

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

Artikel: Lachen ernst genommen = Prendre le rire au sérieux
Autor: Casanova, Brigitte
DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-928485>

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: 03.05.2025

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

Lachen ernst genommen

Prendre le rire au sérieux

Das Buch «HumorCare» bringt die LeserInnen dazu, über Humor nachzudenken. Und es gibt Einblick in unterschiedlichste Ansätze, wie wir im therapeutischen Alltag Heiterkeit bewusst integrieren können.

«Wir sehen Humor als jede durch eine Handlung, durch Sprechen, durch Schreiben, durch Bilder oder Musik übertragene Botschaft, die darauf abzielt, ein Lächeln oder ein Lachen hervorzurufen» (Bremmer & Roodenburg, 1999). Es gibt keine einheitliche Definition von Humor, die zitierte ist nur eine von vielen. Über Humor nachzudenken – und dies haben schon viele grosse Geister getan – zeigt, wie komplex das Thema ist.

Humor ist jedoch spürbar: Eine Pointe oder ein Witz löst eine körperliche Reaktion aus. Dies erlaubt eine phänomenologische Annäherung an das Thema Humor, bei der die leibliche Erfahrung ausschlaggebend ist. «Beim Lachen verliert der Mensch die Kontrolle über seinen Körper und seinen Geist und weiss dennoch, dass er als Mensch noch existiert», schreibt Thomas Holtbernd, Theologe und Philosoph, im Buch «HumorCare». Der Band, herausgegeben vom Psychiatriepfleger Christoph Müller, beleuchtet ganz unterschiedliche Aspekte, Methoden und Settings zu Humor in Gesundheitsberufen [1]. Neben dem Nachdenken über Humor bringt der Band auch konkrete Inputs, um die Heiterkeit zu fördern.

Humor trainieren und erforschen

Humor ist «ein trainierbares Persönlichkeitsmerkmal». Trainings richten sich sowohl an PatientInnen als auch an Gesundheitsfachpersonen. Humor senkt den Schmerzmittelbedarf. Er hilft jedoch auch, resilienter zu werden und schützt vor Burnout. Eine Pflegerin sagte dazu: «Die [Humor-]Schulung hat mir geholfen, eine spielerische Einstellung im Beruf aufzubauen und achtsamer mit mir umzugehen.»

Ein Kapitel widmet sich dem Lach-Yoga. Es basiert auf dem Prinzip, dass sich gespielte Gefühle in echte Gefühle

Le livre *HumorCare* fait réfléchir les lectrices et lecteurs sur le thème de l'humour. Et il donne un aperçu des approches les plus diverses pour intégrer volontairement la gaieté dans notre quotidien thérapeutique.

Nous définissons l'humour comme tout message véhiculé par une action, par la parole, par l'écriture, par des images ou de la musique, qui vise à faire sourire ou à faire rire» (Bremmer & Roodenburg, 1999). Il n'y a pas de définition unique de l'humour, celle que nous avons citée n'en est qu'une parmi tant d'autres. Mener une réflexion sur l'humour – et beaucoup de grands esprits l'ont fait – montre à quel point le sujet est complexe.

Mais l'humour, cela se sent: une chute ou une blague déclenche une réaction physique. Cela permet une approche phénoménologique du sujet de l'humour, où l'expérience physique est le facteur décisif. «Quand nous rions, nous perdons le contrôle de notre corps et de notre esprit et pourtant, nous savons que nous existons toujours en tant qu'être humain», écrit Thomas Holtbernd, théologien et philosophe, dans le livre *HumorCare*. Le volume, édité par Christoph Müller, infirmier en psychiatrie, met en lumière divers aspects, méthodes et contextes

d'humour dans les professions de santé [1]. Outre une réflexion sur l'humour, le volume fournit également des éléments concrets pour promouvoir la gaieté.



Entraînement et exploration de l'humour

L'humour est «un trait de personnalité que l'on peut entraîner». Les séances d'entraînement s'adressent tant aux patient·es qu'aux professionnel·les de la santé. L'humour réduit le besoin d'analgésiques. Il permet également de devenir plus résistant·e et protège du burn-out. Une infirmière a déclaré: «La formation [à l'humour] m'a aidée à développer une attitude ludique dans mon travail et à être plus attentive à moi-même.»

verwandeln. Die Facial-Feedback-Hypothese besagt, dass sich durch das Hochziehen der Mundwinkel, durch die Veränderung der Körperhaltung Stimmungen und Gefühle verändern lassen. Im Gruppenkurs werden bewusst die Spiegelneuronen genutzt: Wir lachen mit, wenn eine andere Person lacht. Jedes Lachen verlängert die Ausatmung, die Sauerstoffaufnahme steigt. Wir trainieren den Lachreflex und die über 200 beim Lachen aktiven Muskeln.

Humor wird auch erforscht, das Fachgebiet heisst Gelotologie. Die Gelotophobie übrigens ist die pathologische Angst, ausgelacht zu werden. Das Buch gibt einen Überblick über evaluierte Humortrainings und Hinweise, wie die Umgebung auf die Stimmung wirkt und wie sie erheiternd gestaltet werden kann.

Gelotophobie ist die pathologische Angst, ausgelacht zu werden.

Das Buch bleibt nicht in den Theorien stecken – auch wenn diese mit Witzen garniert sind. Auch Humorübungen haben ihren Platz. Wer sich ernsthaft mit Heiterkeit und Humor bei der Arbeit auseinandersetzen will, dem tut sich mit diesem Buch eine neue Welt auf. |

Brigitte Casanova, Redaktion Physioactive

Ein Kapitel ist consacré au yoga du rire. Il repose sur le principe selon lequel les sentiments feints se transforment en sentiments réels. Selon l'hypothèse de rétroaction faciale, lever les coins de la bouche et changer sa posture permet de modifier ses humeurs et ses sentiments. Dans un cours en groupe, on se sert volontairement des neurones miroirs: chacun rit lorsqu'une autre personne rit. Le rire prolonge l'expiration, l'absorption d'oxygène augmente. Nous entraînons ainsi le réflexe de rire et les plus de 200 muscles qu'il active.

L'humour fait également l'objet d'études: ce champ de recherches s'appelle la gélotologie. La gélotophobie est d'ailleurs la peur pathologique d'être l'objet de moqueries. Le livre donne un aperçu d'entraînements à l'humour évalués et indique comment l'environnement affecte l'humeur et comment en faire quelque chose qui déride les individus.

La gélotophobie est la peur pathologique d'être l'objet de moqueries.

Même si celles-ci sont jalonnées de blagues, le livre ne s'enlise pas dans les théories. Les exercices d'humour ont également leur place. Cet ouvrage ouvrira les portes d'un nouvel univers à quiconque souhaite sérieusement se pencher sur la gaieté et l'humour au travail. |

Brigitte Casanova, rédaction de Physioactive

Literatur | Bibliographie

1. Christoph Müller (Hrsg.) HumorCare. Das Heiterkeitsbuch für Pflege- und Gesundheitsberufe. Hogrefe 2019. 270 Seiten.



PROFESSIONELLE THERAPIELIEGEN FÜR JEDE PRAXIS



Individuell zusammenstellbar

- Elektrische/hydraulische Therapieliegen
- Liegefläche: 2- bis 5-teilig
- Liegenbreite: 65 cm, 70 cm, 80 cm
- Höhenverstellbereich von 50 - 95 cm
- Kopfteil: Einteilig oder 3-teilig mit schwenkbaren Armauflagen

ONLINESHOP MIT 5000 ARTIKEL



Praxisbedarf für Ärzte und Therapeuten



Ab CHF 1'250.- zzgl. MwSt.

Gemütlich bestellen
per WebShop www.acumax.ch
per Mail info@acumax.ch
per Telefon [+41 56 511 76 00](tel:+41565117600)

WWW.ACUMAX.CH