



Foto: Fotolia/Claudia Paulussen

Lachen ist die beste Medizin

Lachen stärkt das Immunsystem und setzt Glückshormone frei. In einer frohen und humorvollen Umgebung lernt und erzieht es sich leichter.

Unsere Vorfahren lachten lange bevor sie zu sprechen begannen. Die Sprachzentren liegen in der entwicklungs geschichtlich jüngeren Hirnrinde, während das Lachen einem älteren Gehirnteil zugeordnet ist. Seit den 70er Jahren beschäftigen sich Gelotologen, also Lachforscher (griechisch ‚gelos‘: das Lachen) mit den körperlichen und psychischen Auswirkungen des Lachens. Sie konnten inzwischen nachweisen: Lachen löst Glückshormone aus und stärkt das Immunsystem. Es setzt die Schmerzempfindlichkeit herab und erhöht den Sauerstoffverbrauch. Mit jeder Lachsalve trainieren wir 240 von insgesamt 630 Körpermuskeln. Lachen verschafft den Menschen eine Pause von den Problemen des Alltags und einen Moment der Befreiung.

Leichter erziehen

Ein Lächeln, ein Augenzwinkern und eine witzige Bemerkung relativieren die Erziehungsfronten. Eine humorvolle Einstellung lässt Sachverhalte nicht ernster erscheinen, als es ihnen zusteht. Wenn Kinder eine humorvolle Atmosphäre in der Familie und im Kindergarten erleben, lernen sie, voller Zuversicht in die Welt zu ziehen und den Menschen mit Herzlichkeit zu begegnen. Humor hilft, Stress zu bewältigen, fördert kreatives Denken und weist einen optimistischen

Weg aus Krisen heraus. Kinder, die viel lachen, bauen ihre Aggressionen besser ab. Ein fröhliches Kind ist ausgeglichener, es lebt und lernt unbeschwerter. Humor vermag ihm den Druck und die Schwere von der Seele zu nehmen. Was gibt's Schöneres? Die Lebensfreude und das Lachen gehören zudem zu den Grundrechten des Kindes, vor allem in dieser sehr leistungsorientierten Gesellschaft.

Humorstufen

Lächeln ist der erste emotionale Austausch zwischen Babys und Erwachsenen. Im Alter zwischen vier und acht Wochen huscht das erste absichtliche Lächeln über das Säuglingsgesicht. Etwa ab dem vierten Lebensmonat wird das Lachen durch Körperkontakt ausgelöst, zum Beispiel wenn die Mutter das Baby liebevoll an sich drückt und dabei lustige Geräusche macht. Der amerikanische Kognitionsforscher Paul McGhee hat sich für die Entwicklung des kindlichen Humors interessiert. Er unterscheidet diese vier Stufen:

Erste Humorstufe (ab zirka 1,5 Jahren)

Komische Ereignisse, zum Beispiel Zunge herausstrecken, widersprüchliches Handeln, zum Beispiel das tanzende Brot im Kinderfernsehen oder eine Banane dient als Telefonhörer

Zweite Humorstufe (ab dem 2. Lebensjahr)

Objektnamen werden vertauscht, zum Beispiel der Löffel wird zur Schaufel

Dritte Humorstufe (ab dem 3. bis 6. Lebensjahr)

Freude an Reimen und Lügengeschichten, Buchstaben werden verdreht zum Beispiel rinks – lechts

Vierte Humorstufe (ab dem 7. Lebensjahr)

Sprachspiele und Witze werden interessant

Charmaine Liebertz ist Erziehungswissenschaftlerin und leitet seit 1996 die „Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e. V.“. redaktion-kiki@universum.de

DGUV Kinder, Kinder Service

- www.ganzheitlichlernen.de
- Charmaine Liebertz: **Das Schatzbuch des Lachens**, Don Bosco Verlag 2009, 19,95 €
- **Seminare für Erzieherinnen und Erzieher:** Charmaine Liebertz hält europaweit Seminare für Erzieherinnen und Erzieher, Lehrkräfte und Eltern. Die Termine für den Zertifikatslehrgang „Lachen und Lernen“ finden sich unter: www.ganzheitlichlernen.de > Lehrgänge.
- Die „Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e. V.“ unterstützt mit dem Plakat „Lachen schenken“ ein Bildungsprojekt in Madagaskar. Dies kann unter: unsere.kinder@caritas-linz.at bestellt werden.

