

Achtung, Ansteckungsgefahr!



Lachyoga – ein neuer Baustein in der Therapie psychisch erkrankter Menschen

Lachyoga-Gruppe in Australien

Wie Lachyoga, wenn man es ernst nimmt, einen Beitrag zur Entwicklung psychotherapeutischer Ansätze und zur Selbstfürsorge leisten kann, erläutert der Psychiater und zertifizierte Lachyoga-Lehrer (CLYT) **GÜNTER STIEWE**.

Was ist Lachyoga? Lachyoga ist eine einzigartige Methode, mit der Sie mehr Fröhlichkeit in Ihr Leben bringen können. Dazu brauchen Sie keine Comedy, keine Witze, ja nicht einmal einen Sinn für Humor. Meist wird Lachyoga in einer Gruppe durchgeführt, da ist das Lachen besonders ansteckend, vor allem durch den Augenkontakt. Es enthält vereinfachte Atemübungen aus dem Yoga, deshalb heißt es *Lachyoga*. Lachyoga wurde 1995 von dem indischen Arzt Dr. Madan Kataria und seiner Frau Madhuri entwickelt und hat sich über fast 70 Länder in tausende Lachclubs verbreitet.

Der Aufbau einer typischen Lachyoga-Stunde

Eine typische Lachyoga-Stunde besteht aus drei Teilen: Zuerst werden Lachübungen durchgeführt, die auf kleinen pantomimischen Übungen beruhen, über die man schneller ins Lachen kommt. Zwischen den Lachübungen gibt es Atemübungen, die zwar

aus dem Yoga abgeleitet sind, aber so vereinfacht wurden, dass sie für niemanden eine Schwierigkeit darstellen. Auch Stretch- und Dehnübungen tragen zur Auflockerung zwischen den Lachübungen bei.

Der zweite Teil der Lachyoga-Stunde besteht aus dem so genannten freien Lachen, einer Art Lachmeditation, in der »einfach so« gelacht wird.

Schließlich gibt es noch eine entspannende Abschlussübung, die nicht spezifisch aus dem Lachyoga kommt, sondern zum Beispiel eine Achtsamkeitsübung sein kann, eine Fantasiereise oder etwas Ähnliches, je nach Geschmack und Vorbildung des Gruppenleiters oder der Teilnehmer.

Lachyoga in der Prävention

Lachyoga hat sich in der Prävention schon verbreitet und findet Anwendung in Clubs, an Volkshochschulen, in Betrieben usw. Der geniale Trick am Lachyoga besteht in der sofortigen Belohnung der »gesunden Aktivi-

tät« durch eine bessere Stimmung. Wie man aus der verhaltenstherapeutischen Forschung weiß, sind Verhaltensänderungen schwerer durchzuführen, wenn Anstrengungen erst in der Zukunft belohnt werden. Beim Lachyoga ist die Belohnung direkt ins Training eingebaut und wirkt sofort.

Lachyoga ist keine Humorthherapie

Die meisten Missverständnisse entstehen aus der Verwechslung von Lachyoga mit Humorthherapie. Lachyoga ist im Grunde ein körperorientiertes Verfahren, das die bekannten, zumindest erfahrungsmäßig wirksamen Methoden der Körpertherapie anwendet. Die erwähnten pantomimischen Übungen werden von allen Teilnehmern ausgeführt; es herrscht kein Schauspieler-Zuschauer-Verhältnis. Auch wenn zum Beispiel im Krankenhaus bei Veranstaltungen die Klinikclowns immer auch in Interaktion treten, so ist doch meist klar, von wem die Initiative ausgeht. Dies kann in der Lachmeditation in

einer Lachyoga-Stunde anders sein, wenn ein Teilnehmer die Initiative übernimmt, so dass durchaus auch Aspekte von Selbstwirksamkeit oder Überwinden von Hemmungen für manche Patienten im Vordergrund stehen können. Auch die Gruppenleiter brauchen keinen besonderen Sinn für Humor, sie sind keine Animatoren.

Die Erfahrung zeigt aber auch, dass ein längeres »gespieltes Lachen« beim Lachyoga gar nicht notwendig ist, weil schon nach wenigen Minuten ein echtes fröhliches Lachen entsteht. Dieser Aspekt wird von Kritikern häufig nicht wahrgenommen, die Lachyoga als künstliches Lachen ohne passende Emotion ansehen.

Lachmeditation und Entspannung

Aber nicht nur die pantomimischen Lachübungen gehören zum Lachyoga. Die Lachmeditation und die Entspannung gelingen besser, wenn vorher die Stimmung verändert wurde. In der Lachmeditation werden die Teilnehmer aufgefordert, einfach frei zu lachen (z.B.: »Schaut einmal, ob sich ein Lachen bemerkbar macht, das gelacht werden will und wo es herkommt, vielleicht aus dem kleinen Zeh?«). Die Lachmeditation wird meist im Sitzen oder Liegen durchgeführt; günstig ist es, wenn sich die Teilnehmer eher enger zueinander setzen oder legen, da dann das Lachen eher noch ansteckender wirkt.

Im abschließenden Entspannungsteil können ganz unterschiedliche Verfahren zum Einsatz kommen; neben den Klassikern autogenes Training oder progressive Muskelrelaxation auch eher achtsamkeitsbasierte Verfahren, z.B. nach Kabat-Zinn oder auch Yoga Nidra oder Fantasiereisen. Zur besseren Rücknahme der Entspannung beenden wir unsere Lachyoga-Stunden meist mit einer einzelnen Abschlusslachübung, dem Übersich-selbst-Lachen. Man zeigt nicht mit dem Finger auf andere, sondern auf sich selbst und lacht dabei kräftig. Diese Übung hat bereits für sich allein genommen ein erhebliches psychotherapeutisches Potenzial.

Die Wissenschaft der Gelotologie

Ist Lachen wirklich gesund? Häufig liest man Behauptungen über die Wirkung des Lachens, ohne dass diese wirklich wissenschaftlich ausreichend belegt sind. So wurden einige Veränderungen von Parametern des Immunsystems gefunden; welche relevanten praktischen Auswirkungen diese haben, ist aber weitestgehend unklar.

Die Behauptung, dass bestimmte Neurotransmitter während des Lachens verstärkt

im Gehirn ausgeschüttet werden (»Glückshormone«), ist zwar eine naheliegende Vermutung, lässt sich aber nur schwer nachweisen. Die Studienlage ist also eher dünn, aber dies gilt genauso bei der Beurteilung sportlicher Aktivitäten. Auch da sind die tatsächlichen Forschungsergebnisse meist dünner als der publizistische Hype darum. Dass Sport einen Einfluss auf die Neurotransmitter hat (»Runner's High«), zeigen die Messungen von Henning Boecker.¹ Ähnliche Messungen stehen in der Lachforschung noch aus. Ob die aus solchen Forschungen postulierten Folgerungen nicht manchmal viel zu weit gehen, zeigt die Relativierung der bislang als sicher geltenden These, dass Sport gegen Depressionen wirksam sei.

Einen weiteren interessanten Aspekt in der Gelotologie stellt die Forschung von Miller und Fry dar, die zeigten, dass Lachen dazu beiträgt, Herzkranzgefäße zu erweitern. Sie stellen die Hypothese auf, dass diese Erwei-

Wissenschaft maßgeblich beigetragen haben: William Fry, Lee Berk, Willibald Ruch.

Die Wirksamkeit von Lachyoga in der Therapie

Es gibt nur sehr wenige klinische Studien, die sich mit Lachyoga in der psychotherapeutischen Anwendung oder der Anwendung in der Psychiatrie beschäftigen. Das Forschungsdefizit ist sicherlich einerseits der immer für solche Defizite bezichtigten fehlenden Vermarktbarkeit anzulasten. Andererseits kommen möglicherweise der noch eingeschränkte Bekanntheitsgrad und vielleicht auch die mangelnde Vorstellungskraft bei Wissenschaftlern dazu. Manche stellen sich die Frage: »Wenn ich mich mit Lachen beschäftige, könnte ich dann nicht lächerlich wirken?«

Eine Studie mit älteren depressiven Frauen wurde in Teheran von Dr. Shahidi durchgeführt. Er verglich eine Gruppe, die am Lachyoga teilnahm, mit einer Gruppe, die Bewegungstherapie erhielt. Als Ergebnis konnte



terung hormonell durch Stickoxid (NO) gesteuert werde, wofür das Endothel in den Herzkranzgefäßen Rezeptoren besitzt.² Ebenfalls bekannt ist, dass Depressionen in erhöhtem Maße mit Herz- und Hirninfarkten einhergehen. Bei den Untersuchungen von Miller/Fry wurde das Lachen allerdings nicht durch Lachyoga erzeugt, sondern durch das Ansehen von lustigen Filmen.

Auf weitere Forschungsergebnisse der Gelotologie kann in diesem Rahmen nicht eingegangen werden; stellvertretend sollen einige Namen genannt werden, die zu dieser

er feststellen, dass Lachyoga mindestens genauso effektiv war in Bezug auf die Verbesserung der Stimmung und der Einschätzung der Lebensqualität wie ein im Vergleich dazu durchgeführtes Bewegungsprogramm. Da wir es häufig mit Patienten zu tun haben, die ein Bewegungstherapieprogramm nicht durchführen können oder wollen, scheint auch hier Lachyoga eine mindestens ebenbürtige Alternative zu sein.³

Wir konnten unsere ersten klinischen Erfahrungen mit dem Lachyoga in der Parkinson-Spezialklinik auf Helgoland sammeln.

Das Lachyoga wurde in der Gruppe durchgeführt, zunächst von einem, dann von zwei ausgebildeten Lachyoga-Leitern. Die Teilnahme war freiwillig; nur wenige Patienten nahmen nicht oder nur einmalig daran teil. Der Termin wurde so gewählt, dass sich keine Überschneidungen mit anderen therapeutischen Veranstaltungen ergaben. Da es in der Klinik die Möglichkeit gab, dass Angehörige die Patienten begleiteten, haben auch Angehörige zusammen mit meist dementen Patienten, für die diese Begleitmöglichkeit hauptsächlich gedacht war, am Lachyoga teilgenommen. Das Lachyoga wurde einmal wöchentlich für zirka ein Jahr durchgeführt. Da es sich um eine offene Gruppe handelte, an der auch schwer betroffene Parkinsonpatienten teilnehmen konnten, wurde sie im Sitzen durchgeführt. Neben der Haupterkrankung Morbus Parkinson litten viele der Patienten auch an Depressionen und Demenzen unterschiedlichen Schweregrads sowie an vielfäl-

sich nach Durchführung des Lachyogas die Stimmung auf der Station bessere und die Patienten »irgendwie« anders seien, auch am nächsten Tag noch.

»Lachyoga kann auch als eine besondere Form der Körpertherapie angewendet werden«

Weitere Erfahrungen mit Lachyoga konnten wir in der Rehabilitation von neurologisch Kranken sammeln; hier herrschten Krankheiten wie Hirninfarkt, multiple Sklerose oder peripher-neurologische Erkrankungen vor, die häufig auch von Depressionen und Ängsten begleitet wurden.

Wichtig ist, dass die Durchführung von Lachyoga auch immer ein körperliches Trainingsprogramm darstellt wie die Verbesserung der Atembewegungen, die Aktivierung der Gesichtsmuskulatur oder ein Herz-Kreislauf-Training. Deshalb ist neben der Anwendung des Lachyogas im psychotherapeutischen Bereich auch eine Einbindung in physiotherapeutische, ergotherapeutische oder logopädische Konzepte sinnvoll. (Diese Erfahrungen wurden erst möglich gemacht

schen deutlich zu werden. Es ist wie die meisten Emotionen überdeterminiert und stark kontextabhängig. Meist wird das Lachen definiert als Reaktion auf Humor; diese Definition greift in Bezug auf das Lachyoga etwas zu kurz.

Unseres Erachtens kann das Lachyoga auch als eine besondere Form der Körpertherapie angewendet werden. Allerdings bezieht sich der Begründer des Lachyogas, Madan Kataria, nicht explizit auf Konzepte der Körpertherapie, sondern auf die Emotionstheorie von William James.

Katarias Motto »Tu so als ob« findet seine Anwendung ja auch, wenn wir einen Patienten in einer körperorientierten Therapie auffordern, probeweise eine andere Körperhaltung anzunehmen. Im Gegensatz zur Humorthherapie, z.B. in der provokativen Therapie nach Frank Farrelly oder in den Ansätzen nach Michael Titze in Bezug auf Verfahren der existenziellen Psychotherapie, kommt es im Lachyoga aber zunächst noch weniger auf kognitive Prozesse an; der angestrebte Perspektivenwechsel erfolgt nicht aus einer blitzartigen Einsicht heraus, sondern eher aufgrund einer Körpererfahrung.

Einer der wichtigsten Aspekte des Lachyogas ist für Madan Kataria die Wiederentdeckung der kindlichen Verspieltheit. Humor, Lachen, Leichtigkeit helfen auch über schwierige Situationen im Leben, die man nicht vermeiden kann, hinweg. Dies kann eine wichtige Copingstrategie sein. Es tut gut, mal wieder albern sein zu können.



Dr. Madan Kataria und seine Frau Madhuri

tigen internistischen Erkrankungen. Über einstimmend berichteten die Teilnehmer von einer Besserung der Stimmung und des Antriebs. Insbesondere galt dies auch für depressive Patienten. Auch Demenzpatienten profitierten von der Teilnahme am Lachyoga, auch wenn sie je nach Schweregrad ihrer Erkrankung augenscheinlich den Sinn einiger oder aller Aufforderungen der Gruppenleiter nicht verstehen konnten. Angehörige berichteten, dass es für sie sehr wichtig gewesen sei, einmal wieder gemeinsam mit ihrem demenzkranken Partner lachen zu können, denn häufig sei der Alltag von Missverständnissen oder gar Streitereien geprägt.

Auch das Pflegepersonal berichtete, dass

durch die Bereitschaft der Chefärztin des ambulanten neurologischen Reha-Zentrums Kastellaun, Dr. Anja Bilsing, Lachyoga in ihrer Klinik als therapeutisches Mittel einzusetzen und sich über manche Widerstände hinwegzusetzen.)

Überlegungen zur Einordnung von Lachyoga

Das Lachen gehört zu einer phylogenetisch alten humanoiden emotionalen Grundausstattung. Auch wenn zum Beispiel Ratten lachen können, wenn man sie kitzelt, scheint die evolutionsgeschichtliche Bedeutung des Lachens erst bei Menschenaffen und Men-

Emotionale und kognitive Umstrukturierung

Aus verhaltenstherapeutischer Sicht erfolgt bei der Anwendung von Lachyoga zunächst eine emotionale Umstrukturierung. Die Stimmung bessert sich ohne Grund; es scheint aber so zu sein, dass nachfolgend auch eine kognitive Umstrukturierung erfolgt, die auch noch nachwirken kann – in dem Sinne, dass das Potenzial für Veränderung spürbar wird (z.B.: »Wenn ich mal eine halbe Stunde lachen kann, ist die Depression möglicherweise nicht so kontinuierlich, wie ich geglaubt habe«). Ganz wichtig scheint aber wohl auch – aus Vermeidung von Widerstand – zu sein, dass das Lachyoga nicht als Mittel zur Stimmungsverbesserung angeboten wird, sondern lediglich als Trainingsmöglichkeit, bei der sich die Stimmung verändern darf. Es sollte auf keinen Fall der falsche Eindruck entstehen, als müsse ein depressiver nur einfach lachen, damit die Depression verschwände. Aus diesem Grund ist eine Einbettung des Lachyogas in ein therapeutisches Konzept unabdingbar.

Probleme in der Anwendung

Die Anwendung von Lachyoga stellt an Therapeuten eine spezifische Anforderung, die unseres Wissens sonst von keiner anderen Therapieform gestellt wird. Der Therapeut muss sich darauf einstellen, mindestens zeitweise tatsächliches Gruppenmitglied auf gleicher Ebene zu werden. Durch das ansteckende Lachen entsteht ein echtes Zusammengehörigkeitsgefühl. Dies ist wahrscheinlich ein wichtiger evolutionsgeschichtlicher Aspekt der Entwicklung des Lachens beim Primaten. Es dient insbesondere auch zur Abgrenzung gegenüber anderen Gruppen und stärkt eben den Zusammenhalt der eigenen Gruppe. Außerdem stellt das Lachen einen erheblichen Kontrollverlust dar und kann durch kognitive Strategien nur schwer kompensiert werden. Das Denken fällt schwer, während man lacht. Das Lachen unterminiert soziale Hierarchien. Möglicherweise mögen deshalb insbesondere Ärzte und Psychologen nicht ohne weiteres Lachyoga-Gruppen anleiten, weil sie dadurch schnell – mindestens für eine Weile – ihren Status verlieren.

Kontraindikationen?

Für das Lachyoga gibt es nur wenige echte Kontraindikationen. So sollte nach Operationen im Brust- oder Bauchbereich eine dreimonatige »Lachpause« eingelegt werden, damit sich die Narben stabilisieren können. Bei Lachsynchronen verbietet sich Lachyoga von selbst, während die Epilepsie, die in der Literatur immer wieder als Kontraindikation angegeben wird, wohl kein Hinderungsgrund für Lachyoga ist. Ein schlecht eingestellter Hypertonus ist eine weitere Kontraindikation. Schwere psychische Erkrankungen werden ebenfalls häufig als Kontraindikation genannt. Dies bezieht sich nach unserer Auffassung auf die Durchführung von Lachyoga in offenen Gruppen in der Prävention bei nicht medizinisch ausgebildeten Gruppenleitern. Ansonsten ist unserer Auffassung nach, wie dargestellt, Lachyoga gerade in der Therapie schwerer psychischer Erkrankungen ein wichtiger Baustein.

Eine besondere Bedeutung kann das Lachyoga auch für die Teambuilding und die Selbstfürsorge im Team haben und zur Vermeidung von Burnout beitragen.

Fazit

Lachyoga ist ein effektives Verfahren, um die Stimmung zu verbessern, auch bei depressiven Patienten. Die Verbesserung der Stim-



Lachyoga-Gruppe in Kanada

mung hält auch nach Abschluss der Stunde noch unterschiedlich lange an. Lachyoga fördert den Gruppenzusammenhalt, auch bei Teilnehmern, die sonst eher reserviert oder abweisend erscheinen. Auch Teilnehmer, die sich sonst eher ausgegrenzt fühlen, gehören für eine Weile ganz automatisch dazu. Hier wäre eine Studie mit sozialphobischen Patienten sehr sinnvoll. Dieses Zugehörigkeitsgefühl kann sonst mit verbalen Mitteln nur sehr viel schwerer hergestellt werden.

Lachyoga bietet neben den eigentlichen Lachübungen auch einen Einstieg in achtsamkeitsbasierte Verfahren und Meditation. Häufig fällt den Patienten dies leichter, wenn sich durch die vorangegangenen Lachübungen die Stimmung verbessert und sich ein Gruppengefühl eingestellt hat.

Wirksamkeitsstudien, die wissenschaftlichen Kriterien erfüllen, wie randomisierte Verteilung, ein Vergleich mit Bewegungstherapie usw., fehlen fast ganz. Wir empfehlen aber trotzdem dringend aus mehrjähriger Erfahrung die regelmäßige Durchführung von Lachyoga, nicht nur im Team, sondern auch und gerade mit den Patienten.

Lachyoga ist ein sehr kostengünstiges Verfahren. Die Ausbildung dauert nur ein Wochenende und kostet zwischen 250 und 300 Euro. Für Teilnehmer, die bereits Erfahrungen in der Therapie psychisch erkrankter Menschen haben, ist die Ausbildung zum Lachyoga-Leiter nach Dr. Kataria völlig ausreichend, um Gruppen anzuleiten. Diese Ausbildungen werden durchgeführt von zertifizierten

Lachyoga-Lehrern (Certified Laughter Yoga Teacher, CLYT, nach Dr. Kataria), von denen sich einige auf die Ausbildung von Lachyoga-Leitern aus medizinischen Berufen spezialisiert haben.

Wir sollten es uns leisten, täglich zu lachen. ■

Günter Stiewe ist Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Er ist in Kastellaun im Hunsrück niedergelassen. Zusammen mit Frau Dr. Anja Bilsing, Fachärztin für Neurologie/Rehawesen, betreibt er das Lachyoga-Zentrum Rhein-Mosel-Hunsrück. Beide haben ihre Ausbildung zum Lachyoga-Lehrer bei Dr. Kataria absolviert. E-Mail-Kontakt: stiewe@web.de
Internet:
www.stiewe-psychotherapie.de
www.lachen-macht-laune.de

Weiterführende Literatur und audiovisuelles Material:

KATARIA, MADAN: Lachen ohne Grund. 2. Aufl. Petersberg: Via-Nova-Verlag, 2007.
LEPPELT-REMMEL, GABRIELE: Lachyoga schenkt Lebensfreude. Petersberg: Via-Nova-Verlag, 2011 (DVD).
LEPPELT-REMMEL, GABRIELE: Lachyoga befreit für das Jetzt. Petersberg: Via-Nova-Verlag, 2012 (DVD).

Anmerkungen:

- 1 Henning Boecker et al.: The Runner's High: Opioidergic Mechanisms in the Human Brain. In: Cerebral Cortex, November 2008, 18: 2523–2531.
- 2 Michael Miller, William F. Fry: The effect of mirthful laughter on the human cardiovascular system. In: Medical Hypotheses, November 2009 (Vol. 73, Issue 5, Pages 636–639, DOI: 10.1016/j.mehy.2009.02.044).
- 3 Shahidi M, Mojtabeh A, Modabbernia A, Mojtabeh M, Shafiabady A, Delavar A, Honari H., Laughter yoga versus group exercise program in elderly depressed women: a randomized controlled trial. Int J Geriatr Psychiatry. 2011 Mar;26(3):322-7. doi: 10.1002/gps.2545. Epub 2010 Sep 16.