

## Da lach' ich doch - Humor als Ressource für Resilienz



Seminar Weingarten - 13. Juli 2026

# Humor

Haben oder nicht haben?

## Humor zeigt sich am Lachen

Kinder lachen am Tag 400 Mal.

Erwachsene lachen am Tag 15 Mal.

Tote lachen nie

## Humor zeigt sich am Lachen

Wann habe ich zuletzt herzlich *gelacht*?

Wann habe ich mich zuletzt von einer  
Belastung *durch Humor* befreit?

# Was bringt uns zum Lachen?

Der Witz des Tages

## Die Wissenschaft des Lachens

- Entkrampft Muskeln
- Evolution: Unernst der Lage wird den Stammesmitgliedern
- Entwicklungspsychologie: spielerisches Einüben erwachsener Verhaltensweisen
- Reduziert Stresshormone - setzt Glückshormone frei, macht süchtig!
- Wirkt ansteckend

## Humor Eine Begriffsklärung

- ✓ heitere Gelassenheit als Grundhaltung gegenüber den Unzulänglichkeiten der Welt und der Menschen (Duden)
- ✓ eng mit Zuversicht und Optimismus verknüpft
- ✓ Schafft Zugehörigkeit
- ✓ Stärkt Resilienz

## Humor Eine Begriffsklärung

NICHT:

- Zynismus - verletzendes Lachen -> verstärkt Frustration & Isolation
- Aggression - Humor auf Kosten anderer -> schädigt Beziehung
- Verdrängung - Lachen, um nicht zu fühlen -> verzögert Verarbeitung

## Guter Humor ist vielfältig - er kann im Schulalltag ...

- ... Lernfreude steigern
- ... Stress puffern
- ...soziale Bindungen fördern
- => RESILIENZ stärken

## Eine erste Humortechnik

Zur Stressbewältigung

## hūmor, lat.: Feuchtigkeit

Antike Viersäftelehre (Hippokrates)  
+ Temperamentenlehre (Galen)

| Saft           | Temperament   | Eigenschaft                      |
|----------------|---------------|----------------------------------|
| Blut           | Sanguiniker   | heiter, lebhaft,<br>leichtfüßig  |
| gelbe Galle    | Choleriker    | reizbar, kühn                    |
| schwarze Galle | Melancholiker | antriebsschwach,s<br>schwermütig |
| Schleim        | Phlegmatiker  | schwerfällig,<br>kaltblütig      |

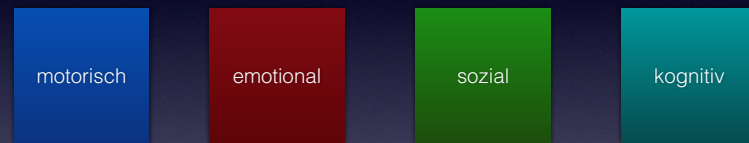
## ...weitere Entwicklung ...

- *Humorist* - jemand, bei dem ein 'humores' dominant war
- *man of humour* - jemand, der dies parodierte
- wurde als Talent ... Tugend angesehen
- Philosophie: Haltung gegen die Welt
- Freud: reifste Abwehrmechanismus

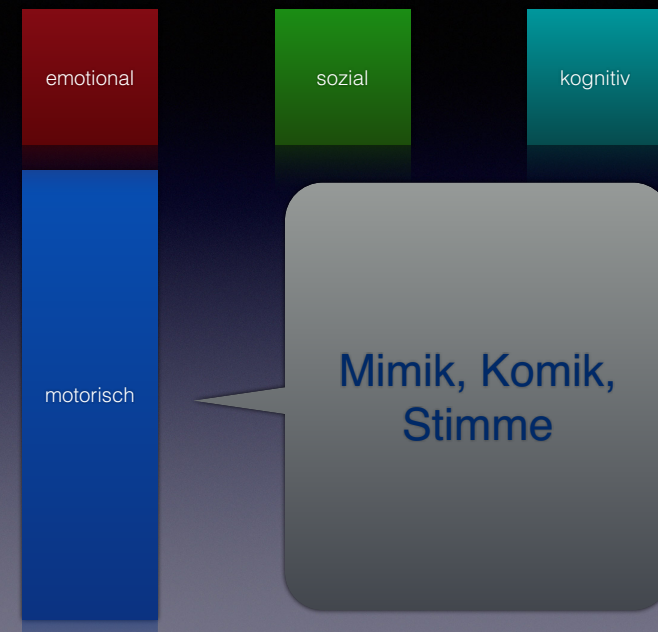
16. Jh. - 19. Jh.

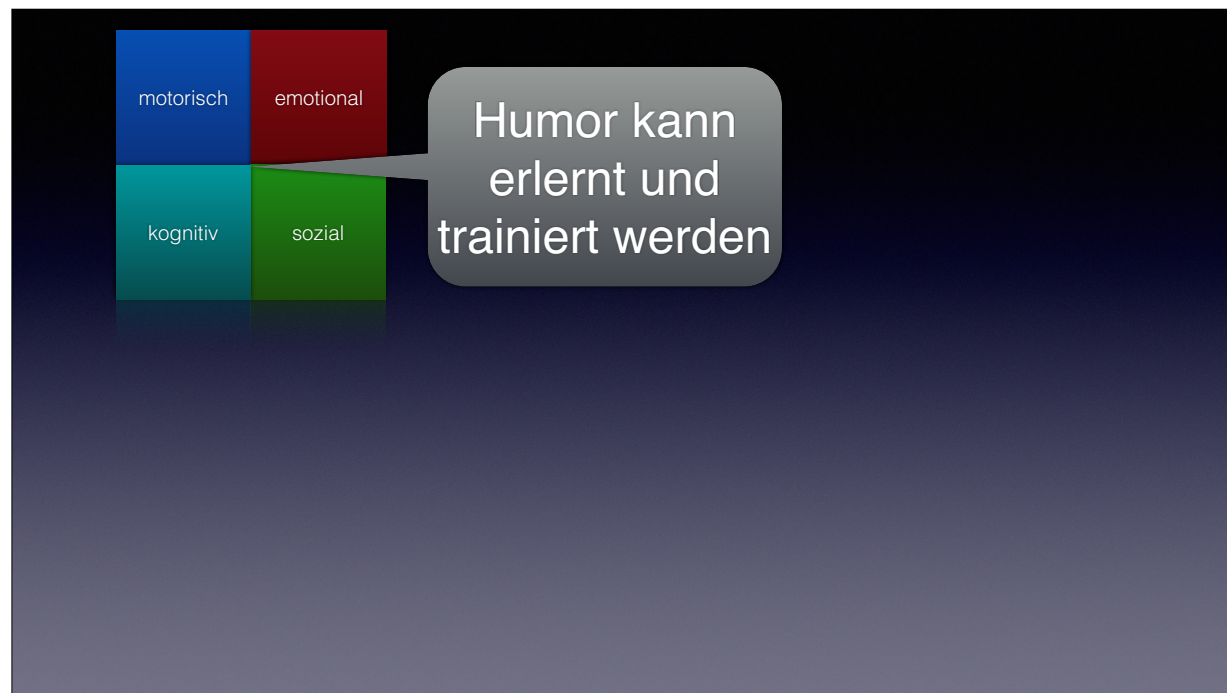


**Humorforschung heute:  
Konstrukt aus verschiedenen  
Komponenten unserer  
Persönlichkeitsstruktur**



# Kernkompetenzen





Die **Fantasie** tröstet die Menschen über das hinweg, **was sie nicht sein können**, und der Humor über das, was sie tatsächlich sind.

Camus

## Das Komische lebt von der Fallhöhe

- Wir streben nach Vollkommenheit
- Wir scheitern
- Wir sind nicht vollkommen



## Der humorvolle Mensch weiß das ...

If you can't hide it - paint it **red**!

## „Indianer“-Name

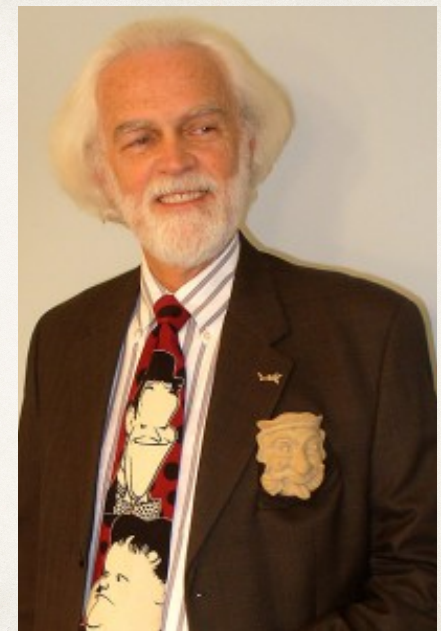
Teil 1: Was wäre ich als Tier, als Getränk, als Pizza, ...  
was sind meine Stärken?

Teil 2: Was sind meine Macken, Schwächen, ...was regt  
Leute an mir auf?

1+2: Bilden Sie daraus Ihren „Indianernamen“

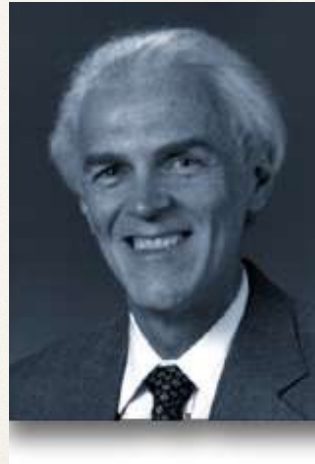
## Die 7 Humor- gewohnheiten

Nach Paul McGhee



**Umgeben Sie  
sich mit  
Humor!**

---



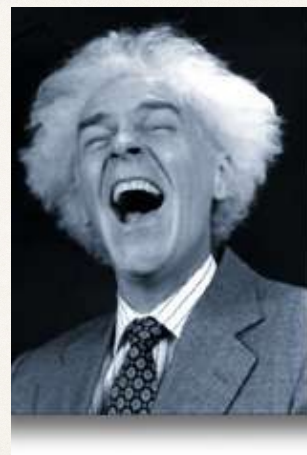
**Kultivieren Sie  
eine spielerische  
Haltung!**

---



**Lachen Sie  
öfter und  
herzhafter!**

---



**Finden Sie  
Ihren eigenen  
Sprachwitz!**

---



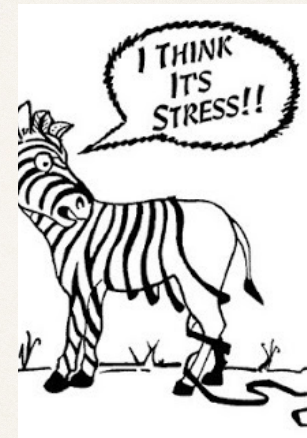
Suchen Sie den  
Humor im  
Alltag!

---



Finden Sie den  
Humor auch in  
stressigen  
Situationen!

---



Nehmen Sie sich  
selbst nicht so ernst.  
Lachen Sie über  
sich selbst.

---



## Fazit

- ❑ Sie haben Humor.
- ❑ Pflegen Sie Ihren Humor.
- ❑ Nutzen Sie ihn aktiv. Er ist kein Nice-To-Have, sondern ein hilfreiches Werkzeug im Lehrberuf.
- ❑ Wichtige Humortechniken sind:  
Perspektivwechsel, positives Umdeuten, Spielen