#### **AUSZUG** aus der Seminarfacharbeit zum Thema

# "Die heilende Kraft des Lachens"



**Schule:** Kooperative Gesamtschule Erfurt

**Abgegeben am**: 26.10.2009 **Abgegeben von**: Carl, Luisa

Roos, Johanna Möller, Annelie Teichert, Lisa

Seminarfachbetreuer: Frau Jolas

Außenbetreuer: Frau Karla Pense, Frau Kathrin Posegga

<u>Inha</u>	ltsverz	<u>reichnis</u>	Seite
1.	Einle	eitung	2
2.	Die I	Entstehung der Gelotologie- Die Wissenschaft des Lachens	3-4
3.	Die I	Biologie des Lachens	4
	3.1	Atemvorgänge und Muskelbewegungen	4-6
	3.2	Neurologische Vorgänge im Gehirn und der daraus resultierende	6 -8
		Stressabbau	
4.	Mit Lachyoga zu mehr Kreativität, Heiterkeit und Wohlbefinden		8
	4.1	Entstehung und Entwicklung von Lachyoga	8-10
	4.2	Theorie und Praxis	10-12
	4.3	Wir lachen und bringen zum Lachen Analyse und Auswertung	12
		der Lachyogastunden	
		4.3.1 Organisation und Durchführung	12-14
		4.3.2 Vergleich der der Probandengruppen anhand der	14-17
		Aspekte Verhalten, Reaktion und Wirkung	
5.	Der	Einsatz von Klinikclowns- Eine Methode der Heilung mit Witz	17
	und Humor		
	5.1	Entstehung und Entwicklung der Klinikclowns	17-18
	5.2	Zielsetzung und Methodik	18-20
	5.3	Humor trotz Tumor	20-24
6.	Fazi	t	25
7.	Anha	ang	25
	7.1	Literaturverzeichnis	25-26
	7.2	Quellenverzeichnis	27-28
	7.3	Abbildungsverzeichnis	29
		7.3.1 Lachyoga in der Naturheilkundepraxis "Vitalineo"	29
		7.3.2 Naturheilkundetag am 13.06.2009	29-32
		7.3.3 Lachyoga mit den Kindern	33
		7.3.4 Lachyoga mit den Senioren des Kneipp-Vereins	34-36
		7.3.4.1 Auswertung der Lachyogastunden mit den	
		Senioren in Form von Kreisdiagrammen	36-38
		7.3.5 Klinikclowns auf der Kinderstation	39-40
	7.4	Video	41
	7.5	Eidesstattliche Erklärung	42

#### **Einleitung**

Im Rahmen des Seminarfachs wurde uns die Aufgabe gestellt eine vorwissenschaftliche Arbeit anzufertigen. Dabei wurde uns die Wahl eines geeigneten Themas selbst überlassen. Es wurde empfohlen, ein Bearbeitungsfeld zu wählen, welches uns nicht nur interessieren würde, sondern dessen Erarbeitung auch gleichermaßen Spaß und Freude bereitet. So würde uns das Arbeiten leichter fallen.

Als wir uns zusammensetzten und überlegten, was für uns Interessant erscheint, haben wir, wie das so ist, wenn vier Mädchen zusammensitzen, viel gelacht. Also überlegten wir uns, warum wir nicht über das Lachen in unserer Seminarfacharbeit schreiben sollten, denn was macht mehr Spaß und Freude als "Lachen"? Spontan fielen uns Sprichwörter wie "Lachen ist die beste Medizin" oder "Lachen hält gesund" ein. Wir fragten uns, ob diese Zitate nur Floskeln sind oder ob doch mehr dahinter steckt? Kurz darauf stand das Thema "Die heilende Kraft des Lachens" für unsere Arbeit fest. Wir wollten herausfinden, ob sich Lachen wirklich positiv auf die Gesundheit auswirkt.

Da Lachen ein sehr umfangreiches Themengebiet ist, mussten wir es eingrenzen. Wir spezialisierten uns auf die Teilgebiete "Lachyoga" und "Klinikclowns".

Anhand dieser beiden Bereiche wollten wir untersuchen wie das Lachen gesundheitsfördernd eingesetzt werden kann.

Gemeinsam nahmen wir an Lachyogakursen teil und organisierten danach sogar selbst welche. Wir führten die Lachyogastunden mit Teilnehmern aus verschiedenen Altersgruppen durch. So konnten wir am Ende ein allgemeingültiges Fazit ziehen. Zuerst organisierten wir eine Lachyogastunde mit Erwachsenen (zwischen 30 und 50 Jahren), dann mit Kindern (zwischen 5 und 9 Jahren) und zum Schluss mit älteren Menschen (zwischen 60 und 75 Jahren). Nach den Stunden führten wir Umfragen unter den Teilnehmern durch, um festzustellen wie diese sich nach dem Kurs fühlten. Für unseren zweiten Eigenanteil besuchten wir im Heliosklinikum einen Klinikclown. Zunächst interviewten wir ihn. Durch dieses sehr umfangreiche Interview erhielten wir einen Einblick in die Arbeit des Klinikclowns und die positiven Auswirkungen seiner Arbeit auf die Kinder. Um uns selbst von dieser positiven Wirkung zu überzeugen, wollten wir einen Klinikclown bei seiner Arbeit begleiten. Jedoch konnte, da zu viele "Fremde" die Arbeit des Klinikclowns zu sehr gestört hätten, nur Luisa Carl diese Möglichkeit wahrnehmen. Damit stand natürlich auch ihr Bearbeitungsgebiet fest.

Annelie Möller beschäftigte sich mit den gesundheitlichen Wirkungen des Lachens, um aufzuzeigen, welch positiven Auswirkungen Lachen im Inneren unseres Körpers hat. Desweiteren beschäftigte sie sich mit der Gelotologie und schrieb das Fazit. Johanna Roos befasste sich mit der Entstehung und der Methodik des Lachyogas. Außerdem verfasste sie die Einleitung. Die ausführliche Auswertung der Lachyogastunden übernahm Lisa Teichert.

### 2. Die Entstehung der Gelotologie – Die Wissenschaft des Lachens

Dass Lachen eine seriöse Wissenschaft werden kann, konnte sich bis vor 20 Jahren niemand vorstellen.<sup>1</sup> Die Gelotologie ist die Wissenschaft der Auswirkungen des Lachens und beschäftigt sich mit den körperlichen und psychischen Aspekten des Lachens. In den USA ist sie ein Teilgebiet der Psychoneuroimmunologie<sup>2</sup>, welche die Bedeutung positiver Gemütszustände für die körpereigene Abwehr von Krankheitserregern untersucht.<sup>3</sup>

Lachen bedeutet loslassen, Sorgen loslassen, mit denen sich die Kranken seit Monaten quälen.

Das dachte sich auch der amerikanische Wissenschaftsjournalist Norman Cousins. Vor etwas 40 Jahren erkrankte er an einer so genannten Spondylarthritis, einer chronischen Entzündung der Wirbelsäule, die äußerst schmerzhaft ist und als unheilbar gilt. Cousins seine Überlebenschance in seinen autobiographischen gab Krankheitsbericht als 1:500 an. Er entschloss sich das Krankenhaus zu verlassen und zog in ein Hotelzimmer, da er in einer wissenschaftlichen Zeitschrift gelesen hatte, dass der negative Gemütszustand einen unheilvollen Einfluss auf das innersekretorische System <sup>4</sup> des Menschen hat. Freunde, die ihm Witze vortrugen, oder lustige Geschichten vorlasen, brachten ihn systematisch zum Lachen und somit stellte er bald fest, dass nach 10 Minuten Lachen die Schmerzen nachließen und er mindestens zwei Stunden ruhig schlafen konnte. Untersuchungen im Krankenhaus bestätigten, dass

<sup>1</sup> http://www.infoquelle.de/Gesundheit/Wellness/Lachen.php,

<sup>&</sup>lt;sup>2</sup> Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung des Nervensystems, des Hormonsystems und des Immunsystems beschäftigt

<sup>&</sup>lt;sup>3</sup> http://de.wikipedia.org/wiki/Gelotologie

<sup>&</sup>lt;sup>4</sup> Die innere Sekretion (Abgabe von Produkten durch Drüsen oder drüsenähnlichen Zellen) betreffend, sie beeinflussend od. verursachend

sich seine Blutwerte verbessert hatten. Cousins lachte sich gesund und hielt seine positiven Lachkur-Erfahrungen in seinem Buch "Der Arzt in uns selbst" fest.<sup>5</sup>

Wenige bekannte Wissenschaftler, wie Gregory Bateson, William F. Fry und Paul Watzlawick begannen sich Anfang der 60ger Jahre mit den körperlichen und psychischen Auswirkungen des Lachens zu beschäftigen.<sup>6</sup> Der Psychater William F. Fry forschte an der Stanford-University 1964 erstmals über die Auswirkungen des Lachens auf die körperlichen Vorgänge. Er war somit der Begründer der Gelotologie. Man stellte fest, dass gleichzeitiges Denken und Lachen nicht möglich ist, da Lachen zu einer geistigen Entspannung führt und wie eine Art Atempause im Gehirn wirkt. Somit waren die wissenschaftlichen Voraussetzungen gegeben und die Wissenschaft des Lachens geboren.<sup>7</sup>

Dieser erste Erfolg förderte vor allem bei immer mehr Psychologen und Mediziner das Interesse an der Heilung durch Lachen. Japanische Wissenschaftler testen an 26 Personen, die an atopischer Dermatitis litten, welche Wirkung das Lachen auf allergische Beschwerden hat. Mit Hilfe von lustigen Filmen und Comics brachten sie ihre Patienten zum lachen und stellten fest, dass durch das Lachen allergische Reaktionen gemindert werden konnten. Auch in der Psychiatrie und Psychologie glaubte man an heilsame Wirkung und fanden heraus, dass bei intensiven Lachen, von etwas fünf bis acht Minuten, eine Entkrampfung und Entspannung von Körper und Seele stattfind. Amerikanische Ärzte empfehlen eine Lachtherapie als Vorbeugung von Herzinfarkten, bei Bluhochdruck, Schlafstörungen, Angstzuständen und sogar gegen den Krebs.<sup>8</sup>

### 3. Die Biologie des Lachens

#### 3.1 Atemvorgänge und Muskelbewegungen

"Lachen ist die beste Medizin" heißt es im deutschen Volksmund. Ob wir nun über Witze, Pointen, uns selbst, künstlich oder natürlich lachen. Denn mit Lachen wird bewirkt, dass in dem Köper Reaktionen ablaufen, welche der Gesundheitserhaltung zahlreicher Muskeln, innerer Organe und des Gehirns dienen. Doch nicht nur unsere Gesundheit hat einen Nutzen durch das Lachen, auch unser Allgemeinzustand

<sup>&</sup>lt;sup>5</sup> Titze, M., Eschenröder, C. T., Therapeutischer Humor, Fischer Taschenbuch Verlag, 1998, S. 21

<sup>&</sup>lt;sup>6</sup> http://www.gluecksarchiv.de/inhalt/lachen.htm

http://de.wikipedia.org/wiki/Gelotologie

<sup>8</sup> http://www.humor-lachen.ch/text/44672.html

verbessert sich, denn Aggressionen und Gefühlschwankungen werden vertrieben und eine innere Harmonie stellt sich ein. Einzige Nebenwirkung: "Wohlfühlen". Deshalb haben sich die Wissenschaftler verstärkt in den letzten zwanzig Jahren mit der Wirkung des Lachens beschäftigt.

Der Professor für Empirische Persönlichkeitspsychologie und psychologische Diagnostik Ruch spricht von einer Erheiterung<sup>9</sup>, ein emotionaler Prozess, der zum Lachen oder Lächeln führt. 10 Krech und Crutchfield stellen fest, dass diese Reaktion, durch eine "Unzahl verschiedener und unverbundener Reizbedingungen hervorgerufen wird."11 Reize, die Fröhlichkeit, Vergnügen und Freunde erzeugen wirken somit zum Lachen anregend und erheiternd.

Beachtlich ist, welche Wirkung das Lachen auf unsere Atmung und die Muskelbewegung hat. Neurologe William Fry bemerkt, dass ein weit geöffneter Mund beim Lachen erzielt, dass sich die Atemfrequenz<sup>12</sup> erhöht.<sup>13</sup> Man atmet länger und tiefer ein und kurz aus. Somit wird das gesamte Lungenvolumen schubweise herausgepresst und der Gasaustausch im Vergleich zum Ruhezustand verdrei- bis vierfacht. Die Stimmbänder werden aktiviert, da der Kehlkopf durch das Ausatmen ebenfalls angeregt wird. So entstehen die typischen stockenden Lachlaute. Durch diese Erhöhung des Sauerstoffspiegels im Blut, werden die inneren Organe besser versorgt.14

Die meisten Menschen atmen zu kurz und zu flach. Rubinstein deutete deshalb Lachen auch als heilgymnastische Atemtherapie. Bei ängstlichen Menschen stellt man fest, dass diese oft ohne Atempausen und durch den Mund atmen. Diese Atmung steigert, bzw. verursacht Angst.

Da bei der flache Atmung zu viel Kohlendioxid<sup>15</sup> ausgeatmet wird, kommt es zu einer respiratorischen Alkanose<sup>16</sup>. Was zur Folge eine neuromuskuläre Überregbarkeit<sup>17</sup> hat. Sie kann das Säure-Basen-Gleichgewicht stören. Lachen hingegen vertieft die Atmung und bekämpft das Ungleichgewicht und somit auch die Angst.

<sup>&</sup>lt;sup>9</sup> McGhee verwendet den Begriff Humorreaktion. Die Wahrnehmung eines lustig wirkenden Reizes ohne die Wirkung auf Verhalten und Physiologie

Titze, M., Eschenröder, C. T., Therapeutischer Humor, Fischer Taschenbuchverlag, 1998, S. 16 <sup>11</sup> ebd, S. 20, zit. n. Krech, Crutchfield, 1968, S. 262)

<sup>&</sup>lt;sup>12</sup> Anzahl der Atemzüge innerhalb einer bestimmten Zeiteinheit an (üblicherweise in einer Minute)

<sup>13</sup> http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychohygiene/lachen.html

<sup>14</sup> http://www.michael.titze.de

<sup>&</sup>lt;sup>15</sup> farbloses, schweres, nichtbrennbares Gas

durch die Atmung (respiratorisch) verursachten Anstieg des Blut-pH-Wertes über 7,43 (Alkalose)
 verursacht durch Kalziummangel bei Verdacht auf Wundstarrkrampf

Wenn ein Mensch lacht, wirkt sich dies intervallartig auf die komplette Muskulatur aus. Der Kopf wird zurückgeworfen, Augen werden geschlossen und die Nasenlöcher weiten sich. Es erfolgt eine Abnahme des Muskeltonus<sup>18</sup> der Skelettmuskeln. Besonders betroffen sind die flachen Muskeln im Gesichtsbereich. Am Lachen sind 17 Gesichtsmuskeln beteiligt: Stirn- und Schläfenmuskeln, Muskeln vom großen und kleinen Jochbein sowie Lippen und Augenlieder kontrahieren. Der typische Lachgesichtsausdruck wird dabei vom Zygomaticus- Muskel<sup>19</sup> geformt. Dieser Gesichtsmuskel befindet sich über dem Jochbein und zieht den Mund nach oben.

Große Muskelpartien, wie die Brustmuskeln und das Zwerchfell werden angeregt. Das Zwerchfell ist der Hauptmuskel der Atmung und wird beim echten Lachen generell aktiviert. Er ist bedeutend für die Erhöhung der Atemkapazität.<sup>20</sup>

Durch die Atemvorgänge in Verbindung mit Muskelkontraktionen, wird das mit Sauerstoff angereicherte Blut vorangetrieben, Cholesterin wird ausgeschieden und der Fettstoffwechsel beschleunigt. Das beim Atemvorgang entstehende Abfallprodukt Kohlensäure, wird während des Lachens vollständig ausgestoßen. Die Luftreserven der Lungen werden somit fast komplett ausgetauscht. Ähnlich wie beim Husten werden die oberen Luftwege frei. Eine leichtere Atmung ist möglich.<sup>21</sup>

Menschen, die viel lachen, haben laut dem amerikanischen Psychologen Robert Zajonc durch die veränderte Gesichtsmuskulatur eine deutlich erhöhte Blutzufuhr im Gehirn. Launische Menschen sowie solche, die zu Depressionen neigen, haben in der Regel eine Schlechtere. M. Tietze bestätigt diese Aussage indem er feststellt, dass bei lachenden bzw. lächelnden Personen der Blutfluss verstärkt ist und somit die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn auch wesentlich höher.<sup>22</sup>

Die glatte Muskulatur<sup>23</sup> wird angeregt. Der Herzrhythmus erhöht sich, um danach jedoch dauerhaft abzusinken. Die arteriellen Muskeln entspannen sich, das Gefäßvolumen wird dadurch erhöht und somit der arterielle Druck<sup>24</sup> verringert.<sup>25</sup>

6

.

<sup>&</sup>lt;sup>18</sup> Spannungszustand der Muskeln

<sup>&</sup>lt;sup>19</sup> befindet sich entlang des Jochbeins und formt das Gesicht beim Lachen

http://www.psychosoziale-gesundheit.net/psychohygiene/lachen.html

<sup>&</sup>lt;sup>21</sup> Titze, M., Die heilende Kraft des Lachens, Kösel-Verlag GmbH & Co, 1995, S. 243

<sup>&</sup>lt;sup>22</sup> Titze, M. Psychologie Heute, 1995, S. 22- 25

<sup>&</sup>lt;sup>23</sup> nicht willkürlich steuerbare Art von Muskulatur, die durch ihr Wirken unter anderem Funktion,

Anspannung und Form der inneren Organe beeinflusst
<sup>24</sup> Gefäßdruck des Blutes in den vom Herzen wegführenden Gefäßen

<sup>25</sup> http://www.cultur-tupfer.de

#### 3.2 Neurologische Vorgänge im Gehirn und der daraus resultierende Stressabbau

Der Neurophysiologe<sup>26</sup> Olds entdecke 1953 das Lustzentrum im Gehirn. Es befindet sich im limbischen System<sup>27</sup>, in dem auch Gefühle wie Aggression, Wut und Verzweiflung erzeugt werden. William F. Fry stellte fest, dass durch die Vermittlung von Neurotransmittern<sup>28</sup> eine Übertragung der Gefühlsreaktionen möglich ist. Hormone wie Endorphine und die Enkephaline<sup>29</sup> aktivieren die Neurotransmitter, welche eine wirksame Entzündungshemmung hervorrufen und somit Gefühlsreaktionen gesteigert oder vermindert werden können.<sup>30</sup> Außerdem werden die Stresshormone Catecholamin und Corticoid<sup>31</sup> abgebaut.

Stressreaktionen werden durch Nervosität gesteuert. Herz, Atmung, Kreislauf und Bewegungsapparat werden angeregt. Gesundheitliche Probleme können durch zu einem Dauerzustand werden. Das vegetative Nervensystem<sup>32</sup> darf nicht ständig angeregt sein, sondern muss durch muskuläre und emotionale Entspannungen unterbrochen oder aufgehoben sein. Ein ständiger Wechsel zwischen Spannung und Entspannung beim Lachyoga ist nötig um eine heilsame Wirkung zu erzielen. Erst löst das intensive Lachen Stressreaktionen aus, welche Herzfrequenzen und der Blutdruck erhöhen, bis es zu einer psychologischen Schockwirkung kommt. Danach folgt eine Entspannungsphase, die zur Folge hat, dass der Blutdruck langfristig gesenkt wird. Ebenso erhöht sich das Gefäßvolumen und die Herzfrequenz bleibt niedrig. Beim Lachen wird die Skelettmuskulatur angespannt, um dann langsam und dauerhaft zu entspannen. Durch die Muskelentspannung wird der Schmerz deutlich verringert bzw. gelindert. Die Schmerzgrenze verschiebt sich nach oben, wenn Testpersonen durch Anschauen eines lustigen Films vermehrt lachen. 33

<sup>&</sup>lt;sup>26</sup> Wissenschaftler der sich mit den Vorgängen des Nervensystems befasst

Funktionseinheit des Gehirns, die der Verarbeitung von Emotionen und der Entstehung von Triebverhalten dient

<sup>&</sup>lt;sup>28</sup> heterogene biochemische Stoffe, welche Information von einer Nervenzelle zur anderen Nervenzellen weiterleitet

<sup>&</sup>lt;sup>29</sup> Sammelbezeichnung für verschiedene Peptide die aus Hirngewebe und Nervensystem isoliert werden

<sup>&</sup>lt;sup>30</sup> Titze, M., Eschenröder, C. T., Therapeutischer Humor, Fischer Taschenbuchverlag, 1998, S. 21 eine Gruppe von ca. 50 in der Nebennierenrinde (NNR) gebildeten Hormone

<sup>&</sup>lt;sup>32</sup> Nerven und Ganglienzellen, die der Regelung der Vitalfunktionen dienen

<sup>33</sup> http://www.michael-titze.de

Lachen hat Auswirkungen auf das Immunsystem<sup>34</sup> und den Stressabbau. Der Schlafforscher Berk erkannte, dass man den Körper gegen Krankheiten durch lachen stärken kann. Der Kreislauf bestimmter Immunsubstanzen<sup>35</sup> wird durch das Lachen für mehrere Stunden erhöht. Somit steigt die Anzahlt der natürlichen Killerzellen und T-Lymphozyten<sup>36</sup> an und die Antikörper der Immunglobulin-A-Klasse<sup>37</sup> werden erhöht. Gamm-Interfern<sup>38</sup>, ein Stoff, den die Köperzellen zur Bekämpfung einer Virusinfektes brauchen, vermehrt sich. Eine günstige Auswirkung ist die steigende Resistenz gegen Krankheiten und eine positive Lebenseinstellung.<sup>39</sup> Denn häufig merken wir erst, wenn wir wieder in einen Entspannungszustand kommen, wie die Lachtherapie geholfen hat. Stress und Anspannungen waren vergessen und für einen Moment vielleicht die Angst verloren.

Der Verband der Lachtherapeuten verhandelt in Deutschland zurzeit über eine Kostenübernahme der Lachtherapien. Denn noch müssen Menschen, die an der heilenden Kraft des Lachens interessiert sind selbst zahlen. 40 Lachen wirkt wie Medizin! Davon ist auch Klinikchef Dr. Ulrich Hildebrandt überzeugt und verordnet somit seit fast 2 Jahren in der Reha-Klinik St. Irmingard in Prien am Chiemsee eine Lachtherapie zur positiven Unterstützung auf dem Weg der Heilung.

Gemeinsames Lachen und dabei emotionale Gefühle zeigen, lässt uns unbeschwert und frei fühlen. Das tut jedem gut, ob krank oder gesund.<sup>41</sup>

#### Mit Lachyoga zu mehr Kreativität, Heiterkeit und Wohlbefinden 4.

#### 4.1 **Entstehung und Entwicklung**

Lachyoga, auch Hasyayoga genannt, ist eine Art heitere Sofort-Meditation, welche das Wohlbefinden steigert. Es vereint Humor, Liebe und Lachen. Zweitausend Jahre alte Atemübungen des Yogas werden hierbei mit pantomimischen Einlagen verknüpft<sup>42</sup>.

<sup>&</sup>lt;sup>34</sup> wird als das biologische Abwehrsystem höherer Lebewesen bezeichnet, das Gewebeschädigungen durch Krankheitserreger verhindert

<sup>35</sup> Sammelbezeichnung für Stoffe, die das Immunsystem auf unterschiedliche Weise beeinflussen auch als T-Zellen bekannt sind eine für die Immunabwehr wichtige Gruppe von Blutzellen körpereigene Antikörper die zur Schutzfunktion gegen Fremdkörper gebildet werden

<sup>38</sup> körpereigenes Gewebehormon in menschlichen, das von T- Lymphozyten gebildet wird

<sup>&</sup>lt;sup>39</sup> Titze, M., Eschenröder, C. T., Therapeutischer Humor, Fischer Taschenbuchverlag, 1998, S. 22 40 http://www.lach-dich-stark.de

http://www.krebshilfe.de/.../invivo14\_080212\_3\_Begleitende-Therapie\_Lach-Yoga.pdf -

<sup>42</sup> Steiner-Junker, Gudula, Lach Yoga – Lachen ist gesund und Glück ist trainierbar, Südwest Verlag 2006, S. 12

Diese Übungen führen zuerst zu einem zaghaften, künstlichen, dann aber zu echten, intensiven Lachen. Da unser Gehirn nicht zwischen einem "künstlichen" und einem "natürlichen" Lachen unterscheid, entfalten sich die positive Wirkung auf den Körper deshalb in beiden Fällen gleich.

Lachyoga, die Kombination aus Lachen und Yoga, wurde 1995 entwickelt. Erfunden wurde es vom indischen Arzt Dr. Madan Kataria. Er arbeitete in Mumbai als Internist<sup>43</sup>. Bei der Aufgabe einen Artikel mit dem Titel "Lachen ist die beste Medizin" zu verfassen, kam er auf die Idee einen Lachclub in seinem Heimatort zu gründen. Er begann sein Vorhaben mit dem Erzählen von Witzen in einem öffentlichen Park. Dies fand bei den Zuhörern großen Zuspruch. Jedoch erschöpfte sich die Sammlung seiner Witze nach einiger Zeit. Daraufhin stellte Dr. Kataria Überlegungen an, wie man die Menschen auf andere Weise zum Lachen animieren kann. Da er von der heilenden Wirkung des Lachens überzeugt war, entwickelte er verschiedene Lachübungen, um bei den Menschen das Lachen künstlich herbeizurufen. Er verband, basierend auf seinem studierten Wissen, Atemtechniken des Hathayogas<sup>44</sup> mit künstlichem Lachen. Somit verwirklichte er seine Bestrebungen, Menschen auch ohne Witze zum Lachen zu bringen.

Nachdem in Mumbai durch Dr. Katarian der erste Lachclub gegründet wurde, breitete sich Lachyoga in Indien immer weiter aus. Drei Jahre nach der Gründung des weltweit ersten Clubs, eröffnete in Wiesbaden der erste Lachyogaclub Europas. Als dieser großen Zuspruch fand, sorgte unter anderem Gudula Steiner-Junker, Ärztin für die Heilkunst des Lachens und des Humors, Leiterin des Yoga Lachzentrums Deutschland und erfolgreiche Buchautorin, dafür, dass die Lachyogabewegung fortgesetzt wurde und weitere Lachclubs entstanden<sup>45</sup>. Mittlerweile hat die Popularität des Lachyogas so stark zugenommen, dass weltweit mehr als 1200 Lachclubs zu finden sind<sup>46</sup>. Auch in Erfurt gibt es die Möglichkeit einen Lachyogakurs zu besuchen. Beste Ansprechpartner dafür sind Kathrin Posegga und Karla Pense. Beide sind Lach- und

<sup>&</sup>lt;sup>43</sup>http://www.sannatura.de/index.php?option=com content&task=view&id=66&Itemid=49

<sup>&</sup>lt;sup>44</sup> Form des Yogas, bei der das Gleichgewicht zwischen Körper und Geist durch körperliche Übungen angestrebt wird

angestrebt wird <sup>45</sup> Steiner-Junker, Gudula, Lach Yoga –Lachen ist gesund und Glück ist trainierbar, Südwest Verlag 2006, S. 6

<sup>46</sup> http://www.lachclub-recklinghausen.de/

Resilienztrainerinnen<sup>47</sup>. Ihr Ziel ist, "mehr Humor in die Gesellschaft und in die Wirtschaft zu tragen und eine Kultur voller Freude und Motivation mitzugestalten"<sup>48</sup>. In Kooperation mit dem Tumorzentrum im Heliosklinikum führten sie im April 2009 das Seminar "Krebs lachend meistern" durch, um den Patienten, ihren Angehörigen und dem medizinischen Personal die enormen positiven Wirkungen des Lachtrainings nahe zu bringen. Ganz besonders in schwierigen Lebenssituationen trägt das Lachen dazu bei, sich selbst zu stärken und das Leben trotz schwerer Erkrankung "lebenswert" zu gestalten. Lachen befreit, erstarrte Emotionen brechen sich Bahn und durch das gemeinsame Lachen entsteht eine gelöste Kommunikation über das, was Patienten und Angehörige bewegt.

#### 4.2 Theorie und Praxis

Basierend auf der Tatsache, dass jeder Mensch lachen kann, besteht für alle Personen die Möglichkeit Lachyoga auszuüben. Hierbei werden weder Vorkenntnisse noch körperliche Geschicklichkeit, kein kompliziertes Training, keine langwierigen Einweisungen und auch keine spezielle Ausrüstung benötigt. Erforderlich sind nur lockere und bequeme Kleidung und etwas Aufgeschlossenheit.

Zum Ausüben des Hasyayoga gibt es gewisse "Grundregeln", die beachtet werden sollten, um die positiven Wirkungen zu verstärken. Jeder Mensch fängt leichter an zu lachen, wenn er einen anderen Mitlachenden ansieht. Der Blickkontakt stellte eine Art "Zündfunke" für das Lachen dar. Deshalb sollte man, während der verschiedenen Übungen den Blickkontakt zu anderen Teilnehmern des Lachyogakurses suchen.

Die nächste Regel setzt auf die Dynamik des Hasyayoga. Die Übungen werden nicht statisch durchgeführt, sondern die Lachenden sind meist in Bewegung. Aus der Körperbewegung entsteht so eine Gefühlsbewegung<sup>49</sup>.

<sup>&</sup>lt;sup>47</sup> von lat. *resilire* ,zurückspringen' ,abprallen', deutsch etwa Widerstandsfähigkeit) wird die Fähigkeit verstanden, auf die Anforderungen wechselnder Situationen flexibel zu reagieren und auch anspannende, erschöpfende, enttäuschende oder sonst schwierige Lebenssituationen zu meistern 
<sup>48</sup> http://lach-dich-stark.de/set\_home.html

<sup>&</sup>lt;sup>49</sup> Müller, Ellen, Zum Glück gibt es Lachen: Lachyoga - der Weg zur heiteren Gelassenheit, Signum Verlag 2008, S. 33

Die einzelnen Übungen des Lachyogas werden häufig durch rhythmisches Klatschen getrennt. Dabei sind die Finger weit gespreizt die Hände angespannt, so dass sich die Handballen leicht hervorwölben. Die dort sitzenden Akupressurpunkte stehen in Verbindung mit den Atemorganen Bronchien, Lunge und Zwerchfell und werden beim Klatschen stimuliert. <sup>50</sup>.

Atemübungen zwischen den sehr anregenden Lachübungen dienen zum einen der Entspannung, zum anderen dem sehr wichtigen und gesundheitsförderlichen Gasaustausch im Körper. Zufluss frischer, sauerstoffhaltiger Luft ist deshalb sehr wichtig. Entspannungsübungen am Ende einer Lachstunde runden das Erlebnis Lachen wunderbar ab.

Eine sehr bekannte und beliebte Lachyoga Übung ist das so genannte "Löwenlachen". Diese Übung leitet sich von einer Bewegungsfolge des Yoga, nämlich "Simha mudra" ab. Das Löwenlachen ist eine sehr temperamentvolle Übung, bei der man seine Hemmungen überwinden muss. Diese Übung kann zwar auch alleine durchgeführt werden, besser ist es jedoch in der Gruppe, da die Überwindung der eigenen Unsicherheit zu mehr Selbstwertgefühl und Selbstvertrauen führt. Die Authentizität und Freiheit unserer Handlungen nimmt zu und lässt sich gleichsam auf das alltägliche Leben projizieren. Beim Löwenlachen werden die Finger beider Hände gespreizt und wie Pranken links und rechts neben das Gesicht gehalten. Nun strecken die Teilnehmer ihre Zunge so weit wie möglich aus dem Mund heraus, atmen tief ein, reißen Augen und Mund auf und stoßen die Luft mit einem "Hähähähähä" aus. Zu beachten ist, dass man nicht aus dem Brustkorb, sondern aus dem Bauch heraus lacht, da diese Übung der inneren Massage der Schilddrüse und des Kehlkopfes dient. Des Weiteren dehnt sie die gesamte Hals- und Gesichtsmuskulatur, außerdem werden die Funktion der Speicheldrüse und die Durchblutung der Mandeln angeregt<sup>51</sup>. Die Mandeln, sonstige Organe und das gesamte Gewebe im Rachenraum sind Teile des Lymphatischen Systems, welches für die Immunabwehr zuständig ist. Es wehrt Krankheitserreger, Fremdpartikel und krankhaft veränderte Körperzellen, wie zum Beispiel Tumorzellen, ab<sup>52</sup>.

<sup>&</sup>lt;sup>50</sup> Ebd., S. 34

<sup>&</sup>lt;sup>51</sup> Steiner-Junker, Gudula, Lach Yoga – Lachen ist gesund und Glück ist trainierbar, Südwest Verlag 2006.S. 57

<sup>52</sup> http://www.lachzentrum-wiesbaden.de/videotext.html

Die Auswirkungen des Lachens sind vielseitig. Es regt sowohl chemische Prozesse im Körper des Menschen an und führt zugleich zu einer Stärkung der Persönlichkeit.

Dies stellt einen großen Vorteil zur Bewältigung von Alltagssituationen dar. Lachen fördert die Kontaktfreudigkeit und die Kommunikationsfähigkeit. Wer viel und gerne lacht erhält ein sympathischeres und offeneres Auftreten. Die Ausschüttung von Endorphinen verstärkt eine optimistische Lebenseinstellung. Außerdem rückt beim Lachen der sonst dominierende Verstand etwas mehr in den Hintergrund. Somit wird der Kopf frei von belastenden Gedanken und kreative Ideen können sich entfalten<sup>53</sup>. Da Lachen entspannt, kann es Konflikte sowohl im Privatleben als auch im Beruf entschärfen. Durch seine gruppendynamische Komponente kann es im Berufsleben die Zusammenarbeit über Hierarchieebenen hinweg fördern und zu einer besseren Teambildung beitragen<sup>54</sup>.

Im Ergebnis kann man festhalten, dass Lachyoga eine angenehme und leicht durchführbare Methode ist, die es ermöglicht "Urlaub" von den Belastungen des Alltags zu nehmen.

#### 4.3 "Wir lachen und bringen zum Lachen"- Analyse und Auswertung der Lachyogastunden

### 4.3.1 Organisation und Durchführung

"Lachen ist eine universelle Sprache und verbindet alle Menschen miteinander, gleich welcher Herkunft und Kultur."55 Dies kann wohl jeder bestätigen, doch ist es auch gesundheitsfördernd, "die beste Medizin", wie es ein altes Sprichwort besagt?<sup>56</sup> Anhand unserer Studie im Zusammenhang mit der Seminarfacharbeit wollen wir dies untersuchen und beweisen. Kann Lachen die Gesundheit fördern, und selbst künstlich erzeugtes Lachen diese positive Wirkung erzielen? Ein Weg dies herauszufinden waren für uns die Lachyogastunden, welche mit der heilenden Kraft des Lachens ein Wohlbefinden, eine Befreiung und eine stimulierende Wirkung auf Körper und Geist haben sollen. Begonnen hat unser "Live-Projekt" mit der Teilnahme an den Lachyogastunden von Karla Pense und Kathrin Posegga in der Naturheilkundepraxis

12

<sup>&</sup>lt;sup>53</sup> http://www.artikelmagazin.de/sport/lachyoga-fuer-himmlisches-gelaechter-undwohlbefinden.html#more-1204

54 http://www.stefan-nolte.de/elisabeth-siegert/kurse-lachyoga.html

55 http://www.paradisi.de/Health\_und\_Ernaehrung/Symptome/Lachen/Artikel/3027.php

<sup>&</sup>lt;sup>56</sup> Altes chinesisches Sprichwort

"Vitalineo". (siehe Anhang 7.3.1.) Für uns sind sie nicht nur ausgebildete Lachyogatherapeuten sondern auch Ansprechpartner und Außenbetreuer gewesen. Sowohl für Einzelpersonen als auch für Unternehmen und Institutionen werden von ihnen verschieden thematisierte Kurse angeboten. Ihre Internetadresse www.lach-dichstark.de. ist auch Ihr Motto. Die Verbindung von Lachyoga mit Resilienztraining ist ihre eigene Entwicklung und bisher einzigartig. Resilienz ist die innere Stärke, die Fähigkeit mit Konflikten positiv umzugehen, <sup>57</sup>denn, dass es manchmal gar nicht einfach ist den Untiefen des Lebens mit Humor zu begegnen<sup>58</sup>, weiß wohl jeder. Man übt also, auch in schwierigen Situationen und Lebensphasen, handlungsfähig, lösungsorientiert und voller Vertrauen in den positiven Ausgang zu bleiben.<sup>59</sup>

Durch die wöchentliche Teilnahme lernten wir verschiedene Übungen kennen, erfuhren worauf es dabei ankommt und welche Wirkung sie erzielen. Unsere Übungen begannen mit Begrüßungslachen, Lachen aus dem Bauch, Löwenlachen und verschiedenen Klatsch- sowie Atemübungen. Im weiteren Verlauf unserer Teilnahme an diesen Kursen lernten wir noch sehr viele andere Übungen kennen, konnten selbst einige Übungen anleiten und die Teilnehmer zum mitmachen animieren sowie deren Verhalten beobachten. Durch den Naturheilkundetag am 13.06.09 rund um die Barfüßer Kirche konnten wir unser Wissen über die heilende Kraft des Lachens weiter vertiefen. Dieser Tag wurde organisiert um für die Naturheilkunde und die ganzheitlichen Lebensweisen eine Plattform zu schaffen und so den Zugang und die Verbreitung zu fördern. Unter der Agenda "Gemeinsam Heilsam" wurde auch das Lach- & Resilienztraining vorgestellt. 60 Unsere Betreuerin Karla Pense leitete einen Lachyoga-Schnupperkurs, welcher viel Zuspruch bekam und an diesem wir natürlich auch teilnahmen. (siehe Anhang 7.3.2.)

Nach diesen umfassenden Eindrücken und Erfahrungen fragten wir uns, ob man die gleiche positive Wirkung auch bei Senioren erzielen kann oder welche Unterschiede es möglicherweise gibt. So führten uns unsere Recherchen zum Kneipp-Verein Erfurt. Dieser verfolgt das Ziel, das Naturheilverfahren von Sebastian Kneipp einer möglichst breiten Bevölkerung nahe zu bringen.<sup>61</sup> Der Vorsitzende Herr Peter Weber setzt sich für Kurse, Vorträge und verschiedene Aktionen ein, um den Menschen zu einem gesünderen Alltag und Leben zu verhelfen nach den Prinzipien der kneippschen Lehre.

http://www.lach-dich-stark.de/set\_home.html
 HumorCare Deutschland –Aktuelle Mitteilungen- Ausgabe 1/2005

<sup>59</sup> http://lach-dich-stark.de/set\_home.html 60 www.naturheilkundetagung.de

<sup>61</sup> http://www.kneipp-verein-erfurt.de/unserverein/index.php

<sup>62</sup> So leitet er auch die wöchentlichen Tanzstunden für Senioren in Erfurt und war sofort für unser Vorhaben zu begeistern. Bei der Auswahl und Zusammenstellung unserer Übungen achteten wir darauf, dass diese für Menschen höheren Alters angepasst waren, nicht zu anstrengend und leicht verständlich. Nach kurzem Vorstellen, Theorie und der Entstehung der Lachvogas, begannen wir unsere Übungen. Gleichzeitig filmten wir die halbstündige Lachtherapie und machten Fotos, die uns bei der späteren Auswertung dienen sollten. (siehe Anhang 7.3.4. / 7.4.) Um unsere Erfahrungen zu komplettieren testeten wir Lachyoga auch mit Kindern. Die Kinder sollten uns als dritte Probandengruppe neben den Erwachsenen und Senioren zum Vergleich dienen. Denn Kinder sind es, die ca. 400 Mal am Tag lachen, und zwar - echtes Lachen! In der Hans-Christian-Andersen Grundschule in Walschleben übernahmen wir die Gestaltung einer Lachyogastunde für 14 Schüler der 1.-4. Klasse. Vorbereitet haben wir diese Stunde in Form einer Geschichte über die Reise auf eine abenteuerliche Lachinsel. (siehe Anhang 7.2.3.) Wir wählten fantasievolle Lachübungen die leicht zu verstehen waren und einen großen Spaßfaktor besaßen. Zu Beginn der Fantasiereise stärkten wir uns mit Lachvitaminen, mobilisierten Freunde durch das Handylachen und förderten durch Klatschübungen das Gemeinschaftsgefühl. Zur Insel kamen wir mit Hilfe des Ruderlachens. Durch verschiedene Abenteuer gelangten wir zu Piraten und den Bewohnern des Urwaldes. Nachdem wir von dieser virtuellen Reise zurückgekehrt waren, beendeten wir die Stunde mit Entspannungsmusik und Atemübungen. (sh. Anhang 7.4.)

# 4.3.2 Vergleich dreier Probandengruppen anhand der Aspekte Verhalten, Reaktionen und Wirkung

Anhand der drei Probandengruppen Senioren, Erwachsene und Kinder haben wir beobachtet, untersucht und analysiert, ob die eingangs beschriebene Theorie beweisbar ist. In unserem Vergleich spezialisierten wir uns auf die Schwerpunkte Verhalten, Reaktion und Wirkung. In dieser Auswertung wollen wir zeigen wie unterschiedlich das Lachen bei Kindern und Erwachsenen ankommt, wie sie damit umgehen und wie sie sich danach fühlen.

Beginnen wir zuerst mit den Kindern. Sie waren alle im Alter von 6-9 Jahre und besuchten die 1.-4. Klasse. Erwartungsgemäß fiel es den Kindern sehr leicht sich von

<sup>62</sup> http://kneippbund.de

uns animieren zu lassen, denn Kinder können grundlos lachen und haben oft nur sehr wenige Hemmungen. Zu beobachten war, dass die von uns betreuten Kinder, völlig unbeschwert waren und sich sofort mit großem Interesse und Engagement beteiligten. Auch der Anfang, das langsame Annähern war kein Problem, denn die Kinder kannten sich untereinander, spielen zusammen in ihrer Freizeit. Das gemeinsame Lachen war nicht schwer, jedoch war festzustellen, dass gegen Ende unseres ca. 30 minütigen Kurses die Aufmerksamkeit und "Ernsthaftigkeit" sank. Sie wurden unruhig, aufgeregt und interpretierten die Übungen auf ihre eigene Weise. Am Ende unseres kleinen Seminars sorgten wir mit verschiedenen Atemübungen und Entspannungsmusik für den nötigen Ausgleich und so verließen sie voller Freude und neuer Energie glücklich den Raum.

Neben den Kindern, dienten uns nun die Erwachsenen zum Vergleich. Hier waren deutliche Unterschiede zu bemerken. Wir bezogen unsere Vergleichsschwerpunkte zum einen bei der Teilnahme am Lach- und Resilienztraining, zum anderen durch das Lachseminar zum Naturheilkundetag. Zugleich sehen wir uns als Teil der Erwachsenen und bringen unsere ganz persönlichen Erfahrungen und Gefühle mit ein, denn Erstaunliches bemerkten wir an uns selbst. Locker, unbeschwert und mit einem guten Gefühl verließen wir jedes Mal diese Stunden. Die positive Wirkung in Bezug auf Stressbewältigung, Selbstbewusstsein und Tatkraft sowie die Förderung von Kommunikation und Kontaktfreudigkeit konnten wir als Probanten selbst spüren und gemeinschaftlich bestätigen. Man lernt sicheres Auftreten und steigert sein Selbstwertgefühl.<sup>63</sup> Denn genau bei solchen Lachyogastunden Schnupperkursen treffen fremde Menschen aufeinander, um etwas recht persönliches miteinander zu tun, nämlich zu Lachen. <sup>64</sup> Wir bemerkten, wie diese positive Energie die Menschen in der Gruppe verbindet und sie loslassen können von Stress und Alltagsproblemen. 65 Das heißt aber keinesfalls, dass es für alle Teilnehmer einfach ist, sich zu entspannen und die verwunderlichsten Übungen mitzumachen. Gerade weil Menschen heute so verspannt, verkrampft und gestresst sind, fällt es manchen von ihnen schwer, locker zu lassen, Blödsinn zu machen und zu lachen, auch mal über sich selbst. Auch wir selbst bemerkten und beobachteten, wie schwer es Erwachsenen fällt den Verstand auszuschalten, über den eigenen Schatten zu springen und loszulachen. So kam es auch vor, dass Teilnehmer den Kurs vorzeitig verließen, sei es durch

http://lachyoga.at/wirl.htm
 http://lachyoga.at/resonanz.htm
 http://lachyoga.at/resonanz.htm

andere Erwartungen und Vorstellungen oder die zu große Hemmschwelle, sich auch mal "lächerlich zu machen" und über sich selbst herzhaft zu lachen.

Als letzte Probandengruppe dienten uns die Senioren im Alter von 60-70 Jahren. Bei unseren Beobachtungen bemerkten wir, dass auch sie zu Beginn Schwierigkeiten hatten und unserem Projekt eher skeptisch gegenüberstanden. Jedoch konnten wir das Blatt schnell wenden und ähnlich wie die bei den Kindern war der Einstieg trotzdem einfacher als bei den Erwachsenen, denn auch sie kannten sich untereinander und tanzen schon mehrere Jahre zusammen. Aufgefallen ist uns außerdem, dass mit zunehmender Alter auch die Hemmschwelle wieder etwas sinkt. Unsere Senioren haben viel erlebt, können oftmals leichter mit einem Lächeln auf Vergangenes zurückblicken und über "peinliche" Situationen lachen. Nach unserem kleinen Exkurs in die Welt des Lachens, ließen wir unsere Probanden einen Fragebogen ausfüllen, um unsere Vermutungen bestätigt zu bekommen. Die Wirkung war durchweg positiv. Das zeigt die Auswertung der Umfrage. Wir befragten die 13 Teilnehmer, alle älter als 60 Jahre, ob sie schon mal eine Lachyogastunde besuchten, ob sie unsere Lachyogastunde weiter empfehlen würden und wie sie sich nach den Übungen fühlten. Alle Befragten nahmen das erste Mal in ihrem Leben an einer solchen Lachyogastunde teil und immerhin 90% würden diese auch weiterempfehlen. Das sicherste Zeichen des Erfolgs unserer Lachyogastunde stellte jedoch die letzte Frage dar: 100%, also alle Befragten, gaben bei der Frage nach dem Gefühl hinsichtlich der Übungen immer ein "locker, frei, glücklich, beschwingt oder fröhlich" an. Das zeigt uns, dass die Lachyogastunden gerade auch bei Senioren ihre Wirkung nicht verfehlten und es durchweg unsere These bestätigte. Gerade bei älteren Menschen sind wir oft der Meinung, sie seien entweder lebensfreudig und voller Energie oder eben genau das Gegenteil, resigniert und tatenlos. Jedoch fühlten sich alle Teilnehmer unserer Seniorengruppe nach den Lachyogastunden merklich wohler.

Zusammenfassend gilt die Aussage, dass Lachen die positivste Form aller körpereigenen Ressourcen und somit für alle Altersgruppen geeignet ist. <sup>66</sup> Denn jedes "echte" Lachen bedeutet die Abwesenheit von Stress und Problemen in diesem Augenblick. Für gesunde Kinder ist es eine schöne Abwechslung um ihre kindliche Leichtigkeit und ihr Selbstbewusstsein zu stärken. Jedoch ist davon auszugehen, dass sie die Aufgabe des Lachyogas nicht ganz verstehen und ihr echtes Lachen völlig ausreichend ist. Die

-

<sup>66</sup> http://www.folkd.com/url/www.lachenamberg.at

Fähigkeit zu diesem spontanen, unbefangenen echten Lachen, ist einem Großteil der Erwachsenen durch den stetig wachsenden Leistungsdruck oder durch Belastung mit persönlichen Problemen verloren gegangen. Deswegen ist es heutzutage umso wichtiger sich im Leben Freiräume zu schaffen, sich von Problemen zu distanzieren und der Welt und sich selbst ein Lächeln zu schenken. Denn eines hatten alle Gruppen gemeinsam, das unverkennbare Resultat von körperlichen und geistigen Wohlbefinden bereits nach einer Stunde Lachyoga. Die die wichtigste Voraussetzung für das grundlose Lachen ist allerdings die Bereitschaft dazu - die Bereitschaft, etwas zunächst Ungewöhnliches zu tun und es einfach zu versuchen. Dieser Schritt ist der erste und größte. "Alle Teilnehmer lachen freiwillig, mit vollem Engagement und eben dieser Bereitschaft. Wenn man nicht lachen will, dann kann einen niemand auf der Welt dazu bringen. Wenn man aber bereit ist und sich selbst die Erlaubnis dazu erteilt, dann kann einen niemand davon abhalten. Dann brauchen wir noch nicht einmal einen Grund zum Lachen!"67

#### 5.3. Humor - trotz Tumor,

Lachen befreit nicht nur den Patienten aus seiner auswegslosen Situation, berührt den Geist und dessen Seele, beansprucht den Körper, indem er Muskeln im Gesicht und Bauch bewegt, sowie die Lungen mit Leben spendendem Sauerstoff füllt<sup>68</sup>, sondern veranlasst auch Krebszellen zur Selbstzerstörung. Dies entdeckten Wissenschaftler der University of Birmingham. Hierbei dreht es sich um das Glückshormon, welches als Neurotransmitter Serotonin bezeichnet wird. Dieses Hormon regelt bei uns Menschen den Schlafrhythmus, den Gefühlszustand, das Sexualverhalten die und Körpertemperatur. Während eines Laborversuches stellte das Team um den Immunologen John Gordon und den Neuropharmakologen Nicholas Barnes fest, dass das Serotonin, welches während des Lachens ausgeschüttet wird, eine bedeutende Wirkung auf den Zellbestand eines an krebserkrankten Menschen hat. Es wurde wissenschaftlich nachgewiesen, dass der Botenstoff in die Krebszellen eindringt und sie zum Selbstmord zwingt. Es beweist, dass eine Lachtherapie durchaus eine wirksame Methode für die Heilung von Krebs ist. Seit dieser Entdeckung untersuchen

http://www.lach-dich-stark.de/set\_home.html
 http://www.krebsmagazin.de/0105/Heft11/2004

Wissenschaftler inwiefern Serotonin- ähnliche Medikamente bei Krebspatienten Wirkung finden.<sup>69</sup>

Weiterhin lässt sich die Kraft der Therapie folgendermaßen beweisen: In unserem Körperinneren existieren circa 65 Billionen Zellen, welche ständig, um zu überleben, mit Sauerstoff versorgt werden müssen. Zuständig für die Versorgung sind die roten Blutkörperchen. Diese transportieren den Sauerstoff von der Lunge bis ins Innere der einzelnen Zellen. Sie wandern durch die Adern, bis hin in die feinsten Äderchen. Diese werden als Kapillaren bezeichnet. An den Innenwänden der sogenannten Kapillaren befinden sich Zellen-"Schwellkörper". Vergrößern diese ihr Volumen, so gelingt es den roten Blutkörperchen nicht mehr, durch die Äderchen zu gelangen. Dadurch kann es zur Beeinträchtigung der Sauerstoffversorgung einzelner Zellen kommen, in dessen Folge Krankheiten, wie Krebs entstehen können, was so vom Bestsellerautor und Begründer der "Kapillaren- Lehre", Michael Peuser, festgestellt wurde.

Nun ergibt sich daraus folgendes:

"Wenn also die Verengung der Kapillaren durch einen Konfliktschock oder anderer negative Einflüsse ausgelöst wurde, dann können auch im Gegensatz Freude und Lachen die verengten Kapillaren erweitern. Dies kann zu Heilungen zahlreicher Krankheiten, darunter sogar auch Krebs führen." Der Kardiologe Dr. Michael Miller von der Medizinischen Universität Maryland in Baltimore und sein Team haben das nachgewiesen.<sup>70</sup>

Basierend auf dieser Aussage lässt sich also die Schlussfolgerung trefen, dass Lachen eine wirksame Heilmethode für Krebspatienten darstellt.

#### 6. **Fazit**

Abschließend ist zu sagen, dass das Thema "Die heilende Kraft des Lachens" ein sehr weitreichendes und umfassendes Thema ist. Somit haben wir uns auf die Genesung mit Hilfe von Klinikclowns und Lachyoga beschränkt. Anhand der Gelotologie und der gesundheitlichen Wirkungen des Lachens wird deutlich, dass die These "Die heilende Kraft des Lachens" nicht nur eine Floskel, sondern eine wahre, nachgewiesene Aussage ist. Wir waren uns am Anfang unserer Arbeit auch noch nicht bewusst, welche

<sup>&</sup>lt;sup>69</sup> Primärquelle: http://www.pm-magazin.de/de/wissensnews/wn\_id213.htm; Sekundärquelle: Material-Lach und –Resilienztraining Infos Lachen und Krebs

70 Primärquelle: http://www.pm-magazin.de/de/wissensnews/wn\_id1493.htm; Sekundärquelle: Material-

Lach und -Resilienztraining Infos Lachen und Krebs

Wirkung Lachen tatsächlich hat, doch in Laufe unsere Recherchen, den Besuch im Krankenhaus und Gesprächen mit den Klinikclowns, sowie der Lachyogastunden konnten wir selbst feststellen, dass wir uns besser fühlten. Die positive Resonanz unserer Teilnehmer verstärkt unser Gefühl, dass nicht nur das Wohlbefinden und die Gesundheit gefördert wird, es baut auch das Selbstvertrauen auf und erleichtert somit ein Zugehen auf fremde Menschen.

Wir hoffen, dass wir mit unserer Arbeit das Wissen über die heilsame Kraft des Lachens weiter verbreiten helfen und sich immer mehr Menschen für diese alternative Heiltherapie interessieren. Denn somit ist eine Kostenübernahme einer Lachtherapie durch die Krankenkassen vielleicht bald nicht mehr eine Wunschvorstellung, sondern eine anerkannte Therapiemöglichkeit. Lachen sollte gefördert und ernster genommen werden, denn Lachen schadet nicht und hat keine Nebenwirkungen.

Unsere Außenbetreuerin Karla Pense sagt: "Lachen macht kein Problem größer, Jammern macht kein Problem kleiner. Also lache ich"<sup>71</sup>

### 7. Anhang

## 7.3 Abbildungsverzeichnis

7.3.1 Lachyoga in der Naturheilkundepraxis" Vitalineo"



Gruppenfoto mit unserer Betreuerin Karla Pense

-

<sup>&</sup>lt;sup>71</sup> http://www.lach-dich-stark.de

## 7.3.2 Naturheilkundetag 13.06.2009



Gemeinschaftliche Atemübung



"Lachspritze"



"Sägelachen"



"Ich muss mir, von mir, doch nicht alles gefallen lassen" Lachübung



"Pizzabacken"



# 7.3.3 Lachyoga mit den Kindern



Gruppenfoto



Landkarte der "Lachinsel"

## 7.3.4 Lachyoga mit den Senioren des Kneipp-Vereins



Einführung in die Theorie

Lachallee





"Ballerina-Atemübung 1"



"Ballerina-Atemübung 2"

# 7.3.4.1 Auswertung der Lachyogastunde mit Senioren in Form von Kreisdiagrammen







