

KITA leiten Spezial



Lachen und Lernen bilden ein Traumpaar



WEITERSAGEN LOHNT SICH

Empfehlen Sie uns Kollegen oder Bekannten in Ihrem Umfeld!

Pro neuem Abschluss eines Jahresabos erhalten Sie wahlweise einen **20€ Amazon Gutschein** oder ein **Kita-Materialpaket** im Wert von **55€**.

Der Neukunde muss nur **Ihre E-Mail-Adresse** bei einer Abo-Bestellung über kundenservice@mgo-fachverlage.de angeben.

Schon gehört?

20€ Amazon
Gutschein oder
Kita-Materialpaket
im Wert von 55€
pro geworbenem
Neukunden
sichern

E-Mail an: kundenservice@mgo-fachverlage.de



© Karin & Uwe Annas – stock.adobe.com

„Lachen und Lächeln
sind Tor und Pforte,
durch die viel Gutes
in den Menschen
hinein huschen kann.“

Christian Morgenstern

Lachen und Lernen bilden ein Traumpaar

Das Zitat von Christian Morgenstern macht deutlich: Wir sollten die kindliche Lebensfreude so oft wie möglich fördern. Die Gelotologie (griech. gelos: das Lachen) kennt hierfür viele Gründe: Freudige 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, lernt es sich leichter! Die Kinder sind dann aufgeschlossener und kreativer. Kurzum: Sie lernen und leben unbeschwerter, wir nehmen ihnen den Druck und die Schwere von der Seele.

Warum ist das so? Ein Blick in unsere evolutionäre und individuelle Vergangenheit liefert hierzu interessante Antworten.

Dr. Charmaine Liebertz

Am Anfang stand das Lachen

Warum um alles in der Welt schütteln wir uns vor Lachen, werfen dabei den Kopf nach hinten und stoßen urkomische Lachlaute aus? Was hat sich die Evolution dabei gedacht? Die stumme Lachmimik gehört sowohl zum archaischen Repertoire des Affen als auch des

Menschen. Das laute Lachen jedoch begann mit dem aufrechten Gang; unser Lungenvolumen wuchs, wir sahen uns von nun an von Angesicht zu Angesicht und entwickelten unsere Mimik zu einem weithin sichtbaren Signal.

Unseren Vorfahren, die in kleinen Stämmen lebten und die Sprache noch nicht beherrschten, blieb nichts anderes übrig, als akustische Signale zu entwickeln, die sie vor Gefahren warnen konnten und Kommunikation möglich machten. Das Überleben des frühzeitlichen Menschen hing also von seinen beschwichtigenden Lachlauten ab. Sie halfen ihm, die Bedrohlichkeit zu entschärfen und Entspannung herbeizuführen, ganz nach dem Motto *Ich tue Dir nichts; tue mir auch nichts!*

Unsere Vorfahren lachten lange bevor sie sprechen konnten. Denn die Sprachzentren liegen in der entwicklungs geschichtlich jüngeren Hirnrinde, während das Lachen einem älteren Gehirnteil zugeordnet wird. Bis heute vermag ein Lächeln, die Brücke vom Ich zum Du zu schlagen. Am häufigsten lachen übrigens Babys und Kleinkinder, nämlich ca. 400-mal am Tag, während der Erwachsene nur ca. 15-mal am Tag lacht.

Lachen ist die beste Medizin!

Dass Lachen gesund ist, lehrt nicht nur der Volksmund, auch viele wissenschaftliche Studien belegen dies. Seit den 70er Jahren beschäftigen sich Gelotologen (Lachforscher) mit den körperlichen und seelischen Auswirkungen des Lachens auf den homo ridens, den lachenden Menschen. Auslöser hierfür war der Journalist Norman Cousins, der in den 60er Jahren des vergangenen Jahrhunderts an der Wirbelsäule erkrankte. Als nichts gegen die starken Schmerzen half, verordnete er sich selbst neben der medizinischen Behandlung eine Lachkur. Er sah sich komische Filme an und las witzige Bücher. Nach zehn Monaten soll er keine Schmerzen mehr gehabt haben.

Dieser zunächst unglaublichen Behauptung ging der Stanford-Professor William F. Fry (A study of humor, 1963) auf den Grund. Er unternahm diverse Selbstversuche und stellte fest, dass die Aktivität der natürlichen Killerzellen während der Lachphase ansteigt. Als er 1964 sein Institut zur Humorforschung gründete, wurde er von vielen Kollegen belächelt. Seine Untersuchungen des Immunsystems erregten jedoch weltweit Aufsehen, und heute gilt Fry als der Vater der Gelotologie.

Inzwischen ist die *Science of Pleasure*, die Humorforschung eine weltweit anerkannte Disziplin. Sie konnte diese positiven Begleiterscheinungen des Lachens nachweisen: Es beschleunigt den Herzschlag, regt somit

den Blutdruck an und stärkt unser Immunsystem. Es setzt unsere Schmerzempfindlichkeit herab, erhöht den Sauerstoffverbrauch und fördert somit die Verbrennungsvorgänge in unseren Zellen.

Mit jeder Lachsalve trainieren wir 240 von insgesamt 630 Körpermuskeln. Lachen verschafft uns eine Pause von den Problemen des Alltags und einen Moment der Befreiung. Wer lernt, über seine Missgeschicke zu lachen, anstatt sie in sich hineinzufressen, fördert seine Kreativität und findet leichter Problemlösungen.

Längst ist der *Therapeutische Humor* zu einem ernst zu nehmenden Begriff im Gesundheitswesen avanciert. Inzwischen blüht auch der *Lachmarkt* mit Seminaren von der Lachtherapie bis hin zum Lachyoga. Diese 1995 von dem indischen Arzt Madan Kataria erfundene Methode basiert auf den Grundlagen des Yogas und den Erkenntnissen der Gelotologie. Bei dieser Lachtherapie, die gänzlich ohne Witze auskommt, treffen sich kleine Gruppen zu einem 20-minütigen Gemeinschafts-Lachen. In etwa 1300 Lachclubs auf der ganzen Welt wird Lachyoga praktiziert.

International ist man sich heute längst einig: Humor ist eine Medizin ohne Risiken und Nebenwirkungen!

Wie entwickelt sich der kindliche Humor?

Geburt und erste Lebenswochen

Der Moment, an dem das Baby das erste Mal lächelt, wird von allen Eltern sehnsüchtig erwartet. Dann ist es endlich so weit: Das Baby zieht seine Mundwinkel leicht zitternd nach oben und zeigt dem Glückspilz ein seliges, zahnloses Grinsen. Dieses Lächeln bezeichnen Fachleute als 'Vorlächeln' und die Poeten unter uns als 'Engelslächeln'. Es geschieht so unbewusst wie das Strampeln der Beine. Es ist entgegen aller Interpretationen der überglücklichen Eltern leider nur ein Reflex, der meist im Schlaf, wenn das Baby vollkommen entspannt ist, zu beobachten ist.

Lächeln ist für Babys zunächst nichts weiter als ein Ausdruck purer Unbeschwertheit. Im Alter zwischen vier und acht Wochen huscht das erste absichtliche Lächeln über das Säuglingsgesicht. Dies gilt auch für Säuglinge, die taub oder blind zur Welt kommen. Zwar unterscheidet sich das Klangmuster bei gehörlosen Säugling etwas von dem gesunder Säuglinge, aber ihre

humoristische Entwicklung verläuft gleich. Lächeln ist der erste emotionale Austausch zwischen Baby und Mutter. Das Baby benutzt es instinktiv und signalisiert damit: „Ich bin offen für Kontakt!“

Es schlägt eine Brücke vom Ich zum Du. Sogar Fremde vermag sein Lächeln zu entwaffnen und ihnen ein kurzes Gefühl der Verbundenheit zu entlocken. Mit seinem Lächeln signalisiert es den Mitmenschen seine Sehnsucht nach sozialer Interaktion. Wer kennt ihn nicht, den faszinierenden Augenblick, an dem ein lächelndes Baby selbst den hartgesottensten Zeitgenossen wie Eis in der Sonne schmelzen lässt?

Das Baby lächelt gezielt die Personen in seiner Umgebung an, die es liebevoll versorgen. Es kennt nun die elterlichen Stimmen und kann zwischen ihnen und den Gesichtern einen Zusammenhang herstellen. Nun entsteht eine für seine Entwicklung lebensnotwendige Wechselwirkung, die in allen Kulturen zu beobachten ist: Ein Lächeln wiegt das Baby in Sicherheit und löst zugleich beim entzückten Betrachter ein Verantwortungsgefühl aus.

4 Monate bis 2 Jahre

Etwa ab dem vierten Lebensmonat setzt das Lachen ein und am Ende des vierten Monats lacht das Baby zum ersten Mal, und zwar laut heraus. Dieses Lachen entsteht erst einmal über Körperkontakt, z. B. wenn die Mutter das Baby liebevoll knuddelt und dabei lustige Geräusche macht. Nun vermag es mit seinem Lachen jeden Menschen zu verzaubern.

Ab dem sechsten Monat beginnt das Baby, Bekanntes und Fremdes zu unterscheiden, so dass es auf Fremdes ängstlich, aber z. B. auf seine Mutter mit einem strahlenden Lachen reagieren kann.

Erst mit einem Jahr kommt es zu Lachreaktionen auf komische Ereignisse, z. B. wenn der Vater aus Spaß die Zunge rausstreckt oder die Mutter am Schnuller saugt. Zwischen dem ersten und zweiten Lebensjahr können Kleinkinder noch nicht über sprachliche Witze lachen, vielmehr amüsieren sie sich über urkomische Dinge aus ihrer Umwelt. Wenn Kinder beim Lachen, Kitzeln oder Kichern immer wieder „Noch mal!“ rufen, dann sehnen sie sich nach der wohlwollenden Geborgenheit und Zusammengehörigkeit.

Spieglein, Spieglein an der Decke!



Babys lieben es, wenn sie z. B. auf der Wickelkommode liegen, nach oben zu schauen und etwas Interessantes zu beobachten. Wenn Sie Spiegelfliesen an die Decke kleben, dann kann das Baby sich beim Wickeln genüsslich anschauen und nach Herzenslust Grimassen schneiden.

Alter	ab Geburt bis ca. 2 Jahre
Zeit	3 bis 5 Minuten
Sozialform	Einzelspiel

Ene Mene Miene!



Ab dem dritten Lebensmonat gibt es für ein Kind kaum etwas Lustigeres als ein wechselhaftes Mienspiel. Auf Ihrem Schoß sitzend oder auf dem Rücken liegend beobachtet es Ihre Gesichtsmimik und hat einen Riesenspaß daran, die Palette Ihrer Grimassen – vom Wangenaufplustern, Naserümpfen bis hin zum Zungeherausstrecken – nachzuahmen. Dieses mimische Spiel zwischen Ihnen und dem Kind ist ein wundervoller emotionaler Dialog.