Lachen für die Wissenschaft

Eine Studie zur Wirksamkeit von Lachyoga

Daniela Fischer, Henning Früh & Luisa Jung

UNIVERSITÄT HEIDELBERG
ZUKUNFT SEIT 1386

Herleitung

Beim Lachyoga wird bedingungsloses Lachen mithilfe verschiedener Übungen induziert und mit Atem- und Entspannungsübungen kombiniert. Unter den Wirkversprechen, die der Gründer Kataria postuliert, sind eine **Reduktion des Stresslevels**, eine **stimmungsaufhellende Wirkung** und die **Stärkung des Gemeinschaftsgefühls**. Hauptanlass für unsere Studie sind die unzureichende empirische Forschungslage und die kostengünstigen Umsetzungsmöglichkeiten. Die Belege beschränken sich bisher auf eher kleine Stichproben mit eingeschränkter Generalisierbarkeit. So untersuchten Ellis, Ben-Moshe & Teshuva Bewohner eines Altenpflegeheimes (2017) und Weinberg, Hammond & Cummins Patienten mit Nierenversagen (2014).

Hypothesen

H1: Lachyoga führt zu einem Anstieg des positiven Affekts.

H2: Lachyoga führt zu einer Reduktion des subjektiv empfundenen und physiologischen Stresslevels.

H3: Lachyoga führt zu einer Steigerung des prosozialen Verhaltens.

Studiendesign

Messinstrumente:

Herzratenvariabilität gemessen mit HRV-Messgerät

Stress/Positiver Affekt: Multidimensionaler Befindlichkeitsfragebogen (MDBF) (Steyer, 1997)

Prosoziales Verhalten erfasst durch Dictator Game & Spendenbereitschaft

Stichprobe:

66 Versuchspersonen (13♂/ 53♀)
Alter: M = 30.5 Jahre (SD = 15.6)
Vorerfahrung mit Lachyoga: Ja (19) / Nein (47)

Vorgehen:

- Erhebung an Kleingruppen von durchschnittlich 9 Versuchspersonen in einem Yoga-Studio
- *Erhebungsphase 1:* Demographische Daten, MDBF, Ruhemessung HRV, Teilnahme an Dictator Game / Erhebung des Spendenverhaltens durch eine Hälfte der Teilnehmer (Kontrollgruppe)
- 60-minütige Lachyoga-Intervention angeleitet durch ausgebildeten Lachyoga-Leiter, bestehend aus Lach-/ Atem- und Entspannungsübungen
- *Erhebungsphase 2:* MDBF, Items zu Extraversion und Neurotizismus (NEO-FFI), Ruhemessung HRV, Teilnahme an Dictator Game / Erhebung des Spendenverhaltens durch zweite Hälfte der Teilnehmer (Interventionsgruppe)
- Auslosung der Gewinner des Geldbetrages des Dictator-Games

Ergebnisse

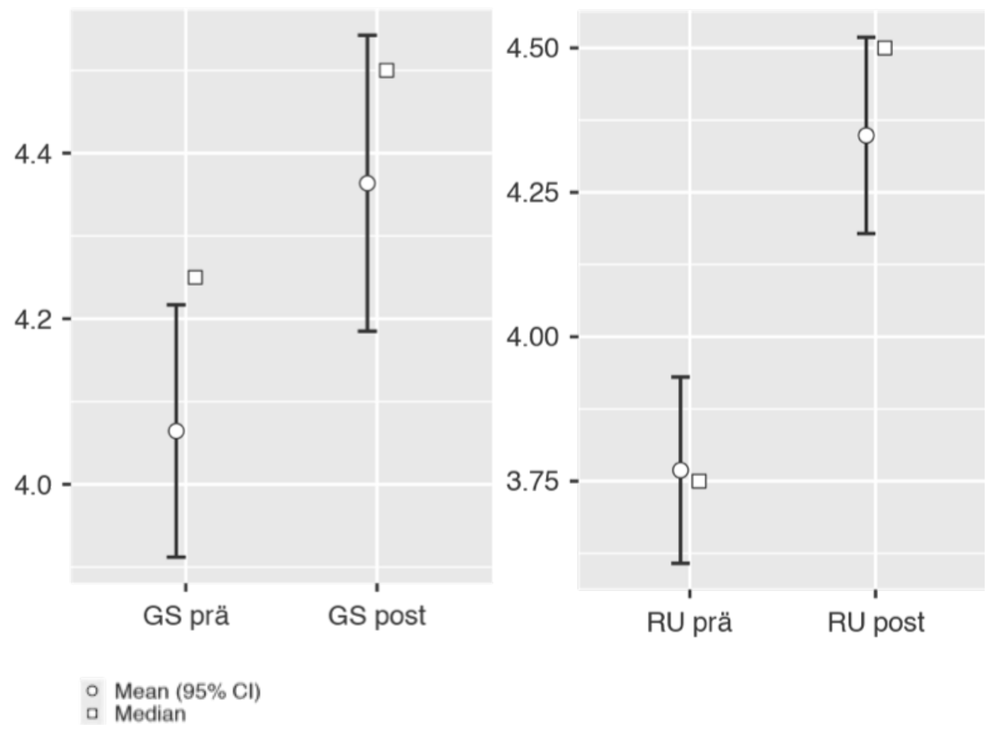

Tabelle 1. Veränderungen der Mittelwerte auf den Dimensionen des MDBF zu den Messzeitpunkten vor und nach der Intervention

	Prä	Post
Wachheit – Müdigkeit (WM)	M = 3.70 (SD = 0.62)	M = 3.77 (SD = 0.88)
Gute - Schlechte Stimmung (GS)	M = 4.06 (SD = 0.63)	M = 4.36 (SD = 0.74)
Ruhe – Unruhe (RU)	M = 3.77 (SD = 0.67)	M = 4.35 (SD = 0.70)

- ***Positiver Affekt***: Anstieg auf der Dimension Gute-Schlechte Stimmung des MDBF, $t(65) = 3.28$, $p < .001$, Effektstärke: $d = 0.40$.
- ***Subjektiv empfundenes Stresslevel***: Abnahme auf der Dimension Ruhe-Unruhe des MDBF, $t(65) = 6.45$, $p < .001$, Effektstärke: $d = 0.79$
- ***Herzratenvariabilität***: Veränderung der Root Mean Square of Successive Differences (RMSSD) Prä: M = 40.1 (SD = 22.1) / Post: M = 41.5 (SD = 20.4), $t(16) = 0.52$, $p = .305$
- ***Dictator Game***: Geldbetrag Interventionsgruppe: M = 5.79 (SD = 1.75); Kontrollgruppe: M = 6.25 (SD = 2), $t(64) = 0.986$, $p = .836$
- ***Spendenbereitschaft***: KG: 27 von 31, EG: 27 von 31 Personen

Diskussion

✓ *H1:* Es zeigte sich ein Anstieg des positiven Affekts. Obwohl beim Lachyoga ein grundloses Lachen induziert wird, scheint sich dies auf die Stimmung der Teilnehmenden positiv auszuwirken. Der körperliche, mechanische Akt des Lachens und die Teilnahme an einer Gruppenaktivität könnten hierzu beitragen. Da die Erhebung direkt im Anschluss an die Intervention stattfand, lässt sich jedoch keine Aussage darüber treffen, wie langanhaltend dieser Effekt ist.

✓ ✗ *H2:* Es kam zu einer Reduktion des subjektiv empfundenen Stresslevels. Dieser Effekt war in den physiologischen Daten zwar tendenziell vorhanden, jedoch ohne signifikantes Ergebnis. Dies kann auch durch die kleine Stichprobengröße und die eingeschränkte Auswertbarkeit der Daten erklärt werden.

✗ *H3:* Es zeigten sich keine signifikanten Effekte bezüglich des prosozialen Verhaltens. Weder der Betrag beim Dictator Game, noch die Spendenbereitschaft war in der Interventionsgruppe höher. Dies könnte durch mögliche Deckeneffekte erklärt werden. Die Beträge waren bereits vor der Intervention überdurchschnittlich hoch. Außerdem könnte es sich bei den von uns erhobenen Maßen für prosoziales Verhalten um stabilere Merkmale handeln, die durch eine einmalige Intervention nicht beeinflusst werden können.

Fazit: Die vorliegende Studie liefert erste Nachweise für die Wirkung von Lachyoga und stellt einen Schritt dar, um die vielen Versprechen aus der Lachyoga-Gemeinschaft empirisch zu untersuchen. Sie liefert Hinweise darauf, dass Lachyoga eine vielversprechende und kostengünstige Intervention zur Steigerung des positiven Affekts und zur Stressreduktion darstellt, die in Bezug auf weitere Forschung und die vielen möglichen Anwendungsfelder interessant ist. Vor allem die Untersuchung der Wirkung von Lachyoga über einen längeren Zeitraum und in verschiedenen Kontexten sollte im Fokus weiterer Forschung stehen.

Literaturangaben:

Ellis, J. M., Ben-Moshe, R., & Teshuva, K. (2017). Laughter yoga activities for older people living in residential aged care homes: a feasibility study. *Australasian Journal on Ageing, 36*.

Steyer, R. (1997). *Der mehrdimensionale Befindlichkeitsfragebogen (MDBF)*. Göttingen: Hogrefe.

Weinberg, M., Hammond, T. Cummins, R. (2014). The impact of laughter yoga on subjective well-being: a pilot study. *European Journal of Humour Research, 1*, 25-34.

Empirisches Projektseminar 2018/19
Dozent: Dr. Daniel Holt
Abteilung für Allgemeine Psychologie