

## Gemeinsam für die Hirnfitness

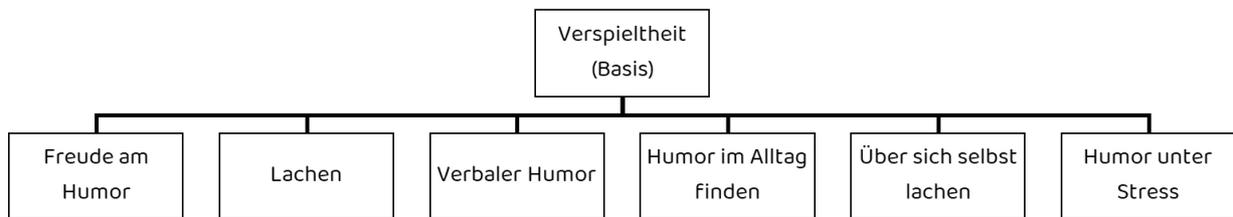
### Arbeitsblatt (für Kursteilnehmende) | Humor

«Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.»  
 Ringelnetz



#### 1) Was ist Humor?

Humor ist das **Spiel mit Ideen**. Ein verspielter Gemütszustand ist wichtig, um humorvolle Reize erfolgreich zu verarbeiten. Die Verspieltheit formt die Basis für den Sinn für Humor. Dieser wiederum setzt sich aus sechs Komponenten oder Humor-Fähigkeiten zusammen. Sie sind hierarchisch organisiert, wobei die Schwierigkeit, diese zu entwickeln, von links nach rechts zunimmt.



(McGhee, 1996)

1a) Was heisst «**verbuxeln**»? Weisen Sie dem Fantasiewort eine Bedeutung zu

---



---



---



---





## 2) Eine lustige Geschichte: Rhabarber-Barbara

Lesen Sie nacheinander je einen «Rhabarber-Barbara-Abschnitt» vor, bis die Geschichte zu Ende erzählt ist.

### Rhabarber-Barbara

In einem kleinen Dorf wohnte einst ein Mädchen mit dem Namen Barbara. Barbara war in der ganzen Gegend für Ihren ausgezeichneten Rhabarberkuchen bekannt. Weil jeder so gerne Barbaras Rhabarberkuchen ass, nannte man sie **Rhabarberbarbara**.

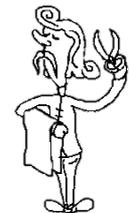


Rhabarberbarbara merkte bald, dass sie mit ihrem Rhabarberkuchen Geld verdienen könnte. Daher eröffnete sie eine Bar: Die **Rhabarberbarbarabar**.



Natürlich gab es in der Rhabarberbarbarabar bald Stammkunden. Die bekanntesten unter ihnen waren drei Barbaren. Sie kamen so oft in die Rhabarberbarbarabar um von Rhabarberbarbaras Rhabarberkuchen zu essen, dass man sie kurz die **Rhabarberbarbarabarbarbaren** nannte.

Die Rhabarberbarbarabarbarbaren hatten wunderschöne dichte Bärte. Wenn die Rhabarberbarbarabarbarbaren ihren Rhabarberbarbarabarbarbarenbart pflegten, gingen sie zum Barbier. Der einzige Barbier, der einen Rhabarberbarbarabarbarbarenbart bearbeiten konnte, wollte das natürlich betonen und nannte sich **Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbier**.



Nach dem Stutzen des Rhabarberbarbarabarbarbarenbarts geht der Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbier meist mit den Rhabarberbarbarabarbarbaren in die Rhabarberbarbarabar um mit den Rhabarberbarbarabarbarbaren von Rhabarberbarbaras herrlichen Rhabarberkuchen zu essen und trank dazu immer ein Bier, das er liebevoll **Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbier** nannte.

Das Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbier konnte man nur an einer ganz bestimmten Bar kaufen: Der Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbierbar. Die Verkäuferin des Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbieres an der **Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbierbar** hiess Bärbel.

Nach dem Stutzen des Rhabarberbarbarabarbarbarenbarts geht der Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbier mit den Rhabarberbarbarabarbarbaren in die Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbierbar zu **Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbierbarbärbel** um sie mit zur Rhabarberbarbarabar zu nehmen um mit etwas Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbier von Rhabarberbarbaras herrlichem Rhabarberkuchen zu essen.



## 2) Koordinationsübung

Versuchen Sie während dieser Koordinationsübung Ihren Lieblingsswitz zu erzählen. Wenn Sie keinen Lieblingsswitz haben, können Sie den folgenden benutzen:

Zwei Architekten in Pisa.

Fragt der eine: «Willst du den Turm wirklich so hoch bauen?»

Sagt der andere: «Was kann da schon schief gehen?!»



## 3) Blindes Zeichnen

Blindes Zeichnen erfordert höchste Konzentration und Koordination. Zudem werden das «innere Auge» bzw. das mentale Vorstellungsvermögen gestärkt. Können Sie das Resultat mit Humor nehmen? 😊



## 4) Pantomime - Verrückter Erfinder

Bei dieser Übung stellt jeweils ein «verrückter Erfinder» seine neueste Kreation vor. Die Herausforderung: Er selbst weiss dabei nicht, um welche Erfindung es sich dabei handelt! Aufschluss geben ihm seine Hände, die von einer zweiten Person zur Verfügung gestellt werden.



## 5) Bitte lächeln!

Die pure **Bewegung des Mundes** beim **Lächeln** signalisiert unserem Gehirn, dass wir **glücklich** sind, woraufhin das Gehirn mit der Ausschüttung der Glückshormone Endorphin und Serotonin reagiert. Können Sie 3 Minuten lang lächeln? Oder kommen Sie sich dabei albern vor? Wie verändert sich Ihr Gemütszustand?



**Das merke ich mir:**

## Gemeinsam für die Hirnfitness

### Instruktionsblatt für Kursleitende | Humor

«Humor ist der Knopf, der verhindert, dass uns der Kragen platzt.»



Ringelnetz



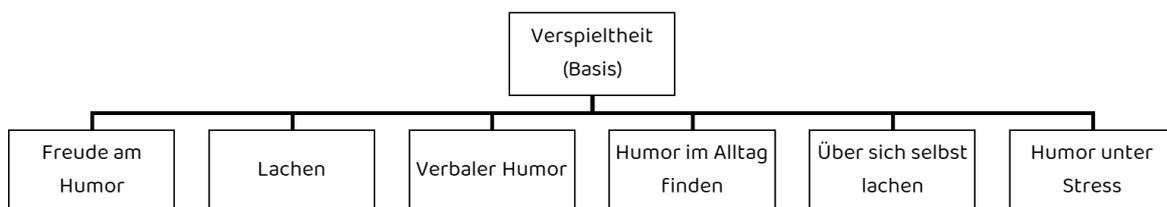
#### 1) Was ist Humor?

Alle Menschen werden mit einem genetischen Potential für Humor geboren. Die weitere Entwicklung ist aber von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Die Art des Humors einer Person wird durch ihre **Lebenserfahrungen** (Lernprozesse) bestimmt. Gemäss Forschungsstudien korreliert **Humor mit hoher Intelligenz und sozialem Geschick**. Wer in der Lage war, mit Situationskomik oder Wortspielereien Späße zu machen, schnitt auch in den Intelligenztests deutlich besser ab.



5'

Humor ist das **Spiel mit Ideen**. Ein verspielter Gemütszustand ist wichtig, um humorvolle Reize erfolgreich zu verarbeiten. Die Verspieltheit formt die Basis für den Sinn für Humor. Dieser wiederum setzt sich aus sechs Komponenten oder Humor-Fähigkeiten zusammen. Sie sind hierarchisch organisiert, wobei die Schwierigkeit, diese zu entwickeln, von links nach rechts zunimmt.



(McGhee, 1996)

Das von **McGhee** entwickelte Humortraining «**The 7 Humor Habits Program**» besteht aus Übungen, die diesen Stufen entsprechen. Resultate zeigen, dass der Sinn für Humor veränderbar und trainierbar ist, und dies sowohl für die trainierten Personen als auch für Bekannte bemerkbar ist: Durch das Training wurden heitere Laune und Lebenszufriedenheit erhöht, die emotionale Resilienz und die Fähigkeit zur Stressbewältigung gefördert. Weiterhin reduzierte es Schwere sowie Ängstlichkeit und Depression.



1a. Was heisst «**verbuxeln**»? Weisen Sie dem Fantasiewort eine Bedeutung zu

Dies dient als Aufwärmübung zur Anregung der Verspieltheit. Es gibt dabei keine richtigen oder falschen Lösungen. Mögliche Antworten sind beispielsweise: etwas vermässeln, ausbüxen, sich verheddern, einen Buckel kriegen, etc.

## 2) Eine lustige Geschichte: Rhabarber-Barbara

Lesen Sie nacheinander je einen «Rhabarber-Barbara-Abschnitt» vor, bis die Geschichte zu Ende erzählt ist.

10'

### Rhabarber-Barbara

In einem kleinen Dorf wohnte einst ein Mädchen mit dem Namen Barbara. Barbara war in der ganzen Gegend für Ihren ausgezeichneten Rhabarberkuchen bekannt. Weil jeder so gerne Barbaras Rhabarberkuchen ass, nannte man sie **Rhabarberbarbara**.



Rhabarberbarbara merkte bald, dass sie mit ihrem Rhabarberkuchen Geld verdienen könnte. Daher eröffnete sie eine Bar: Die **Rhabarberbarbarabar**.



Natürlich gab es in der Rhabarberbarbarabar bald Stammkunden. Die bekanntesten unter ihnen waren drei Barbaren. Sie kamen so oft in die Rhabarberbarbarabar um von Rhabarberbarbaras Rhabarberkuchen zu essen, dass man sie kurz die **Rhabarberbarbarabarbarbaren** nannte.

Die Rhabarberbarbarabarbarbaren hatten wunderschöne dichte Bärte. Wenn die Rhabarberbarbarabarbarbaren ihren Rhabarberbarbarabarbarbarenbart pflegten, gingen sie zum Barbier. Der einzige Barbier, der einen Rhabarberbarbarabarbarbarenbart bearbeiten konnte, wollte das natürlich betonen und nannte sich **Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbier**.



Nach dem Stutzen des Rhabarberbarbarabarbarbarenbarts geht der Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbier meist mit den Rhabarberbarbarabarbarbaren in die Rhabarberbarbarabar um mit den Rhabarberbarbarabarbarbaren von Rhabarberbarbaras herrlichen Rhabarberkuchen zu essen und trank dazu immer ein Bier, das er liebevoll **Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbier** nannte.

Das Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbier konnte man nur an einer ganz bestimmten Bar kaufen: Der Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbierbar. Die Verkäuferin des Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbieres an der **Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbierbar** hiess Bärbel.

Nach dem Stutzen des Rhabarberbarbarabarbarbarenbarts geht der Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbier mit den Rhabarberbarbarabarbarbaren in die Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbierbar zu **Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbierbarbärbel** um sie mit zur Rhabarberbarbarabar zu nehmen um mit etwas Rhabarberbarbarabarbarbarenbartbarbierbier von Rhabarberbarbaras herrlichem Rhabarberkuchen zu essen.



## 2) Koordinationsübung

10'

Versuchen Sie während dieser Koordinationsübung Ihren Lieblingwitz zu erzählen. Wenn Sie keinen Lieblingwitz haben, können Sie den folgenden benutzen:

Zwei Architekten in Pisa.

Fragt der eine: «Willst du den Turm wirklich so hoch bauen?»

Sagt der andere: «Was kann da schon schief gehen?!»

[https://www.youtube.com/watch?v=KGP8JjGh8\\_g&feature=youtu.be](https://www.youtube.com/watch?v=KGP8JjGh8_g&feature=youtu.be) (ab 01:50)

Schritt 1: Mit beiden Händen auf die Oberschenkel klatschen. Dabei zeigt eine Hand mit der Handfläche nach oben, die andere mit der Handfläche nach unten.

Schritt 2: Die Hände von den Oberschenkeln lösen und zwei Fäuste bilden.

Schritt 3: Die Hände wieder öffnen und erneut auf die Oberschenkel klatschen. Dabei zeigt nun die andere Handfläche nach unten resp. nach oben.

**Steigerung des Schwierigkeitsgrads:** Die Kursteilnehmenden können als weiteren/nächsten Schritt versuchen, während der Koordinationsübung ihren Lieblingwitz (oder alternativ den Witz vom Übungsblatt) zu erzählen.



## 3) Blindes Zeichnen

5-  
10'

Blindes Zeichnen erfordert höchste Konzentration und Koordination. Zudem werden das «innere Auge» bzw. das mentale Vorstellungsvermögen gestärkt. Können Sie das Resultat mit Humor nehmen? 😊

Die Teilnehmenden fertigen ein Selbstportrait an, ohne dabei auf ihre entstehende Zeichnung zu blicken. Dazu können sie ihre Augen schliessen oder den Blick geradeaus an die Wand vor ihnen richten.



#### 4) Pantomime - Verrückter Erfinder

15'

Bei dieser Übung stellt jeweils ein «verrückter Erfinder» seine neueste Kreation vor. Die Herausforderung: Er selbst weiss dabei nicht, um welche Erfindung es sich dabei handelt! Aufschluss geben ihm seine Hände, die von einer zweiten Person zur Verfügung gestellt werden.

**Anleitung:** Bei dieser Übung spielt eine Person einen "verrückten Erfinder", der den anderen Teilnehmenden seine neueste Kreation vorstellt. Die Herausforderung: Die Person selbst weiss dabei nicht, um welches Produkt es sich bei seiner neuen Erfindung handelt!

Aufschluss geben ihm seine Hände – die von einer zweiten Person zur Verfügung gestellt werden.

Die zweite Person hat zuvor auf einem zufällig gezogenen Zettel gelesen, um welche Erfindung es sich handelt (einige Vorschläge finden Sie unten). Sie steht nun hinter der ersten Person und umgreift diese. Der verrückte Erfinder hält die eigenen Arme dabei hinter dem Rücken verschränkt und darf diese nicht benutzen. Nun muss der verrückte Erfinder auf die stummen Gesten und Bewegungen "seiner" Hände achten und anhand derer sein Produkt präsentieren!

Die Übung ist zu Ende, wenn der Erfinder seine Erfindung erraten und erfolgreich präsentiert hat.

**Tipp:** Der verrückte Erfinder und "seine" Hände können kommunizieren, indem die Hände auf die suchenden Aussagen des Erfinders reagieren (z.B. eine abwehrende Geste = diese Aussage war falsch; Daumen hoch = diese Aussage war richtig). So kann der Erfinder seine eigenen Aussagen bestätigen oder korrigieren.

Ein fliegender Kugelschreiber
Ein Staubsauger der Musik spielen kann
Ein Fernseher, der wächst, wenn man ihn giesst
Ein schwimmender Blumentopf
Nagellack, der gut riecht
Eine Armbanduhr, die die Richtung anzeigt
Ein Salzstreuer, der die Mahlzeit vergrössert
Eine Gabel, die man mitessen kann





## 5) Bitte lächeln!

5-  
10'

Die pure **Bewegung des Mundes** beim **Lächeln** signalisiert unserem Gehirn, dass wir **glücklich** sind, woraufhin das Gehirn mit der Ausschüttung der Glückshormone Endorphin und Serotonin reagiert. Können Sie 3 Minuten lang lächeln? Oder kommen Sie sich dabei albern vor? Wie verändert sich Ihr Gemütszustand?

In dieser Übung wird ein Timer gestellt. Die Teilnehmenden sollen versuchen, 3 Minuten lang zu lächeln und dabei achtsam Ihr Erleben wahrnehmen. Nach abgelaufener Zeit wird besprochen, was sie dabei empfunden haben.

In einem Experiment von Strack und Stepper zeigte sich, dass Versuchspersonen, die beim Comicsen einen Stift zwischen den Zähnen halten mussten, die Comics lustiger einstufte als Versuchspersonen, die keinen Stift zwischen den Zähnen hielten. Der Stift im Mund aktiviert ähnliche Muskeln wie beim Lächeln und signalisiert unserem Gehirn gute Laune. Dieses bilaterale Wechselspiel zwischen Mimik und Stimmung ist auch als die «**Facial-Feedback-Hypothese**» bekannt,

**Quelle:** Strack, F, Martin, L. L & Stepper, S. (1988). Inhibiting and Facilitating Conditions of the Human Smile: A Nonobtrusive Test of the Facial Feedback Hypothesis, Journal of Personality and Social Psychology, 54, 768-777.

Den Kursteilnehmenden kann als Abschluss ca. 3 Minuten Zeit gegeben werden für das Überlegen und Aufschreiben ihrer persönlichen Kernbotschaften.

**Das merke ich mir:**

