Fachtagung „Goldrichtig!“

Die Bedeutung von Sinn und Freude am Lehrberuf –

HUMOR IST GOLDWERT…!

Freitag, 25. Oktober 2019 in Thun

La vita è bella
à la Bächli

Definition von Humor

«Humor zu umschreiben, ist eine denkbar humorlose Angelegenheit. Mehr noch – Humor ist offenbar genau das, was abhanden kommt, wenn er definiert werden soll.»

Johannes Gruntz-Stoll

Definition von Humor

«Humor ist eine Gabe, ein Geschenk des Himmels und äusserst vielfältig. Für mich reiht sich Humor nahtlos in die Tugend Glaube, Liebe und Hoffnung ein. Mit diesen Tugenden können wir eine bessere Welt schaffen. Humor ist eine Einstellung und Haltung, eine Charaktereigenschaft und -stärke. Wer sich den Schwierigkeiten des Lebens mit Humor entgegenstellt, handelt in einer Form der Weisheit.»

Johann Gutmann

«Lachen und Witz sind glitzernder Schaum an der Oberfläche. Humor ist die Perle aus der Tiefe.» Peter Sirius

La vita è bella
à la Bächli

«Beim Humor geht es nicht nur ums Lachen, sondern um das Herstellen einer Beziehung, um das Schaffen einer heiteren Atmosphäre, in der alles etwas leichter fällt.» Marcel Briand

Humor ist…

- …ein menschliches Grundbedürfnis.
- …eine außerordentlich wichtige, persönliche Ressource in der menschlichen Entwicklung.
- …respektvoll, taktvoll, dosiert und angebracht.
- …der Versuch sich selbst nicht ununterbrochen wichtig zu nehmen. Ernst Kreuder
- …Psychohygiene und Stressbewältigungsstrategie.
- …wenn man trotzdem SozialarbeiterIn wird. Alfred Kirchmayr
- …wenn man trotzdem liebt. Gisela Matthiae
- …eine Ressource, die in jedem Menschen angelegt ist.

Humor… nimmt nicht auf, sondern in den Arm.

La vita è bella
à la Bächli

Lachen… verbindet und ist die kürzeste Distanz zwischen zwei Menschen.

«Humor…

gibt einem das Gefühl, trotz aller Widrigkeiten gerne und gut leben zu wollen.» Gardi Hutter

La vita è bella
à la Bächli

Humor und Mut ist…ein schönes Paar Schuhe, um durch das Leben zu gehen:

1. Mut zur Unvollkommenheit: «Es ist vollkommen in Ordnung, dass ich nicht vollkommen bin.» Michael Titze

1. Mut zur Selbstironie: Über sich selber lachen können, locker bleiben, wenn etwas schief geht.

1. Mut zum Widersinn/Unsinn: Starre, soziale Normen und Idealvorstellungen: «Das ist richtig und das ist falsch!» «Das ist normal und das gehört sich nicht...» loslassen oder in Frage stellen können.

Lachen ist gesund

«Das ist erwiesen. Lachen ist Herztraining. Es wirkt sich vor Allem positiv auf das Herz-Kreislaufsystem aus. Stresshormone werden abgebaut, Verbrennungsprozesse gefördert, das Immunsystem gestärkt. Durch das vermehrte Einatmen wird mehr Sauerstoff transportiert, Herzschlag und Blutdruck sinken. Genauso wie man Sport macht, sollte man regelmäßig lachen.» Michael Titze

…also, Humor ist die beste Medizin – ausser bei Rippenbruch!

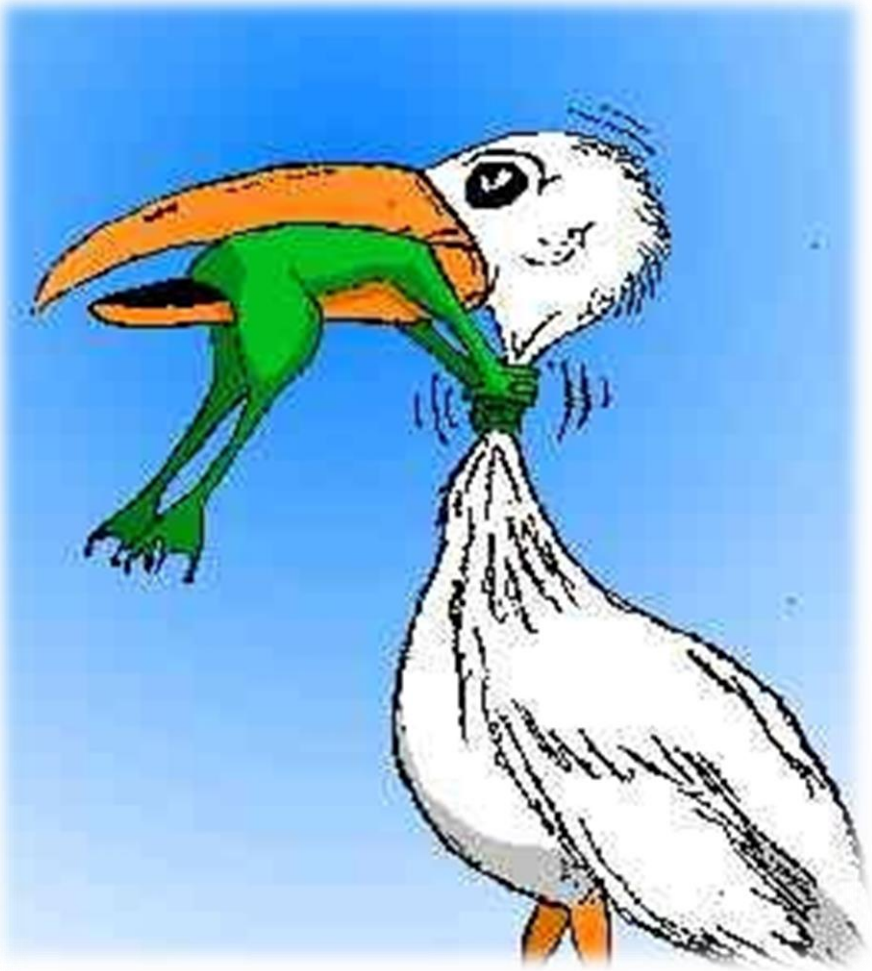
«Lachen ist wie Aspirin, es wirkt nur doppelt so stark.» Groucho Marx

Interessante Zahlen und Fakten

- Beim Lachen werden im Gesicht **17** Muskeln aktiv und auch im restlichen Körper werden **80** Muskeln aktiviert.
- Die Atemluft bewegt sich beim Lachen mit bis zu **100** Stundenkilometern durch die Lunge.
- Beim Küssen bewegen sich im Gesicht ungefähr **30** Muskeln.
- **20** Sekunden Lachen = **3** Min. Rudern oder Joggen
- Kinder lachen viel mehr als Erwachsene.
- Frauen lachen häufiger als Männer.
- Je grösser die Gruppe, desto mehr wird gelacht.

La vita è bella
à la Bächli

Humor ist…«trotzdem-lachen»

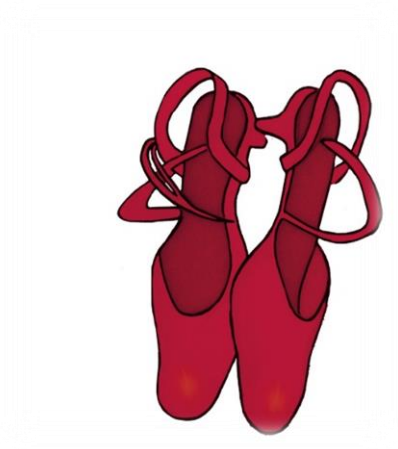


La vita è bella
à la Bächli

Humor – in Stresssituationen

«Es ist leichter, bei Stress den Humor nicht zu verlieren, wenn man das vorher ohne Stress geübt hat. Denn einer belastenden Situation mit Humor begegnen zu können, vermittelt das Gefühl, **sie unter Kontrolle zu haben**.» Falkenberg-McGhee-Wild

«Ohne Liebe funktioniert sowieso nichts.» Dimitri



Grazie e arrivederci…!

Inspirierende und weiterführende Literatur

- Rolf Dieter Hirsch: *Das Humor-Buch*, Die Kunst des Perspektivenwechsels in Theorie und Praxis, Stuttgart 2019
- Johann Gutmann: *Humor in der psychiatrischen Pflege*, Bern 2016
- Iren Bischofberger: *Das kann ja heiter werden*, Humor und Lachen in der Pflege, 2, überarbeitete und erweiterte Auflage, Bern 2008
- Michael Titze, Inge Patsch: *Die Humor-Strategie*, Auf verblüffende Art Konflikte lösen, München 2015
- Feix Gaudo, Marion Kaiser: *Lachend lernen*, Humortechniken für den Unterricht, Weinheim, Basel 2018
- Thurid Holzrichter: *Selbstfürsorge als Basis der Lehrergesundheit*, Strategien, Tipps und Praxishilfen, Mühlheim an der Ruhr, 2016
- Gierlich, Sabine *Humor als Ressource*, Eine soziale Kompetenz, die Resilienz fördert? Saarbrücken 2012
- David Gilmore: *Der Clown in uns*, Humor und die Kraft des Lachens, München 2007
- Gisela Matthiae: *Wo der Glaube ist, da ist auch Lachen*, Mit Clownerie zur Glaubensfreude, Freiburg im Preisgau 2013