

Zeitschrift: Physioactive
Herausgeber: Physioswiss / Schweizer Physiotherapie Verband
Band: 56 (2020)
Heft: 2

Artikel: "Humor ist wie Sauerstoff für die Seele" = "L'humour, c'est l'oxygène d l'âme
Autor: Saemann, Helen / Merz, Philippe
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928484>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. [Voir Informations légales.](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. [See Legal notice.](#)

Download PDF: 08.02.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

«Humor ist wie Sauerstoff
für die Seele»

«L'humour, c'est l'oxygène de l'âme»



Die Physiotherapeutin Helen Saemann setzt Humor auch in der Betreuung von schwer kranken AtempatientInnen ganz bewusst ein, um eine gute Atmosphäre zu schaffen und die Therapieziele zu erreichen. Sie gewährt im Interview Einblick in ihre Vorgehensweise.

Physioactive: In welcher Form bringst du Humor in die normale Therapiesituation ein?

Helen Saemann: Ich setze Humor in der Betreuung Schwerstkranker ausschliesslich in der Einzeltherapie, in einem geschützten, vertrauensvollen Rahmen ein. Dazu braucht es eine Vertrautheit, die eine gegenseitige Öffnung ermöglicht. Ich erzähle gerne humorvolle Geschichten und gebe auch öfters Dinge schmunzelnd über mich selbst preis. Kinder reagieren in der Therapie mit hoher Aufmerksamkeit auf geheimnisvolle und spannende Geschichten. Bei Erwachsenen sind es Anekdoten aus dem Alltag oder auch einmal ein Witz, die aufmuntern. Dieser gezielte Einsatz von Humor gibt eine Atempause. Didaktisch gesehen handelt es sich um einen «Unterbrecher». Er lenkt für eine kurze Zeit positiv ab, zaubert bei den Patienten ein Lächeln hervor und löst im besten Fall

La physiothérapeute Helen Saemann utilise volontairement l'humour, y compris lorsqu'elle traite des patient·es atteint·es de maladies respiratoires graves. Cela permet de créer une bonne ambiance et d'atteindre les objectifs thérapeutiques. Elle nous présente un aperçu de sa démarche.

Physioactive: Sous quelle forme introduis-tu l'humour dans une situation thérapeutique?

Helen Saemann: Lorsque je soigne des patient·es gravement malades, j'utilise l'humour exclusivement en traitement individuel, dans un cadre protégé et marqué par la confiance. En effet, l'humour nécessite de la familiarité pour permettre une ouverture mutuelle. J'aime raconter des histoires drôles et je révèle souvent des choses sur moi-même avec un sourire en coin. Pendant les traitements, les enfants réagissent avec beaucoup d'attention aux histoires mystérieuses et passionnantes. Les adultes pour leur part se laissent reconforter par des anecdotes de la vie quotidienne, voire une blague. Cette utilisation ciblée de l'humour offre un bref temps de répit. D'un point de vue didactique, c'est un élément qui «interrompt». Cela offre une distraction positive durant un bref instant, fait sourire les patients et, dans le meilleur des cas, déclenche un rire qui, à son tour, active le diaphragme et les muscles abdominaux. L'humour, c'est l'oxygène de l'âme.

Helen Saemann ist Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Atemphysiotherapie und urogenitale Rehabilitation am Kantonsspital Baselland in Liestal. Sie arbeitet zudem als Dozentin für Atemphysiotherapie an der Fachhochschule Bern am Standort Basel und ist Lehrtherapeutin für Cystische Fibrose der Mukoviszidose e.V. Bonn.

Helen Saemann est physiothérapeute spécialisée en physiothérapie respiratoire et en rééducation urogénitale à l'hôpital cantonal de Bâle-Campagne à Liestal. Elle travaille aussi en tant que professeure de physiothérapie respiratoire à la Haute école spécialisée de Berne, sur le site de Bâle, et en tant que formatrice pour la fibrose kystique pour Mukoviszidose e.V. Bonn.

Comment utilises-tu l'humour, comment et quand peut-on être drôle?

La manière personnelle de se présenter en tant que thérapeute, impliquant chaleur, ouverture et beaucoup d'empathie, crée une bonne atmosphère, une atmosphère déten-

ein Lacher aus, der wiederum das Zwerchfell und die Bauchmuskulatur aktiviert. Humor ist wie Sauerstoff für die Seele.

Wie setzt du den Humor ein, wie und wann darf man lustig sein?

Das persönliche Auftreten als Therapeutin, mit Herzlichkeit, Offenheit und viel Empathie, schafft eine gute und entspannte Atmosphäre. Die Auseinandersetzung mit «Nähe und Distanz» ist wichtig: über eine Situation oder sich selbst lachen geht gut, sich über die Betroffenen selbst oder andere Leidenden lustig zu machen geht nicht.

Aus dem Alltag gegriffene Erlebnisse sind nachvollziehbar und werden gut aufgenommen. Wenn es in der Patientenedukation zum Beispiel um den Trainingsumfang geht, wie viel Betroffene üben sollen, dann ist ein einfach verständliches Bild einleuchtend. Passend je nach Patientin oder Patient sage ich zum Beispiel: «Das Auto nur fünf Minuten zu waschen ist eindeutig zu kurz. In fünf Minuten wird das Auto nicht sauber. Und so ist auch fünf Minuten zu trainieren zu kurz. Dagegen ist zu viel Training wie das ständige Reiben bei einem Flecken auf der Seidenbluse, es endet mit einem Loch; solch ein Training ist übertrieben.» Das Beispiel erzähle ich dann lustig und kommentiere es noch mit einem allgemeingültigen Spruch oder einer Lebensweisheit, die jeder so kennt: «Viel hilft nicht immer viel» oder «Allein die Dosis macht, dass ein Gift kein Gift ist» nach Paracelsus.

Du erzählst auch Witze in der Therapie.

Wie gehst du vor?

Bei einer schmerzhaften passiven Massnahme, wie zum Beispiel dem Querdehnen des M. trapezius, setze ich als Ablenkung gern einen Witz aus meinem Repertoire ein. Ein Witz darf nicht diskriminierend, nicht unter der Gürtellinie, nicht politisch gefärbt und auch nicht zu intellektuell sein. Am besten kommen erprobte Witze an: Witze, die man schon zu Hause oder Kolleginnen erzählt hat und den erwünschten Effekt erzielen.

Zur «Katzenübung» – da soll sich der Patient genüsslich Dehnen, Strecken und Gähnen – gehört ein «Katzenwitz». Ich erzähle den ersten Katzenwitz meist, wenn ich die Thoraxmobilisation als Heimprogramm aufgebe. Und dann sage ich den Patienten, dass wenn sie die Katzenmobilisation jeden Tag machen, ich nächste Woche einen noch besseren Katzenwitz erzählen werde. So schafft man einen Spannungsbogen bis zur nächsten Behandlung.

Dürfen auch wir einen der Katzenwitze hören?

«Kommt eine Fee zu drei Katzen und jede erhält einen Wunsch frei. Die erste Katze wünscht sich, in einer Molkerei zu leben – da hätte sie morgens, mittags und abends Milch serviert. Die zweite Katze möchte in einer Fischfabrik leben – es gäbe morgens, mittags und abends Fisch. Die dritte Katze, ein etwas edles Tier, möchte in einer Weinkellerei leben. Was willst du denn mit Wein, fragen die beiden andern Katzen verwundert. Nun, meint sie, dann hätte ich morgens, mittags und abends einen Kater!»

due. Il est important de réfléchir à l'aspect de l'équilibre entre distance et proximité: rire d'une situation ou de soi-même est une bonne chose, se moquer de la personne concernée ou d'autres personnes qui souffrent ne l'est pas.

Les expériences de la vie quotidienne sont compréhensibles et bien accueillies. Si, par exemple, l'éducation du patient porte sur le temps qu'il doit passer à s'entraîner, une image facile à saisir suffit. Selon la personne que j'ai en face de moi, je dis par exemple: «Laver la voiture pendant cinq minutes, c'est clairement trop peu. Une voiture, ce n'est pas propre en cinq minutes. Cinq minutes pour faire les exercices, c'est donc trop court aussi. En revanche, trop d'entraînement, c'est comme frotter trop longuement une tache sur un chemisier en soie. Cela finit par le trouser; un tel entraînement est excessif.» Je raconte l'exemple avec humour, puis le commente à l'aide d'un dicton ou d'une sagesse que tout le monde connaît: «Le mieux est l'ennemi du bien» ou, comme dit Paracelse, «La dose seule fait que quelque chose n'est pas un poison».

Tu racontes aussi des blagues durant les traitements.

Comment procèdes-tu?

Dans le cas d'une mesure passive douloureuse, tel l'étirement transversal du muscle trapèze, j'apprécie de raconter une blague de mon répertoire pour distraire les patients. Une blague ne doit être ni discriminatoire, ni déplacée, ni politique, ni trop intellectuelle. Les blagues qui ont déjà fait leurs preuves sont celles qui passent le mieux: des blagues qu'on a déjà racontées à la maison ou à des collègues et qui ont produit l'effet escompté.

J'accompagne l'«exercice du chat» – où la/le patient doit s'étirer, s'allonger et bailler de plaisir – par une «blague de chat». En général, je raconte la première blague de chat lorsque je donne la mobilisation thoracique en programme à domicile. Puis je dis aux patients que s'ils font la mobilisation du chat tous les jours, je leur raconterai une blague de chat encore meilleure la semaine prochaine. Cela permet de créer une tension et une attente jusqu'à la séance suivante.

J'ai une blague aussi pour la perception du souffle ou pour motiver à l'entraînement de l'endurance. Lorsqu'une blague est semée dans un terrain fertile, elle peut agir comme une graine qui pousse et fleurit.

Je suis blonde: certains patients aiment me raconter en retour des blagues de blondes. Elles sont les bienvenues chez moi, le rire est permis... car cela renforce l'adhésion et l'esprit de conciliation, même si le traitement est pénible. Les patients aiment venir en traitement parce qu'ils y trouvent une interaction divertissante.

Dans quelles situations et avec quel-les patient-es l'humour n'est-il pas approprié?

Dans une situation de crise, j'évite l'humour. Je privilégie l'écoute et la prise au sérieux. Une écoute active permet aux personnes qui se confient de réfléchir, de mettre de l'ordre dans leurs pensées et d'éviter le catastrophisme ou la panique.

Auch zur Atemwahrnehmung habe ich einen Witz bereit, der zum Thema passt. Wenn ich für Ausdauertraining begeistern will, erzähle ich auch dort einen entsprechenden Witz. Wenn ein Witz auf einen guten Boden fällt, so kann es wie eine Saat wirken, die etwas aufblühen lässt.

Ich bin blond, einige Patienten erzählen mir als Antwort auch gerne Blondinen-Witze. Die sind bei mir willkommen, es darf gelacht werden... denn Adhärenz und Compliance steigen damit, selbst wenn die Therapie anstrengend ist. Die Patienten kommen gern zur Therapie, da eine unterhaltsame Interaktion stattfindet.

In welchen Situationen, bei welchen Patientinnen und Patienten ist Humor nicht angebracht?

In einer Krisensituation vermeide ich Humor. Da stehen das Zuhören und das Ernstnehmen im Vordergrund. Das aktive Zuhören ermöglicht bei den Betroffenen, die sich offenbaren, eine Reflexion, ein Sortieren der Gedanken. Katastrophieren oder Panik kann damit verhindert werden.

Auch bei Jugendlichen mit Atembeschwerden ist Humor ungünstig und kommt schräg an.

Bei einer sprachlichen Barriere und einem anderen kulturellen Hintergrund lenke ich das Gespräch eher auf die Familie, auf die Kinder und Enkel. Ich selber erzähle dann gern lustige Begebenheiten von meinem eigenen Sohn.

Ist Humor auch am Lebensende möglich?

Ich war überrascht, als eine langjährige Patientin mit einem Abschiedsgeschenk in der Therapie auftaucht und mir sagt: «Alles ist abgemacht, in 14 Tagen mache ich meinem von schmerz- und atemnotgeprägten Leiden mit Exit ein Ende.» Etwas perplex finde ich Worte, die ihre Entscheidung anerkennen und würdigen. Der Tod ist ein Teil des Lebens, den Tod anzusprechen gehört zum Leben, und so kommt es zu einem Austausch über die Endlichkeit des Lebens: mit dem Tod schliesst sich der Kreis. Im Gespräch stellt sich dann plötzlich die Frage, ob im Jenseits Begegnungen mit Verstorbenen stattfinden werden. Da antworte ich augenzwinkernd: «Da lassen wir uns überraschen... ich persönlich möchte nicht jenen wiederbegegnen, mit denen es schon auf Erden schwierig war – Sie aber würde ich mit Freude wiedersehen!»

*Interview: Philippe Merz,
Mitglied im Fachbeirat der Physioactive*

L'humour est également malvenu avec les adolescents atteints de difficultés respiratoires car il est mal perçu.

S'il y a une barrière linguistique et un contexte culturel différent, je préfère orienter la conversation sur la famille, les enfants et les petits-enfants. J'apprécie alors de parler de mon fils.

L'humour est-il aussi possible en fin de vie?

J'ai été surprise lorsqu'une patiente de longue date s'est présentée à son traitement avec un cadeau d'adieu en me disant: «Tout est convenu, dans 14 jours, j'aurai recours à Exit pour mettre fin à ma souffrance et à ma détresse respiratoire.» Un peu perplexe, je trouve des mots qui reconnaissent et apprécient sa décision. La mort appartient à la vie, le fait d'aborder ce thème en fait partie et c'est ainsi que nous en sommes venues à échanger sur la finitude de la vie: avec la mort, le cercle se referme. Au fil de notre conversation se pose soudain la question de savoir si, dans l'Au-delà, on rencontre des défunts qu'on a connus. Je réponds par un clin d'œil: «Laissons-nous donc surprendre... il y a des personnes que je ne souhaite personnellement pas revoir – mais vous, je serais heureuse de vous retrouver!»

*Interview: Philippe Merz,
membre du comité de lecture de Physioactive*

«Das Leben hört nicht auf, komisch zu sein, wenn Menschen sterben – ebenso wenig wie es aufhört, ernst zu sein, wenn man lacht.»

George Bernard Shaw

«La vie ne cesse pas d'être gaie parce que quelqu'un meurt tout comme elle ne cesse pas d'être sérieuse quand les gens rient.»

George Bernard Shaw