

Alternative Ansätze

# Lachyoga und Psychiatrie – geht das zusammen?

**Fünfzehn Minuten am Stück Lachen wirkt sich positiv auf die körperliche und psychische Gesundheit aus. Doch es ist gar nicht so einfach, so lange am Stück zu lachen. Leichter geht es mit Lachyoga, das in der Gruppe praktiziert wird und auch in der Psychiatrie Anwendungsmöglichkeiten findet.**

**Text:** Karin Jann / **Foto:** Fotolia

Die therapeutischen Effekte des Lachens sind bekannt und werden in Spitälern schon seit längerem genutzt, etwa mit Spitalclowns. Ich arbeite als Pflegefachfrau in der Psychiatrie und suchte schon länger nach Möglichkeiten, wie ich die Patienten aus dem Grübeln herausholen kann. An einem Humorkongress lernte ich vor einigen Jahren Lachyoga kennen und absolvierte daraufhin die Ausbildung zur Lachyogaleiterin.

## Lachyoga

Lachyoga wurde vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria erfunden. Er recherchierte 1995 für einen Artikel «Lachen – die beste Medizin» und gründete für einen Selbstversuch einen Lachclub. Aus anfänglich wenigen Leuten wurden schnell über 50 Personen, die sich Witze erzählten. Doch der Vorrat an neuen Witzen war schnell erschöpft. Da Kataria die Gruppendynamik sowie das Phänomen, dass Lachen ansteckend ist, beibehalten wollte, suchte er nach einer Lösung. Dabei stiess er auf die Tatsache, dass unser Hirn nicht zwischen echtem und aufgesetztem Lachen unterscheiden kann und daher die gleichen positiven Effekte resultieren. Er

erfand daraufhin das grundlose Lachen, ein motorisches Lachen ohne Witz oder Pointe, das in der Gruppe über Augenkontakt, Mimik und Gestik ansteckend wirkt und zu einem echten Lachen wird. Er mischte Yoga-Atemübungen mit pantomimeartigen Übungen und nannte das Ganze Lachyoga. Mittlerweile wird weltweit in über 7000 Lachyoga-Clubs gelacht.

## Persönliche Erfahrungen

In Lachyoga-Kreisen wird davon ausgegangen, dass man Lachyoga bei psychischen Problemen generell nicht praktizieren sollte. Meine Erfahrung war jedoch, dass das Interesse der Patienten am Lachyoga erstaunlich gross war und es gelang, die Patienten dank den Lachyogaübungen in eine heitere Stimmung zu versetzen. Geprägt hat mich besonders ein Erlebnis mit einem schwer depressiven Patienten, der darum bat, beim Lachyoga zuschauen zu dürfen. Nach fünf Minuten kugelte er sich vor Lachen am Boden. Ich lernte daraus, dass es wichtig ist, genau darauf zu achten, mit welchen Patienten, abhängig von ihrer Diagnose, Lachyoga praktiziert werden kann.

Gute Erfahrungen machte ich mit Angstpatienten sowie mit chronisch depressiven Patienten. Sie realisierten dank Lachyoga, dass sie etwas gegen ihre grübelnden Gedanken unternehmen können. Denn beim Lachyoga muss man sich auf die Übungen konzentrieren und kann nicht gleichzeitig negativen Gedanken nachhängen.

Dennoch ist es wichtig, Lachyoga in der Psychiatrie auf die Patientengruppe abzu-

stimmen. Die Patienten müssen eine stabile Stimmung aufweisen und sich auf Lachyoga einlassen wollen. Der oder die Lachyogaleiter/-in hat die Aufgabe, an das Wohl der Gruppe zu denken und die Stimmung ausgewogen zu halten. Eine zu hohe Euphorie muss ausgeglichen werden. Daher sollten auch Übungen mit zu lautem Lachen vermieden werden.

## Studien belegen Wirksamkeit

Nach einem Stellenwechsel wollte ich auch am neuen Arbeitsplatz Lachyoga anbieten. Daher war ich in der Pflicht, die positiven Effekte von Lachyoga in der Psychiatrie zu belegen. Ich rief alle Psychiatrien in der Deutschschweiz an. Zu meinem Erstaunen war Lachyoga praktisch unbekannt. Nur die Privatklinik Meiringen in Hasliberg bot Lachyoga seit acht Jahren auf einer Abteilung für Stresserkrankungen als Therapie an.

Fündig wurde ich in Deutschland: In einer psychiatrischen Tagesklinik in München wird Lachyoga durchgeführt. Durch diesen Kontakt wurde ich auf die Studie «Effektivitätsnachweis von Lachyoga als Gruppentherapie in der Akut-Psychiatrie» des Sozialpädagogen Bendix Landmann aufmerksam. Für die Studie besuchten 50 Patienten während 9 Monaten eine Stunde pro Woche eine Lachyoga-Gruppe, 50 Patienten einer Kontrollgruppe erhielten die übliche Behandlung.

Bendix kam zum Schluss, dass Lachyoga bei psychiatrischen Erkrankungen generell die innere Befindlichkeit beeinflusst und einen messbaren therapeutischen Effekt hat. So machten Menschen mit De-

### Autorin

**Karin Jann** ist dipl. Pflegefachfrau HF mit Höfa I und zertifizierte Lachyogaleiterin der Dr. Madan Kataria Laughter University. Sie hat in Luzern den nicht profitorientierten Lachyogaklub gegründet. karin@lachyoga-luzern.ch



Lachyoga macht sich den Umstand zunutze, dass das Gehirn nicht zwischen echtem und aufgesetztem Lachen unterscheiden kann: Fake it, until you make it.

pression mit der Lachyogatherapie beim Austritt aus der Klinik positivere Aussagen und bewerteten ihre Lebenszufriedenheit besser. Auch bewertete die Lachyoga-Gruppe die allgemeine Behandlung in der Klinik um 10 Prozent besser als die Kontrollgruppe.

Dennoch ist Lachyoga im psychiatrischen Setting nicht für alle geeignet, etwa weil lautes Lachen Flashbacks oder Hyperventilation auslösen kann. Menschen mit Persönlichkeitsstörungen (BPS) können Lachen zudem «an, resp. aus-switchen». Eine weitere Studie<sup>1</sup> konnte zeigen, dass Schmerzpatienten mit Depression in der ersten Lachyogastunde eine signifikante Schmerzreduktion und eine signifikante Stimmungsaufhellung wahrnahmen. In der zweiten Stunde erzielten sie noch eine signifikante Stimmungsaufhellung. Verhaltensaktivierung fördert eine bessere Schmerzbewältigung und kann negative Auswirkungen von Schonhaltungen, schmerzängstlicher Verarbeitung und Bewegungsängsten reduzieren. Die Studienautoren weisen aber darauf hin, dass Lachyoga kein Ersatz für die Psychotherapie sei, aber unterstützend genutzt werden könne.

In einer Studie mit älteren depressiven Frauen im Iran wurde festgestellt, dass die Reduktion der depressiven Werte etwa gleich hoch war wie bei der Bewegungstherapie. Lachyoga hatte jedoch den Vorteil einer erhöhten Lebenszufriedenheit. Bei einer Studie mit älteren Per-

sonen in Korea schliesslich zeigte sich eine signifikante Verbesserung bezüglich Depression, Schlaflosigkeit und Schlafqualität in der Lachtherapiegruppe gegenüber der Kontrollgruppe.

### Positive Effekte

Lachyoga führt zu messbaren positiven therapeutischen Effekten. Auf der körperlichen Ebene verbessert es die Atmung, baut dank der Reduktion von Adrenalin und Cortisol Stress ab, regt die Verdauung an und fördert die Ausschüttung von Endorphinen. Es fördert die Heilung von psychosomatischen Störungen und hilft Menschen mit depressiven Erkrankungen.

Lachyoga-Übungen können zudem bei der kognitiven Umstrukturierung als pantomimische «Überschreibungshilfe» dienen. Der Grundgedanke ist, dass kognitive Abläufe im Hirn durch neue Bewältigungsstrategien «überschrieben werden». So kann beispielsweise ein Angstpatient einen aufflackernden ängstlichen Gedanken im Lachyoga nachahmen und am Ende herzlich darüber lachen. Anstatt mit innerer Ruhe und Anspannung zu reagieren wird, der Gedanke mit einem Lachen positiv abgeschlossen. Wiederholt man diese Übung immer wieder, bleibt eine Erinnerung daran gespeichert. So kann es dem Patienten gelingen, Alltagsängste zu meistern.

### Einschränkungen

Nicht oder nur unter Vorbehalt sollten Menschen mit folgenden Krankheiten Lachyoga praktizieren:

- Asthma/Kurzatmigkeit
  - Hernie
  - Kürzliche Operation im Bauch oder Thoraxbereich
  - Herzkrankheiten
  - Inkontinenz (Schamproblematik)
  - Epilepsie
  - Psychose
  - Manien
  - Akute Schizophrenie
  - Borderline ohne Coping-Strategie
- Bei einer Schwangerschaft ist Vorsicht geboten, da ganz viele Muskeln im Unterleibsbereich angeregt werden.

### Zusammenfassung

Studien weisen die zahlreichen positiven gesundheitlichen Effekte von Lachyoga im Allgemeinen nach. In der Psychiatrie ist Lachyoga bis auf die oben genannten Ausschlussgründe nicht generell kontraindiziert und bietet besonders depressiven Menschen einen wahrnehmbaren therapeutischen Effekt. Die Patienten lernen durch das gemeinsame Lachen in der Gruppe nicht nur sich selber zu sehen, sondern können sich dem anderen humorvoll öffnen. Während man sich auf die Lachübungen konzentriert, kann man nicht ins Grübeln kommen. Gemeinsames Lachen beinhaltet darum für Psychiatriepatienten ein integriertes Achtsamkeitstraining. Der Patient übt den Umgang mit sich selber sowie den Mitmenschen.

Wegen der erwiesenen Reduktion des Stresshormons Cortisol bietet Lachyoga zudem einen wunderbaren Ausgleich zu stressigen und belastenden Jobs. ■

<sup>1</sup> Su-Schroll et al. «Akzeptanz und Auswirkungen von Lachyoga bei Schmerzpatienten mit Depression» <http://bit.ly/2rd6c9j>