

# Humor in der Kindererziehung fördert Flexibilität und Resilienz

geschrieben von Redakteur | Januar 26, 2025



**Laut einer Studie unterstützt Humor nicht nur das Wohlbefinden der Kinder, sondern stärkt auch die Bindung zwischen Eltern und Kindern**

„Vater werden ist nicht schwer. Vater sein dagegen sehr.“ Natürlich lässt sich der zweite Teil des Zitats von Wilhelm Buach auch auf die Mütter beziehen. Dabei wusste der Autor von „Max und Moritz“ nicht nur, wie aufreibend die Erziehungsarbeit sein kann, sondern auch, welche Erleichterung Humor in der menschlichen Beziehung mit sich bringt.

# Humor wissenschaftlich betrachtet

Wissenschaftler\*innen der Pennsylvania State University haben nun die Bedeutung von Humor als Erziehungsmittel untersucht. Dabei stellten sie fest: Humor fördert Flexibilität und Resilienz, was sowohl Eltern als auch Kindern zugutekommt. Zudem gibt es Hinweise darauf, dass Humor dabei helfen kann, Probleme aus einer anderen Perspektive zu betrachten und Konflikte zu entschärfen.

## Erfahrungen und Einstellungen von über 300 Erwachsenen untersucht

Die Wissenschaftler\*innen führten dazu eine Umfrage bei über 300 Erwachsenen mit zehn Fragen durch, um die Erfahrungen und Einstellungen von diesen zu Humor in der Kindererziehung zu erfassen. Die Antworten wurden statistisch ausgewertet. Die Mehrheit der Befragten (61,8%) gab an, Humor in der Erziehung ihrer eigenen Kinder zu nutzen oder zu planen. 71,8% glauben, dass Humor ein effektives Erziehungsmittel sein kann, und 63,3% sind der Meinung, dass Humor mehr Nutzen als Schaden bringt. Es gab auch eine positive Korrelation zwischen Humor in der Erziehung und einer besseren Beziehung zu den Eltern.

## Humor hat viele Ursachen

Obwohl Humor oft mit Witzen und Späßen assoziiert wird, kann er auch eine tiefere Bedeutung haben. Verschiedene Theorien erklären, warum Humor entsteht – von Gefühlen der Überlegenheit bis hin zu Überraschungen und dem Bruch von Erwartungen. In der Erziehung kann Humor jedoch auch die Dynamik von Konflikten verändern. Beispielsweise kann ein Elternteil, der einen Wutanfall ins Spiel verwandelt, den emotionalen Druck abbauen und gleichzeitig die Kreativität fördern.

# **Besonders in schwierigen Situationen ein wertvolles Hilfsmittel**

Die Ergebnisse zeigen, dass Humor von vielen als wertvolles Werkzeug in der Kindererziehung angesehen wird. Er könnte in schwierigen Situationen helfen, Spannungen abzubauen und das Verhältnis zwischen Eltern und Kindern zu stärken. Humor ist deshalb deutlich mehr als nur ein Spaßmacher – er kann ein wichtiges Werkzeug in der Erziehung sein. Wenn er richtig eingesetzt wird, fördert er nicht nur das Wohlbefinden der Kinder, sondern stärkt auch die Bindung zwischen Eltern und Kindern.

Die Studie wurde bei Plos One publiziert:  
<https://doi.org/10.1371/journal.pone.0306311>