

Humor in der Lehre

Der Humor und seine Ausdrucksform, das Lachen, werden im Rahmen der Gelotologie wissenschaftlich betrachtet. Forschungsergebnisse dieser Disziplin belegen, dass Lachen physiologische, psychologische und soziale Effekte hat. Ausgiebiges Lachen bewirkt, dass Stresshormone abgebaut werden und ein Entspannungszustand einsetzt. Die Atmung wird intensiver, das Blut mit Sauerstoff angereichert und das Immunsystem aktiviert. Lachen in der Gruppe stärkt zudem das Gemeinschaftsgefühl und die Beziehungen zueinander. [1]

All diese positiven Effekte von Lachen begünstigen wiederum die Lernatmosphäre und zerebrale Lernvorgänge, warum Humor ein nützliches didaktisches Gestaltungsmittel für die Lehre ist. So können Witze, Anekdoten, Karikaturen, Cartoons etc. in einer Lehrveranstaltung zum Beispiel ...

- ... ein Thema einleiten und so die Aufmerksamkeit der Lernenden darauf lenken.
- ... für Auflockerung und Denkpausen zwischen Konzentrationsphasen sorgen.
- ... einen Sachverhalt durch witzige Darstellung oder Übertreibung verdeutlichen und so das Verstehen und Behalten der Kernaussage fördern.
- ... dabei helfen, einen guten Draht zu den Lernenden zu entwickeln.

Lachen ist ein sehr gesunder Reflex, der allein dem Menschen eigen ist. Warum also diesen biologischen Vorteil nicht ab und an nutzen?

Quelle

[1] Titze, M.: Lachen ist die beste Medizin. aus UGB-Forum 6/02, S. 286-289 <https://www.ugb.de/gesundheitsfoerderung/lachen-ist-gesund/>, Abruf: 22.06.2017

.....

.....

.....

Katharina Roeber | MuT.studifit@htwk-leipzig.de