicht vermutlich Ihre Stärken überwiegen. Menschen mit starken Minderwertigkeitsgefühlen werden weniger Qualitäten entdecken oder aber andere – in schlimmer Selbstverblendung – praktisch keine Schwächen (denn an deren Versagen sind die anderen bzw. äußere Umstände schuld)!

Wollen wir einen Berg erklimmen, brauchen wir unsere Muskeln. Für unsere alltäglichen Herausforderungen brauchen wir unsere Stärken, um bestehen zu können.

Buchstäblich stark sein!

Schreiben Sie die Buchstaben Ihres Vornamens untereinander. Jeder Buchstabe wird so zum Anfangsbuchstaben einer ihrer Fähigkeit bzw. Stärke!

Häppchen 5: Grundsätze für den Einsatz von Humortechniken**Basis für Humor im Klassenzimmer:**

- **Ermutigende Kommunikationssituation zwischen Lehrer und Schüler.**
- **Humor nur mit sozialbezogener partnerschaftlicher Zielrichtung (als Ausdruck von Zuversicht, Vertrauen in die Änderungsfähigkeit, gute Laune, Motivation, etc.).**
- **Inhalt und Form des Humors dem Verständnishorizont, dem Wortschatz, den Lebensumständen sowie dem Alter des Kommunikationspartners anpassen.**
- **Humor stets ökonomisch einsetzen, nur so viel und so oft, wie nötig ist, um den Inhalt interessant und motivierend zu vermitteln bzw (sozialbezogen) zu beeinflussen.**

Humorideen sind Mittel, die in oft sehr komplexen Kommunikationssituationen eingesetzt werden. Da ist nicht nur Spaß und Freude zu erwarten. Wenn Sie sich an die nicht-partnerschaftlichen, ich-bezogenen Formen erinnern, wissen Sie, dass Humorideen auch Ärger, Demütigung, Ausgrenzung und Leid verursachen können. Dies müssen Lehrer durch ihren professionellen Einsatz unbedingt verhindern!

Daher sind folgende Grundsätze für den Einsatz von Humor in der Schule zu beachten:

1. Die Kommunikationssituation zwischen Lehrer und Schüler sollte von Ihrer Seite aus grundsätzlich einen ermutigenden Charakter haben (→ partnerschaftliche Grundhaltung), sonst ist die Gefahr groß, dass Ihr Humor nicht „ankommt“. Ihr Humor als „soziales Schmiermittel“ muss glaubhaft sein und zu Ihrer Persönlichkeit passen.
2. Humor muss für den Einsatz im Klassenzimmer stets eine sozialbezogene partnerschaftliche Zielrichtung haben, Ausdruck von Zuversicht sein und das Vertrauen in die Änderungsfähigkeit und so die gute Laune, die Motivation sowie die Arbeitsmoral steigern. Das muss man sich stets aufs Neue bewusst vornehmen.
3. Lustig und wirksam sind Humorideen nur dann, wenn sie verstanden werden. Passen Sie daher Inhalt und Form Ihres Humors dem Verständnisvermögen, dem Alter, dem Wortschatz und den Lebensumständen (bzw. dem sozialen Umfeld) des Kommunikationspartners an.

4. Diese ersten drei Grundsätze dienen als Kriterium, um zu klären, warum eine Humoridee (nicht) ankommt und warum gleiche Humorideen bei verschiedenen Lehrern unterschiedlich wirken bzw. gleiche Humorideen bei verschiedenen Klassen unterschiedliche Wirkungen erzielen können. Auch das Modell der fünf Kommunikationsformen (siehe S. 9/10) dient dabei der Erkenntnisfindung.
5. Wenngleich manche Menschen keinen Humor verstehen: Lassen Sie sich nicht davon abhalten, ihn einzusetzen! Dem „richtigen“ Spaß – orientiert an den hier zusammengestellten Grundsätzen – kann sich wohl kaum jemand verschließen.
6. Wenn Sie merken, dass Sie mit Ihrem Spaß danebenliegen, hilft oft ein Trick: Probieren Sie es mit Selbstironie! Machen Sie sich selbst zum Gegenstand des Humors. Das entspannt meistens eine ungünstige Situation.
7. Der größte Feind des Humors ist der Perfektionismus! Denken Sie nicht, dass Sie gar nicht witzig sind, dass Sie sich blamieren werden. Strahlen Sie die Überzeugung aus: Ich mache jetzt etwas Lustiges, lachen wir doch gemeinsam.
8. Setzen Sie Humor ökonomisch ein: Nur so viel und so oft, wie es nötig ist, um den Inhalt interessant und motivierend zu vermitteln bzw. die Beziehung oder Kommunikation positiv (sozialbezogen) zu beeinflussen. Humor im Unterricht darf nicht zum Selbstzweck werden. Zu oft eingesetzt, verlieren Humorideen ihren sozialbezogenen Charakter und werden ich-bezogen, weil nicht mehr das partnerschaftliche Element wirkt. Denn dazu gehört auch das Gefühl für Timing und die richtige Dosierung, die ich dem jeweiligen Adressaten zumuten kann bzw. die ihm nutzt.
9. Humorideen müssen zum Unterrichtsfach, zum jeweiligen Stoff, zum Unterrichtsablauf, zur pädagogischen Absicht bzw. zur Kommunikationssituation passen.

Häppchen 6: Kinder brauchen Humor

- **Kinder/Schüler brauchen Humortechniken in der Umwelt. Im Ausprobieren verschiedenster V sie immer wieder auch sehr brauchbare Humortechniken.**

Humor hilft den Kindern, sich wohlfühlen und sich seelisch gesund zu entwickeln, nützliche Beziehungen zu gestalten und die Anforderungen ihrer Umwelt unbeschadet zu bewältigen.

Mit Humor können sie

- sich behaupten (gegenüber anderen).
- sich bei Laune halten.
- sich selbst Spaß bescheren.
- sich von andern abgrenzen bzw. sich andere „vom Hals“ halten.
- Kontakt mit anderen knüpfen, ihn pflegen und zu anderen dazugehören.
- aktiv Freundschaften/Bekanntschaften pflegen.
- Macht zeigen und sie entfalten.
- Aggression ausdrücken.
- sich erotisch-obszön ausdrücken (verbal).

Häppchen 7: Buben-/Mädchenhumor

- **Mädchen gebrauchen in ihrer Kommunikation Humor abzumildern.**
- **Mädchen neigen stärker dazu, über sich selbst zu lachen.**
- **damit ihren Kummer und Ärger, Minderwertigkeitsgefühle u. vermutete Gefahr.**

Im Folgenden wird der Humor von Jungen mit dem von Männern und der von Mädchen mit dem von Frauen gleichgesetzt. Denn was über Männer-/Frauenhumor ausgesagt wird, das zeigen die Menschen auch schon ansatzweise (und tendenziell) als Junge bzw. als Mädchen!

> Humor der Mädchen/Frauen

Mädchen gehen spielerischer mit Humor um. Wie später auch die Frauen neigen sie stärker dazu, über sich selbst zu lachen. Dies ist wohl eine Folge davon, dass Frauen bereiter und fähiger sind, mit anderen Menschen auch über emotionale intime Belange zu sprechen.

Sie lachen intensiver und häufiger als Jungen. Sie gebrauchen in ihrer Kommunikation Humor, um Konflikte sowie Stress abzumildern und eine gedeihlichere (Gesprächs-)Atmosphäre herzustellen.

Mädchen/Frauen lassen sich eher von Jungen/Männern amüsieren und geben lieber witzige Kommentare. Sie lachen, wenn andere lachen und können, wenn sie bei Späßen schlechter wegkommen, dies viel besser wegstecken als ihre männlichen Klassenkameraden.

Mädchen/Frauen fällt das Witze-Erzählen schwerer, viele mögen Witze nicht wirklich.

Mädchen/Frauen lachen am liebsten über: 1. Situationskomik, 2. Witze, 3. sich selbst.

In Mädchen-Mädchen Beziehungen

neckten sich Mädchen gern oder sie spielen kleine Streiche. Humor ist aber in solchen Beziehungen nicht so wichtig. Im Kontakt zu jenen, die nicht zur Gruppe gehören, dient Humor der Kontaktaufnahme und dem Ausloten von Grenzen. Sie bevorzugen die Chaostechnik.

Eindeutige Stärken der Mädchen im Vergleich zu Jungen sind: die Kommunikation pflegen, witzige Kommentare geben, die (Gruppen-)Atmosphäre beeinflussen. Sozialbezogener Humor (siehe Häppchen 3) kann hier optimal genutzt werden, aber ich-bezogene eingesetzte Humortechniken wirken teuflisch: quälen, mobben, fertigmachen – und das auf subtile Art (und immer lachen einige mit). Deswegen müssen wir darauf schauen, wenn Mädchen lachen: Leidet jemand? Auf wessen Kosten amüsiert man sich? Wie vergiftet hier jemand die Laune, die Arbeitsatmosphäre?

Mädchen müssen wir helfen – haben wir die ich-bezogene, nicht-partnerschaftliche Intention identifiziert – ihre Abneigung bzw. Ablehnung oder Antipathie (solche negativen Gefühle sind ja nicht grundsätzlich falsch oder abzulehnen) so zu äußern, dass die Atmosphäre nicht gestört und niemand gekränkt wird.

> Humor der Jungen/Männer

Männer sind weniger selbstbewusst gegenüber ihren Stärken und Schwächen. Es fällt ihnen schwerer, über sich selbst zu lachen, sie reagieren negativer, wenn sie „hochgenommen“ werden. Männerhumor kreist viel mehr um Sachthemen, weniger um private Themen.

Jungen/Männer lachen eher in kritischen Situationen, bei Stresserlebnissen. Sie bewältigen damit ihren Kummer, ihren Ärger, Minderwertigkeitsgefühle u. Ä. Sie „bewitzeln“ eine vermutete Gefahr.

Jungen/Männer erzählen deutlich häufiger Witze als Frauen, scherzen öfter, erzählen Witziges, kreieren häufiger Spaß. Sie benutzen Humor, um sich darzustellen. Viele kleine Jungs können sich damit in Szene setzen und „produzieren“ sich, was schon mal nerven kann.

In Jungen-Jungen Beziehungen

Jungen/Männer gebrauchen Witz und Humor öfter im Zusammenhang mit Konkurrenzverhalten (Wer ist besser?) gegenüber anderen und als Abgrenzungsmittel (Hau ab!), aber auch als Zeichen der Dazugehörigkeit.

Oft demütigen, spotten, ironisieren Jungen/Männer und verwenden die Humormethoden viel öfter in feindlicher Absicht. Sie können mit dem Humor die Reihenfolge in der Rangordnung verdeutlichen (Witze macht, wer das Sagen hat). Sie ärgern sich schneller (als Mädchen), wenn sie in einem Witz/Spaß schlecht wegkommen und sind dann in ihrem Selbstwertgefühl angekratzt. Jungen-Gruppen witzeln gern, machen häufiger Quatsch, erproben öfter humorvolle Selbstdarstellungen, lieben Analogien.

Jungen/Männer lachen am liebsten über: 1. Witze, 2. Situationskomik, 3. Missgeschicke anderer, 4. sich selbst.

In ihrem Bemühen, in Rivalitätsbeziehungen (Konkurrenz) Humortechniken einzusetzen, müssen Erziehende stets darauf gefasst sein, dass Buben auch ich-bezogen, also nicht-partnerschaftliche Ziele verfolgen (andere niedermachen, demütigen ...). Erkennen wir dies, ist das in Einzelgesprächen oder im Klassenrat zu problematisieren bzw. anzusprechen. Die Schüler müssen dafür sensibilisiert werden, Humortechniken nicht ich-bezogen zu verwenden, um sich abzugrenzen bzw. eine Gruppenzugehörigkeit deutlich zu machen. Wir müssen den Buben dabei helfen, dass sie lernen, wie sie sich auf verträgliche Weise abgrenzen und dem anderen mitteilen können, dass sie ihn nicht dabei haben wollen.

In gemischt-geschlechtlichen Beziehungen

treten Ironie, Hohn, Quatsch und Ärgern häufig auf. Ein aufmerksamer Blick auf die Übersicht lässt hier die Dominanz der Buben erkennen, die sich in den Vordergrund spielen, lauter sein wollen und auffallend oft parodistische Handlungen zeigen.

> Der Humor der Lehrer und Lehrerinnen

Lehrer verwenden, glaubt man Ergebnissen aus der Forschung, einen anderen Humor als Lehrerinnen! Es scheint, dass die gleichgeschlechtlichen Kommunikationspartner (Lehrer – Schüler, Lehrerinnen – Schülerinnen) mit ihren Humortechniken besser das erreichen, was sie mit ihnen beabsichtigen.

Der gemeinsame Nenner könnte in der Situationskomik liegen, die beide Geschlechter gern mögen und im Witze-Erzählen. Und an dritter Stelle folgt: sich selbst nicht so wichtig nehmen.

**Literatur:**

Dreikurs, R./Soltz, V. (2009): Kinder fordern uns heraus. Klett-Cotta.

Veith, P. (2007): Humor im Klassenzimmer. Vandenhoeck & Ruprecht.

Teil 2: Sich in eine humorvolle Stimmung bringen

15 Ideen zur mentalen und praktischen Einstimmung auf Humor im Klassenzimmer

1. **Übertreiben (oder untertreiben) Sie etwas stark!**
2. **Missverstehen Sie etwas absichtlich! Oder nehmen Sie es wörtlich!**
3. **Drehen Sie den Spieß herum!**
4. **Spielen Sie das kleine Kind!**
5. **Spielen Sie mit Wörtern!**
6. **Treiben Sie mithilfe von Absurdem Ihren Spaß!**
7. **Machen Sie sich über sich und ihre Schwächen/Fehler lustig!**
8. **Auch wenn gelacht wird: Bleiben sie stur, lachen Sie nicht!**
9. **Stellen Sie sich dumm!**
10. **Vergreifen Sie sich (im Guten) total im Ton!**
11. **Kalauern Sie mal!**
12. **Nutzen Sie Situationskomik!**
13. **Nehmen Sie Lustiges wichtiger!**
14. **Halten Sie stets ein Ass im Ärmel bereit!**
15. **Entdecken Sie, worüber andere lachen!**

Pädagogisches Handeln sollte auch souveränes Handeln, also planvoll sein. Doch Humor ist oft spontan situationsabhängig! Die Gelegenheit zum Humor zeigt sich nicht offen, sondern will oft entdeckt werden!

Deswegen ist es nötig, dass wir ein Grundrepertoire an Ideen ständig parat haben und die verborgenen Wirkungen von Humor entdecken und nutzen können. Das gelingt, wenn wir uns bewusst im Alltag mit Humor beschäftigen und dem Lustigen einen größeren Stellenwert in unserem Leben geben. Dann sind wir mental vorbereitet, jederzeit spontan (aber irgendwie auch geplant) „einzugreifen“ und unsere Chance zu nutzen.

Methodisch-didaktische Überlegungen:

Zu jeder Idee finden Sie eine Anweisung und ein Beispiel zur besseren Umsetzung der Ideen.

Wie Sie diesen Teil nutzen können:

1. Kringeln Sie jene Ideen ein, die Sie öfter einsetzen und mit denen Sie bereits gute Erfahrungen gemacht haben. Danach kreuzen Sie jene an, die Sie mal gern einsetzen möchten. Setzen Sie zuletzt vor die Anregungen, die noch nicht markiert sind, ein Ausrufezeichen.
2. Setzen Sie öfter und geplant jene Humortechniken ein, die Sie schon jetzt erfolgreich anwenden.
3. Nehmen Sie sich nach einer Zeit zusätzlich (!) eine oder zwei der angekreuzten Ideen vor. Geben Sie sich eine Schulwoche „Trainingsfrist“. Lassen Sie sich nicht durch „Fehlversuche“ entmutigen, denn die gibt es gar nicht.

Selbst wenn niemand lacht, wirkt Ihr Versuch – denn Sie unterbrechen eine länger werdende Unterrichtsphase oder gar eine ungünstige Unterrichtsstimmung und zeigen deutlich: Jetzt brauchen wir einen „Joke“! Das empfinden Schüler meist ebenso. Klappt es nicht, bemerken die Schüler Ihre Absicht und das wirkt schon! Zudem haben Sie ja den Spaß und setzen den Unterricht beschwingter fort, was die Schüler positiv vermerken werden.

(Selbstverständlich muss der „Joke“ sozialbezogen sein – siehe „Häppchen“ 1, 4 und 5 im Teil 1 – und die Beziehung zu den Schülern stimmen, sonst sollten Sie erst gar nicht mit diesen Techniken beginnen. Wer nicht ins Wasser will, sollte nicht das Schwimmen versuchen!)

4. Notieren Sie sich Befürchtungen im Hinblick auf jene Ideen, bei denen Sie ein Ausrufezeichen vermerkt haben. Begründen Sie sehr ausführlich (das ist entscheidend!), warum dies schiefgehen könnte bzw. nicht zu Ihnen passt. Nach einer Pause (mindestens eine Stunde) spielen Sie den Optimisten, der vielleicht doch noch für eine Idee eine Einsatzmöglichkeit sieht. Versuchen Sie, sich diese vorzunehmen.
Aber: Setzen Sie sich nicht unter Druck! Jeder Mensch ist anders, nicht alles passt zu einem!



Idee 1:
Übertreiben (oder untertreiben) Sie etwas stark!

Im alltäglichen Kontakt mit den Schülern – wenn Sie Anweisungen geben, Fragen stellen, auf eine Schüleräußerung reagieren, wenn Sie etwas erklären oder referieren ... – steigern Sie durch den Einsatz dieser Strategie urplötzlich den Aufmerksamkeitsgrad Ihrer Schüler, gleichzeitig entspannen diese sich, werden lockerer. Man könnte auch sagen: Die Schüler werden aufnahmebereiter, wenn Sie etwas stark übertreiben oder total untertreiben. Denn die Schüler spüren (selbst wenn Sie die Späßchen nicht gerade überwältigend lustig finden): Hier macht jemand Spaß, das ist allemal nett und freundlich. Sie lächeln vielleicht und sie spüren den sozialbezogen, partnerschaftlich gesinnten Humor: Hier spottet niemand, hier soll niemand niedergemacht werden; die Beziehung stimmt eben.

Der Lehrer sagt zu Marcel (der sehr schnell in Mathe eine Gleichungsklammer ausgeklammert und richtig weitergerechnet hat): „Marcel, deine Antwort war so was von genial richtig, so was von einer brutal ausgeklammerten Klammer in turboblitzartigem Tempo, prima.“ – „Euer Diktat würde dem berühmten Fehlerteufel die Wut ins Gesicht treiben!“ – „Das war jetzt eine so geschickte Argumentation, Marcel, die hätte als Model bei Germany’s next Topmodel haushoch gewonnen!“



Idee 2:
Missverstehen Sie etwas absichtlich! Oder nehmen Sie es wörtlich!

Wenn Sie etwas missverstehen wollen, dann packen Sie es in etwas Theatralik, spielen Sie mit Stimmveränderung und Lautstärke, damit Ihr Missverständnis auch unmissverständlich für die Schüler wird und diese es sofort bemerken! Denn nur so kann die entspannende Wirkung ja erreicht werden.

*Schüler: „Schreiben wir wirklich schon am Dienstag die Arbeit?“
Lehrer (schmunzelnd): „Was heißt da wir? Ich mache da sicher nicht mit.“*

Wenn Sie etwas wörtlich nehmen, spielen Sie mit den Worten. Da ist es sinnvoll, etwas langsamer zu agieren, etwas zu warten, zu schmunzeln, damit der Wortwitz auch verstanden werden kann.

*Schüler: „Kann ich mir nochmal ein Blatt nehmen?“
Lehrer: „Du bist gesund, unverletzt, versuche es doch mal. Du wirst dir keinen Bruch heben. Nur Mut! Du schaffst es!“*



Idee 3:
Drehen Sie den
Spieß herum!

Diese Idee lädt Sie zum Perspektivenwechsel ein, um damit eine humorvolle Situation zu schaffen: Wenn die Schüler etwas aus ihrer Sicht sagen, dann sehen Sie die gleiche Sache aus Ihrer Sicht, wie es die Beispiele zeigen:

Schüler: „Ich finde es nicht gut, wenn wir so viele Hausaufgaben bekommen.“

Lehrer: „Du meinst, ich sollte mir nicht so viel Mühe mit euch geben und mir Hausaufgaben ausdenken, die für den Lernprozess gerade wichtig sind?“

Schüler: „Michelle zerbröselt gerade ihren Radiergummi, das nervt!“

Lehrer: „Ich hoffe, das schafft sie alleine, denn ich möchte ihr dabei nicht helfen. Musst du dabei zuschauen, gibt es einen geheimnisvollen Zwang?“

Schüler (provozierend): „Warum das Tafelbild abschreiben? Könnten Sie das nicht als Kopie ausgeben?“

Lehrer (lächelnd): „Selbstverständlich!“ (Danach schweigt der Lehrer verschmitzt.)

Andere Technik:

Lehrer: „Dazu müsste ich ja den Text aufschreiben und kopieren. Ne danke, keine Lust! Du kannst dich sicher in mich hineinversetzen!“

Mit etwas Übung (auch das macht Spaß) werden Sie dies schnell auf Ihre Art umsetzen können und sich daran freuen, dass man eine eher kritische Situation so leicht entspannen und umkehren kann. Die Schüler – ihr Lachen bzw. ihre aufgeheiterte Mimik – werden es Ihnen danken.



Idee 4:
Spielen Sie das
kleine Kind!

Manchmal gefällt es uns nicht, dass Schüler „unpassend“ kindlich reagieren, wenn wir etwas fordern oder mit ihnen unternehmen wollen: Sie finden es „blöd“, „langweilig“, „ätzend“, lachen laut herum, machen komische Geräusche oder schlagen etwas total Aberwitziges vor: „Wir könnten ja was essen!“ – „Dürfen wir auch unsere Katze mitbringen?“ Wozu als Lehrer sich darüber ärgern oder moralisieren? Das verkrampft nur die Atmosphäre, bringt üble Laune. Und das können Sie doch jetzt gar nicht gebrauchen!

Reagieren Sie in solchen Situationen so, dass Sie auf den Ton der Schüler umschalten und ebenso „kindlich“ werden! Sie können doch auch keine Lust haben, jetzt ein Bonbon wollen, einen Schmolzmund machen und verbockt den Kopf schütteln, vielleicht sogar „Bäh“ rufen, melodisch vor sich hin summen, den Kopf mit der Mimik des Ahnungslosen (oder Tauben/Blinden) links und dann rechts in die Höhe streckend „Lalala“ machen und nicht auf den Schülerwunsch regieren. Das passt nicht zur Lehrerrolle und bringt dadurch Spaß (siehe „Häppchen“ 2, Teil 1).

Vergessen Sie dabei nicht, eine kindliche Mimik und Körperhaltung einzusetzen sowie betont krasse Gesten, also Gesten, die völlig übertrieben und absurd wirken (den Kopf aufstützen, sich die Haare kraulen, das Gesicht auf eine bestimmte Weise verziehen, „Mama, Hilfe!“ rufen o. Ä.). Das ist wichtig, damit die Schüler die Kommunikationssituation sofort erkennen.

Sie werden es sofort merken: Die Wirkung ist verblüffend. Die Schüler lächeln und schalten prompt wieder auf normal! Und schon können Sie mit ihnen wieder „normal“ arbeiten und die Stimmung ist besser!

Lehrer: „Leonie, könntest du das Gedicht vor der Klasse vortragen?“

Leonie (missmutig): „Nö, kein Bock!“

Lehrer (schaltet auf den Ton der Schülerin um): „Häää???“

Leonie: „Nein!“

Lehrer (dem das Spiel scheinbar verdorben ist, mit entsprechender Körpersprache): „Du bist echt gemeiiiin zu mir!“ (Dabei stampft er missmutig mit den Beinen auf den Boden.) „Schreib ich halt so ne blöde Note auf, vielleicht würfle ich vorher, macht Spaß ... Spielverderberin!“

Wir wissen nicht, wie Leonie reagiert, vielleicht lächelt sie und ist kooperativ? Und wenn nicht? Was hat der Lehrer durch seinen Versuch verloren?



Idee 5:
Spielen Sie mit Wörtern

Viele Wörter haben mehrere Bedeutungen. Wenn Sie nun absichtlich mehrdeutige Ausdrücke verwenden, steht Ihnen ein tolles Instrumentarium für den Humoreinsatz zur Verfügung! Wenn Sie dann noch vielsagend lächeln und zielsicher genau auf jenen Sinn der Wörter eingehen, der bestimmt nicht gemeint war ...! Schon funktioniert's!

Schüler (in Erdkunde): „Herr V., ist der Titisee beim Schluchsee?“

Lehrer (stellt sich verunsichert): „Isst? Essen? Der Schluchsee beim Titisee? Wie soll das gehen?“

Schüler: „Sie wissen schon, wie ich das meine!“

Lehrer: „Nö! Eine Imbissbude gibt es allerdings beim Schluchsee und beim Titisee auch, die B 500 verbindet ja die beiden Seen, sind nur 20 Kilometer oder so. Aber wie der Schluchsee zum Titisee hin soll? Aber immerhin eine originelle Idee von dir!“

Schüler: „Schon gut, Herr V.!“

Lehrer: „Das Essen? Aber nicht in der Imbissbude dort! Ich hab's schon probiert. Aber es gibt ja in Titisee viele Restaurants. Titisee ist übrigens ein Ort, nicht nur ein See und gehört zu Neustadt. Aber das wird der Schluchsee schon merken, wenn er dort isst bzw. speist.“

Der Lehrer spürt mit seinem Gefühl für's Timing, dass die Situation ausgereizt ist und er hat noch einige Informationen gegeben. Die Lernatmosphäre ist locker, die Frage des Schülers beantwortet.



Idee 6:
Treiben Sie mit Hilfe von Absurdem Ihren Spaß!

Im Alltag begegnen wir immer mal wieder Absurdem und Paradoxem, allerdings braucht man einen geübten Blick dafür. Wir sollten unvoreingenommen sein, denn als Lehrer produzieren wir manchmal auch selbst so etwas! Es gibt immer wieder Situationen, in denen Sie Absurditäten begegnen. Suchen/finden Sie diese und spielen Sie sie bewusst aus. Ansatzpunkte aus dem „Alltag“ gibt es viele:

Lehrer (lächelnd zu Enrico): „Das gibt laut unserer Klassenordnung eine Sonderarbeit! Du wirst wohl eine Seite schreiben müssen!“

Schüler: „Das ist dann schon die vierte Seite!“

Lehrer: „Ja wärest du etwas fauler, dann müsstest du nicht schreiben!“

Schüler (interessiert): „Fauler?“

Lehrer: „Dann hättest du deine Hausaufgaben gemacht. Das war nicht mehr als eine halbe Seite! Denn der wahre Faule ist doch der Fleißige!“

(Enrico ist verwundert, die Klasse grinst, allmählich die absurde Aussage begreifend.)

Schülerin (leicht verärgert ihre Strümpfe betrachtend): „Meine roten Socken sind ganz schwarz.“

Gern antworte ich auch auf die Frage von Schülern: „Als was verkleiden Sie sich zur Fastnachtsparty?“ „Ich spiele den Unsichtbaren! Dann kann ich nämlich zu Hause bleiben!“ Den verwundert nachdenkenden Schülern erkläre ich dann lächelnd: „Denn als Unsichtbarer bin ich ja da, wenn ich nicht da bin! – Also wenn ihr mich morgen nicht seht, dann bin ich da!“

Schüler: „Ist das wie bei Gott?“



Idee 7:

Machen Sie sich doch über sich und ihre Schwächen/Fehler lustig!

Mit dieser Strategie können Sie garantiert eine verkrampfte Stimmung auflockern und gleichzeitig etwas für die Pflege der Lehrer-Schüler-Beziehung tun.

Schüler: „Das haben Sie mich doch gerade eben schon gefragt!“

Lehrerin: „Schau mich an, in welchem Alter, denkst du, macht sich Alzheimer bemerkbar? Also wundere dich nicht!“

Lehrer: „Tino, könntest du bitte das Fenster schließen?“

Marco: „Ich bin Marco, nicht Tino!“

Lehrer (lächelnd): „Mein Gott, was bin ich heute für ein Dummerchen! Bin ich froh, dass ich dich nicht gleich noch Tina genannt habe!“



Idee 8:

Auch wenn gelacht wird: Bleiben Sie stur, lachen Sie nicht!

Wenn wir uns überraschend völlig anders verhalten, als es erwartet wird, können wir mitunter Komik erzeugen. Alle lachen über unseren Scherz, doch wir bleiben völlig ernst, verziehen das Gesicht nicht. Diese Strategie reizt auch zum Lachen, wenn Sie andere Techniken verwenden (übertreiben, mit Absurdem spielen ...). Natürlich müssen Sie dabei etwas schauspielern und sich selbst beherrschen können.