



60_Lieber Lachen als genervt die Augen rollen

Neulich sagte eine Mutter: „Eigentlich bin ich ein fröhlicher Mensch, doch ich ertappe mich immer wieder, wie ernst ich den ganzen Tag mit meinen Kindern spreche und ihnen Anweisungen gebe. Dabei möchte ich doch, dass meine Kinder mit viel Freude und Lachen groß werden.“

Wir alle wünschen uns Kinder, die voll Zuversicht und Optimismus in die Welt hinausgehen. Doch wie schaffen wir das? „Die wichtigste Voraussetzung für einen humorvollen Erziehungsstil ist eine positive Einstellung zu Fehlern. Kein Mensch ist fehlerfrei! Entscheidend ist, aus Fehlern zu lernen – und dies am besten mit liebevoller Nachsicht und mit einem humorvollen Augenzwinkern. Wer jedoch sein Kind lachend oder grinsend auf seine Fehler aufmerksam macht, bewirkt, dass es sich verachtet und bloßgestellt fühlt. Besser ist es, gemeinsam über den Fehler zu lachen. Und niemals über den Menschen, der ihn begangen hat!“ sagt die Erziehungswissenschaftlerin und Lachforscherin Charmaine Liebertz.

Das Lachen gehört zur Grundausstattung von Kindern.

Kinder lachen ca. 400-mal am Tag, zählt man ihr Kichern und alle Ausdrucksformen des Fröhlich-Seins zusammen. Dazu brauchen Kleinkinder keinen Grund zum Lachen, sie nutzen einfach jede sich bietende Gelegenheit. Erwachsene dagegen lachen durchschnittlich nur etwa 15-mal (!) am Tag, bestätigt die Lachforschung. Oh du Schreck! Wann und wo haben wir das Lachen verlernt?

Vielleicht waren es auch unsere Eltern oder Lehrer/innen, die mit versteinerner Miene oder genervten Blicken unsere kindlichen Albernheiten abfällig begutachteten, uns beschimpften, uns vor der Klasse bloßstellten oder uns sogar für unser Gekicher bestrafte. Vielleicht mussten wir leise sein, wenn Vater am Abend von der Arbeit müde nach Hause kam.

Kinder reagieren sensibel auf die Reaktionen der Erwachsenen. Wenn diese Witze oder Schabernack für sinnlose Zeitverschwendung halten, dann dürfen sie sich nicht wundern, wenn die Freude am Humor verkümmert.

Kinder, die viel zu lachen haben, bauen ihre Aggressionen besser ab.

Dasselbe gilt auch für uns Erwachsene. Von einer humorvollen Atmosphäre zu Hause oder in der Schule profitieren alle! Es fördert die Frustrationstoleranz und steigert die soziale Kompetenz. Ein fröhliches Kind ist ausgeglichener und bei seinen Mitmenschen viel beliebter als ein Miesepeter. Denn beim Lachen bildet der Körper Glückshormone, die uns helfen, Stress leichter zu bewältigen. Mit Humor wird die Lernleistung erheblich gesteigert, kreatives und innovatives Denken wird gefördert. Zudem werden Konflikte und Krisen leichter überwunden. Heute weiß man, dass fröhlichen Kindern das Erwachsen-Werden mit all seinen ersten Anforderungen leichter fällt.

Lachen ist ansteckend!

Das war nicht nur früher in der Kirchenbank so, sondern gilt auch für zu Hause. Wenn wir freudig miteinander spielen, uns necken, uns kitzeln, wir einander Witze erzählen, uns gegenseitig genießen, dann lernen das die Kinder von uns. Lachen Sie über sich, über ein Missgeschick, aber nie über das Kind.

Falls ich als Mutter oder Vater bemerke, dass ich keine Kraft mehr zum Lachen habe, kann es sein, dass ich auf meine Bedürfnisse in letzter Zeit zu wenig geachtet habe und ich meine Grenzen schon lange überschritten habe. Dann gilt es mich ernst zu nehmen und zu schauen, was ich brauche. Auch wir dürfen uns immer wieder von unseren Kindern, von ihrer überschäumenden Begeisterung und ihrem herzhaften Lachen anstecken lassen.

Vielleicht schaffen wir in Zukunft ja unseren Erwachsenen-Durchschnitt deutlich nach oben anzuheben. Das wäre doch gelacht!