

# Mit Humor auf Distanz zum Schmerz gehen = Une prise de distance avec la douleur grâce à l'humour

Autor(en): **Joas, Theresa**

Objektyp: **Article**

Zeitschrift: **Physioactive**

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

Heft 2

PDF erstellt am: **17.09.2024**

Persistenter Link: <https://doi.org/10.5169/seals-928483>

## **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.

## Mit Humor auf Distanz zum Schmerz gehen

### Une prise de distance avec la douleur grâce à l'humour

THERESA JOAS

Im interdisziplinären Schmerzprogramm der «RehaClinic Bad Zurzach» besuchen die PatientInnen die Humorthherapie. Sie befreit und beschwingt, sagen die Teilnehmenden. Ein Einblick.

**W**as ist Humor? Diese Frage steht immer am Beginn der Humorthherapie und führt die anwesenden PatientInnen üblicherweise direkt in eine Diskussion. Die meisten haben eine eigene Definition, was für sie Humor bedeutet – es hat etwas mit Lachen zu tun, da ist sich der Grossteil der Anwesenden einig.

Was hat Humor mit Gesundheit zu tun? Diese Frage folgt oft direkt hinterher. 1965 forschte der Psychiater William F. Fry zum ersten Mal über die Auswirkungen des Lachens auf körperliche und psychische Vorgänge. Er prägte den Begriff Gelotologie (Lachforschung) – ein Forschungsgebiet, das seither stetig wächst. Fry selbst sagt über die Lachforschung: «Sie werden sehen, irgendwann wird die Welt die Lachwissenschaft anerkennen. Denken Sie nur an Galileo Galilei [...] Der wurde auch angefeindet, weil er etwas aussprach, das keiner glauben wollte und dann hat er unser ganzes Weltbild verändert. Das könnte der Lachforschung auch gelingen» [1].

Ausgelöst durch die wissenschaftliche Diskussion hat das wiederentdeckte, seit Urzeiten überlieferte Wissen über die heilende Kraft des Humors seither viele Menschen inspiriert, den Humor und das Lachen genau dort hinzubringen, wo Menschen wieder gesund werden sollen.

#### Von den USA nach Europa

1985 trat mit Michael Christensen – einem professionellen Clown in New York – zum ersten Mal ein «Clowndoktor» in einem Krankenhaus auf. 1990 kam diese Idee nach Europa. Seither wurden viele Organisationen gegründet mit dem Ziel, Humor in Krankenhäuser, Hospize, Pflegeheime und soziale Einrichtungen zu bringen, zum Beispiel die Stiftung Theodora (CH), der Verein Humor Care (D/CH) oder auf internationaler Ebene der Verein Rote Nasen.

1999 entwickelten schliesslich der Clown und Humorberater Pello<sup>1</sup> und der Psychologe und Leiter des Schmerzzen-

La thérapie par l'humour figure dans le programme interdisciplinaire de la douleur de la RehaClinic de Bad Zurzach. Les patient-es relatent que cela les libère et leur donne de l'entrain. Aperçu.

**Q**u'est-ce que l'humour? C'est toujours la première question lors d'une thérapie par l'humour. Cela conduit en général directement les patient-es présent-es à une discussion. La plupart ont leur propre définition de l'humour – mais il est un point sur lequel la majorité est d'accord: l'humour est lié au rire.

Quel est le rapport entre l'humour et la santé? Souvent, c'est la question qui suit. Le psychiatre William F. Fry a mené les premières recherches sur les effets du rire sur les processus physiques et psychiques en 1965. Il a inventé le terme de gélotologie (recherche sur le rire) – un domaine d'étude qui n'a cessé de croître depuis. Fry affirme lui-même à propos de la recherche sur le rire: «Vous verrez, à un moment donné, le monde reconnaîtra la science du rire. Il suffit de penser à Galilée [...]. Lui aussi, on l'a attaqué parce qu'il disait quelque chose que personne ne voulait croire. Et au final, il a changé radicalement notre vision du monde. La science du rire pourrait faire la même chose» [1].



Die Therapie findet im Humorlabor statt. | La thérapie se déroule dans le laboratoire de l'humour.

<sup>1</sup> [www.pello.ch](http://www.pello.ch)

trums Roberto Brioschi in der RehaClinic Bad Zurzach die Humortherapie. Sie wird heute im Zurzacher Interdisziplinären Schmerzprogramm ZISP angeboten, einem einzigartigen vierwöchigen Programm für chronische SchmerzpatientInnen<sup>2</sup>. Im ZISP besuchen die PatientInnen insgesamt viermal für eineinhalb Stunden das Humorlabor.



Mithilfe von Humorinstrumenten können Bilder geschaffen werden. | Des images peuvent être créées à l'aide des outils de l'humour.

### Eine Mischung zwischen ClownIn und TherapeutIn

Es gibt also verschiedene Konzepte zum Thema Humor im Gesundheitsbereich. Was sicher alle verbindet, ist der Bezug zum Archetyp Clown, der auch in der Humortherapie eine wichtige Rolle spielt: Der Humortherapeut oder die Humortherapeutin ist eine Mischung zwischen ClownIn und TherapeutIn. Neugierig wie ein Clown probiert er oder sie zusammen mit den PatientInnen mithilfe der Humorinstrumente aus, was eine humorvolle Grundhaltung ganz konkret bedeutet.

Im Vordergrund steht dabei der salutogenetische Ansatz: Anstatt Defizite wie zum Beispiel Schmerzen beseitigen zu wollen, soll Positives verstärkt werden. Auf kognitiver Ebene kann Humor die Kreativität anregen, auf psychischer Ebene einen spontanen Austausch von Gefühlen fördern und die Kommunikation erleichtern. Alle Erfahrungen in der Humortherapie sind ganz praktisch erlebbar und spürbar – ähnlich

Redécouvert par des discussions scientifiques, le savoir sur le pouvoir de guérison de l'humour qui nous est transmis depuis des temps immémoriaux a conduit depuis lors de nombreuses personnes à amener l'humour et le rire précisément là où des personnes doivent guérir.

### Des États-Unis à l'Europe

En 1985, Michael Christensen – clown professionnel à New York – a été le premier «docteur clown» à se produire dans un hôpital. En 1990, cette idée est arrivée en Europe. Depuis, de nombreuses organisations ont été fondées dans le but d'introduire l'humour dans les hôpitaux, les hospices, les maisons de soins et les institutions sociales. C'est le cas par exemple de la fondation Theodora (CH), de l'association *Humor Care* (A/CH) ou, au niveau international, de l'association *Rote Nasen Clownsdoctors*.

Finalement, en 1999, Pello, clown et consultant en humour<sup>1</sup>, et Roberto Brioschi, psychologue et responsable du centre de la douleur de la RehaClinic de Bad Zurzach, ont développé une thérapie par l'humour. Celle-ci est aujourd'hui proposée dans le cadre du programme interdisciplinaire de lutte contre la douleur de Zurzach (ZISP). Ce programme de quatre semaines est unique en son genre et destiné aux patient-es atteint-es de douleurs chroniques<sup>2</sup>. Au ZISP, les patient-es bénéficient ainsi de quatre séances d'une heure et demie au laboratoire de l'humour.

### Un mélange entre clown et thérapeute

Il existe différents concepts sur le thème de l'humour dans le secteur de la santé. Ce qui les relie tous, c'est la référence à l'archétype du clown, qui joue également un rôle important dans la thérapie par l'humour. Les thérapeutes de l'humour sont un mélange entre clown et thérapeute. Ils ou elles explorent avec les patient-es dans une curiosité clownesque et avec des outils de l'humour, à quoi correspond concrètement une attitude fondamentalement humoristique.

L'approche salutogénique se trouve au premier plan. Celle-ci cherche à renforcer des aspects positifs au lieu d'essayer d'éliminer des déficits comme la douleur. Sur le plan cognitif, l'humour peut stimuler la créativité. Sur le plan psychique, il peut favoriser un échange spontané de sentiments et faciliter la communication. Les expériences de la thérapie par l'humour sont vécues et ressenties très concrètement – de manière similaire à l'apprentissage ludique chez les enfants. L'humour permet de créer une distance par rapport à la douleur, ce que les patient-es peuvent ensuite utiliser comme stratégie pour y faire face.

La thérapie elle-même se déroule dans ce que l'on appelle le laboratoire de l'humour, une pièce lumineuse et confortable dans laquelle les patient-es peuvent se retirer si nécessaire. Les divers accessoires qu'elle contient peuvent égale-

<sup>2</sup> [www.rehaclinic.ch/humortherapie/](http://www.rehaclinic.ch/humortherapie/)

<sup>1</sup> [www.pello.ch](http://www.pello.ch)

<sup>2</sup> [www.rehaclinic.ch/humortherapie/](http://www.rehaclinic.ch/humortherapie/)

wie beim spielerischen Lernen von Kindern. Durch den Einsatz von Humor kann eine Distanz zum Schmerz entstehen, was die PatientInnen für sich als Bewältigungsstrategie nutzen können.

Die Therapie selbst findet im sogenannten Humorlabor statt, einem hellen, gemütlichen Raum mit verschiedenen Requisiten, den die PatientInnen auch in ihrer Freizeit nutzen können, um kreativ zu werden oder sich bei Bedarf zurückzuziehen. Der Bezeichnung entsprechend soll das Humorlabor den Teilnehmenden die Möglichkeit bieten, die eigene persönliche Definition von Humor zu erforschen und zu entdecken.

### Humorinstrumente

In der Humorthherapie kommen «Humorinstrumente» zum Einsatz, Requisiten, mit deren Hilfe lebendige Bilder geschaffen werden – wertfrei und ohne Angst vor dem Scheitern. Eines der Instrumente ist zum Beispiel eine Schiene, auf der eine Kugel balanciert werden kann. Am Ende der Schiene befinden sich je ein lachender und ein weinender Smiley (siehe *Bild rechts*). Die Teilnehmenden werden eingeladen, anhand der Schiene auszuloten, was Humor ist. Die Übung soll verbildlichen, dass sich alles im Fluss befindet und sich auch Humor zwischen den Polen bewegt.

Bei einer anderen Übung sollen die Teilnehmenden eine Pfauenfeder auf dem Finger balancieren. Sie stellen meistens schnell fest, dass ein allzu verkrampfter Fokus auf den Finger dabei nicht hilfreich ist und der Balanceakt mit einem auf die ganze Feder gerichteten Blick viel einfacher klappt.

Oft löst dieses Ausprobieren Emotionen aus, da sich im Spiel Verhaltens- und Denkmuster zeigen. Diese Erfahrungen mit allen Sinnen sind sehr einprägsam und können auf andere Lebensbereiche übertragen werden.

Die Therapie findet in unterschiedlichen Konstellationen statt: Zum Teil sind die PatientInnen oder die Therapeutin oder der Therapeut im Fokus und demonstrieren den anderen Anwesenden ihr Spiel mit einem Humorinstrument, ähnlich wie auf einer Bühne. Bei anderen Übungen geht es eher darum, alleine etwas auszuprobieren, zu spielen und zu reflektieren, wie zum Beispiel bei der beschriebenen Balanceübung mit einer Pfauenfeder. Weitere Aufgaben werden wiederum in der Gruppe angegangen, etwa das Lösen eines scheinbar unlösbaren Knobelspiels. Schliesslich gibt es aber auch immer wieder Momente, in denen einfach Unfug gemacht und gelacht werden darf – zum Beispiel, wenn Clownsnasen, grinsende Münder oder Masken aufgesetzt werden.

### Humor als freiwilliges Angebot

Dieses Lachen und Loslassen fällt aber nicht allen PatientInnen sofort leicht. Manche sehen Humor anfangs als Widerspruch zur Schmerztherapie. Diese Hürde zu überwinden, kann durchaus eine Herausforderung sein. Ein wichtiger Grundsatz ist, den PatientInnen nichts aufzuzwingen. Humorthherapie ist nie ein Zwang, fröhlich zu sein, sondern viel-

ment être utilisés par les patient-es pendant leur temps libre pour stimuler leur créativité. Comme son nom l'indique, le laboratoire de l'humour doit offrir aux participant-es l'occasion d'explorer et de découvrir leur propre définition de l'humour.

### Outils de l'humour

Dans la thérapie par l'humour, on utilise des «outils de l'humour»: ce sont des accessoires à l'aide desquels on crée des images vivantes – sans jugement et sans crainte de l'échec. L'un de ces outils est par exemple un rail sur lequel il faut placer une boule en équilibre. Au bout du rail se trouvent d'un côté un smiley qui rit et de l'autre un smiley qui pleure (voir *illustration ci-dessous*). Les participant-es sont invité-es à utiliser le rail pour s'interroger sur ce qu'est l'humour. Cela permet d'illustrer que tout est en mouvement et que l'humour se meut lui aussi entre ces deux pôles.



**Das wertfreie Ausprobieren und Spielen ist ein wichtiges Thema in der Humorthherapie. | Le fait d'expérimenter et de jouer sans jugement de valeur est central dans la thérapie par l'humour.**

Dans un autre exercice, les participant-es sont invité-es à mettre en équilibre une plume de paon sur leur doigt. En général, ils ou elles découvrent très vite qu'il ne faut pas porter une attention crispée sur leur doigt et que l'exercice est beaucoup plus simple si l'on considère la plume toute entière.

Ces tâtonnements déclenchent souvent des émotions car le jeu révèle des modèles de comportement et de pensée. Ces expériences stimulent tous les sens et marquent la mémoire. Elles peuvent être transférées dans d'autres domaines de la vie.

mehr ein Angebot, das auch abgelehnt werden darf. Wenn sich eine Patientin oder ein Patient nicht öffnen kann oder will, muss diese Grenze unbedingt ernst genommen werden.

Wenn mit diesem Respekt vorgegangen wird, ist die Humorthérapie grundsätzlich für unterschiedlichste Personen geeignet, unabhängig von Alter oder Geschlecht. Die Einheiten werden flexibel an die Bedürfnisse der PatientInnen angepasst. Innerhalb des Schmerzprogramms besteht durch den interdisziplinären Austausch die Möglichkeit, viele Facetten der PatientInnen kennenzulernen und dieses Wissen in die Humorthérapie einfließen zu lassen. Themen in der Humorthérapie sind etwa Selbstfürsorge, gesunder Egoismus, respektvolles Abgrenzen, Nähe und Distanz, (Wieder-)Entdecken eigener Ressourcen, Leichtigkeit und Flexibilität.

### Weniger Schmerz, weniger Ängstlichkeit

Die ganzheitliche Betrachtung basierend auf dem biopsychosozialen Modell richtet sich nach den PatientInnen, die durch ihre chronischen Schmerzen nicht nur körperliche, sondern auch psychische und soziale Beeinträchtigungen erleben. Die wissenschaftliche Evaluation konnte am ZISP-Programmen grosse Verbesserungen beim Schmerz sowie bei psychischen Dimensionen wie Angst und Depression nachweisen. Auch drei bis sechs Monate nach Austritt konnten positive Effekte in puncto Schmerzen und Umgang mit diesen, Lebensqualität und anderen Gesundheitsdimensionen gemessen werden [2]. Dass das interdisziplinäre Schmerzprogramm für die PatientInnen eine prägende Erfahrung darstellt, zeigt sich auch an der Tatsache, dass sich viele ehemalige Teilnehmende auch noch Jahre später untereinander treffen. |



**Theresa Joas**, Physiotherapeutin und Clownin, ist in der RehaClinic Bad Zurzach als Physio- und Humorthérapeutin tätig.

**Theresa Joas**, physiothérapeute et clown, travaille comme physiothérapeute et thérapéute de l'humour à la RehaClinic de Bad Zurzach.

La thérapie peut prendre différentes formes. Parfois, toute l'attention est portée sur les patient-es ou sur la ou le thérapéute; chacun-e montre son jeu aux autres personnes présentes au moyen d'un outil de l'humour, comme sur une scène. D'autres exercices consistent plutôt à essayer quelque chose soi-même, à y jouer et y réfléchir seul-e, comme avec l'exercice avec la plume de paon. D'autres tâches sont pour leur part abordées en groupe, comme la résolution d'un casse-tête apparemment insoluble. Enfin, il y a toujours des moments où on laisse la place aux bêtises et au rire – par exemple quand on met un nez de clown, une bouche ou un masque qui rit.

### L'humour comme offre optionnelle

Mais tous les patients ou toutes les patientes ne parviennent pas toujours à se laisser aller d'emblée au rire et à lâcher prise. Au début, certaines personnes considèrent que l'humour est en contradiction avec la thérapie de la douleur. Surmonter cet obstacle peut constituer un véritable défi. Ne rien imposer aux patient-es est un principe important. La thérapie par l'humour ne représente en aucun cas une obligation d'être joyeux-euse. Il s'agit plutôt une offre qui peut être refusée. Si un-e patient-e ne peut ou ne veut pas s'ouvrir, cette limite doit impérativement être prise au sérieux.

En respectant cela, la thérapie par l'humour convient aux personnes les plus diverses, indépendamment de leur âge ou de leur sexe. Les séances sont adaptées de manière flexible aux besoins des patient-es. Au sein du cadre du programme sur la douleur, l'échange interdisciplinaire permet de connaître les nombreuses facettes des patient-es et d'utiliser ces connaissances dans la thérapie par l'humour. Les sujets abordés dans la thérapie par l'humour comprennent l'autogestion des soins, l'égoïsme sain, la définition respectueuse de limites, la proximité et la distance, la (re)découverte de ses propres ressources, la légèreté et la flexibilité.

### Moins de douleurs, moins d'anxiété

L'approche holistique fondée sur le modèle biopsychosocial s'adresse aux patient-es dont les douleurs chroniques impliquent des handicaps tant physiques que psychiques et sociaux. L'évaluation scientifique réalisée à la fin du programme ZISP a montré des améliorations majeures de la douleur et des problèmes psychiques, telles l'anxiété et la dépression. Même trois à six mois après la fin du programme, les effets positifs pouvaient être mesurés en termes de douleur et de gestion de cette dernière, de qualité de vie et d'autres aspects de la santé [2]. Le fait que beaucoup d'ancien-nes participant-es continuent de se rencontrer des années plus tard montre également que le programme interdisciplinaire de lutte contre la douleur constitue une expérience formatrice. |

### Stimmen zur Humorthherapie im Zurzacher interdisziplinären Schmerzprogramm ZISP

#### Welche Erkenntnisse bleiben nach vier Wochen Humorthherapie? Was PatientInnen sagen (Dezember 2019):

Humorthherapie ist...

- «Lachen, auch wenn man traurig ist»
- «Mal den ganzen Dreck wegwerfen – das befreit»
- «Locker beschwingt mit Leichtigkeit»
- «Glück, das ich mitnehmen will»
- «Die Erkenntnis, dass man sich mit ein bisschen Veränderung das Leben viel verschönern kann»
- «Eine andere Sichtweise»
- «Lachen und Spielen»

#### Aussagen von KollegInnen aus dem interdisziplinären Team über die Humorthherapie

Stacy Müller, Tai-Chi-Therapeutin:

«Humor ist eine 'Wendigkeit des Denkens' – gleich welcher Art von Humor. So, wie wir unsere verspannten Muskeln mit sanften Dreh-/Dehnbewegungen sanft daran erinnern können, dass sie doch beweglich sind – so müsste man es mit dem 'Kopf' anpacken.»

Petra Gysel, Gruppenleiterin Therapiegarten:

«Die Clownin, die auch mal über ihre eigenen Füsse stolpert, uns gezielt zum Lachen sowie Staunen bringt, kann den Patienten auf humorvolle, unverblühte Art den Spiegel vorhalten und sie zum Nachdenken anregen.»

Antonio Preziuso, Klinischer Psychologe:

«Humor tönt zunächst nach etwas Lustigem. Doch wer die Humorthherapie im ZISP erlebt, weiss, dass es mehr ist. In anderen Sprachen, zum Beispiel auf Italienisch, bedeutet der Begriff 'umore' nicht nur 'Humor', sondern eher 'Stimmung'. Man spricht von 'buon umore' (= guter Stimmung) und 'mal umore' (schlechter Stimmung).

Die Humorthherapie im ZISP scheint mir eben auch weitergefasst. Es ist eine Therapie auf der Erlebnisebene mit kreativen Materialien, wo es darum geht, auch die Stimmungen der Gruppenteilnehmer im Verlauf anzusprechen und sie primär über das *Erleben* (und weniger über sitzende Gespräche oder das körperbezogene Üben wie in manch anderen Therapien) in eine Bewegung (oder 'in Fluss') zu bringen. Diese Bewegung ist auch mehr als nur die übende Bewegung der spezifischen Körpertherapien.»

### Quelques retours sur la thérapie par l'humour au sein du programme interdisciplinaire de lutte contre la douleur de Zurzach (ZISP)

#### Quels sont les résultats obtenus après quatre semaines de thérapie par l'humour? Ce que disent les patient-es (décembre 2019):

La thérapie par l'humour, c'est...

- «Rire, même quand on est triste»
- «Se débarrasser de toute sa crasse – cela libère»
- «Être détendu, plein d'entrain et de légèreté»
- «Une joie que je veux emporter avec moi»
- «Réaliser qu'un petit changement suffit à rendre la vie beaucoup plus agréable»
- «Un autre point de vue»
- «Rire et jouer»

#### Déclarations des collègues de l'équipe interdisciplinaire sur la thérapie par l'humour:

Stacy Müller, thérapeute de tai-chi:

«L'humour est une 'souplesse d'esprit' – quel que soit le type d'humour. De légers mouvements de torsion et d'étirement rappellent bien à nos muscles tendus qu'ils sont flexibles: nous devons faire de même avec notre 'tête'.»

Petra Gysel, responsable du groupe Jardin thérapeutique:

«La clown, qui trébuche parfois sur ses propres pieds et nous permet ainsi de rire et de nous étonner, peut tendre aux patients de façon humoristique et directe un miroir et les faire réfléchir.»

Antonio Preziuso, psychologue clinicien:

«L'humour semble d'abord être quelque chose de drôle. Mais quiconque fait l'expérience de la thérapie par l'humour au ZISP sait que c'est bien plus que cela. Dans d'autres langues, par exemple en italien, le terme 'umore' ne signifie pas seulement 'humour' mais plutôt 'humeur'. On parle de 'buon umore' (= bonne humeur) et de 'mal umore' (mauvaise humeur).

C'est une thérapie qui met en jeu des matériaux créatifs et qui permet d'expérimenter; il s'agit aussi d'aborder l'humeur des participants au cours de la thérapie et de les mettre en mouvement (ou 'en flux') par le biais d'une expérience (plutôt que par des conversations assises ou une pratique corporelle, comme c'est le cas dans de nombreuses autres thérapies). Ce mouvement est par ailleurs plus qu'un simple exercice comme c'est le cas de ceux réalisés dans le cadre de thérapies corporelles spécifiques.»

### Literatur | Bibliographie

1. SZ-Magazin 10.12.1999: «Haben Sie schon mal Ihren Hund gekitzelt?» Prof. Dr. William Fry, der grosse, alte Mann der Lachforschung, über Humor, Selbstversuche und lachende Affen.
2. Angst F, Brioschi R, Main CJ, Lehmann S, Aeschlimann A. Interdisciplinary rehabilitation in fibromyalgia and chronic back pain: a prospective outcome study. J Pain 2006 Nov; 7(11): 807–15.

### Weiterführende Links | Liens pour aller plus loin

- Verein HumorCare: [www.humorcare.ch](http://www.humorcare.ch)
- Humor.ch: «die ernstesten und lustigen Seiten des Humors»
- Humortrainings: [www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/perspsy/trainings.html](http://www.psychologie.uzh.ch/de/bereiche/sob/perspsy/trainings.html); [www.laughterremedy.com/](http://www.laughterremedy.com/)