Zusatzmaterial

Zielgruppe: Für die Arbeit mit Kinder, Jugendlichen und Erwachsenen, **ab 6 Jahren**, **Einzel-und Gruppenarbeit** (2-10 Personen pro Gruppe, mit einem Spiel können 2 Gruppen gleichzeitig spielen)

Einsatzorte: In Schulen, pädagogischen oder therapeutischen Praxen und Einrichtungen, Zuhause oder auch beim Theaterspiel.

Themen: Humorvorlieben kennenlernen, Humortraining, Selbstbewusst handeln, Ressourcen aktivieren, humorvolle Handlungsstrategien entwickeln, schwierigen Situationen humorvoll begegnen



Mach Humor zu deiner Superkraft!

Willkommen bei einem einzigartigen Kartenspiel, das deine Mitspieler – und sogar Ernst – zum Lachen bringen soll. Aber Vorsicht, Ernst ist bekanntlich ein harter Brocken, wenn es um Humor geht!

Warum Humor deine Superkraft ist

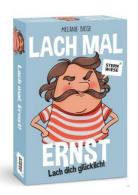
Humor kann:

- Stress reduzieren: Lachen setzt Endorphine frei und senkt den Stresspegel.
- **Die Stimmung heben:** Ein guter Witz kann den Tag erhellen.
- Soziale Bindungen stärken: Gemeinsames Lachen schafft eine starke Verbindung.
- Lebensqualität verbessern: Mehr Lachen führt zu mehr Zufriedenheit und Glück.

Werde zum Humorexperten

Indem du andere zum Lachen bringst, entwickelst du deine eigene humoristische Fähigkeit. Mit verschiedenen Aktions- und Fragekarten lernst du, welchen Humor du bevorzugst und wie du ihn effektiv einsetzen kannst. So zauberst du nicht nur anderen ein breites Grinsen ins Gesicht, sondern bereicherst auch dein eigenes Leben.

Mach Humor zu deiner Superkraft und erlebe, wie du nicht nur andere zum Lachen bringst, sondern auch dein eigenes Leben bereicherst!



Idee und Umsetzung: Melanie Busse **Illustration:** Alina Spiekermann

ISBN: 978-3-947400-14-0

Altersempfehlung: für alle Altersstufen ab 6 Jahre (je nach Lesefähigkeit in Begleitung)

Spielinhalt

- 200 Spielkarten mit unterschiedlichen Aktionen
- 30 "Ernst"-Karten mit 5 verschiedenen Gesichtsausdrücken
- **☞** 60 Lachpunkte
- **☞** Begleitheft

Zur Autorin:

Melanie Busse wurde 1975 in Bielefeld geboren und entwickelt seit 2011, parallel zu ihrer Tätigkeit als Pädagogin und Kinder- und Jugendlichenpsychotherapeutin, Materialien für die Arbeit mit Kindern, Jugendlichen und Familien.

Bisher im Sternwiese Verlag erschienen:

<u>Wutfaktor X</u> – Der Wut auf der Spur

ich@familien - Das Familienspiel

ich@freunde - Das Freundschaftsspiel

Angst macht Ah! – Los, lass uns die Angst kennenlernen, sie bewältigen und mutig werden.

<u>Donnergrummel</u> – Achtung, schlagfertig, los!

<u>Zum Donnergrummel</u> (Buch): Wie funktioniert das mit der Wut? Wie werde ich schlagfertig?

Mein Donnergrummel – Das grummelstarke Begleitheft zum Buch

<u>Löwenlaune</u> – Gefühle wahrnehmen, verstehen und regulieren

Monsterpakt und Beefbox - Konflikte lösen leicht gemacht

Happy Horst - Spiel dich glücklich

Fühlis – Spielerisch Lösungsstrategien und Handlungsansätze entwickeln

<u>Die Mähjungfrau</u> – Kinderbuch über Neid, Lügen, Eifersucht, echte Schönheit und wahre Freundschaft

Mähjungfrau und Miesepanda – Selbstbewusst handeln

Lach mal, Ernst! - Mach Humor zu deiner Superkraft



Inhalt

Superkraft Humor - Humor als Superkraft entdecken

Mein Humor - Humorstrategien kennenlernen und ausprobieren

Mein Humor - Eigene Humorvorlieben kennenlernen

Superkraft Selbstironie - über sich selber Lachen

Superkraft unechtes Lachen

Superkraftkiller: Die möglichen Gefahren von Humor

Spielvarianten: Superkraft Trainingsvarianten

Für **ONLINE-Angebote** geeignet.

Für Einzelkontakte, kleine und große Gruppen geeignet.

✓ Auch als **Lesetraining** geeignet.



Superkraft Humor

Material: Lach mal, Ernst!, Zettel, Stift

Thema: Humor als Superkraft entdecken

Einführung: Die positiven Effekte von Humor

Humor und Lachen sind nicht nur angenehme Begleiter im Alltag, sondern haben auch viele positive Effekte auf unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit. Die folgenden Quizfragen sollen euch dabei helfen, mehr über die vielfältigen Vorteile des Lachens zu erfahren. Durch das Beantworten der Fragen werdet ihr spielerisch eine Idee davon bekommen, warum es sich lohnt, öfter mal herzhaft zu lachen und wie Humor euch im täglichen Leben unterstützen kann. Also, macht euch bereit, euer Wissen über Humor zu testen und vielleicht dabei auch ein wenig zu schmunzeln!

1. **Quiz:** Quizfragen zu den positiven Effekten von Humor

1. Wer viel lacht...

- A) ... mag am liebsten Käsekuchen.
- B) ... wirkt auf andere sympathischer.
- C) ... wirkt auf andere eher verträumt.

2. Lachen ist wie Krafttraining...

- A) ... für fast 300 verschiedene Muskeln.
- B) ... für fast 100 verschiedene Muskeln.
- C) ... für fast 37 verschiedene Muskeln.

3. Lachen ist vor allem gesund, wenn man...

- A) ... dafür in den Keller geht.
- B) ... auch über sich selbst lachen kann.
- C) ... wenn die Stimme dabei besonders tief klingt.

4. Glückshormone entstehen auch, wenn man ...

- A) ... die Nase rümpft.
- B) ... die Mundwinkel nach oben zieht.
- C) ... sich leicht auf die Zunge beißt.

5. Wenn man über sich selbst lacht...

- A) ... fühlt man sich ständig ausgelacht.
- B) ... mag man keinen Käsekuchen.
- C) ... ist das Leben leichter.



6. Über andere zu lachen ist gut, wenn man...

- A) ... dabei selbst ganz viel Freude hat.
- B) ... wenn alle dabei Freude haben.
- C) ... wenn keiner weint.

7. Studien belegen, Menschen die viel lachen...

- A) ... werden tendenziell größer
- B) ... leben häufig im Keller.
- C) ... leben länger.

8. Humorfähigkeit kann...

- A) ... ausschließlich vererbt werden.
- B) ... trainiert und weiterentwickelt werden.
- C) ... sich nur in der frühen Kindheit entwickeln.

9. In schwierigen Situationen ...

- A) ... sollte man ganz auf Humor verzichten.
- B) ... darf nicht gelacht werden.
- C) ... kann Humor auch sehr hilfreich sein.

10.Guter Humor ist, ...

- A) ... wenn immer alle darüber lachen können.
- B) ... wenn man selbst darüber lachen kann.
- C) ... bei allen gleich.

11.Um andere zum Lachen zu bringen, muss man ...

- A) ... selbst gern lachen.
- B) ... eine Ausbildung machen.
- C) ... gut Witze erzählen können.

12. Welches Sprichwort stimmt:

- A) ... Lachen ist gesund.
- B) ... Durch Lachen wird man kugelrund.
- C) ... Lachen mag kein Hund.

13. Wenn man das Ziel des Spieles erreichen möchte, sollte man...

- A) ... sich das Lachen so oft wie möglich verkneifen.
- B) ... sich beim Lachen immer die Hand vor dem Mund halten.
- C) ... so viel wie möglich lachen.

Lösungen: 1B, 2A, 3B, 4B, 5C, 6B, 7C, 8B, 9C, 10B, 11A, 12A, 13C

Mein Humor: Humorstrategien entdecken und ausprobieren



Material: Lach mal, Ernst!, Zettel, Stift, Tafel o. Ä.

Thema: Humorstrategien kennenlernen

1. Vorstellung einiger Humorstrategien

Humorstrategien sind vielfältig und können je nach Situation, Publikum und persönlichen Vorlieben sehr unterschiedlich sein. Hier sind **einige Humorstrategien**, die du kennenlernen kannst:

- 1. Übertreibung: Hierbei werden Dinge extrem groß oder lustig gemacht, um zum Lachen zu bringen. Es ist wie wenn man sagt, dass jemand "so hungrig ist, dass er eine Badewanne voll Nudeln essen könnte!"
- Ironie und Sarkasmus: Das bedeutet, etwas zu sagen, aber das Gegenteil zu meinen.
 Zum Beispiel, wenn es regnet und du sagst: "Was für ein tolles Wetter für einen Strandtag!"
- 3. **Wortspiele**: Das sind Spiele mit Wörtern oder Sätzen, die eine zweite, lustige Bedeutung haben. Zum Beispiel: "Warum ist das Mathebuch traurig? Weil es keine Lösungen hat!" oder "Warum können Bienen so gut rechnen? Weil sie immer summieren!"
- 4. **Beobachtungshumor**: Hierbei macht man Witze über alltägliche Dinge oder Situationen, die jedem bekannt sind. Zum Beispiel: "Warum haben wir immer so viele Hausaufgaben, wenn draußen das beste Wetter ist? Glauben die Lehrer, wir lernen besser in der Sonne?"
- 5. **Selbstironie**: Das bedeutet, über sich selbst zu lachen oder eigene Fehler anzuerkennen. Zum Beispiel: "Ich bin so tollpatschig, dass ich über meine eigenen Füße stolpere!"
- 6. **Absurder Humor**: Das sind lustige Ideen oder Geschichten, die total verrückt oder unlogisch sind. Zum Beispiel: "Warum ist die Banane zur Schule gegangen? Weil sie eine schlaue Frucht sein wollte!"

Das sind einfache Möglichkeiten, um Humor in Gespräche oder Geschichten einzubauen und Menschen zum Lachen zu bringen.

Indem du verschiedene Humorstrategien erkundest und übst, kannst du deine Fähigkeiten im Bereich des Humors verbessern und lernen, wie du in verschiedenen Situationen humorvoll sein kannst.

2. Rollenspiel Begrüßung

Ziel: Die eigene Humorfähigkeit durch kreative und humorvolle Begrüßungen trainieren.

<u>Schritt 1:</u> **Gruppenbildung:** Bildet kleine Gruppen von 2-3 Personen.

Schritt 2: Begrüßungen entwickeln: Jede Gruppe überlegt sich eine humorvolle Begrüßung.

Seid kreativ und traut euch, ungewöhnliche Ideen auszuprobieren!

Überlegt euch **lustige Wörter, Sätze oder Begrüßungssprüche.** Nutzt man die Humorstrategie **Übertreibung**, könnte man sich z.B. so begrüßen: "Wir haben uns ja ewig nicht gesehen!" (obwohl man sich erst gerade/gestern getroffen hat). Oder vielleicht fällt euch auch etwas ganz **überraschendes** ein? Wie würden sich wohl Außerirdische begrüßen? Oder eine Elefant und eine Ameise?

Begrüßung ohne Sprache: Hierbei können übertriebene Gestik, Mimik, Grimassen oder Körperhaltungen und auch einzelne Töne oder Laute sehr lustig sein.

Schritt 3: Präsentation

- 1. Stellt eure Begrüßungen der gesamten Gruppe vor.
- 2. Erklärt, warum ihr diese Begrüßungen gewählt habt und warum ihr sie lustig findet.

Schritt 4: Spaß und Reflexion

- Diskutiert in der Gruppe, welche Begrüßungen am lustigsten waren und warum.
- Reflektiert darüber, wie die Übung eure Humorfähigkeit gefördert hat.



3. Lustige Schimpfwörter erfinden

Lustige Schimpfwörter sind eine spielerische, kreative und weniger aggressive Alternative zu herkömmlichen Beleidigungen. Sie können dazu beitragen, Spannungen und Konflikte zu entschärfen und zwischenmenschliche Interaktionen positiver zu gestalten.

Ziel: Die eigene Humorfähigkeit durch kreative und humorvolle Schimpfwörter trainieren.

Schritt 1: **Gruppenbildung**: Bildet kleine Gruppen von 2-3 Personen.

Schritt 2: Brainstorming

- Überlegt euch gemeinsam, welche Wörter oder Ausdrücke ihr lustig findet.
- Kombiniert ungewöhnliche oder unerwartete Begriffe, um humorvolle Schimpfwörter zu erstellen.

Schritt 3: Erfindet lustige Schimpfwörter

Nutzt z.B. kreative Kombinationen:

Tiernamen + ungewöhnliche Eigenschaften:

Beispiel: "Blubberfrosch", "Knuddelkamel"

Lebensmittel + lustige Adjektive:

Beispiel: "Schaumgurke", "Zuckerwurst"

Gegenstände + ulkige Verben:

Beispiel: "Tanzender Toaster", "Rollende Radieschen"

Verrückte Kombinationen:

Beispiel: "Hampelhamster", "Quasselqualle"

Schritt 4: Präsentation

- 3. Stellt eure erfundenen Schimpfwörter der gesamten Gruppe vor.
- 4. Erklärt, warum ihr diese Kombinationen gewählt habt und warum ihr sie lustig findet.

Schritt 5: Spaß und Reflexion

- Diskutiert in der Gruppe, welche Schimpfwörter am lustigsten waren und warum.
- Reflektiert darüber, wie die Übung eure Humorfähigkeit gefördert hat.





Mein Humor: eigene Humorvorlieben kennenlernen

Material: Lach mal, Ernst – "Lach mal – Karten" (Strategiekarten), Zettel, Stift, Tafel o. Ä. Kreppband (mein neuer Spielername)

Thema: eigenen Humorvorlieben entdecken

1. Hop oder Top

Aufgabe: Jeder wählt aus den Strategiekarten 1-3 Strategien, die ihm persönlich gefallen und seinem Humor entsprechen, sowie 1-3 Strategien, die ihm nicht gefallen. Anschließend tauschen sich die Teilnehmer über ihre Wahl aus.

2. Humorvorbilder:

Humorvorbilder können auf verschiedene Weisen auf uns wirken:

- 1. **Inspiration**: Sie können uns dazu inspirieren, unseren eigenen Humor zu entwickeln, indem wir sehen, wie sie ihren Humor einsetzen.
- 2. **Unterhaltung**: Humorvorbilder können uns zum Lachen bringen und uns unterhalten, indem sie lustige Witze, Sketche oder Komödien präsentieren.
- 3. **Identifikation**: Wir können uns mit ihnen identifizieren und Gemeinsamkeiten in unserem Humor entdecken, was uns das Gefühl gibt, verstanden zu werden.
- 4. **Einfluss auf Einstellungen**: Sie können unsere Einstellungen beeinflussen, indem sie uns zum Nachdenken über bestimmte Themen anregen oder uns helfen, unsere Perspektive zu ändern.
- 5. **Sozialer Zusammenhalt**: Ihre Arbeit kann dazu beitragen, sozialen Zusammenhalt zu fördern, indem sie uns gemeinsam zum Lachen bringt und positive Emotionen teilen lässt.
- 6. **Kulturelle Prägung**: Humorvorbilder beeinflussen auch, welche Arten von Humor in einer Gesellschaft akzeptiert oder gefeiert werden, und prägen unsere kulturelle Identität.

Mögliche Aufgaben:

- 1. Was magst du an Humor? Denke darüber nach, welche Art von Humor dir am meisten gefällt. Magst du Witze, die lustige Geschichten erzählen, oder bevorzugst du Wortspiele und Scherze?
- 2. **Wer bringt dich zum Lachen?** Überlege, welche Personen dich zum Lachen bringen sei es ein Komiker, ein Schauspieler oder ein Freund. Was genau macht sie so lustig für dich?
- 3. **Gibt es konkrete Merkmale, die dich zum Lachen bringen?** Denke an Gestik, Mimik, Kleidung, Frisur, die Art des Sprechens oder andere Eigenschaften, die dich zum Lachen bringen.
- 4. **Was bewunderst du?** Beschreibe, welche Eigenschaften du an humorvollen Menschen bewunderst. Ist es ihre Kreativität, ihre lustige Art oder etwas anderes?
- 5. **Mach eine Liste:** Schreibe die Namen der Personen auf, die du als Humorvorbilder betrachtest, und notiere, was du an ihnen magst. Das hilft dir, deine Vorlieben zu verstehen.
- 6. **Analysiere deinen eigenen Humor:** Überlege, welche Arten von Witzen oder Humor du gerne machst. Wann fühlst du dich am wohlsten, wenn du Witze machst?

Vorbilder dienen uns als positives Beispiel dafür, wie wir mit Schwierigkeiten umgehen und unser Leben gestalten können. Sie zeigen uns, dass Ziele erreichbar sind und motivieren uns dazu, an unseren Zielen und Träumen zu arbeiten, durchzuhalten und an uns zu glauben.

Rollenspiel: Mit schwierigen Situationen humorvoll umgehen

Material: "Hilfe für Ernst-Karten" (hellgrün)

Ziel: Das Ziel dieser Übung ist es, die Fähigkeit zu entwickeln, in peinlichen oder schwierigen Situationen humorvoll zu reagieren und dadurch Stress abzubauen sowie die eigene Gelassenheit und Resilienz zu stärken.

Aufgabe:

Schritt 1: Allgemeine Fragerunde: In welcher Situation habt ihr schon mal über euch selbst gelacht?

Beginnt mit einem allgemeiner Austausch um in das Thema einzusteigen.

Schritt 2: Gruppenbildung

1. Bildet kleinere Gruppen von 2-3 Personen

Schritt 3: Schwierige Situationen sammeln:

Jeder Teilnehmer überlegt sich potentiell peinliche oder schwierige Situationen, gern auch welche in der er sich selbst schon mal befunden hat. Zum Beispiel:

- Einen Text vergessen
- Sich versprechen
- Zu spät kommen
- Etwas Wichtiges vergessen haben

Schritt 4: Ideen sammeln: Gemeinsam in der Gruppe werden nun Ideen für humorvolle Reaktionen auf diese Situationen gesammelt. Hierbei könnt ihr auch die "Hilfe für Ernst-Karten" als Anregung und Inspiration nutzen.

Schritt 5: Rollenspiel: Stellt mindestens eine Ideen im Rollenspiel vor. Spielt eine Situation nach und wendet eine der humorvollen Reaktionen an.

Habt ihr eine Situation zu der euch keine humorvolle Reaktion eingefallen ist, stellt auch diese kurz vor und bittet die gesamte Gruppe um Ideen, die ihr dann spielerisch ausprobieren könnt.

Schritt 6: Reflexion: Nach dem Rollenspiel reflektiert gemeinsam, wie es sich angefühlt hat, über sich selbst zu lachen und welche positiven Effekte ihr dadurch erlebt habt.



Tipp: Wie würde dein Humorvorbild reagieren

Superkraft Selbstironie – über sich selber Lachen

Material: "Lach mal, Ernst", Zettel, Stift, Tafel o. Ä.

Thema: Selbstironie entdecken und ausprobieren



Mein neuer Spielername:

Material: Spielkarten "Mein neuer Spielername", Kreppband, kleine Zettel, Stifte

Ziel: Kreative und humorvolle Spielernamen erfinden und verwenden, um Selbstironie zu fördern

Schritt 1: Lustige Namen sammeln

- Bildet kleine Gruppen und sammelt gemeinsam lustige Spielernamen.
- Schreibt alle gesammelten Namen für alle sichtbar auf ein großes Blatt Papier oder eine Tafel.

Schritt 2: Abstimmung und Grenzen setzen

- Stimmt ab, welche Namen die besten sind.
- Definiert gemeinsam klare Grenzen, um sicherzustellen, dass die Namen keine Beleidigungen oder Spott enthalten.

Schritt 3: Namen ziehen

- Schreibt die ausgewählten Namen auf kleine Zettel.
- Jeder Teilnehmer zieht einen Zettel. Der Name auf dem Zettel wird für eine vorher definierte Zeitspanne der neue Name der Person.

Schritt 4: Begrüßung

- Jeder heftet sich seinen neuen Namen mit Kreppband sichtbar an den Körper.
- Alle laufen durch den Raum und begrüßen sich gegenseitig mit ihren neuen Namen. Wenn ihr mögt, könnt ihr auch ein kurzes Gespräch führen.

Schritt 5: Befindlichkeitsrunde

- Setzt euch zusammen und besprecht:
 - Wer ist zufrieden mit seinem neuen Namen?
 - Wer nicht? Warum?

Schritt 6: Arbeit in Kleingruppen

- Bildet kleine Gruppen und definiert eure Figuren basierend auf den neuen Namen.
- Beschreibt die Eigenschaften eurer Figuren und stellt sie zugespitzt dar.
- Bezieht euch dabei auf die Superkraft Selbstironie.

Schritt 7: Nochmals begrüßen

• Lauft noch einmal durch den Raum und begrüßt euch erneut mit euren neuen Namen und den dazugehörigen Figuren.

Schritt 8: Zweite Befindlichkeitsrunde

- Setzt euch erneut in einen Kreis und besprecht:
 - Wie fühlt ihr euch jetzt mit eurem Namen und eurer Figur?
 - Wie hat euch die Übung in Bezug auf Selbstironie geholfen?

Bezug zur Selbstironie

• Diskutiert in der Gruppe, wie Selbstironie euch dabei helfen kann, mit Humor auf euch selbst zu schauen und wie das eure zwischenmenschlichen Beziehungen stärken kann.

Superkraft unechtes Lachen

Unechtes Lachen, auch bekannt als "social smiling" oder "pan-amused smiling", hat sowohl Vor- als auch Nachteile.

Aufgabe: Schaut euch die einzelnen Punkte an und benennt konkrete Situationen, in denen Social Smiling vorteilhaft ist, und solche, in denen es nachteilhaft sein kann.

Vorteile:

- 1. **Fühlt sich besser an**: Selbst wenn das Lachen nicht echt ist, kann es körperliche Veränderungen bewirken, die uns glücklicher machen. Zum Beispiel kann es die Freisetzung von Glückshormonen anregen und uns entspannter machen.
- 2. **Ablenkung von Sorgen**: Unechtes Lachen kann uns dabei helfen, uns von stressigen Gedanken abzulenken. Wenn wir versuchen, überzeugend zu lächeln, denken wir weniger an unsere Probleme.
- 3. **Gute Stimmung verbreiten**: In sozialen Situationen kann unechtes Lachen eine positive Atmosphäre schaffen und uns dabei helfen, besser mit anderen auszukommen.

Nachteile:

- 1. **Nicht authentisch**: Unechtes Lachen kann anderen gegenüber unehrlich wirken und das Vertrauen in unsere Beziehungen beeinträchtigen.
- Missverständnisse: Manchmal kann unechtes Lachen falsch verstanden werden. Menschen könnten denken, dass wir etwas mögen oder verstehen, obwohl das nicht stimmt.
- 3. **Unterdrückung von Gefühlen**: Menschen, die oft unecht lächeln, könnten ihre echten Gefühle verbergen. Das könnte dazu führen, dass sie langfristig Schwierigkeiten haben, ihre Emotionen auszudrücken.

Insgesamt kann auch unechtes Lachen in bestimmten Situationen helfen, aber es ist wichtig zu bedenken, dass es auch negative Auswirkungen haben kann.

Superkraftkiller: Die möglichen Gefahren von Humor

Humor ist eine echte Superkraft, aber nur so lange sie respektvoll und bewusst eingesetzt wird.

Aufgabe: Schaut euch die einzelnen Punkte an und sammelt entsprechende Beispiele für jeden Punkt.

- 1. **Verletzende Witze**: Manchmal können Witze oder humorvolle Kommentare andere verletzen oder beleidigen. Dies kann zu Konflikten, Spannungen und zwischenmenschlichen Problemen führen.
- 2. **Unangemessenes Verhalten**: Humor kann auch dazu verwendet werden, unangemessenes Verhalten zu rechtfertigen oder zu maskieren. Zum Beispiel könnten rassistische oder sexistische Witze dazu beitragen, Vorurteile zu verstärken und negative Stereotype zu verbreiten.
- 3. **Fehlende Sensibilität**: Manchmal kann Humor dazu führen, dass sensible Themen oder ernste Situationen heruntergespielt werden. Dies kann zu mangelndem Mitgefühl oder Verständnis für die Gefühle anderer führen.
- 4. **Ablenkung von Problemen**: Übermäßiger Humor kann auch dazu führen, dass wichtige Probleme ignoriert oder nicht ernst genommen werden. Statt sich mit schwierigen Situationen auseinanderzusetzen, wird Humor als Mittel zur Vermeidung verwendet.
- 5. **Abhängigkeit von Humor**: Einige Menschen könnten sich zu stark auf Humor als Bewältigungsmechanismus verlassen, um mit Stress oder Schwierigkeiten umzugehen. Dies kann dazu führen, dass sie Probleme nicht angemessen angehen oder ihre wahren Gefühle verbergen.

Es ist wichtig, sich darüber im Klaren sein, dass Humor zwar viele gute Seiten hat, aber auch Gefahren birgt. Wenn wir darauf achten, sensibel und respektvoll zu sein und die Auswirkungen unseres Humors auf andere zu berücksichtigen, können derartige Schwierigkeiten vermieden werden.



Spielvarianten: Superkraft Trainingsvarianten

Material: Lach mal, Ernst!, Zettel, Stift

Thema: Verschiedene Spielvarianten für das Spiel zu zweit, kleine Gruppen, große Gruppen, online und direkt

1. Spielen nach Anleitung

Direktes Spiel:

Bis zu 10 Spielern: Das Spiel kann genau nach den Vorgaben der Anleitung gespielt werden.

Bis zu 20 Spielern: Die Kartenanzahl kann halbiert werden, sodass zwei Gruppen gleichzeitig spielen können. Jede Gruppe spielt dann mit:

100 Spielkarten

15 Ernstkarten (möglichst gleichmäßig verteilt)

30 Lachpunkten

Online-Spiel:

Für das Online-Spiel bieten sich die unten aufgeführten Spielvarianten an.



2. Spielvarianten

1. Duell

Spieleranzahl: 2-20 Spieler

Zwei Spieler versuchen sich gegenseitig zum Lachen zu bringen.

Vorbereitung

1. Teilt die Spieler in zwei möglichst gleich große Gruppen auf.

2. Jede Gruppe stellt sich hintereinander in einer Schlange auf.

Spielablauf

Start: Die beiden Spieler an der Spitze jeder Schlange stellen sich einander gegenüber.

1. Karte ziehen: Beide Spieler ziehen eine Karte von dem Stapel.

- 2. **Kurze Vorbereitungszeit:** Hierbei können sie die gezogene Karte nutzen, eigene Ideen einbringen oder weitere Karten ziehen. Hat ein Spieler keine Idee, darf er sich kurz in seiner Gruppe beraten lassen oder passen.
- 3. Bereitschaft anzeigen: Wenn beide Spieler ihre Idee haben, heben sie ihren Arm.
- 4. **Countdown:** Alle Mitspieler zählen gemeinsam runter: "3-2-1".
- 5. **Aktion:** Die Spieler führen ihre Aktionen aus und versuchen den Gegenspieler zum Lachen zu bringen.

Punktevergabe: Der Spieler, der zuerst lacht, verliert das Duell. Die gegnerische Gruppe erhält einen Lachpunkt.

Wechsel: Die beiden Spieler gehen ans Ende ihrer Schlange. Die nächsten Spieler an der Spitze sind an der Reihe.

Spielende

- Das Spiel endet, wenn alle Spieler einmal an der Reihe waren.
- Die Gruppe mit den meisten Lachpunkten gewinnt.

Tipps /



- **Zeitlimit:** Um das Spiel dynamisch zu halten, sollte jede Aktion nicht länger als eine Minute dauern.
- Variation: Wenn immer die gleichen Spieler gegeneinander antreten, kann die Reihenfolge leicht geändert werden.
- Online spielen: Haltet die Spielkarten für den jeweiligen Spieler in die Kamera, um auch online spielen zu können.

2. Schnelle Entscheidung

Spieleranzahl: 2-10 Spieler

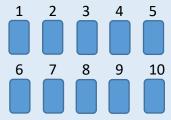
Spielvorbereitung:

- 1. **Gruppenaufteilung:** Die Spieler teilen sich in zwei möglichst gleich große Gruppen auf.
- 2. **Kartenvorbereitung:** Entsprechend der Spieleranzahl wird die gleiche Anzahl an Spielkarten aufgedeckt. Beispiel: Bei 10 Spielern werden 10 Karten aufgedeckt.

Strategieauswahl:

Jeder Spieler sucht sich eine Strategie von den offen liegenden Karten aus, mit der er die Mitspieler zum Lachen bringen will.

Spielen bspw. 10 Spieler mit, werden 10 Karten aufgedeckt:



- 1. **Kartennummer benennen:** Hat sich ein Spieler für eine Strategie entschieden, benennt er die Kartennummer (immer nummeriert in Leserichtung, siehe Beispielabbildung). Die benannte Karte wird umgedreht und ist somit für die anderen Spieler nicht mehr verfügbar.
- Fortlaufende Auswahl: Die übrigen Spieler wählen nacheinander aus den verbleibenden Karten aus, bis alle Spieler eine Karte gewählt haben. Der Spieler, der die Nummer zuerst nennt, darf die entsprechende Strategie für den nächsten Spielzug einsetzen.

Spielbeginn:

- 1. **Reihenfolge festlegen:** Jede Gruppe bestimmt die Reihenfolge, in der ihre Spieler antreten wollen.
- 2. Startgruppe festlegen: Die Gruppen einigen sich darauf, welche Gruppe beginnt.

Spielablauf:

- 1. **Kurze Vorbereitung:** Ziel ist es, die gegnerische Gruppe mit der gewählten Strategie zum Lachen zu bringen. Hat ein Spieler keine Idee zu seiner gewählten Strategie, darf er sich kurz in seiner Gruppe beraten lassen oder passen.
- 2. **Startsignal:** Sobald der startende Spieler bereit ist, hebt er den Arm. Alle Spieler zählen gemeinsam runter: "3-2-1" und der Spieler beginnt.

Punktevergabe: Bringt der Spieler mindestens einen Mitspieler der gegnerischen Gruppe zum Lachen, erhält seine Gruppe einen Lachpunkt.

Wechsel: Anschließend ist die andere Gruppe dran.

Tipps:



- **Aktionsdauer:** Um das Spiel kurzweilig zu halten, sollte die Dauer der jeweiligen Aktion eine Minute nicht überschreiten.
- Online-Spiel: Diese Spielvariante kann auch online gespielt werden.

Wir wünschen euch viel Spaß und Erfolg!

Euer Sternwiese Verlag

