

im gemeinsamen alltäglichen Zusammenleben haben. Bringen Sie daher - auch wenn es schwer fällt - mehr Gelassenheit in Ihren Erziehungsalltag. Und vielleicht können Sie das nächste Mal einfach herzlich lachen, wenn Ihr Kind sich von Mund bis Ohren mit Lippenstift geschminkt hat oder wenn es Sie überraschen wollte und beim Frühstückmachen die ganze Küche auf den Kopf gestellt hat. Wenn Ihr Kind erwachsen ist, dann werden Sie sich sicher mit einem Schmunzeln an diese Momente erinnern. Und stellen Sie sich den Familienalltag doch mal ohne die vielen kleinen Missgeschicke von El-tern, kindlichen Fehlritten und die wunderbaren Kindermundanekdoten vor. Ohne diese wäre unser Familienleben doch um einiges ärmer.

Und nun noch eine kleine Anekdote: Als die Mutter ihrem Sohn abends gerade erklären möchte, was er noch zu tun hat (Schlafanzug anziehen, Zähneputzen...), erwidert der Sohn: „Mama, eins muss ich dir aber jetzt mal sagen: Wenn du mir weiterhin ständig sagst, was ich zu tun habe, mache ich das bei dir auch. Ich würde es lieber lassen“.

Quellen:

- www.humorcare.com
- Lizenz zum Spaß machen – Anne Buntemann – CORAX 1/2014
- www.kindergesundheit-info.de



Zur Autorin - Jacqueline Hofmann

Seit 2007 ist Jacqueline Hofmann, Mutter eines Sohnes, die kompetente Ansprechpartnerin, wenn es um das Thema Erziehung und Bildung von Kindern und Jugendlichen geht. Sie ist diplomierte Sozialpädagogin und ausgebildete Beratungspädagogin IFLW und bietet regelmäßig Beratungen und Schulungen für Eltern und Pädagogen an.



Deutscher Familienverband

Landesverband Sachsen e.V.
Ludwigstraße 36
09113 Chemnitz
Tel.: 0371-33509978
Fax: 0371-3560596
Familie@DFV-Sachsen.de
www.DFV-Sachsen.de

Spendenkonto:
Bank für Sozialwirtschaft
IBAN DE 47850205000003592100
BIC BFSWDE33DRE

DFV Aue-Schwarzenberg
Am Fürstenberg 1
08344 Grünhain-Beierfeld
Tel.: 03774-22500
info@Pension-Hollandheim.de

DFV Dresden
Boltenhagener Str. 70
01109 Dresden
Tel.: 0351-8890977
info@Familienzentrum-Heiderand.de

DFV Gelsenau
Ernst-Grohmann-Str. 5
09423 Gelsenau
Tel.: 037297-49460
dfv-gelsenau@web.de

DFV Leipzig
Kochstr. 126
04277 Leipzig
Tel.: 0341-2275254
Familienverband.Leipzig@gmx.de

DFV Vogtland
Andreas-Schubert-Str. 19
08209 Auerbach
Tel: 03744-183780
info@dfv-vogtlandkreis.de



Dieser Elternbrief wurde gefördert von:



Humor in der Erziehung – Warum gemeinsames Lachen so wichtig ist

Wer kennt das nicht: Gerade noch waren Sie auf 180, weil bei Ihrem Kind etwas schief gegangen ist und Sie deshalb noch mehr zu tun haben. Und schon im nächsten Moment müssen Sie über diese komische Situation lachen. Ganz nach dem Motto: „Humor ist wenn man trotzdem lacht“. Nicht selten stecken Kinder uns Erwachsene mit ihrer natürlichen Fröhlichkeit an und verhelfen uns so zu mehr Gelassenheit im Alltag. Hinzu kommen viele lustige Situationen in der Entwicklung von Kindern, die uns Eltern immer wieder zum Schmunzeln bringen. Doch nicht immer gelingt es uns, dieses Motto umzusetzen. Der Stress des Alltages, Zeitdruck, Ängste und Sorgen hindern uns an einem humorvollen Umgang in der Familie. Für Eltern ist es jedoch durchaus sinnvoll, etwas Humor in den täglichen Erziehungsalltag einfließen zu lassen. Dadurch werden die Bindung und die Beziehung aller Familienmitglieder gefestigt. Humor in der Erziehung fördert die Entwicklung und die Persönlichkeit von Kindern durch

- Stärkung des Selbstbewusstseins
- Ausgleich von Stress
- Positiven Umgang mit Gefühlen und Ängsten
- Stärkung von positiven Bindungserfahrungen
- Verbesserung der Kommunikation
- Förderung der Kreativität
- Förderung der Sprachkompetenz und
- Förderung der Empathiefähigkeit.

Kinder bieten uns viele Situationen im Alltag, die wir aufgreifen können. Wussten Sie, dass ein Kind über 400-mal am Tag lacht? Eltern dagegen

durchschnittlich nur noch 18-mal. Lassen wir uns also auf die Welt unserer Kinder ein, können wir viel über Humor, Spaß und Freude am Leben lernen. Bestimmt fällt Ihnen gerade eine lustige Situation ein, in der Sie über den Kindermund Ihres Sprößlings schmunzeln mussten.



Entstehung von Humor bei Kindern

Kinderlachen gehört in der Entwicklung von Beginn an dazu. Wie schon erwähnt, nimmt während des Älterwerdens die Häufigkeit des Lachens ab. Erwachsene lachen deutlich weniger als Kinder. Doch wir alle wünschen uns manchmal die Leichtigkeit aus Kindheitstagen zurück - sind unsere Erinnerungen an unsere Kindheit doch oft auch von vielen positiven Momenten geprägt. Die einsetzende Entwicklung von Humor ab dem 3. Lebensjahr erkennen Eltern z.B. daran, dass Kinder Dinge anders benennen, obwohl sie den richtigen Begriff kennen. Sie zeigen dann auch deutliche Freude an der Reaktion der Erwachsenen. So werden z.B. Namen gern vertauscht und der Papa wird schon mal zur Mama und umgekehrt. Rollenspiele sind ebenfalls eine lustige Angelegenheit für Kinder. In diesen können sie sich ausprobieren, dürfen Mut haben und können ihrer Fantasie freien Lauf lassen. Mit zunehmenden Alter verstehen Kinder immer besser, was Eltern ernst meinen und was nicht. Dabei spielt die Mimik und Gestik eine immer stärkere Rolle.



Später haben Kinder deutlichen Spaß an Reimen und aneinandergereihten Wörtern und Sätzen.

Ab circa dem 7. Lebensjahr beginnen Kinder, Witze zu erzählen und denken sich eigene lustige Geschichten aus. Ausschlaggebend ist dabei die Entwicklung und im speziellen die Sprachfähigkeit des Kindes. So können auch Kinder mit 5 Jahren bereits den Familienalltag mit Witzen und Geschichten bereichern.

Durch den eigenen Humor gelingt es Kindern, ihre Autonomie und Selbständigkeit zu fördern und sich deutlich gegen die Erwachsenenwelt abzugrenzen.

Darüber hinaus lernen Kinder am besten in Umgebungen, in denen sie sich wohl und sicher fühlen. Dort sind sie mit viel Freude und Motivation dabei, neue Perspektiven zu entwickeln und Erfahrungen zu sammeln.

Fantasie

Eine bereichernde Fähigkeit von Kindern ist die Möglichkeit, in der Fantasie immer wieder neue Erfahrungen zu machen. Eltern sollten diese Begabungen erkennen und fördern. Humor und Fantasie liegen nah beisammen und auch Eltern tun gut daran, sich auf die Fantasiewelt ihrer Kinder einzulassen. Durch die spielerische Auseinandersetzung mit emotionalen Spannungen



Positive Auswirkungen von Humor und Lachen

Können Sie sich noch an die letzte Situation erinnern, in der Sie gemeinsam mit Ihren Kindern aus Herzenslust gelacht haben? An das Gefühl, wie gut es Ihnen dabei ging?

Auf unser Wohlbefinden hat Lachen eine fördernde Wirkung. Der gesamte Körper wird durch Lachen gestärkt und widerstandsfähiger. So wird der Kreislauf gestärkt, die Haut besser durchblutet und regelmäßiges Lachen wirkt sich positiv auf Bluthochdruck aus.

Weiterhin kann eine humorvolle Grundeinstellung in der Familie die Kinder befähigen, der Welt und ihren Akteuren mit Sympathie, Herzlichkeit und Empathiefähigkeit zu begegnen. Das hilft Kindern mit den unterschiedlichen Anforderungen in der Entwicklung und dem Alltag umzugehen und stärkt so ihr seelisches Wohlbefinden. Im Ergebnis werden die Kinder widerstandsfähiger und stärker im Umgang mit Krisen und schwierigen Situationen.

können Kinder Ängste abbauen und lernen, zukünftige negative Erfahrungen besser zu verarbeiten.

Und noch einen wichtigen Punkt sollten Eltern beachten: Fröhliche Kinder haben es leichter im Umgang mit Anderen. Diese positive Einstellung wirkt sich außerdem auf die Kreativität, das Konfliktverhalten und die Empathiefähigkeit von Kindern aus. Und auch für Eltern gilt: Familien, in denen ein positiver und humorvoller Umgang gelebt wird, sind entspannter im täglichen Alltagsleben und finden kreative Ideen für die Herausforderungen im Familienleben.

Wie wäre es z. B. mal mit einem meckerfreien Tag pro Woche? Oder versuchen Sie das Zähneputzen doch mal mit verschiedenen Hürden zu meistern. So kann beispielsweise getestet werden, ob das Zähneputzen gelingt, wenn man einen Witz erzählt, singt oder auf einem Bein hüpfet. Auch eine Zahnpastaverkostung kann jede Menge Spaß bringen und helfen, dieses Ritual zukünftig ohne Tränen und nervende Diskussionen durchzuführen.



Humor als Weg der Stressbewältigung

In der heutigen Gesellschaft mit Leistungsdruck und Existenzängsten ist es nicht immer leicht, humorvoll mit stressigen Situationen umzugehen. Doch kann es durchaus hilfreich sein, aus dem Alltagstrott auszubrechen und in stressigen Momenten Kindern zu zeigen, dass gemeinsames Lachen und Spaß viele schwierige Situationen auflockern kann.

Versuchen Sie z.B. beim nächsten Missgeschick (wenn Ihnen die Nudeln herunterfallen, der Wischeimer umfällt oder ihr Kind den Becher verschüttet) gemeinsam mit Ihrem Kind darüber zu lachen. Anstatt zu schimpfen und mit ihrem Schicksal zu hadern, lachen sie doch einfach mal darüber. Auch Kinder sollten lernen, dass Erwachsene Fehler machen und wie Sie in Ihrer Vorbildfunktion damit umgehen.

Familienlachmomente

Eltern sollten in ihren Erziehungsalltag immer wieder gemeinsame Momente einbauen, in denen gemeinsames Lachen, Schmunzeln und Spaß haben eine Rolle spielen. Die Formen sind dabei sehr vielfältig: Eine Verkleidekiste, lustige Frisurenmöglichkeiten oder kleine Scherze können viel bewegen. Erinnern Sie sich nicht auch noch an die Momente, in denen Sie die Socken Ihres Papas vertauscht, die Schuhe versteckt oder Zahnpasta auf die Türklinke geschmiert haben? Finden Sie als Familie ihren eigenen Humor und prüfen Sie, was für die einzelnen Familienmitglieder lustig ist und was nicht. Sprechen Sie darüber und entschuldigen Sie sich, wenn Sie zu weit gegangen sind. Nur so können Sie sicher sein, dass sich keiner auf Kosten des anderen amüsiert. Kinder lernen so den Umgang damit und erfahren, wo die Grenzen liegen.

Auch können Sie Momente des gemeinsamen Lachens für alle festhalten. Wie wäre es z. B. mit einer Lachcollage. Fotografieren Sie dafür

lustige Momente mit Ihrer Familie, gestalten Sie diese gemeinsam und hängen Sie diese Bilder auf. In schwierigen Situationen können diese helfen, den Humor wieder einziehen zu lassen. Oder schneiden Sie gemeinsam Grimassen und erstellen Sie dazu eine Fotodokumentation.

Begeben Sie sich ebenso gemeinsam mit Ihren Kindern auf lustige Fehlersuche. Gehen sie aufmerksam durch die Welt! Hier gibt es viel zu entdecken. So zum Beispiel lustige Hinweisschilder, Schreibfehler, kuriose Naturschauspiele und witzige Tierwelten.

Tipps für eine humorvolle Erziehung

- Schaffen Sie Familienlachmomente
- Lachen Sie über kleine Missgeschicke
- Fördern Sie Rollenspiele und Verkleidungen
- Schaffen Sie die Möglichkeit, Abenteuer und Fantasiewelten zu erleben
- Betrachten Sie die Welt mit Kinderaugen
- Erzählen Sie einfache Witze
- Erfinden Sie Wortspiele wie Wortverdrehungen, Reime und eigene Liedtexte
- Lassen Sie sich auf die Fantasie ein – Gehen sie z.B. gemeinsam auf Monsterjagd
- Bauen Sie Versprecher ein und lachen über diese
- Bauen Sie Spaßmomente in den Alltag ein z. B. Grimassen schneiden vorm Spiegel
- Fördern Sie die Spielfreude Ihres Kindes
- Führen Sie Spieleabende durch
- Schreiben Sie sich lustige Momente auf
- Fotografieren Sie lustige Situationen und erstellen Sie eine Lachcollage
- Verfremdung von Dingen – Nutzen Sie den Besen doch mal als Mikrofon oder den Topf als Hut.



Gelassenheit im Familienalltag

Abschließend sei zu sagen, dass Familien, in denen der Humor eine selbstverständliche Erziehungskultur ist, wesentlich positivere Erfahrungen