Mit einem Lächeln erzieht es sich leichter

geschrieben von Redakteur | Mai 31, 2025

Ein Gespräch mit Dr. Charmaine Liebertz, Expertin für ganzheitliches Lernen – Warum Kindern Humor so gut tut – auch im Hinblick auf Aggressionen?

Ein humorvolles Umfeld in der Familie hat nachweislich viele Vorteile für die Entwicklung von Kindern. Studien zeigen, dass Kinder, die häufig lachen, nicht nur optimistischer und stressresistenter sind, sondern auch sozial kompetenter und weniger aggressiv. Lachen wirkt wie ein emotionales Ventil – es hilft, Spannungen abzubauen, fördert die Frustrationstoleranz und stärkt die Verbindung zu anderen Menschen.

Übrigens: Während Erwachsene im Schnitt etwa 15 Mal pro Tag lachen, bringen es Kinder auf bis zu 400 fröhliche Ausdrucksformen – vom Kichern bis zum Juchzen. Lachen scheint

bei ihnen zur Grundausstattung zu gehören!

Kann man Humor überhaupt vermitteln oder lernen?

Humor ist kein Zufallsprodukt. Kinder übernehmen viel von dem, was Erwachsene ihnen vorleben. Wer also möchte, dass sein Kind einen lockeren, positiven Umgang mit Herausforderungen entwickelt, sollte selbst eine gewisse Leichtigkeit ausstrahlen. Kleine Scherze, liebevolles Augenzwinkern und das gemeinsame Lachen über Missgeschicke zeigen dem Kind: Fehler gehören dazu – und dürfen sogar Spaß machen. Wichtig dabei: Der Humor sollte nie auf Kosten des Kindes gehen, sondern verbindend wirken.

Alltagstaugliche Tipps für mehr Leichtigkeit in der Erziehung

Wer Erziehung mit Humor angehen möchte, braucht keinen Masterplan – kleine Veränderungen reichen oft aus, um den Familienalltag aufzulockern:

1. Reagieren Sie auf kleine Ungezogenheiten nicht gleich mit Strenge – manchmal hilft ein Lächeln mehr.
2. Ein freundlicher Ton erreicht oft mehr als eine scharfe Ansage.
3. In angespannten Situationen kann ein witziger Kommentar Wunder wirken.
4. Regeln lassen sich auch mit Nachsicht und Humor vermitteln.
5. Staunen Sie mit Ihrem Kind über Alltägliches – das schärft die Sinne fürs Wesentliche.
6. Gemeinsames Spielen, Kitzeln und Lachen fördert den familiären Zusammenhalt.
7. Lassen Sie sich von der kindlichen Freude anstecken –

das wirkt entspannend.

8. Lachen unterstützt das Lernen – je lockerer die Atmosphäre, desto leichter fällt das Verstehen.
9. Verzichten Sie auf Ironie – Kinder können sie oft nicht richtig einordnen.
10. Denken Sie daran: Ihre gute Laune ist ansteckend!

Lachen macht schlau!

Humor ist ein echter Lernbooster – das wissen Kinder ganz intuitiv. In *„Das Schatzbuch des Lachens“* zeigt Dr. Charmaine

Liebertz, wie Lachen, Spielen und Sprachwitz Bildung lebendig machen. Mit einer charmanten Kulturgeschichte des Lachens und vielen fröhlichen Spielideen wird Lernen zum Vergnügen – und das Leben ein bisschen leichter. Ideal für alle, die mit Herz und Humor begleiten wollen!

Umfang 208 Seiten, Format 21,0 x 14,8 cm, ISBN 9783944548272, 20 €

Weiterbildung: Lachen als Lernmotor – ein Zertifikatskurs mit Dr. Charmaine Liebertz

Humor spielt nicht nur im Familienleben eine zentrale Rolle, sondern auch in Bildung und Pädagogik. Wer Kinder unterrichtet, betreut oder erzieht, profitiert enorm von einer humorvollen Grundhaltung – sie erleichtert das Lernen, stärkt soziale Beziehungen und schafft eine positive Atmosphäre.

Dr. Charmaine Liebertz, erfahrene Pädagogin und Leiterin der Gesellschaft für ganzheitliches Lernen e.V., hat gemeinsam mit ihrer Kollegin Martina Brausem einen besonderen Zertifikats-Lehrgang entwickelt, der Humor gezielt als pädagogisches Werkzeug vermittelt. Der Kurs richtet sich an pädagogische Fachkräfte, Lehrkräfte, Kita-Teams und alle, die mit Kindern arbeiten – und Humor dabei als professionelle Ressource einsetzen möchten.

Zertifikats-Lehrgang: „Lachen und Lernen – ein Traumpaar“

Was Sie erwartet:

Dieser praxisnahe Lehrgang bietet Ihnen fundiertes Wissen und konkrete Anregungen, wie Sie Humor gezielt in Bildungs- und Betreuungskontexten einsetzen können. Er basiert auf aktuellen Erkenntnissen aus Pädagogik, Soziologie, Gelotologie (Lachforschung) und der Hirnforschung.

Inhalte des Kurses:

- Kultur- und Medizingeschichte des Lachens
- Neueste Ergebnisse aus der Lachforschung und Neurowissenschaft
- Pädagogische und soziologische Grundlagen des Humors
- Der Zusammenhang zwischen Humor und erfolgreichem Lernen
- Konkrete Methoden, Spiele und Übungen für die Praxis

Kursformat:

Der Lehrgang folgt einem dualen Konzept aus Theorie und Praxis:

10 Stunden Online-Theorie:
Individuell einteilbar, auch am Wochenende – ideal für Teams, die flexibel lernen möchten.

5 Stunden Praxis vor Ort:
Ein Tag voller Übungen, Spiele und direkter Anwendung in Ihrer Einrichtung – mit persönlicher Anleitung durch das Kurs-Team.

Leitung:
Dr. Charmaine Liebertz (Pädagogin, Autorin) und Martina Brausem (Trainerin und Fachreferentin)

Anmeldung & Kontakt:
Telefon: 0221 / 9233103
E-Mail: c.liebertz@ganzheitlichlernen.de
Webseite: www.ganzheitlichlernen.de