

Da lach' ich doch!

Ein Plädoyer für mehr Humor in der Schule und was man dafür tun kann

Fragt ein Lehrer den anderen: »Bist du Brillenträger?«
»Nein, der Abdruck kommt vom Weinglas«
Mussten Sie über diesen Witz lachen? Nein? Gut, dann noch einen:

Zwei Mathelehrer stehen vor einer Fahnenstange und überlegen fieberhaft, wie sie deren Höhe bestimmen könnten. Ein vorbeikommender Deutschlehrer hört sich die Fragestellung an, nimmt die Fahnenstange, legt sie auf den Boden, schreitet sie in zehn Schritten ab und teilt den Kollegen mit: »Zehn Meter.« Sagen beide Mathelehrer: »Du Idiot, wir wollten die Höhe wissen, nicht die Länge.«

Jetzt aber! Immer noch nicht? Auch da haben wir eine gute Nachricht: Selbst dann heißt das nicht, dass Sie komplett humorlos sind. Diese Witze haben nur nicht Ihren ganz individuellen Humor getroffen. Ein verbreitetes Vorurteil sagt ja, dass Humor eine Eigenschaft sei, die man eben hat oder nicht, was eine Erlernbarkeit oder Trainierbarkeit ausschließen würde.

Humor ist aber, da ist sich die Forschung einig, eine Gabe, die wir alle in die Wiege gelegt bekommen und die sich im Laufe der Zeit entwickelt, wie zum Beispiel das Sprechen oder das Laufen. Bei dem einen mehr, bei dem anderen weniger. Das bedeutet aber auch, dass man bei der Entwicklung dieser Humor-Fähigkeit nachhelfen kann. Humor kann man trainieren! Dass sich das lohnt, scheint unmittelbar einleuchtend, wenn man bedenkt,

Die Lehrer

Munz&Ruppenthal sind neben ihrer Tätigkeit als Gymnasiallehrer in Rottenburg am Neckar und Ehingen (Donau) seit mehr als zehn Jahren als Kabarettisten zum Thema Schule unterwegs. Aus zahlreichen Rückmeldungen über die nachhaltige, fast therapeutische Wirkung der Auftritte erwuchs die Idee zu einer Fortbildung, die sich mit Humor, seiner Wirkung und seinem Training befasst.

Diese Fortbildung wird im Auftrag des RP Tübingen seit nunmehr zwei Jahren regelmäßig angeboten, sie findet an jeweils drei Tagen im Kloster Obermarchtal statt, wo die Teilnehmer ausreichend Zeit und Raum haben, ihren Humor (wieder)zufinden und einzelne Aspekte gezielt zu trainieren.

Nähere Informationen unter www.die-lehrer.de



Foto: Daniel Mühlebach

dass Humor eine Eigenschaft ist, die allgemein als erstrebenswert angesehen wird. Es gibt kaum jemanden, der von sich sagen würde, dass er humorlos ist. Gleichzeitig kennt jeder jemanden, vom dem er behauptet, dass er humorlos ist, und das ist in der Regel ein vernichtendes Urteil. Bei der Partnerwahl zum Beispiel wird der Humor häufig an erster Stelle als Auswahlkriterium genannt, Gott sei Dank sogar oft noch vor dem Aussehen.

Lehrer und Humor

Humor wird also allenthalben als enorm wichtige Eigenschaft des Menschen gesehen. Aber wie ist das bei Lehrern? Betrachten wir hierfür zwei Aspekte: Was wird in der Ausbildung zum Lehrer geschult und was wird von einem Lehrer oder einer Lehrerin erwartet?

Im Referendariat ist wohl nie die Rede davon, dass man als Lehrer besonders witzig sein soll – sicher auch, weil schnell der Eindruck entstehen kann, man wolle sich den Schülern anbieten. Geschult werden vor allem didaktische Kompetenzen, man lernt etwas zu schulrechtlichen Fragen und bekommt Einblicke in Pädagogik und Entwicklungspsychologie.

Wenn man nun aber Schüler fragt, was sie an einem Lehrer besonders schätzen und wo sie besonders gern, weil angstfrei, lernen, so wird neben der fachlichen Kompetenz und dem Wunsch nach einem gerechten Umgang immer auch die Lehrerpersönlichkeit und damit verbunden der Humor genannt.

Sicher: Die Lehrerpersönlichkeit rückt seit der Hattie-Studie zunehmend in den Fokus, so richtig rantrauen an die Thematik will man sich im Referendariat allerdings nicht. Dazu kommt noch das eigene Rollenverständnis. Als Lehrer möchte man ernstgenommen werden, da scheint sich Humor zu verbieten. Trugschluss!

Humor zu haben bedeutet nicht, einfach witzig oder gar albern zu sein, sondern meint, auch laut Definition im Duden, eine heitere, gelassene Sicht auf die Unzulänglichkeiten der Welt und des Alltags zu haben. Und diese Sicht schließt auch die Sicht auf sich selbst ein. Der humorvolle Mensch erlaubt es (sich), Fehler zu machen, er

hat keine Angst vor dem Scheitern, weil er das Scheitern als selbstverständlichen Teil des Daseins akzeptiert. Mehr sogar, er kann dem Scheitern etwas abgewinnen, was ihn weiterbringt. Das ist es, was man Souveränität nennt.

Eine hohe Kunst in einer Gesellschaft, die Fehler stigmatisiert, und eine hohe Kunst für einen Berufsstand, der zum Teil immer noch der Vorstellung anhängt: Der Lehrer kann alles, weiß alles und macht keine Fehler – zumal er es über seine eigene Fehlerlosigkeit hinaus als seine ureigene Aufgabe sieht, Fehler bei anderen zu erkennen und auszumerzen.

Wird Humor so betrachtet: nicht als Fähigkeit, immer mal wieder einen flotten Kalauer zu reißen, sondern als souveräne Haltung den Widrigkeiten des Lebens gegenüber, dann wird schnell klar, welche Bedeutung eine humorvolle Haltung allgemein, aber gerade auch für Menschen hat, die in einem Beruf arbeiten, der in hohem Maße geprägt ist von oftmals konfliktreichen sozialen Interaktionen: Elterngespräche, Konferenzen, Diskussionen mit Schülern, Unterredungen im Rektorat, der Streit um den letzten Kaffee im Lehrerzimmer – da braucht es Humor, wenn man nicht auf der Parkbank einer privatärztlichen Burnout-Klinik landen will.

Und spätestens da kann man dann dem Humor nicht mehr entrinnen, denn die psychotherapeutische Praxis hat die heilsame, persönlichkeitsstärkende Kraft des Humors inzwischen erkannt, analysiert und in allerlei erfolgreiche Therapiekonzepte gegossen (wie zum Beispiel Barbara Wild¹). Im Sinne des momentan in aller Munde befindlichen Begriffs der Resilienz scheint es nur folgerichtig zu sein, dass ein gezieltes Training der Humorfähigkeiten präventiv wirken kann und der Lehrergesundheit förderlich ist.

Humor trainieren

Will man verstehen, wie man Humorfähigkeiten trainieren kann, muss man sich klarmachen, dass Humor ein mehrdimensionales Konstrukt verschiedener Persönlichkeitsmerkmale ist (zum Beispiel hat auch die Hirnforschung gezeigt, dass es kein dezidiertes Humorzentrum gibt). Da ist zum einen der *motorische* Aspekt, der die Bereiche Mimik und Gestik umfasst – übrigens der, der unserer Meinung nach am ehesten vom Aussterben bedroht ist. Es folgt der *emotionale* Bereich, der die Fähigkeit beschreibt, offen zu sein und sich gerade in Stresssituationen eine humorvolle, gelassene Haltung zu bewahren. Dann gibt es den *sozialen* Aspekt, bei dem es darum geht, ein Gespür dafür zu haben, wann humorvolle Aktionen angemessen und hilfreich sind. Schließlich geht es noch um die Fähigkeit, die Perspektive zu wechseln, Distanz zum Geschehen zu gewinnen und auch unübliche Wege bei der Bewältigung einer Situation zuzulassen – das wäre dann der *kognitive* Aspekt.

Jedes Training eines dieser Persönlichkeitsmerkmale trainiert und fördert unsere Humorfähigkeit. Konkret durchführen kann man ein solches Training zum einen in speziellen Fortbildungen (siehe Kasten), oder man ori-

entiert sich für den alltäglichen Gebrauch an den sieben Humorgewohnheiten, den *Seven Humor Habits* von Paul McGhee², die hier für unsere Zwecke leicht abgewandelt vorgestellt und durch praktische Vorschläge ergänzt werden sollen:

1. Umgeben Sie sich mit Humor.
 - Nehmen Sie sich ab und zu Zeit und schauen auf youtube lustige Clips von Lehrerkabarets.
 - Setzen Sie sich im Lehrerzimmer mal an den lautesten Tisch.
 - Hängen Sie ein paar lustig Cartoons an Ihrem Platz auf.
2. Spielen Sie mal wieder, vielleicht sogar Theater, vielleicht sogar mit Schülern.
 - Beginnen Sie doch mal eine Konferenz mit einem selbst einstudierten Sketch.
 - Füllen Sie eine Vertretungsstunde mal nicht mit Stoff, sondern gehen Sie raus und spielen.
3. Lachen Sie öfter und herzhafter.
 - Vergessen Sie angeblichen Anstand und lachen Sie mal richtig laut, auch im Klassenzimmer.
 - Hören Sie erst auf zu lachen, wenn mindestens die Hälfte der Anwesenden mitlacht.
 - Suchen Sie sich regelmäßig Gleichgesinnte und erzählen Sie sich Witze.
4. Finden Sie Ihren eigenen Sprachwitz.
 - Diktieren Sie Ihren Schülern Regeln doch mal in Reimform.
 - Generieren Sie absurde Entgegnungen oder reagieren Sie auf Fragen mit Nonsense-Antworten. Wenn nur Sie es witzig finden, siehe Punkt 3 oder 7.
5. Suchen Sie den Humor im Alltag.
 - Schreiben Sie in einer Konferenz ein alternatives Protokoll, in dem Sie alles notieren, was Ihnen Lustiges auffällt.
 - Betrachten Sie Situationen außerhalb ihres Kontextes und schauen Sie, was dann daraus wird.
 - Betrachten Sie bestimmte Vorkommnisse aus der Sicht eines Kinogängers. Genre frei wählbar.
6. Finden Sie den Humor auch in stressigen Situationen.
 - Haben Sie den Mut und unterbrechen eine Stresssituation durch etwas zunächst Unpassendes.
7. Nehmen Sie sich nicht so ernst, lachen Sie über sich selbst.
 - ... bevor es andere tun.

Verhaltensänderungen sind schnell angegangen, die Schwierigkeit liegt im Durchhalten der Veränderung. Trainieren Sie also nicht alles auf einmal, aber regelmäßig.

Welche Alterskrankheit fürchten Fledermäuse vor dem Einschlafen besonders? Inkontinenz!

Haben Sie gelacht? Sehen Sie, geht doch!

Anmerkungen

- 1 Barbara Wild (Hg.), Humor in Psychiatrie und Psychotherapie: Neurobiologie, Methoden, Praxis, Stuttgart: Schattauer 2011.
- 2 Paul McGhee, Humor as Survival Training for a Stressed-Out World: The 7 Humor Habits Program, Bloomington, IN: AuthorHouse 2010.