



Der 4. Schatzbrief ist da!

„Gibt es schließlich eine bessere Form mit dem Leben fertig zu werden als mit Liebe und Humor?“ Wir haben uns dieses Motto von Charles Dickens zu Herzen genommen und das Thema des 4. Schatzbriefs geändert. Deshalb beschäftigt sich der jetzige Schatzbrief mit dem „Lachen“ und das Thema „Bildung“ folgt in Nr.5. Denn was wäre Bildung ohne Lachen? – Die Gelotologie weist erstaunliche Ergebnisse für unsere pädagogische Arbeit auf, die wir Ihnen gerne vorstellen. Lachen Sie mit uns und in Ihrem Umfeld, so oft es geht!

Ihr Redaktionsteam

Melanie Lemmer und Birgit Schmeling

**Humor ist
der Regenschirm
der Weisen.**

Erich Kästner



AUF EIN WORT

Lachen ist nicht nur eine sinnvolle psychologische und soziologische Strategie, die sich in unserer Evolution bewährt hat, sondern auch eine wohltuende, kostenlose, risikofreie und vor allem eine natürliche Ausdrucksweise des Menschen, auf die er ein Anrecht hat. Die Lebensfreude gehört zu den Grundrechten des Kindes, insbesondere dann, wenn Fakten und Leistung es zu ersticken drohen. Humor und Lachen sollten nicht vor der pädagogischen Haustür Halt machen, sondern vielmehr als sinnvolle Begleiter willkommen geheißen werden. Lachen braucht ein zu Hause, Lachen muss Schule machen! Denn Humor macht Kindern in jeder Lebenslage Mut und Lob verleiht ihnen ein starkes Selbstbewusstsein. Beides brauchen Kinder, vor allem Schüler! Die medizinischen und psychologischen Forschungen widmen sich schon lange dem Lachen. Mit Bedauern stelle ich jedoch fest, dass die Freude als das positivste menschliche Gefühl in der Pädagogik auf sträflichste Weise vernachlässigt wird! Dabei sollte das Entwickeln der kindlichen Lebensfreude eines unserer wichtigsten pädagogischen Ziele sein. Denn alles spricht dafür: Freudige, humorvolle Kinder und Jugendliche können besser mit ihren Problemen umgehen als andere. Der humorvolle Mensch blickt hoffnungsvoll in die Zukunft. Er ist sozial attraktiv und gewinnt leichter die Herzen seiner Mitmenschen. Wo gelacht wird, lebt's und lernt's sich leichter. Auch wenn wir in der Pädagogik recht spät das Lachen entdeckt haben, so gilt immer noch: Wer zuletzt lacht, lacht am besten!

Lachen Sie aus vollem Herzen, wann und wo immer Sie können, vor allem wenn's scheinbar ernst wird! Auch die Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. hat allen Grund herzlich zu lachen. Warum? Dies erfahren Sie in der Rubrik „GGL Intern“.

*Dr. Charmaine Liebertz
Institutsleiterin*

Schatzbriefthema: Lachen

„Kennst Du den?...“ – Ein Blick auf die Humorentwicklung

Alle Kinder haben Humor. Zu diesem Ergebnis kommt eine Studie der Sozialpsychologin Marion Bönsch-Kauke.¹ Die meisten Kinder lieben lustige Geschichten, Clowns und Komik. Sie lachen und spaßen gerne mit anderen herum, viel mehr als wir Erwachsene das tun und so häufig, dass es uns manchmal lästig wird. Auch wenn uns der Kinderhumor oft an den Haaren herbeigezogen erscheint, ist er berechtigt. Denn schließlich ist es ein langer Weg bis zum Humor eines Erwachsenen.

Wann beginnt Humor?

Es ist schwierig festzulegen, wann Humor in der Entwicklungsgeschichte des Menschen das erste Mal auftritt. Wäre Lachen bzw. Lächeln ein ausreichendes Indiz dafür, dann wäre Humor schon bei ca. 12 Wochen alten Babys zu beobachten. Oft drücken diese allerdings durch Lächeln ihre Bindung an die Eltern oder einfach Freude aus, so dass es nicht als Humorbeweis dient.

Die ersten spontanen Humoräußerungen eines Kindes beruhen darauf, dass etwas nicht den gültigen Regeln und Normen entspricht. Wenn sich z. B. jemand neben, statt auf den Stuhl setzt oder wenn Papa aus der Nuckelflasche trinkt, dann ist das „verkehrte Welt“ und zum Lachen komisch.

Mit dem Auftreten des Symbolspiels kann das Kind selbst humorvolle Szenen herstellen. Es läuft in Mamas viel zu großen Schuhen umher, kämmt sich mit der Zahnbürste die Haare und kann nicht aufhören darüber zu lachen. In diesem Alter kann Lachen auch ein Zeichen der Erleichterung sein. So etwa, wenn der Lieblingst Teddy nach langem Suchen endlich in der Legokiste wiederfindet und nicht etwa spurlos verschwunden ist.

Ab ca. dem dritten Lebensjahr werden Späße möglich, die eng mit dem sich erweiternden Sachwissen der Kinder verknüpft sind. In diesem Alter brechen Kinder in lautes Lachen aus, wenn man behauptet, sie hätten einen Fisch auf dem Kopf,



oder sie fragt, ob sie gerade die Kuh gesehen hätten, die vorbei geflogen ist.

Wenn Kinder erkennen, dass andere Menschen anders handeln und entscheiden als sie selbst, lernen sie, diese gezielt irre zu führen oder auszutricksen und eigenwillige, clevere Lösungen zu finden.

Daraus entwickelt sich Lebenskompetenz, um den Übermächtigkeiten im Leben, wie z. B. Eltern und Lehrern, kreativ zu begegnen. „Bis zum Tod geht das so. Dann braucht man bekanntlich den Galgenhumor.“ (Bönsch-Kauke)

Eine permanente Quelle von Spaß ist es auch, genau das Gegenteil von dem zu tun, was erwartet wird oder was Regeln vorschreiben. Essen wie Pippi Langstrumpf oder „unanständige Wörter“ sagen gehört dazu.

Mit ca. sechs Jahren lieben Kinder lustige Rätsel. Wegen ihres Frage-Antwort-Schemas sind sie einfacher zu verstehen als Witze. Darüber hinaus geben sie dem Kind das Gefühl der Überlegenheit, denn es kennt als einziges die Antwort.

Drittklässler lachen bereits über Witze, obwohl sie diese häufig nicht wirklich verstehen. Das Verstehen des Wortspiels, das ja dem Witz zugrunde liegt, gelingt dem 10-jährigen Kind dann schon sehr gut. Es kann das Nicht-übereinstimmende in einer Pointe erkennen, entschlüsseln und witzig finden. Mit ca. 11 Jahren verstehen Kinder Ironie und Satire.

In der Grundschulzeit beginnt sich der individuelle Humorstil zu formen. Unsere Standpunkte und unsere unterschiedlichsten Lebenserfahrungen wirken dabei mit, wenn wir uns z.B. zum Zyniker oder Clown entwickeln.

Das Ende der Humorentwicklung geht einher mit dem Ende der Pubertät. Dann kann der Jugendliche alles, was er benötigt, um auch abstrakte Formen des Humors verstehen zu können. Unser Sinn für Humor ist so individuell und persönlich wie unser Fingerabdruck.

Fest steht, dass das Humorverständnis wesentlich vom kognitiven und sprachlichen Entwicklungsstand des Kindes abhängt. Mit Hilfe des Witzes bearbeitet es Themen seines alltäglichen Lebens.

Kinderspaß, so sind sich die Wissenschaftler einig, ist eine Form der Interaktion, welche in hohem Maße die Sozialkompetenz fördert. Im Spaß lernen die Kinder, wie man miteinander lebt und umgeht. Kinder und Jugendliche, die mit Humor reagieren können, sind eher in der Lage, Situationen auf sozial akzeptable Weise zu lösen.

In welchem sozialen Miteinander und über welche Themen Kinder witzeln und lachen, gibt Aufschluss über ihre sozio-emotionale Entwicklung.

Der Humor von Kindern ist komplexer, als viele von uns vermuten. Mit ihm schaffen Kinder es, ihrer Weltsicht spielerisch, kreativ und spontan Ausdruck zu verleihen.

Ach, wäre es schön, könnten wir noch herzlich bei einem »Regenschirmwettrennen« lachen.

Ach, wäre es schön, könnten wir noch herzlich bei einem »Regenschirmwettrennen« lachen.

¹ DIE ZEIT 30.04.2003 Nr.19 und www.zeit.de/2003/19/Titel_2fHumor_19
Melanie Lemmer 2009



NEURO NEWS

Lachen ist eine angeborene stimmliche Gefühlsäußerung und in unseren Genen gespeichert. Jeder Mensch vermag zu lachen, von klein auf bis ins hohe Alter. Auch blinde und gehörlose Menschen lachen, ja sogar Menschenaffen können lachen.

Lachen erklingt auf der ganzen Erde und in allen Kulturkreisen und gilt als eins der weitest verbreiteten Kommunikationselemente der Menschen. Die Forschung vermutet, dass unser beider gemeinsame Vorfahren schon lachten. Warum?

Lachen beschwichtigt – deshalb benutzten es schon die frühzeitlichen Menschen, um erhitzte Gemüter zu entspannen und brenzlige Situationen zu deeskalieren. So universell lachen auch ist, so individuell ist doch

sein Ausdruck. Jeder lacht anders. Wir können einen Menschen ebenso am Lachen wie an seinem Äußeren erkennen. Der Eine kichert oder keckert, der andere gickelt oder prustet. Und wie lachen Sie?

Bis sich das Lachen zeigt, hat es einen langen Weg durch viele unterschiedliche Hirnregionen hinter sich. Die Zentren für das Hören und das Sprachverständnis, die kognitive Entscheidung im Frontalhirn, ob etwas witzig ist oder nicht, die emotionale Beteiligung durch das limbische System und schließlich das motorische Zentrum in der linken Hirnhälfte – sie alle zaubern gemeinsam ein Lachen auf unser Gesicht.

Birgit Schmeling 2009

LACHEN – ein kostenloses Lebenselixier!

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die folgende Gebrauchsanweisung oder beobachten Sie sich selbst. LACHEN verbessert das seelische und körperliche Wohlbefinden. Nehmen Sie täglich LACHEN in kleinen Portionen über den Tag verteilt ein, um auf eine Gesamtdosis von mindestens 30 Minuten zu kommen – eine Überdosierung ist nicht möglich. Gute Ergebnisse erzielen Sie auch mit Selbstmedikation.

Um die heilsame Wirkung von LACHEN zu unterstützen, achten Sie darauf, dass Sie ...
... sich beim Blick in den Spiegel zulächeln,
... gezielt den Kontakt zu fröhlichen Menschen suchen,
... bewusst Ereignisse in ihren Alltag einbauen, die Sie zum Lachen bringen.
... Menschen auf der Straße anlächeln.

Mit folgenden Nebenwirkungen müssen Sie rechnen, wenn Sie regelmäßig LACHEN:

- Sie aktivieren ca. 18 Gesichtsmuskeln, besonders den Jochbeinmuskel
- Sie beteiligen vom Bauch bis zum Gesicht ca. 300 Muskeln

- Sie vertiefen die Atmung, so dass die Körperzellen besser mit Sauerstoff versorgt und die Bronchien gut belüftet werden
- Leber, Galle und Milz werden durch das Zwerchfell massiert
- Die Verdauung wird durch Massage des Magen-Darm-Trakts angeregt
- Die Haut wird durch einen angeregten Kreislauf besser durchblutet
- weniger Stresshormone – Adrenalin und Kortison – werden ausgestoßen
- Anspannung und Stress vermindern sich
- Der Cholesterinspiegel sinkt
- Das Glückshormon Serotonin wird vermehrt produziert
- Die Stimmung hellt sich auf
- Die Abwehrkräfte werden gestärkt

Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln sind nicht bekannt. LACHEN wird erfolgreich als Therapie eingesetzt. Klinik-Clowns besuchen Kinder und schwer kranke Menschen im Krankenhaus, und „lustige“ Besucher sorgen für heilsame Ablenkung bei Demenzkranken.

Melanie Lemmer 2009



Wer lächelt,
statt zu toben,
ist der Stärkere.

Japanische Weisheit

ZUM AUSPROBIEREN

Der Lachvirus geht um!

Alle Kinder legen sich so auf den Boden, dass ihr Kopf auf dem Bauch des Nachbarn liegt. Sie schließen ihre Augen und singen: „Dreht euch nicht herum, denn der Lachvirus geht um!“ Der Spielleiter drückt mit seinem Finger auf die Nase eines Kindes. Sofort beginnt es zu

lachen, automatisch vibrieren seine Bauchmuskeln, die wiederum den Kopf des anderen Kindes in Bewegung setzen. Es setzt eine Kettenreaktion ein, bei der alle Kinder Bauch für Bauch vom Lachvirus infiziert werden.



WUSTEN SIE SCHON ...

- ... dass es in der Schweiz einen Ort „Lachen“ gibt?
- ... dass der Lachsack 1968 erfunden und seitdem über 120 Millionen mal verkauft wurde und dass das Casting für das besonders ansteckende Lachen ein Nürnberger Finanzbeamter gewann?

ZUM NACHDENKEN

„Schicken sie uns ein „Elfchen“, zum Thema „Lachen“! (Ein Elfchen ist ein 5-zeiliges Gedicht mit 11 Worten:

1. Ein Gedanke, Gegenstand, Geruch o.ä.
2. Was macht das Wort aus der 1. Zeile? – 2 Wörter
3. Wo und wie ist Lachen? – 3 Wörter
4. Was meinst du? – 4 Wörter
5. Fazit – 1 Wort

Aus allen Einsendungen prämiieren wir ein Elfchen mit dem „Schatzbuch des Lachens“! Bitte senden an: b.schmeling@ganzheitlichlernen.de

GGL-INTERN

Seit Juni 2009 sind wir nach der Norm DIN ISO 9001 und dem Standard BQM (Bildungs-Qualitäts-Management) zertifiziert. Nun können wir ab sofort das Gütesiegel „Ganzheitlich Lernen“ an Familienzentren, Kindertagesstätten, Schulen und andere Bildungseinrichtungen nach erfolgreicher Einführung des ganzheitlichen Qualitäts- und Bildungsprozesses verleihen. Die jeweilige Einrichtung weist darin nach, dass sie nach dem Konzept des ganzheitlichen Lernens arbeitet und jedes Kind individuell nach den vorgegebenen Qualitätskriterien fördert.

Gerne berät Sie:

Martina Brausem

Tel.: 0049 – (0)221 – 16 82 23 83

t.brausem@ganzheitlichlernen.de

Impressum

Herausgeberin: Dr. Charmaine Liebertz, Tel.0049 –(0)221-9233103
mail: c.liebertz@ganzheitlichlernen.de

Chefredakteurin: Birgit Schmeling, Redaktion: Melanie Lemmer

Sämtliche Nutzungsrechte am vorliegenden Werk liegen bei der Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. (GGL). Jegliche unautorisierte Nutzung des Werks, insbesondere die Vervielfältigung, Verbreitung oder öffentliche Wiedergabe, ist ohne die vorherige schriftliche Einwilligung der GGL unzulässig. Die unautorisierte Nutzung führt zum Schadensersatz gegen den Nutzer. Jede autorisierte Nutzung des Werks ist mit folgender Quellenangabe zu kennzeichnen: © 2010 Gesellschaft für Ganzheitliches Lernen e.V. Köln

Redaktionsschluss für 5. Schatzbrief:
15.08.2010 Bitte mailen Sie uns Ihre
Leserbriefe und Beiträge an:
b.schmeling@ganzheitlichlernen.de

TERMINE, TERMINE

Vorträge von Frau Dr. Liebertz auf der Bildungsmesse in Köln

- **Lachen und Lernen bilden ein Traumpaar!**
17.03.2010 12.00 Uhr
Congress-Saal Sektion 2/ CC Ost
19.03.2010 um 11.00 Uhr
Südliches Sitzungszimmer/ CC Ost
- **Ganzheitlich Lernen**
17.03.2010 um 11.00 Uhr
Congress-Saal Sektion 2/ CC Ost
19.03.2010 um 13.00 Uhr
Südliches Sitzungszimmer/ CC Ost

Zertifikats-Lehrgang Ganzheitlich Lernen

- 22.-26. März 2010 in Freising (Bayern)
- 8.-11. April 2010 in Warburg (NRW)
- 24.-27. August 2010 in Wels (Österreich)
- 27. 9. -1. Oktober 2010 in Lingen (Niedersachsen)
- 22.-26. November 2010 in Bielefeld (NRW)

Zertifikats-Lehrgang Herzensbildung

- 14.-16. Juni 2010 in Stapelfeld (Niedersachsen)
- 27.-29. August 2010 in Wels (Österreich)

Zertifikats-Lehrgang Lachen und Lernen

- 13.-15. Mai 2010 in Köln (NRW)
- 6.- 8. September 2010 in Bad Bevensen (Niedersachsen)
- 12.- 14. November 2010 in Wels (Österreich)

Anmeldung: Tel. 0049 (0)221 – 92 33 103

c.liebertz@ganzheitlichlernen.de

weitere Infos: www.ganzheitlichlernen.de

Zertifikats-Lehrgang

„Auf den Anfang kommt es an!“

Frühkindliche Bildung ganzheitlich

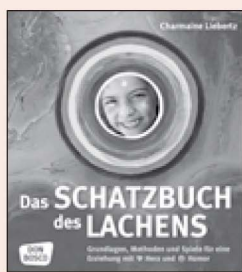
- Dreiteilig: 27.-29.01.2010
24.-26.03.2010
26.-28.05.2010 (Niedersachsen)



Anmeldung: Monika Brunsberg,
Tel. 0049 – (0)202 – 47 94 862
m.brunsbere@ganzheitlichlernen.de

BUCHTIPPS

Traumpaar für die Pädagogik: Lachen und Lernen



Charmaine Liebertz
Das Schatzbuch des Lachens
Grundlagen, Methoden und Spiele für
eine Erziehung von Herz und Humor
200 Seiten, kartoniert
ISBN 978-3-7698-1773-7



Charmaine Liebertz (Hrsg)
Zettelbox „Nimm's mit Humor“
Format: 9,5 x 9,5 cm, 300 Notizblätter
mit 48 verschiedenen Zitaten,
in farbiger Pappbox
EAN 426017951 027 4

Erschienen im Don Bosco Verlag München erschienen. Zu beziehen über jede Buchhandlung oder über die Don Bosco Fachbuchhandlung, Sieboldstr. 11, 81669 München, Tel. 089/48 008 330 oder Fax 089/48 008 309, E-Mail: buchhandlung@donbosco.de, www.donbosco-fachbuchhandlung.de