

# Humor als Medizin = L'humour comme remède

Autor(en): **Wild, Barbara**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

Band (Jahr): **56 (2020)**

Heft 2

PDF erstellt am: **17.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928482>

## **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

## **Haftungsausschluss**

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

# Humor als Medizin

## L'humour comme remède

BARBARA WILD

Weniger Schmerzempfinden und Ängste, eine bessere Bewältigung von Krankheit und Stress. Humor ist ein potentes Heilmittel und verbessert zudem die Beziehung zwischen PatientIn und Gesundheitsfachperson. Eine Einführung<sup>1</sup>.

Der Begriff «Humor» leitet sich ab von der antik-mittelalterlichen Säftelehre Galens, die besagt, dass die menschlichen Säfte möglichst ausgewogen vorhanden sein sollen. So sollen sie auch beim humorvollen Menschen ausgeglichen fließen. Später wurde im Englischen daraus «good humoured» und noch später entwickelte sich daraus eine Bezeichnung für einen gelassenen und heiteren Charakter. In heutiger Terminologie weniger poetisch formuliert: Humor ist

- ein persönlichkeitsbedingter kognitiv-emotionaler Stil der Verarbeitung von Situationen und der Welt im Allgemeinen
- er ist charakterisiert durch die Fähigkeit, auch negativen Situationen positive Seiten abzugewinnen, sich dadurch nicht aus der Ruhe bringen zu lassen und sogar darüber lächeln zu können
- und er ist charakterisiert durch die Fähigkeit, diese Sichtweise auch anderen mitzuteilen und sie zu erheitern.

Ich spreche von Stil statt von Persönlichkeitseigenschaft, um deutlich zu machen, dass Humor beweglicher ist, aufblitzt und auch wieder verschwinden kann.

### Facetten des Humors

Humor stellt sich vielfältig dar, er hat verschiedene Facetten:

- Das Verstehen von Witzen und überhaupt die Freude an Witzen. Dazu gehört zu wissen, wann und wem man welchen Witz erzählen kann. Aber natürlich beschränkt sich Humor nicht auf das Erzählen von Witzen.

Réduire la douleur et l'anxiété, mieux faire face à la maladie et au stress. L'humour est un remède puissant. Sans oublier qu'il améliore aussi la relation entre le·la patient·e et le·la professionnel·le de la santé. Une introduction<sup>1</sup>.

Le terme «humour» est dérivé de la théorie antique et médiévale des quatre «humeurs» de Galien (le sang, la bile jaune, la bile noire et le flegme). Galien affirme que les humeurs humaines doivent être aussi équilibrées que possible. De même, elles doivent donc s'écouler de manière équilibrée chez les personnes ayant le sens de l'humour. Cela a ensuite donné l'expression anglaise good humoured. Plus tard encore, le terme a évolué pour désigner un caractère serein et joyeux. Dans la terminologie actuelle, et formulé de manière moins poétique, l'humour est

- un style cognitif et émotionnel de la personnalité pour aborder des situations et le monde en général
- il se caractérise par l'aptitude à voir les aspects positifs même dans des situations négatives, à ne pas se laisser troubler par ces dernières et même à en sourire
- et par la capacité de communiquer ce point de vue aux autres et de leur remonter le moral.

Je parle de style plutôt que de trait de personnalité pour bien montrer que l'humour est plus souple, qu'il apparaît tout comme il peut disparaître.

### Les facettes de l'humour

L'humour se présente sous de nombreuses formes, il a différentes facettes:

- La compréhension de blagues et la joie que procurent les blagues en général. Il s'agit notamment de savoir quand

<sup>1</sup> Der Text ist eine gekürzte und leicht bearbeitete Version des Artikels «Humor in der Medizin – Von der Kunst, über Schatten zu springen» von Barbara Wild in: Deutsche Medizinische Wochenschau 2017: 142: 1919–1924.

<sup>1</sup> Cet article est une version abrégée et légèrement modifiée de l'article *Humor in der Medizin – Von der Kunst, über Schatten zu springen* de Barbara Wild in: *Deutsche Medizinische Wochenschau 2017*: 142: 1919–1924.

- Ganz zentral ist die Fähigkeit, spielerisch zu sein, auch mit Worten zu spielen, überraschen zu können, Blödsinn und Komik zu mögen.
- Nicht immer einfach, aber auch sehr wichtig und hilfreich ist es, über sich selbst lachen zu können, andere zum Lachen zu bringen und mit witzigen oder komischen Bemerkungen soziale Situationen regulieren zu können.
- Die Fähigkeit, auch widrigen Umständen mit einer heiteren Gelassenheit zu begegnen.

### Lachen

Lachen, von dem der Volksmund sagt, es sei die beste Medizin, kann natürlich Ausdruck von Humor sein. Lachen kann aber auch Ausdruck sein von Verlegenheit und sogar von Aggression – Auslachen kann verletzen. Letztendlich ist Lachen ein motorischer Akt, und seine Auslöser wie Heiterkeit oder Freude sind für das psychische Wohlbefinden wichtiger als der Akt an sich. Allerdings kann echtes Lachen die Schmerzschwelle positiv beeinflussen [1, 2].

### Humor bei Patienten: akute Wirkung

Humor kann Heilungsprozesse unterstützen. Die Fähigkeit, negativen Situationen etwas Positives abzugewinnen, ist gerade bei der Konfrontation mit Krankheit und Tod wichtig (und wenn es nur ein gemeinsames Lachen über eine Flatulenz bei der Darmspiegelung ist). Konzentriert man sich auf etwas Witziges, sinkt das Schmerzempfinden [1].

Auch Ängste lassen nach. Als Beispiel dafür sei die Studie von Szabo [3] genannt, der die Effekte von Comedy, sportlicher Anstrengung und Betrachten einer Dokumentation über die Evolution verglich. Ergebnis: Erheiterung wirkte sich genauso positiv auf das Wohlbefinden und die innere Anspannung aus wie Sport, machte aber weniger müde und reduzierte als einzige Versuchsbedingung die Angst. Der positive Effekt von Erheiterung auf Angst beruht wahrscheinlich auf zwei Mechanismen:

- Einerseits findet Ablenkung statt, d.h. es ist weniger zerebrale Kapazität für Angst vorhanden.
- Andererseits wirkt Erheiterung als positive Emotion der Angst entgegen [4]; deshalb ist das Benutzen von Humor wirksamer als andere Ablenkungsstrategien.

Auch auf die Gedächtnisleistung wirkt sich eine humorvolle Betrachtung positiv aus: Neutrale und auch negative Bilder (z.B. das Foto einer angreifenden Schlange) wurden später besser erinnert, wenn sie mit einem witzigen Kommentar versehen waren statt mit einem rationalen. Zudem lösten sie weniger negative Emotionen aus [5].

### Langzeitwirkung

Neben den akuten Effekten gibt es auch chronische Wirkungen. Personen mit viel Humor haben in potenziell stressigen

et à qui on peut raconter quelle blague. Mais bien sûr, l'humour ne se réduit pas à raconter des blagues.

- La capacité à être dans le jeu, à jouer avec les mots, à surprendre, à aimer le non-sens et le comique est centrale.
- Pas toujours facile, mais tout aussi important et utile: savoir rire de soi-même, savoir faire rire les autres et être en mesure de gérer des situations sociales par des remarques drôles ou comiques.
- La capacité d'affronter même des circonstances adverses avec une joyeuse sérénité.

### Le rire

Le rire, dont on dit généralement qu'il est le meilleur remède, peut bien sûr exprimer l'humour d'une personne. Mais il peut aussi exprimer la gêne, voire même l'agressivité ou de la moquerie qui peut blesser. En fin de compte, le rire est un acte moteur, et ses déclencheurs, comme la gaieté ou la joie, sont plus importants pour le bien-être psychique que l'acte lui-même. Toutefois, le rire en tant que tel peut influencer positivement le seuil de la douleur [1, 2].

### L'humour chez les patients: un effet aigu

L'humour peut soutenir les processus de guérison. La capacité de tirer quelque chose de positif de situations négatives est particulièrement importante dans la confrontation avec la maladie et la mort (même s'il s'agit juste de rire ensemble des flatulences lors d'une coloscopie). Si l'on se concentre sur quelque chose de drôle, la sensation de douleur diminue [1].

Les craintes se réduisent elles aussi. L'étude de Szabo [3], qui a comparé les effets d'une comédie, d'un effort physique et du visionnage d'un documentaire sur l'évolution, en est un exemple. Le résultat était que la gaieté a eu le même effet positif sur le bien-être et la tension que le sport, mais a moins fatigué les personnes concernées et était la seule condition expérimentale qui réduisait la peur.

L'effet positif de la gaieté sur l'anxiété repose sans doute sur deux mécanismes:

- d'une part, la personne est distraite, c'est-à-dire que cela réduit la capacité cérébrale disponible pour la crainte,
- d'autre part, la gaieté en tant qu'émotion positive contre-carre la crainte [4]; par conséquent, l'utilisation de l'humour est plus efficace que d'autres stratégies de distraction.

Une approche humoristique a également un effet positif sur la performance de la mémoire: les images tant neutres que négatives (p.ex. la photo d'un serpent qui attaque) reviennent mieux en mémoire ultérieurement si elles sont accompagnées d'un commentaire humoristique plutôt que rationnel. En outre, elles déclenchent moins d'émotions négatives [5].

Situationen ein realistischeres, flexibleres und weniger ängstliches Verhalten. Sie können durch ihr besseres Emotionsmanagement und eine gelassener Bewertung Stress effektiver bewältigen, was sich dann auch langfristig positiv auswirkt. Menschen mit viel heiterer Gelassenheit zeigen auch nach einer hohen Zahl negativer Lebensereignisse weniger körperliche Beschwerden und eine positivere Stimmung als Menschen mit wenig heiterer Gelassenheit [6].

Es ist gut vorstellbar, dass die oben beschriebenen akuten Effekte (weniger negative Gefühle, wenn es gelingt, eine humorvolle Sichtweise auf ein negatives Ereignis zu finden) helfen, den Impact von Stressoren zu reduzieren. Humor zu haben rettet also nicht vor negativen Erlebnissen, hilft aber bei deren Bewältigung. Nicht vergessen werden sollte zudem: Menschen mit Humor als Bewältigungsstrategie sind anderen sympathisch und bekommen deshalb zusätzliche soziale Unterstützung.

Nicht eindeutig belegt ist, ob Menschen mit viel Humor seltener depressiv werden, im Leben generell glücklicher sind oder weniger an psychosomatischen oder körperlichen Beschwerden leiden.

Unklar ist auch der Einfluss auf die Lebenserwartung, auch wenn es positive Hinweise gibt [7]. Gerade dann, wenn es vielleicht nicht mehr viel zu retten gibt: Humor kann helfen, trotzdem Lebensfreude zu bewahren, zum Beispiel in der Onkologie [8]. So gibt es in der Hospizbewegung viel Engagement, um Humor bei Patienten und Mitarbeitern zu unterstützen.

### Humor wirkt auch bei Gesundheitsfachpersonen

Natürlich gilt das oben Gesagte auch für Mediziner und weitere Gesundheitsfachpersonen: Eine humorvolle Haltung kann helfen, gegenüber belastenden Lebensereignissen resilienter zu sein.

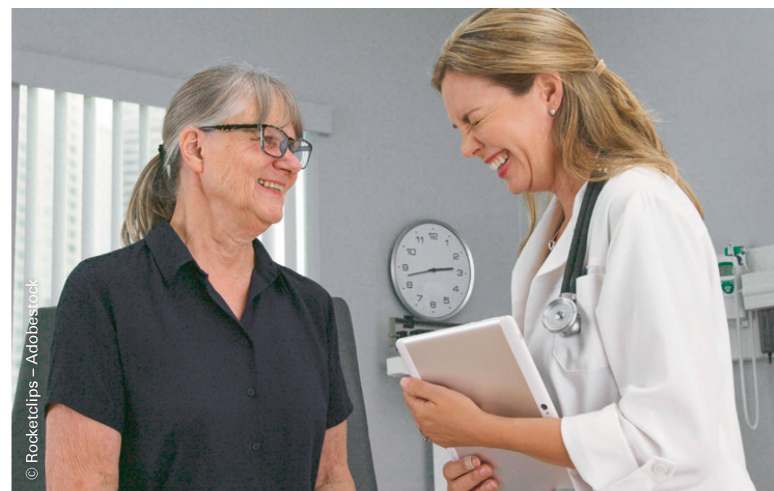
Immer wieder wird Humor als ein Mittel der Burn-out-Prävention empfohlen, und zwar in Form einer spielerischen Einstellung oder als humorvolle, lachende Interaktion mit anderen. Coping mit Humor findet oft erst im Nachhinein statt: Man erlebt etwas Schwieriges, und später im Gespräch darüber kann man der Situation doch auch Komik abgewinnen.

### Der «gute» Patient

Im Kontakt mit Ärzten und weiteren Gesundheitsfachpersonen setzen Patienten Humor oft ein mit der (nicht immer bewussten) Zielrichtung, das Bild des «guten» Patienten abzugeben: Trotz eigener Probleme, Ängste und Schmerzen wollen sie sich kooperativ und vernünftig darstellen. Dies zeigte eine Studie zu Interaktionen zwischen organisch kranken Patienten und Pflegenden [9]. Patienten benutzten dabei immer wieder witzige Bemerkungen, um Ängste und Beschwerden ausdrücken zu können, ohne als unzufrieden oder unsympathisch aufzufallen.

### Des effets à long terme

Outre les effets aigus, il existe également des effets chroniques. Les personnes ayant le sens de l'humour ont un comportement plus réaliste, plus flexible et moins anxieux dans des situations potentiellement stressantes. Elles gèrent plus efficacement le stress grâce à une meilleure gestion des émotions et à une évaluation plus détendue des situations, ce qui a un effet positif à long terme. Les personnes caractérisées par une joyeuse sérénité présentent moins de troubles physiques et une humeur plus positive que les autres, même après un grand nombre d'événements négatifs [6].



**Humortrainings sind bei PatientInnen und bei Gesundheitsfachpersonen wirksam. | Les formations à l'humour sont aussi efficaces pour les patient-es que pour les professionnel-les de la santé.**

Il est facile d'imaginer que les effets aigus décrits ci-dessus (moins de sentiments négatifs si l'on parvient à percevoir un événement négatif avec humour) contribuent à réduire l'impact des facteurs de stress. Le sens de l'humour ne sauve donc pas des expériences négatives mais aide à y faire face. Il ne faut pas non plus oublier que les personnes qui utilisent le sens de l'humour comme stratégie pour faire face aux expériences négatives sont perçues comme sympathiques et reçoivent donc un soutien social supplémentaire.

Toutefois, aucune preuve claire ne montre que les personnes ayant le sens de l'humour sont moins atteintes de dépression, sont généralement plus heureuses dans la vie ou ont moins de troubles psychosomatiques ou physiques.

L'influence sur l'espérance de vie n'est pas claire non plus, même si certains éléments font pencher la balance du bon côté [7]. Et en particulier lorsqu'il ne reste plus beaucoup d'espoir, l'humour peut aider à garder la joie de vivre, par exemple en oncologie [8]. Les soins palliatifs sont donc très engagés dans le soutien des patients et du personnel par l'humour.

**TIPPS FÜR DIE PRAXIS****Humor mit Patienten****Don't**

- Entwertung (selbst/Patient)
- Witze zur Selbstdarstellung
- Patienten nicht ernst nehmen
- Ausweichmanöver
- Lachen erzwingen

**Do**

- Zuerst eine gute Beziehung aufbauen
- Humor des Patienten zulassen, unterstützen, aufnehmen und verwenden
- Witze, die zum Patienten passen
- Mit dem Patienten lachen

**CONSEILS POUR LE CABINET****L'humour avec les patients****Don't**

- Dévalorisation (de soi-même/du patient)
- Blagues pour se mettre en valeur
- Ne pas prendre les patients au sérieux
- Manœuvres d'évitement
- Forcer le rire

**Do**

- Commencer par établir une bonne relation
- Autoriser, soutenir, accueillir et utiliser l'humour du patient
- Des blagues qui correspondent au patient
- Rire avec le patient

**Humor auf Augenhöhe**

Humor gelingt am besten und ist für die Arzt-Patienten-Beziehung am förderlichsten, wenn sich beider Humor auf Augenhöhe begegnet. Dann entsteht durch das Gefühl «wir haben denselben Humor» mehr Verbundenheit und Nähe. Man sollte auch bedenken: Miteinander zu lachen ist ein starker körperlicher Akt. Wann sonst gelingt es einem Patienten, den Behandelnden so sehr in tatsächlich sichtbare Bewegung zu bringen?

Letztendlich können Witz und Humor in der Beziehung zwischen Behandelndem und Patient helfen, das Eis zu brechen und sich auf einer menschlichen Ebene zu treffen. Eine Ebene, auf der auch gelacht werden darf, zum Beispiel über Missverständnisse, Versehen und Peinlichkeiten oder sogar über eigentlich ernste Themen wie Ängste, Schmerzen und Krankheit. Selbst wenn dadurch auch Aggression ausgedrückt wird, ist es immerhin eine sehr zivilisierte Art, dies zu tun. Mit Humor Gesagtes eröffnet Freiräume – man kann mit etwas mehr Leichtigkeit ausprobieren, was das Gegenüber versteht und verträgt. Und wichtig: Man kann es bei Bedarf auch wieder zurücknehmen.

**Witzigkeit als Versteck**

Wenn allerdings der Patient sich selbst entwertet und man gar nicht richtig mitlachen kann, dann lohnt es sich, genauer hinzuhören. Oft verbergen sich hinter einer vordergründig humorvoll leichten Bemerkung Angst, Scham oder Ärger, was man als Behandelnder im Zweifelsfall besser anspricht. Insofern kann das Witzige, zumindest aus psychotherapeutischer Sicht, auch diagnostische Bedeutung haben: Worüber man Witze macht, das hat etwas mit einem selbst zu tun, mit den aktuellen Gedanken und Gefühlen.

**Humor schafft hilfreiche Distanz**

Humor hilft, sich nicht überwältigen zu lassen von den Ängsten und der Unsicherheit, sondern etwas mehr hilfreiche Distanz zu gewinnen und sich selbst weiter als Handelnder zu erleben. Besonders beeindruckend geschildert

**L'humour a aussi un effet sur les professionnels de la santé**

Bien entendu, ce qui précède s'applique également aux médecins et autres professionnels de la santé: une attitude teintée d'humour peut aider à mieux résister aux événements difficiles de la vie.

L'humour est régulièrement recommandé comme moyen de prévention du burn-out, que ce soit sous la forme d'une attitude enjouée ou d'une interaction humoristique et rieuse avec les autres. La maîtrise du stress par l'humour n'intervient souvent qu'après coup: une personne vit quelque chose de difficile et parvient plus tard à aborder la situation avec humour.

**Le «bon» patient**

Dans leur contact avec les médecins et les autres professionnels de la santé, les patients utilisent souvent l'humour dans le but (pas toujours conscient) de se présenter auprès de leur interlocuteur comme un «bon» patient: malgré leurs problèmes, craintes et douleurs, ils veulent donner l'image qu'ils sont coopératifs et raisonnables. C'est ce qu'a montré une étude sur les interactions entre les patients atteints de maladies organiques et les soignants [9]. Les patients ont alors souvent utilisé des remarques amusantes pour exprimer leurs craintes et leurs troubles sans être perçus comme insatisfaits ou désagréables.

**L'humour d'égal à égal**

Dans la relation médecin-patient, l'humour est plus efficace et plus bénéfique lorsque deux sens de l'humour se rencontrent d'égal à égal. Le sentiment «d'avoir le même humour» crée davantage de liens et de proximité. Il faut aussi se rappeler que le fait de rire ensemble est un acte physique fort. À quel autre moment un patient parvient-il à amener le praticien à réaliser un mouvement physique de cette ampleur?

L'humour et un trait d'esprit peuvent aider à briser la glace dans la relation entre un praticien et un patient et les amener à se rencontrer à un niveau humain. Un niveau où rire est autorisé: par exemple, rire sur les malentendus, les erreurs et

hat dies der Psychologe Viktor Frankl in der Darstellung seiner Erlebnisse im KZ. Dort machte er mit einem Mithäftling aus, sich täglich gegenseitig eine witzige Geschichte zu erzählen, weil der Humor etwas ist, das einem selbst im KZ nicht genommen werden kann [10]: «Auch der Humor ist eine Waffe der Seele im Kampf um ihre Selbsterhaltung. Ist es doch bekannt, dass der Humor wie kaum sonst etwas im menschlichen Dasein geeignet ist, Distanz zu schaffen und sich über die Situation zu stellen, wenn auch nur, wie gesagt, für Sekunden.»

### Wie geben wir dem Humor mehr Raum?

Inzwischen sind Sie bestimmt völlig überzeugt vom Wert des Humors. Aber, werden Sie denken, es ist trotzdem nicht so leicht, im Alltagsstress humorvoll zu bleiben. Was können Sie tun?

- Eine Atmosphäre der Freundlichkeit, Gelassenheit und Ruhe hilft.
- Im Kontakt mit einem Patienten ist es zunächst wichtig, dessen Humor Raum zu geben und darauf zu reagieren, mehr noch als selbst witzig zu sein.
- Was hält uns davon ab, in unserer Arbeitsumgebung Humor zu zeigen? Mein Team in der Klinik und manche Patienten bringen immer wieder Cartoons mit, welche Therapien oder Klinikabläufe wie Bewegungstherapie oder Wartezeiten aufs Korn nehmen. Wir hängen diese Bildchen an geeigneten Orten auf, eben gerade auch an exponierten Stellen wie in der Rezeption oder im Wartezimmer.
- Es gibt erprobte Humortrainings für Patienten, z.B. ein siebenwöchiges Humortraining mit Gruppen [11]. Wir konnten in einer Studie zeigen, dass dieses Training bei Patienten mit therapierefraktärer Angina pectoris positive Effekte hatte auf die Stimmung, auf einen Teil der EKG-Parameter (maximale ST-Streckensenkung) und auf Cortisol im Haar (ein Indikator für ein chronisch erhöhtes Stressniveau) [12].
- Auch kürzere Interventionen können effektiv sein, insbesondere, wenn man nicht nur über Humor nachdenkt, sondern auf Witziges im Alltag achtet und Humor in neuen Situationen ausprobiert. Dies konnten Wellenzohn et al. in einem nur einwöchigen Onlinetraining zeigen [13].
- Zudem kann institutionell viel getan werden. Klinik-Clowns sind inzwischen nicht nur auf Kinder spezialisiert, sondern interagieren auch mit Erwachsenen und können deren Ängste und Sorgen reduzieren. Verschiedene Publikationen weisen auf hilfreiche Effekte von Klinik-Clowns hin [14].
- Es gibt auch Humortrainings für Ärzte, Pflegekräfte und andere im Gesundheitswesen Tätige. |

les situations embarrassantes, voire même sur des sujets sérieux comme les peurs, la douleur et la maladie. Même si cela peut également exprimer l'agressivité, c'est une façon très civilisée de le faire. Ce qui est exprimé avec humour ouvre des espaces libres – l'humour offre un peu plus de légèreté pour tâtonner et voir ce que l'autre comprend et supporte. Et, très important: si nécessaire, on peut aussi retirer ce qu'on a dit.

### La plaisanterie comme une cachette

Toutefois, si le patient se dévalorise et qu'on ne peut pas vraiment rire avec lui, il vaut la peine de l'écouter plus attentivement. Souvent, un commentaire léger et qui semble humoristique dissimule de la peur, de la honte ou de la colère: en tant que praticien, en cas de doute, mieux vaut l'aborder. À cet égard, une remarque humoristique peut également avoir une importance diagnostique, du moins d'un point de vue psychothérapeutique: ce dont on plaisante a quelque chose à voir avec soi-même, avec ses pensées et sentiments actuels.

### L'humour pour créer une distance utile

L'humour permet de ne pas se laisser envahir par les peurs et l'insécurité mais de prendre une distance utile et de reprendre davantage une position d'acteur. Le psychologue Viktor Frankl l'a décrit de manière fort impressionnante dans le récit de ses expériences dans le camp de concentration. Là-bas, lui et un codétenu décidèrent de se raconter une histoire drôle par jour, l'humour étant quelque chose qui ne pouvait pas leur être enlevé, même dans un camp de concentration [10]: «L'humour est aussi une arme de l'âme dans sa lutte pour son auto-préservation. Il est bien connu que l'humour, comme pratiquement rien d'autre dans l'existence humaine, est capable de créer de la distance et de se placer au-dessus de la situation, ne serait-ce que, comme nous l'avons dit, pour quelques secondes à peine.»



«Un massage des zones réflexes du pied? Ça vous coûtera cher!»

## Literatur | Bibliographie

1. Zweyer K, Velker B, Ruch W. Do cheerfulness, exhilaration, and humor production moderate pain tolerance? A FACS study. *Humor* 2004; 17: 85–119.
2. Dunbar RIM, Baron R, Frangou A et al. Social laughter is correlated with an elevated pain threshold. *Proc Biol Sci* 2012; 279: 1161–1167.
3. Szabo A, Ainsworth SE, Danks PK. Experimental comparison of the psychological benefits of aerobic exercise, humor, and music. *Humor – International Journal of Humor Research* 2005; 18 (3): 235–246.
4. Strick M, Holland RW, van Baaren RB et al. Finding comfort in a joke: Consolatory effects of humor through cognitive distraction. *Emotion* 2009; 9 (4): 574–578.
5. Kugler L, Kuhbandner C. That's not funny! – But it should be: Effects of humorous emotion regulation on emotional experience and memory. *Front Psychol* 2015; 6: 1296.
6. Ruch W, Zweyer K. Heiterkeit und Humor: Ergebnisse der Forschung. In: Hirsch RD, Bruder J, Radebold H, Hrsg. Heiterkeit und Humor im Alter. Bd. 2. Schriftenreihe der Deutschen Gesellschaft für Gerontopsychiatrie und -psychotherapie e. V. (DGGPP). Stuttgart: Kohlhammer; 2001.
7. Svebak S, Romundstad S, Holmen J. A 7-Year Prospective Study of Sense of Humor and Mortality in an Adult County Population: The Hunt-2 Study. *Int J Psychiatry Med* 2010; 40: 125–146.
8. Korp H-A. Am Ende ist nicht Schluss mit lustig. Humor angesichts von Sterben und Tod. Gütersloh: Gütersloher Verl.-Haus; 2014.
9. McCreaddie M, Wiggins S. Reconciling the good patient persona with problematic and non-problematic humour: A grounded theory. *International Journal of Nursing Studies* 2009; 46 (8): 1079–1091.
10. Frankl VE, Weigel H. ... trotzdem Ja zum Leben sagen. Ein Psychologe erlebt das Konzentrationslager. 8. Aufl. München: Kösel; 2016.
11. Falkenberg I, McGhee PE, Wild B. Humorfähigkeiten trainieren. Manual für die psychiatrisch-psychotherapeutische Praxis. Stuttgart: Schattauer; 2013.
12. Voss M, Wild B, von Hirschhausen E et al. Effekt von Humortraining auf Stress, Heiterkeit und Depression bei Patienten mit koronarer Herzkrankheit und therapierefraktärer Angina pectoris. *Herz* (2019). <http://doi-org-443.webvpn.fjmu.edu.cn/10.1007/s00059-019-4813-8>
13. Wellenzohn S, Proyer RT, Ruch W. Humor-based online positive psychology interventions. A randomized placebocontrolled long-term trial. *The Journal of Positive Psychology* 2016; 11 (6): 584–594.
14. Wild B, Wetzell P, Gottwald U et al. Clowns in der Psychiatrie? Ein Pilotprojekt. *Nervenarzt* 2007; 78 (5): 571–574.



**Prof. Dr. med. Barbara Wild** ist Fachärztin für Neurologie und Psychiatrie in Stuttgart und Professorin für psychotherapeutische Grundlagen der künstlerischen Therapien an der Hochschule Nürtingen-Geislingen. Ihre Schwerpunkte sind Humorforschung und Therapie der Depression und von Traumafolgestörungen.

**Prof. Barbara Wild** est spécialiste en neurologie et en psychiatrie à Stuttgart et professeure en bases psychothérapeutiques des arts thérapeutiques à la Haute école de Nürtingen-Geislingen. Elle se concentre sur la recherche sur l'humour ainsi que sur le traitement de la dépression et des séquelles de traumatismes.

## Comment donner plus de place à l'humour?

Vous devez maintenant être pleinement convaincu de l'importance de l'humour. Mais sans doute vous dites-vous qu'il n'est malgré tout pas si facile de garder son sens de l'humour dans le stress du quotidien. Comment remédier à cela?

- Une atmosphère de convivialité, de sérénité et de tranquillité est utile dans ce sens.
- Au contact d'un patient, il faut en premier lieu laisser de la place à son humour et y réagir; c'est plus important que d'être drôle soi-même.
- Qu'est-ce qui nous empêche de faire preuve d'humour dans notre environnement de travail? Mon équipe à la clinique et certains patients apportent régulièrement des dessins humoristiques qui ciblent des traitements ou des processus cliniques – tels la thérapie par l'exercice ou les temps d'attente. Nous affichons ces images dans des endroits appropriés, notamment dans des lieux exposés comme la réception ou la salle d'attente.
- Il existe des cours éprouvés de formation à l'humour à l'attention des patients, notamment un cours de sept semaines en groupe [11]. Dans une étude, nous avons montré que cet entraînement avait des effets positifs sur l'humeur, sur certains paramètres de l'ECG (dépression maximale du segment ST) et sur le cortisol dans les cheveux (un indicateur de niveau de stress chronique élevé) chez les patients atteint d'angine de poitrine réfractaire [12].
- Des interventions plus courtes peuvent également être efficaces, surtout si l'on ne se contente pas de mener une réflexion sur l'humour mais que l'on prête attention aux choses drôles du quotidien et que l'on essaie de faire des traits d'humour dans des situations nouvelles. Wellenzohn et al. l'ont démontré lors d'un cours de formation en ligne d'une semaine seulement [13].
- En outre, de nombreuses possibilités existent au niveau institutionnel. Les clowns des hôpitaux ne sont désormais plus seulement actifs auprès des enfants. Ils interagissent aussi avec les adultes et peuvent réduire leurs craintes et leurs inquiétudes. Diverses publications soulignent les effets bénéfiques des clowns dans les hôpitaux [14].
- Il existe également une formation à l'humour pour les médecins, le personnel de soins infirmiers et les autres professionnels de la santé. |

## Weiterführende Literatur | Pour aller plus loin

- Martin RA. The psychology of humor: An integrative approach. Amsterdam: Elsevier; 2007: 287–329.
- Skovholt TM. The resilient practitioner: Burnout prevention and self-care strategies for counselors, therapists, teachers, and health professionals. Boston, MA: Allyn and Bacon; 2001: 137ff.–151ff.