

UNTERRICHTSMATERIAL RUND UM DIE PUBERTÄT



Lachen ist gesund!

Lachen ist gesund!

Die Schülerinnen und Schüler

- kennen die positiven Auswirkungen herzhaften Lachens auf ihren Körper und ihre Psyche.
- wissen, welche konkreten Vorgänge sich während des Lachens in ihrem Körper abspielen.
- werden sich dessen bewusst, dass Lachen ein wichtiger Teil unserer Kommunikation ist und an unser Gegenüber verschiedene Botschaften transportieren kann.
- werden dafür sensibilisiert, dass man andere durch Lachen verletzen kann.
- üben die Videoanalyse.
- trainieren ihr Leseverständnis.
- wiederholen die Fallbestimmung in einfachen Sätzen.

Materialien

Einstieg:

- Folie 1: Was bringt dich zum Lachen?

Hauptteil:

- Arbeitsblatt 1: Was passiert im Körper, wenn wir lachen?
- Arbeitsblatt 2/Folie 2: Volle Kraft voraus!
- Arbeitsblatt 3/Folie 3: Was Lachen alles kann...

Abschluss:

- Arbeitsblatt 4: Was bewirkt dein Lachen bei deinem Gegenüber?

Aufbau der Unterrichtseinheit	Materialien
<p>Einstieg ins Thema</p> <p>Variante 1 – Selbstversuch in Zweierteams Die SuS bilden Paare; jede/r Schüler/in hat ein Notizzettel und einen Stift zur Hand.</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Selbstversuch «Lächeln»: Eine/r lächelt. Der/die andere beobachtet die Veränderung im Gesicht und hält dies schriftlich fest. Anschliessend wird gewechselt. 2. Selbstversuch «Laut lachen»: Eine/r lacht laut. Der/die andere beobachtet die Veränderungen im Gesicht sowie in der Körperhaltung und hält diese fest. Anschliessend wird gewechselt. 3. Im Zweierteam werden die Ergebnisse verglichen und strukturiert. <p>Variante 2 – Brainstorming Die SuS werden in drei Gruppen geteilt. Jede Gruppe führt ein Brainstorming durch:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppe 1 zur Frage «Was bringt dich zum Lachen? Wann lachst du? • Gruppe 2 zur Frage «Was passiert mit dir, wenn du aus vollem Herzen lachst – was spürst du dabei? • Gruppe 3 zur Frage «Wie verändert sich dein Erscheinungsbild beim Lachen? 	<p>Was bringt dich zum Lachen? Folie 1, Seite 1</p>
<p>Hauptteil – Auseinandersetzung mit den körperlichen Auswirkungen von Lachen</p> <p>Erste inhaltliche Beschäftigung anhand einer Videoanalyse Die SuS sehen ein 2-minütiges Video der ARD-Sendung «Hirschhausens Quiz des Menschen» vom 14.09.2017 auf: http://mediathek.daserste.de/Hirschhausens-Quiz-des-Menschen/Was-passiertim-K%C3%B6rper-wenn-wir-lachen/Video?bcastId=14923584&documentId=45922848 und beantworten anschliessend Verständnisfragen.</p> <p>Detaillierte Auseinandersetzung anhand kurzer Lesetexte Nach dem Lesen kurzer Infotexte zum Thema lösen die SuS Verständnisaufgaben: sie beschriften eine Abbildung des menschlichen Körpers, indem sie diese in Verbindung zu den während des Lachens im menschlichen Körper passierenden Abläufen bringen, und sie ergänzen einen Lückentext.</p>	<p>Was passiert im Körper, wenn wir lachen? Arbeitsblatt 1, Seite 2</p> <p>Volle Kraft voraus! Arbeitsblatt 2, Seite 3-4 Folie 2, Seite 5</p>

TIPP zur Vertiefung

Die SuS sammeln Redewendungen rund ums Lachen, z.B.:

- sich vor Lachen krümmen
- sich vor Lachen in die Hose machen
- sich vor Lachen den Bauch halten
- sich (krumm und) schieflichen
- aus vollem Hals lachen
- über das ganze Gesicht lachen
- sich vor Lachen nicht halten können
- sich totlachen
- sich dumm und dämlich lachen
- Tränen lachen
- sich schlapplachen

Anschliessend untersuchen sie in Gruppenarbeit, inwieweit diese Redewendungen ihren Ursprung in einem der tatsächlich im Körper erfolgenden Vorgänge während bzw. der Reaktionen aufs Lachen haben könnte.

Abschluss der Unterrichtseinheit

Variante 1 – Wiederholung des Gelernten anhand einer einfachen Zuordnungsübung

Anhand einer einfachen Zuordnungsübung können die SuS ihr neu erworbenes Wissen rund um die Vorgänge im Körper während des Lachens auf die Probe stellen.

Variante 2 – Auseinandersetzung mit den kommunikativen Möglichkeiten des Lachens

Auf Arbeitsblatt 4 sind einige mögliche Reaktionen angeführt, die man mit einem Lachen beim Gegenüber erzielen kann. Die SuS ergänzen, in welchen Fall das Gegenüber in diesem Satz eingebaut ist und notieren anschliessend noch weitere mögliche Reaktionen. Die Ergebnisse werden im Plenum verglichen.

Ziel der Übung ist vor allem die Sensibilisierung dafür, dass man mit einem Lachen verschiedenste Reaktionen bzw. Gefühle beim Gegenüber auslösen kann, sowie die Initiation eines sorgsamem Umgangs mit Lachen im Zusammenhang mit Schadenfreude, der Herabwürdigung anderer etc.

Falls die Fallbestimmungsübung für die SuS zu einfach ist, können sie auch die Aufgabe erhalten, in einem ersten Schritt allein auf einem Zettel festzuhalten, welche Reaktionen sie mit einem Lachen bei ihrem Gegenüber erzielen können. Im nächsten Schritt führen jeweils zwei SuS ihre Ergebnisse zusammen, im nächsten Schritt vier SuS usw. Dies wird so lange weitergeführt, bis es eine gemeinsame Klassenliste gibt.

Ausgehend von der Frage, welche Reaktionen positiv und welche negativ sind, kann über Schadenfreude, das Auslachen anderer etc.

Was Lachen alles kann...
Arbeitsblatt 3, Seite 6
Folie 3, Seite 7

Was bewirkt du mit Lachen bei deinem Gegenüber?
Arbeitsblatt 4, Seite 8

diskutiert werden und wie man sich fühlt, wenn man selbst ausgelacht wird oder Opfer von Schadenfreude ist.

**TIPP für eine weitergehende Sensibilisierung rund ums
«Auslachen» und «Ausgelacht werden»**

Anhand einer einfachen Gruppenübung kann den SuS vermittelt werden, wie man sich fühlt, wenn man ausgelacht wird. Dafür sind vier Zettel vorzubereiten.

- Auf Zettel 1-3 steht: «Zeige auf die Person, die ihren Zettel mit beiden Händen in Brusthöhe hält, und lache lauthals dabei.»
- Auf Zettel 4 steht: «Halte deinen Zettel mit beiden Händen in Brusthöhe, sodass die anderen die Rückseite davon sehen.»

Im Anschluss kann darüber gesprochen werden, wie sich die einzelnen Beteiligten bei der Aktion gefühlt haben. Falls die anderen SuS als Publikum agiert haben, können auch sie nach ihren Eindrücken befragt werden.

Arbeitsblatt 1 – Was passiert im Körper, wenn wir lachen?

Lösung

1. über 80
2. an den Augen
3. er geht hoch
4. er sinkt, weil die Gefäße aufmachen und entspannen
5. das Zwerchfell
6. Während sich andere Muskeln beim Lachen wieder in sehr kurzen Abständen an- und entspannen, kommt es bei der Blasenmuskulatur nur zu einer Entspannung. Durch die unerwartete Entspannung des Schliessmuskels, der die Harnblase eigentlich dicht verschliesst und dafür sorgt, dass wir nicht unkontrolliert Urin verlieren, kann es passieren, dass man einnässt.
7. Endorphine

Arbeitsblatt 2 / Folie 2 – Volle Kraft voraus!

Lösung

1. Folie 2 liefert die Lösung.
2. Glückshormone/Endorphinen; Schmerz; Cortisol; Stresshormonen; weniger; gestärkt/gekräftigt/aktiviert; Antikörper/Abwehrkörper; widerstandsfähiger

Arbeitsblatt 3 / Folie 3 – Was Lachen alles kann...

Lösung

Folie 3 liefert die Lösung. Das Lösungswort lautet «GELOLOGIE»

Arbeitsblatt 4 – Was bewirkst du mit Lachen bei deinem Gegenüber?

Lösung Aufgabe 1

B. Wen? -> 4. Fall/Akkusativ

C. Wer? -> 1. Fall/Nominativ

D. Wen? -> 4. Fall/Akkusativ

E. Wessen? -> 2. Fall/Genitiv

F. Wem? -> 3. Fall/Dativ

G. Wer? -> 1. Fall/Nominativ

H. Wer? -> 1. Fall/Nominativ

Lösung Aufgabe 2 – einige mögliche Sätze

- *Ich verunsichere mein Gegenüber.*
- *Das trägt dazu bei, dass mein Gegenüber sich wohl fühlt.*
- *Ich mache meinem Gegenüber Angst.*

Zusatzinformation zum Thema

- **Gelotologie**
Die Gelotologie, die Wissenschaft vom Lachen, erforscht die körperlichen und psychischen Auswirkungen des Lachens. Das Wort «gelos» stammt aus dem Griechischen und bedeutet «lachen».
- **Gelotophobie**
Die Gelotophobie ist die krankhafte Angst vor Lachen. Unter dieser Angst leiden vor allem Menschen, die Opfer von Mobbing sind/waren, das sich z.B. in Form von Ausgelachtwerden geäußert hat. Lachen wird in diesem Fall als Bedrohung empfunden.
- **Häufigkeit des Lachens bei Kindern und Erwachsenen**
In Berichten rund ums Thema Lachen werden immer wieder Zahlen zur Häufigkeit des Lachens bei Kindern und Erwachsenen genannt. Dabei ist meistens die Rede davon, dass Kinder rund 400 Mal täglich herzlich lachen, während das bei Erwachsenen nur noch 15 Mal täglich der Fall ist. Zu dieser Zahlenangabe gibt es allerdings keine wissenschaftliche Quelle.

- Spiegelneuronen & die Ansteckungsgefahr von Lachen
Diese Nervenzellen in unserem Gehirn sind dafür verantwortlich, dass wir Gefühle und Stimmungen anderer Menschen wahrnehmen und mit diesen mitfühlen. Sie lassen uns dasselbe tun, was wir bei einem anderen Menschen beobachten, bzw. lassen uns so reagieren, als ob wir das Beobachtete selbst erleben würden.
In unserem Alltag funktionieren die Spiegelneuronen, ohne dass wir darüber nachdenken müssen. Unser Gehirn entschlüsselt auf Basis bisheriger Erfahrungen die Mimik und Gestik unseres Gegenübers und erstellt ein Spiegelbild davon. Diese Spiegelneuronen erwecken die gespiegelten Gefühle in uns, sie übertragen diese auf uns.
Grundsätzlich sind wir von Geburt an mit Spiegelneuronen ausgestattet. Damit diese auch funktionieren, brauchen wir allerdings Übung. Wir müssen das Spiegeln mit Partner/innen üben. Passiert das nicht, geht die Fähigkeit des Spiegeln verloren.
Besonders stark ist der Spiegeleffekt bei Verliebten: ihnen entgeht so gut wie kein Signal des Gegenübers, und auch die Bereitschaft zur Übernahme der gespiegelten Gefühle ist besonders gross.
Die Gefühle des anderen wahrzunehmen, können wir nicht ausschalten. Wir können aber blockieren, diese zu übernehmen.
- Echt oder aufgesetzt?
Laut Lachforschung beginnt ein echtes Lachen spätestens eine halbe Sekunde nach dem Lachreiz. Der/die Lachende schliesst die Augen und schaut sein Gegenüber vorerst nicht mehr an. Auch Lachfalten gelten als Indiz für echtes Lachen.

Linksammlung zum Thema

- «Warum Lachen gesund und glücklich macht» (16.05.2007, www.welt.de/wissenschaft/article876622/Warum-Lachen-gesund-und-gluecklich-macht.html)
- «Ist Lachen gesund?» (23.12.2014, Julia Merlot) www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/istlachen-gesund-mythos-oder-medizin-a-1003807.html
- „Lachen ist die beste Medizin“ – Beitrag auf der Webseite der Vereine für Unabhängige Gesundheitsberatung e.V.: www.ugb.de/gesundheitsfoerderung/lachen-ist-gesund
- „Lachen ist gesund“ – Unterrichtsvorschlag zum Thema für den 2. Zyklus: www.planet-schule.de/sf/spezial/glueckswoche/biologie/unterricht/lachen-ist-gesund.php
- „Lachen ist gesund“ – Unterrichtsvorschlag für den 1. Zyklus: www.umweltbildung.at/cgi-bin/cms/praxisdb/suche.pl?aktion=uv&typ=Umsetzungsvorschlaege&basisid=57
- „Ist Lachen gesund?“ – kurzer Beitrag sowie kurzes Video auf planet-wissen.de: www.planet-wissen.de/gesellschaft/psychologie/lachen/pwieistlachenwirklichgesund100.html
- „Lachen“ – Beitrag auf planet.wissen.de mit einem rund 3-minütigen Video, in dem Dr. Eckart von Hirschhausen die Funktion des Lachens als Bestandteil sozialer Kommunikation näher ausführt: www.planet-wissen.de/alltag_gesundheit/humor/lachen/index.jsp

- „Gelotologie: Lachen ist gesund“ – Beitrag des Online-Wirtschaftsmagazins infoquelle.de:
www.infoquelle.de/gesundheit/wellness/lachen
- „Wissenschaft, Gelotologie“ – Beitrag des Europäischen Berufsverbands für Lachyoga und Humortraining e.V. zur Frage, ob Lachen gesund ist, mit zahlreichen Literaturtipps:
www.lachverband.org/Wissenschaft.53763.html
- „Spiegelneuronen“ – Beitrag auf planet.wissen.de mit einem rund 4-minütigen Video zum Thema:
www.planet-wissen.de/natur/forschung/spiegelneuronen/index.html
- „Spiegelneurone“ – umfassende Auseinandersetzung mit dem Thema auf spektrum.de:
www.spektrum.de/thema/spiegelneurone/859922
- „Die Zellen des Anstosses“ – Beitrag zu Spiegelneuronen von Werner Siefer vom 16.12.2010:
www.zeit.de/2010/51/N-Spiegelneuronen
- „Der Körper. Wieviele Muskeln braucht man zum Lächeln?“ – Informationen zum Lächeln und welche Muskeln dabei aktiviert werden: www.wissen.lauftext.de/der-mensch/der-korper/wieviele-muskeln-braucht-man-zumlacheln_.html