



**NETZWERK**  
Gesund im Wiener Kindergarten

## WORKSHOP 2

**Mit Humor den täglichen Herausforderungen trotzen**



**Constanze Moritz**  
und ihre Persona  
Gwendolin Grübel

**Gehostet von Ursula Winkler**  
(St. Nikolausstiftung)

Im Rahmen der Gesundheitsreform wurde von der Sozialversicherung und der Stadt Wien ein Landesgesundheitsförderungsfonds eingerichtet. Dieses Projekt wird daraus finanziert.



# Mit Humor den täglichen Herausforderungen trotzen



Mag.<sup>a</sup> Constanze Moritz

14. April 2026, Wiener Rathaus  
WIG - Netzwerk Gesund im Kindergarten



Foto: Stefan Knittel

„Jedes Ding hat drei  
Seiten: eine positive,  
eine negative und eine  
komische.“

Karl Valentin

# Humor



„Humor ist der Knopf der verhindert, dass uns der Kragen platzt.“

Joachim Ringelnatz

„Humor ist der Regenschirm der Weisen.“ Erich Kästner

Foto: Christian Freistätter

o) Begriff: lat. „umor“ - Nass, Feuchtigkeit, mittelalterl. Säftelehre

o) Definition:

Humor ist die Fähigkeit, Gabe eines Menschen, der Unzulänglichkeit der Welt und der Menschen, den Schwierigkeiten und Missgeschicken des Alltags mit heiterer Gelassenheit zu begegnen, sie nicht so tragisch zu nehmen und über sie lachen zu können. (Duden)

## Aspekte von Humor:

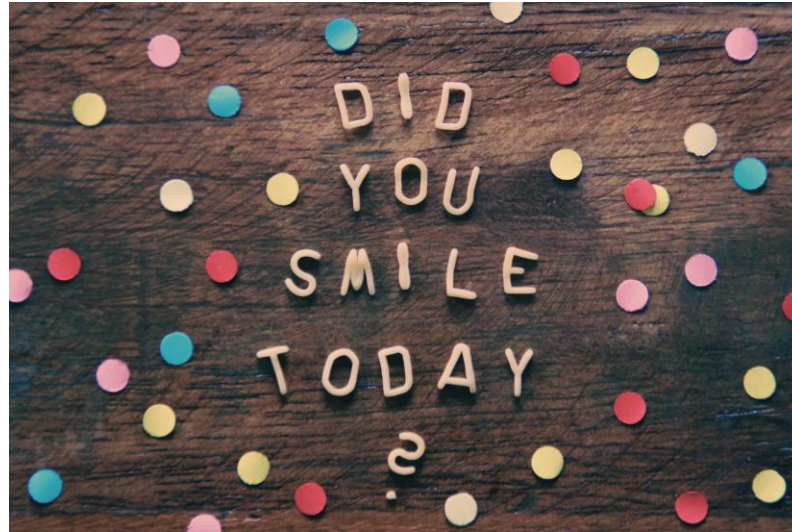


Foto: pixabay

- o) Kinder lachen etwa 400mal am Tag - Erwachsene nur etwa 15mal am Tag!
- o) ganzheitliches Phänomen: Verstand, Gefühl und Körper werden angesprochen
- o) Humor verändert sich mit der Zeit und kann kulturell bedingt verschieden sein

- o) sozial verbindende Dimension: Humor kann soziale Nähe und Vertrauen schaffen
- o) psychologische Wirkweise: kann innere Distanz schaffen, neue Sichtweisen eröffnen, Erleichterung bringen
- o) Humorfähigkeit ist trainierbar
- o) Lachen ist gesund und stärkt das Immunsystem

# Humor und Selbstsorge:

o) Lachen ruft positive Emotionen hervor

o) Lachen baut Stresshormone ab

o) Humor kann innere Distanzierung bewirken und neue Perspektiven eröffnen

o) 7 Humorgewohnheiten nach Paul McGhee

☺ sich mit Humor umgeben

☺ spielerische Haltung einüben

☺ Lachen

☺ Wortspielereien

☺ Humor im Alltag suchen

☺ über sich selbst lachen

☺ Humor mitten im Stress finden



Foto: pixabay

# HUMOR & Selbstsorge

- > In den Spiegel schauen + über sich selbst Lachen 😊
- > Hoppaläs im Alltag mit Humor nehmen.
- > Achtsamkeitstagebuch → Was war heute lustig?
- > Lach-Yoga
- > Lustige Geschichten von einem selbst mit anderen teilen.
- > Lustige Teambuilding-Spiele
- > Ins Spiegelkabinett gehen → Prater
- lustigen Jahresrückblick gestalten
- lustige Zitate aus dem Alltag sammeln
- ALTE FOTOS
- Selbstgespräche

## • Lustige Bücher / Filme / Videos ...

- ) sich mit humorvollen Menschen treffen, umgeben.
- ) lustige Bilder im Kopf sich vorstellen  
z.B. Aufregung: „alle Köpfe von ausgewählten Menschen sind Krankköpfe“
- ) paradoxe Intervention!
- ) in Kabarett gehen.
  - Spaß über sich selbst
  - Sachen machen, die einem als Kind Spaß gemacht haben

# HUMOR & Selbstsorge

- SICH SELBER GRIMASSEN SCHNEIDEN
- SICH SELBST LOBEN
- ÜBER SICH LACHEN KÖNNEN.
- LACHYOGA / LACHCLUB
- IN EIN KABARETT GEHEN, Komödie (Buch, Film) Zirkus
- BENUSSTE AUSSZEIT NEHMEN
- SICH MIT POSITIVEN MENSCHEN UMGEBEN.
- bewusst Lächeln
- Tagesreflexion - Lachtagebuch
- Optimismus
- bewusste Handyabstinenz
- gemeinsam Lachen (Freunde & Familie)
- Spieleabende („Dodelido“)

→ Musiktexte

→ Pannenvideos

Ursus  
more than simple paper

100% RECYCLING  
premiumweiß

# Humor in der Kommunikation mit Erwachsenen:

## o) Voraussetzungen:

- Empathie
- Experimentierfreude, gelassenes Wohlwollen, Naheliegendes aufgreifen
- Wertschätzender Humor: miteinander lachen statt über die Schwächen des anderen lachen, Sarkasmus vermeiden

## o) Humorinterventionen:

- Selbstironie
- Überraschung
- Übertreibung
- Spiegeln
- Absurdität
- Naivität
- Wortspiele
- Körperhumor

# HUMOR

## unter Erwachsenen

- gegenseitig „auf den Arm“ nehmen - <sup>harmlose</sup> Streiche
- Witze erzählen - spontan
- Lustige Comics/Bilder auf WC aufhängen
- Gegenstände umbenennen („Schredderliese“)
- Kabarettbesuche
- Situationskomik
- Insiderwitze
- Nachahmungen (berühmte Persönlichkeiten)
- Schlagfertigkeit
- über Kolleg:innen „lustig-machen“ (miteinander albern)
- Synchronisieren
- Schwarzer Humor
- ÜBER SICH SELBST LACHEN
- KIND ALS VORBILD NEHMEN
- HUMOR ZULASSEN → STRESSKILLER

Erinnerungen an gemeinsame  
lustige Erlebnisse

Humor mit „Elternschaft“  
↳ Wie geht das?  
Wann - wie - als  
Bildungsthema thematisieren  
↳ Ich ~~bedeute~~ <sup>bedeute</sup>

→ Wir sind VORBILDER

aktiv thematisieren!

→ als Teamkultur

→ „Qualitätscheck & Humor“

→ Ziel...

bei & mit Erw. viel HALTUNG

Lachen über „Läuse“

# HUMOR

## unter Erwachsenen

gemeinsam singen / tanzen

SCHWARZER HUMOR

SCHMUTZIGER HUMOR

ÜBER SICH SELBST LACHEN

HUMOR IST, WENN MAN TROTZDEM LACHT

BERUFSHUMOR

SLAPSTICK

→ gute Witze / schlechte Witze

→ ~~Handy~~

GALGENHUMOR!

ÜBER PARTNER\*INNEN

Karbarität

KIND, Filme, Komödien, Bücher, Renate AU

Freunde

kein Humor auf andere Kosten

Authentizität

Mitlachen

# Humor mit Kindern:



Foto: pixabay

## 😊 Humorentwicklung

### 2 - 3 Jahre:

- lachen, wenn etwas nicht zusammenpasst: Gegenstände absichtlich falsch verwenden: z.B. mit Banane telefonieren...
- Spiel mit Sprache: Gegenstände oder Ereignisse umbenennen: z.B. Hand statt Fuß

### 3 - 6 Jahre:

- körperliche Komik: z.B. Grimassen, mit dem Popo wackeln
- Spiel mit Sprache: z.B. Reimen, erste Witze

# HUMOR mit Kindern

- Pappentheater • Kasperl  
↳ Handpuppe, Rollenspiel
- ~~Neologismen~~ Neologismen, Anglizismen, Lautmalereien
- Gestik, Mimik, Verstellen der Stimme  
↳ mit Spiegel
- verdrehte Zusammenhänge (Katze, die bellt)
- Nachahmung v. Erwachsenen
- Pantomime • Kreisspiele • Lieder
- Non-sense • Fasching • Malen  
↳ Schlumperwald • Kniereiterspiele
- Verkehrter Tag → BILD SICH MACHEN  
(e) Welt
- SICH GEGENSEITIG NECKEN • Fingerspiele
- AUSFLÜGE
- VERKLEIDEN • Vertauschte Rollen
- RATESPIELE (STILLE POST, ...)
- SINGEN & TANZEN & BEWEGUNG • Massagebälle
- GESCHICHTEN WEITERFÜHREN
- REIMEN • Kitzelspiele (Achtung Kinderschutz)
- HOPPALAS + WIEDERHOLUNGEN • Gatschen
- sensorische Spiele • Pritschelspiele

- Pantomime "STAUNEN in LANGSAMKEIT"
- Sprachspielereien
- Verkleiden - sich in verschiedene Rollen versetzen.
- den Humor der Kinder "entdecken"
- Lachrunde
- "wer zuerst lacht, hat verloren"
- Gegenständen eine Persönlichkeit geben
- "Ungeschick" tun / sein
- Rollentausch
- Konflikte entschärfen
- kleine "Striche" spielen
- Gesellschaftsspiele

# HUMOR mit Kindern

- BILDERBUCH: DA STIMMT WAS NICHT
- REIMEN
- LUFT DURCH DEN STROHHALM BLASEN.
- WICKEL STREICHE (ADVENT)
- VERRÜCKTE WOCHE
- VERKEHRTER TAG
- BEWEGUNGS LIEDER
- BLÖDERN
- "TRATSCHERL" HALTEN
- GESICHTS-, ZUNGENGYMNASTIK
- THEATER (KASPERL, ...)
- SPASSSCHIMPFEN → KEINE SCHIMPFWÖRTER
- QUATSCH FRAGEN
- MUSIK
- WITZE ERZÄHLEN

## 😊 Humorentwicklung der Kinder fördern:

- über sich selber lachen können
- überraschend reagieren: z.B. zum Spaß schimpfen
- Situationskomik aufgreifen
- Grenzen setzen

## 😊 Humor...

- hilft Ängste abzubauen
- stärkt Beziehungen
- hilft Stress zu kompensieren
- fördert Sprache und Kreativität

# Literatur

Barloewen, Constantin von: **Clowns: Versuch über das Stolpern** (2010 Diederichs, München).

Birkenbihl, Vera F., **Humor: An Ihrem Lachen soll man Sie erkennen**, (2018, 9. Auflage mvgverlag, München).

Gruhl, Monika, **Resilienz: Die Strategie der Stehauf-Menschen** (2022 Herder, Freiburg i. Breisgau).

Hirsch, Rolf Dieter, **Das Humor-Buch: Die Kunst des Perspektivenwechsels in Theorie und Praxis** (2019 Schattauer, Stuttgart).

Hoffkamp, Ludger, **Der Clown: Das innere Kind im Spielraum des Lachens** (2015 HCD-Verlag, Tuttlingen).

Kaluza, Gert, **Stressbewältigung: Trainingsmanual zur psychologischen Gesundheitsförderung** (2015 Springer-Verlag, Heidelberg).

McGhee, Paul, „Humor als Copingstrategie“ in Barbara Wild (Hg.), **Humor in Psychiatrie und Psychotherapie** (2012 Schattauer Stuttgart, S. 197 - 217).

Müller, Christian, „Humor in der Mediation“, in **Mediator** (Ausgabe 01/2015: Hagener Wissenschaftsverlag).

Pfandl- Waidgasser, Andrea, **Spielerischer Ernst: Clowneske Interventionen in der Krankenhausesorge** (2011 Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart).

Titze, Michael und Inge Patsch, **Die Humor Strategie: Auf verblüffende Art Konflikte lösen** (2004 München, Kösel Verlag).

Internet: <https://www.pro-kita.com/paedagogik/krippe/humor-ist-eine-frage-des-alters-so-foerdern-sie-ihn-altersgerecht-und-individuell/>

Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!

Mag.<sup>a</sup> Constanze Moritz

Erwachsenenbildung und Clownerie

[www.clownenundstaunen.at](http://www.clownenundstaunen.at)

[info@clownenundstaunen.at](mailto:info@clownenundstaunen.at)

