

Modul: DLBGPSATGP01- Seminar: Aktuelle Themen der Gesundheitspsychologie

Tutorin: Dr. phil. Raphael Nixdorf

Studiengang: Bachelor of Science – Gesundheitspsychologie

Seminararbeit

Aufgabenstellung 1: Sport, Bewegung und Gesundheit

Kann Lachyoga als ergänzende Therapie zur Behandlung von Depressionen dienen?

Eingereicht am 23.08.2023

Verfasserin der Arbeit

Marnie Marie Lerch

Thomas-Mann-Straße 15

31515 Wunstorf

E-Mail: marnie-marie.lerch@iubh-fernstudium.de

Matrikelnummer: 9200553

Inhaltsverzeichnis

Abkürzungsverzeichnis	III
Abbildungsverzeichnis	IV
1. Einleitung	1
2. Depressionen und Herausforderungen	1
2.1 Definition und Prävalenz	1
2.2 Symptome und Ursachen	2
2.3 Herkömmliche Behandlungsansätze	3
2.4 Einfluss körperlicher Aktivität auf Depressionen	3
3. Lachyoga: Das Konzept und die Technik	5
3.1 Anwendung bei Depressionen	6
4. Wirkweise von Lachyoga	6
4.1 Neurobiologische Auswirkungen	6
4.2 Psychologische Effekte	7
5. Empirische Evidenz für Lachyoga bei Depressionen	7
5.1 Die Gelotologie	8
5.2 Studienübersicht	8
5.3 Analyse	9
6. Fazit	10
Literaturverzeichnis	11
Verzeichnis der Anhänge	14
Anhänge und Materialien	15

Abkürzungsverzeichnis

S.	Seite
NVL	Nationale Versorgungsleitlinie
Et al.	und andere
Dr.	Doktor

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1	Symptome einer Depression.....	2
Abb. 2	Dr. Madan Kataria.....	4

1. Einleitung

Selbst in Zeiten stetiger medizinischer Fortschritte bleibt die Herausforderung der psychischen Gesundheit ein zentrales Anliegen (Lazarus & Lazarus 2011, S. 13). Insbesondere die Auswirkungen von Depressionen auf das individuelle Wohlbefinden und die Lebensqualität haben das Interesse von Forschern, Medizinern und Therapeuten gleichermaßen geweckt (Riihimäki 2023, S. 3-4). Depressionen stellen eine zunehmende Herausforderung für die psychische Gesundheit dar, beeinträchtigen individuelle Lebensqualität und haben globale Auswirkungen (Riihimäki 2023, S. 4). Die komplexe Natur von Depressionen erfordert innovative Ansätze zur Behandlung, die über traditionelle Methoden hinausgehen (Riihimäki 2023, S. 4). In diesem Kontext rückt Lachyoga als unkonventionelle ergänzende Therapie für Depressionen in den Fokus. Lachyoga integriert bewusstes Lachen und Atemtechniken aus dem Yoga, um körperliches und emotionales Wohlbefinden zu fördern (Opletalová 2015, S. 133). Dies weckt Interesse aus Psychologie, Medizin und alternativen Heilansätzen, da es eine vielversprechende Ergänzung zur Depressionsbehandlung sein könnte (Kataria 2007, S. 72).

Die zentrale Frage dieser Arbeit lautet: Kann Lachyoga als ergänzende Therapie bei Depressionen dienen? Ich werde diese Frage durch wissenschaftliche Erkenntnisse, empirische Studien und praktische Erfahrungen beleuchten. Meine Untersuchung beginnt mit einem theoretischen Überblick über Depressionen und Lachyoga. Ich analysiere Mechanismen, durch die Lachyoga auf die psychische Gesundheit einwirken könnte, und prüfe die vorhandene Evidenz. Ziel ist es, das Potenzial von Lachyoga für die Depressionsbehandlung zu beleuchten und damit eine Perspektive für die Verbesserung der Lebensqualität von Betroffenen aufzuzeigen.

2. Depressionen und Herausforderungen

Depressionen, als komplexe psychische Zustände, stellen eine bedeutende Herausforderung für die Gesundheitsversorgung dar, die eine umfassende Untersuchung ihrer Prävalenz, Definition und herkömmlichen Behandlungswege erfordert (Ferreira & Vogt 2022, S. 204-205).

2.1 Definition und Prävalenz

Die Depression ist eine nicht offensichtliche Erkrankung, die sich von anderen Gesundheitsproblemen durch ihre diffuse und schwer fassbare Natur unterscheidet. Oft dauert es eine beträchtliche Zeit, bis sie überhaupt als Depression erkannt wird (Jung 2011, S. 260). Sie wird durch eine gedrückte Stimmung, Interessenlosigkeit und Antriebsminderung über einen längeren Zeitraum gekennzeichnet (Jung 2011, S. 260-262). Damit verbunden treten häufig verschiedene körperliche Beschwerden auf. Depressive Menschen sind durch ihre Erkrankung meist in ihrer gesamten Lebensführung beeinträchtigt. Es gelingt ihnen nicht oder nur schwer, alltägliche Aufgaben zu bewäl-

tigen. Sie leiden unter starken Selbstzweifeln, Konzentrationsstörungen und Grübelneigung sowie Schlaf- und Appetitstörungen (NVL 2022, S. 11-14).

Von dieser psychischen Störung sind mehr als 350 Millionen Menschen betroffen. Sie hat eine Lebenszeitprävalenz von 15%. Etwa 40% erleben ihre erste depressive Episode vor dem 20. Lebensjahr und etwa 80% haben zwei oder mehrere depressive Episoden. Bei rund 39% der Betroffenen nimmt die Depression einen chronischen Verlauf, was zu einem erhöhten Risiko für Suizide und begleitende Erkrankungen führt. Depressionen sind weltweit die häufigste Ursache für Invalidität und verursachen sowohl in der psychiatrischen als auch in der somatischen Gesundheitsversorgung die höchsten Kosten (Mahabadi et al. 2021, S. 728).

2.2 Symptome und Ursachen

Die Kernelemente einer Depression umfassen anhaltende Niedergeschlagenheit, Antriebsmangel und erhöhte Ermüdbarkeit sowie Interessen -und Freudlosigkeit (Anhedonie). Weitere Symptome wie Schlafstörungen, Appetitmangel mit Gewichtsverlust, Konzentrations -und Denkprobleme, Selbstwert- und Schuldgefühle, körperliche Beschwerden und Suizidgedanken können auftreten (NVL-Programm 2022, S. 11).

Die Entstehung von Depression wird von verschiedenen Faktoren beeinflusst. Genetische Faktoren können eine Rolle spielen, weil Menschen mit familiärer Vorbelastung ein erhöhtes Risiko haben können (Boll 2022, S. 22). Biologische Veränderungen wie Veränderungen der Gehirnchemie- und -struktur, insbesondere ein Ungleichgewicht von Neurotransmittern wie Serotonin, Noradrenalin und Dopamin können zur Entwicklung von Depressionen beitragen. Hormonelle Veränderungen während Lebensabschnitten wie Pubertät, Schwangerschaft und Wechseljahren können das Depressionsrisiko erhöhen (Boll 2022, S. 42).

Abb. 1: Symptome einer Depression



<https://www.deutschesgesundheitsportal.de/wp-content/uploads/pdfs/gespieltes-lachen-gegen-depression.pdf>

Traumatische Ereignisse, chronischer Stress, der Verlust einer nahestehenden Person sowie persönliche Faktoren wie niedriges Selbstwertgefühl, pessimistische Denkmuster und Perfektionismus können die Anfälligkeit für Depressionen erhöhen. Einsamkeit, soziale Isolation und das Fehlen enger Beziehungen tragen ebenfalls zum Risiko bei (Boll 2022, S. 9). Bestimmte chronische Erkrankungen wie Herzkrankheiten, Diabetes und Schilddrüsenerkrankungen können mit einem erhöhten Risiko für Depressionen verbunden sein. Zusätzlich kann Drogenmissbrauch, einschließlich

Alkohol und anderen Substanzen, das Depressionsrisiko erhöhen und bestehende Depressionen verschlimmern. Insgesamt resultiert die Entstehung von Depressionen aus einem komplexen Zusammenspiel dieser genetischen, psychologischen und sozialen Faktoren (Thimme 2021, S. 211).

2.3 Herkömmliche Behandlungsansätze

Herkömmliche Behandlungsmethoden von Depressionen werden nach wie vor gezielt für die Bewältigung dieser psychischen Erkrankung eingesetzt. Sie helfen bei der Symptomlinderung, der Steigerung der Lebensqualität und unterstützen den Genesungsprozess (Härter & Prien 2023).

Psychotherapie ist eine bewährte Methode, bei der Gesprächstherapien wie die kognitive Verhaltenstherapie eingesetzt werden, um negative Denkmuster zu identifizieren und zu verändern. Medikamentöse Therapie, insbesondere Antidepressiva, beeinflusst die Gehirnchemie, um Stimmungsschwankungen zu stabilisieren. Elektrokrampftherapie wird in schweren Fällen eingesetzt, wenn andere Ansätze nicht wirksam sind. Lichttherapie kann bei saisonal abhängiger Depression helfen, indem sie den biologischen Rhythmus reguliert (Härter & Prien 2023).

Bewegung und körperliche Aktivität können die Stimmung heben und Depressionssymptome reduzieren (Oertel & Matura 2017, S. 34-35). Entspannungstechniken wie Meditation und Achtsamkeitstraining helfen, Stress zu bewältigen (Meister & Becker 2018, S. 994-995). Soziale Unterstützung durch Freunde, Familie oder Selbsthilfegruppen kann das Gefühl der Isolation mindern (Ferreira & Vogt 2021, S. 207).

Die Wahl der geeigneten Behandlungsmethode hängt von individuellen Umständen ab und oft wird eine Kombination verschiedener Ansätze empfohlen. Die Zusammenarbeit mit qualifizierten Fachleuten ist entscheidend, um eine maßgeschneiderte Behandlungsstrategie zu entwickeln, die den individuellen Bedürfnissen gerecht wird (Oertel & Matura 2017, S. 36-38).

2.4 Einfluss körperlicher Aktivität auf Depressionen

Die Auswirkungen von Depressionen können das tägliche Leben erheblich beeinträchtigen und betreffen nicht nur die betroffenen Personen selbst, sondern auch ihr soziales Umfeld (Hautzinger 2020, S. 67). In diesem Kontext hat sich in den letzten Jahren zunehmend gezeigt, dass körperliche Aktivität einen signifikanten Einfluss auf die Entstehung, den Verlauf und die Behandlung von Depressionen haben kann. Mehrere wissenschaftliche Studien haben eine enge Verbindung zwischen körperlicher Aktivität und der Reduktion depressiver Symptome aufgezeigt (Klassen 2021, S. 26).

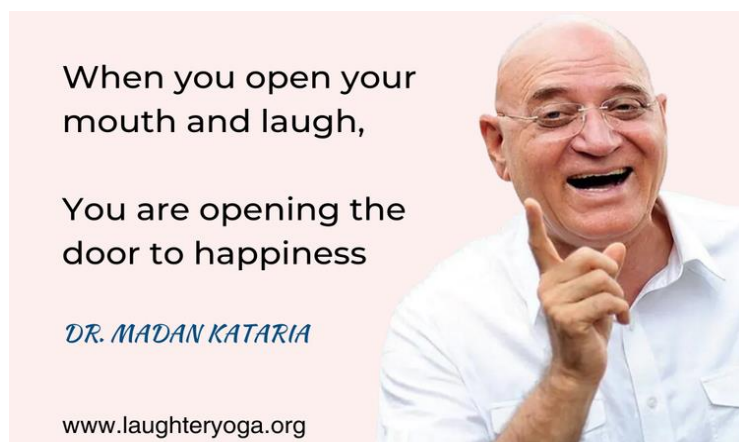
Regelmäßige Bewegung kann die Produktion von Endorphinen und anderen Neurotransmittern stimulieren, die als "Glückshormone" bekannt sind und dazu beitragen können, die Stimmung zu verbessern. Diese biochemischen Reaktionen können Angst, Stress und depressive Symptome lindern, indem sie positive Emotionen fördern (Oertel & Matura 2017, S. 34-35). Darüber hinaus

kann körperliche Aktivität die Durchblutung des Gehirns fördern und neurotrophische Faktoren wie das Brain-Derived Neurotrophic Factor (BDNF) erhöhen, die eine wichtige Rolle bei der Neuroplastizität und der Regulation von Stress spielen (Lyubomirsky 2018, S. 253). Durch diese Stressreduktion kann die Resilienz gegenüber psychischen Belastungen gestärkt werden (Oertel & Matura 2017, S. 35).

Ein aktiver Lebensstil kann auch soziale Interaktionen fördern, was insbesondere für Menschen mit Depressionen von großer Bedeutung sein kann. Sportliche Aktivitäten in Gruppen oder gemeinsame Spaziergänge bieten die Möglichkeit, soziale Kontakte zu knüpfen und das Gefühl der Isolation zu reduzieren, das oft mit Depressionen einhergeht. Zudem kann die Teilnahme an Sport- oder Fitnessaktivitäten ein gesteigertes Selbstwertgefühl vermitteln und ein Gefühl der Kontrolle über das eigene Leben wiederherstellen (Lyubomirsky 2018, S. 252). Neben der emotionalen Verbesserung hat körperliche Aktivität positive Effekte auf den Schlaf. Regelmäßige Bewegung kann die Schlafqualität erhöhen und Schlafstörungen verringern.

Ein guter Schlaf wiederum fördert die Erholung und trägt zu einer stabilen psychischen Verfassung bei (Hautzinger 2020, S. 276). So kann er zur Vorbeugung von Depressionen und Angststörungen beitragen und als unterstützende Therapie für Menschen mit bestehenden psychischen Herausforderungen dienen.

Abb. 2: Dr. Madan Kataria



Quelle: <https://www.gigislaughteryoga.com/mehr-uber-lachyoga>

Bevor jedoch ein neues Trainingsprogramm begonnen wird, empfiehlt es sich, Rücksprache mit einem Arzt oder Fachmann für psychische Gesundheit zu halten, um sicherzustellen, dass es den individuellen Bedürfnissen und dem aktuellen Gesundheitszustand entspricht. (Brehm et al. 2013, S. 1386-1389) Grundsätzlich hat es sich dahingehend entwickelt, dass Ärzte und Therapeuten zunehmend die Rolle von Bewegung in individuellen Therapieplänen berücksichtigen und ihren Patienten empfehlen, regelmäßig aktiv zu sein. Es ist wichtig anzumerken, dass die Art und Intensität der körperlichen Aktivität je nach den individuellen Bedürfnissen und Fähigkeiten variieren können. Ein behutsamer Einstieg in einen aktiven Lebensstil ist oft ratsam, um Überforderung zu vermeiden und langfristige Gewohnheiten zu etablieren (Amelung 2019, S. 315).

3. Lachyoga: Das Konzept und die Technik

Lachyoga stellt einen innovativen Ansatz zur Förderung von Gesundheit und Wohlbefinden dar, der auf der Idee basiert, dass absichtliches Lachen positive Auswirkungen auf den Körper und den Geist haben kann, unabhängig von einer externen humorvollen Stimulation (Kataria 2007, S. 70). Diese unkonventionelle Methode wurde in den 1990er Jahren von Dr. Madan Kataria, einem indischen Arzt, entwickelt und hat seitdem internationale Anerkennung gefunden. Jeden Morgen traf er sich mit Freiwilligen in einem Park in Bombay. Ursprünglich begann er damit, Witze zu erzählen, bis er die Idee hatte, seine Yogaübungen mit dem Lachen zu kombinieren.

Lachyoga kombiniert einfache Atemübungen mit gezielten Lachübungen, um den gesamten Körper wieder in Schwung zu bringen. Dabei entsteht eine positive Stimmung ohne äußere Anreize wie Witze oder Geschichten (Kettig 2007, S. 16). Wie hieraus zu erkennen ist, verbindet Lachyoga bewusstes Lachen mit simplen Atem- und Dehnungsübungen, um vielfältige positive Effekte zu erzielen (Kataria 2007, S. 65). Die Grundannahme von Lachyoga gründet darauf, dass der Körper keinen Unterschied zwischen spontanem und absichtlichem Lachen macht. Absichtliches Lachen löst im Körper ähnliche biochemische Reaktionen aus wie spontanes Lachen (Kataria 2007, S. 16-17).

Während einer Lachyoga-Sitzung, die 20 bis 90 min. dauern kann, werden daher spezielle Lachübungen praktiziert, bei denen die Teilnehmer in einer Gruppe gemeinsam lachen, ohne dass eine äußerliche humorvolle Situation gegeben sein muss. Dieser Ansatz fußt auf der Überzeugung, dass das bewusste Lachen die gleichen gesundheitsfördernden Effekte hat wie natürliches Lachen (Kataria 2007, S. 16-17).

Klassisches Lachyoga setzt sich aus mindestens vier Hauptelementen zusammen:

Erstens sind da die Klatschübungen, die zur Aktivierung und Lockerung eingesetzt werden. Diese beinhalten das Spreizen der Finger, das Erzeugen eines Rhythmus durch Klatschen (bspw. 1-2, 1-2-3), begleitet von Bewegungen und Augenkontakt. Wichtig dabei ist, mit einem Lächeln im Gesicht tatsächlich Laute wie "Hoho" und "Hahaha" zu erzeugen, wobei die Mundbewegung betont wird. Bei Präsenzveranstaltungen bewegen sich die Teilnehmer kreuz und quer durch den Raum (Griebeling 2023).

Das zweite Element sind Atemübungen. In aufrechter Haltung mit beckenbreiten Füßen und lockeren Knien wird tief durch die Nase eingeatmet, während man sich gleichzeitig streckt und reckt. Der Atem wird kurz angehalten, gefolgt von einer langsamen Ausatmung durch den Mund, während man sich "sacken lässt" (Griebeling 2023).

Drittens gibt es verspielte Gesten kombiniert mit positiven Aussagen. Dabei wird in die Hände geklatscht und "sehr gut" ausgerufen, um die Geste zu wiederholen. Arme und Daumen werden nach oben gestreckt, begleitet von einem freudigen "Yeah", als hätte man einen Sieg errungen. Gege-

benenfalls erfolgt eine kurze Erklärung, warum diese Übungen durchgeführt werden, um die Wechselwirkung zwischen Körperhaltung und ausgesprochener Positivität zu verdeutlichen (Griebeling 2023).

Das vierte und letzte Element sind die eigentlichen Lachübungen. Hierbei werden beispielsweise Namen genannt und mit Lachen begleitet. Der Start und das Ende der Lachübungen gibt der Lachyogalehrer vor und zum Schluss folgen meditativere Elemente wie eine Tiefenentspannung (Griebeling 2023).

3.1 Anwendung bei Depressionen

Die Anwendung von Lachyoga bei Depressionen kann als unterstützende Maßnahme betrachtet werden, um die Stimmung aufzuhellen und emotionale Entlastung zu fördern (Kataria 2007, S. 72). Durch gezielte Lachübungen und die Freisetzung von Endorphinen und Dopamin können positive Emotionen stimuliert werden, was zur Linderung von depressiven Symptomen beitragen kann (Kataria 2007, S. 73). Zudem kann die soziale Interaktion in Lachyoga-Gruppen das Gefühl der Gemeinschaft und Unterstützung stärken und negative Gedanken vorübergehend unterbrechen (Kataria 2007, S. 76).

Es ist jedoch wichtig zu betonen, dass Lachyoga nicht als alleinige Therapie für Depressionen angesehen werden sollte, sondern als Teil eines umfassenden Behandlungsplans in Absprache mit qualifizierten Fachleuten. Menschen, die an Depressionen leiden, sollten medizinische Unterstützung in Anspruch nehmen und sich mit ihrem Arzt oder Therapeuten über die Integration von Lachyoga in ihre Behandlungsmöglichkeiten beraten (Kataria 2007, S. 195).

4. Wirkweise von Lachyoga

Lachyoga hat viele positive Effekte. Im Folgenden wird zwischen den neurobiologischen Auswirkungen und den psychologischen Effekten differenziert (siehe Anhang 1).

4.1 Neurobiologische Auswirkungen

Das Lachen, sei es auf natürliche Weise oder absichtlich ausgelöst, führt zur Freisetzung von Endorphinen und anderen Neurotransmittern wie Dopamin, die positive Emotionen wie Freude und Entspannung fördern. Diese biochemische Reaktion trägt zur Verbesserung der Stimmung bei und reduziert nachweislich Stresssymptome (Kataria 2007, S. 187).

Lachyoga bewirkt eine fühlbare Aktivierung des parasympathischen Nervensystems, wodurch Stresshormone wie Cortisol effektiv reduziert werden (siehe Anlage 2). Die regelmäßige Anwendung von Lachyoga trägt somit dazu bei, den Abbau von Stress zu begünstigen, das allgemeine Stressniveau zu senken und eine anhaltende Entspannung zu fördern (Kataria 2007, S. 70).

Die tiefen Ein- und Ausatemzüge während des Lachens haben nicht nur einen Sauerstoffanreicherungseffekt auf den Körper, sondern reinigen auch die Atemwege. Diese gesteigerte Sauerstoffzufuhr trägt maßgeblich zur Steigerung von Energie und Vitalität bei (Kataria 2007, S. 93-95).

Zusätzlich zeigt Lachyoga eine stärkende Wirkung auf das Immunsystem, indem es die Produktion von Immunzellen und Antikörpern anregt. Ein gestärktes Immunsystem erhöht deutlich die Widerstandsfähigkeit gegenüber Krankheiten und fördert die Gesundheit (Kataria 2007, S. 188)

4.2 Psychologische Effekte

Die steigende Popularität von Lachyoga verdeutlicht insgesamt, dass gezieltes Lachen als therapeutisches Element eine positive Wirkung auf die psychische und physische Gesundheit haben kann (Kataria 2007, S. 193).

Die Praxis des Lachyoga findet oft in Gruppen statt und fördert dadurch soziale Interaktionen und Bindungen. Das gemeinsame Lachen schafft Verbindungen zwischen den Teilnehmern und stärkt das Gefühl der Gemeinschaft (Kataria 2007, S. 76).

Ein weiterer wichtiger Aspekt ist, dass Lachyoga eine Form der emotionalen Entlastung darstellt, indem es aufgestaute Spannungen und Emotionen freisetzt. Dies ermöglicht den Teilnehmern, inneren Druck abzubauen und ein Gefühl der Erleichterung zu erfahren (Kataria 2007, S. 187).

Darüber hinaus können die spielerische Natur von Lachyoga und das Loslassen von Hemmungen das Selbstbewusstsein stärken und das Selbstvertrauen erhöhen. Dies kann dazu beitragen, Ängste abzubauen und ein positives Selbstbild zu fördern. Durch die Förderung positiver Emotionen und den Stressabbau kann Lachyoga dazu beitragen, die psychische Widerstandsfähigkeit und Resilienz zu verbessern. Dies kann Menschen helfen, besser mit Stress und Herausforderungen umzugehen (Kataria 2007, S. 76).

Die erlebte Freude und das Gelächter während des Lachyogas können die allgemeine Lebensfreude steigern und eine positive Einstellung zum Leben fördern und ein hohes Maß an Potential bereitstellen (Kataria 2007, S. 143).

Die Integration von Lachyoga in therapeutische Ansätze erfordert jedoch eine kritische Auseinandersetzung und eine individuelle Anpassung an die Bedürfnisse der Teilnehmer. Dies betont die Notwendigkeit, Lachyoga als eine unterstützende Ergänzung zu anderen Therapien zu betrachten und die individuellen Umstände angemessen zu berücksichtigen (Kataria 2007, S. 195).

5. Empirische Evidenz für Lachyoga bei Depressionen

Im Rahmen der wachsenden Forschungsinteressen im Bereich der ganzheitlichen Ansätze zur Bewältigung psychischer Erkrankungen rückt auch das Lachyoga vermehrt in den Fokus. Diese Methode, die auf der bewussten Aktivierung des Lachens basiert, hat in jüngster Zeit Interesse als

potenzielle ergänzende Intervention bei Depressionen geweckt. Das Verständnis der empirischen Evidenz für die Anwendung von Lachyoga bei Depressionen gewinnt an Bedeutung, da es um die kritische Beurteilung der Wirksamkeit und der zugrundeliegenden Mechanismen geht (Wiederhold 2021, S. 352).

5.1 Die Gelotologie

Sie ist eine wissenschaftliche Disziplin, die die Auswirkungen des Lachens erforscht. Der Psychiater William F. Fry gilt als Gründer dieser Forschungsrichtung und begann in den 1960er Jahren an der Stanford-Universität sowie in seinem eigenen Institut für Humorforschung, die physischen und psychischen Effekte des Lachens zu untersuchen. Der renommierte Psychotherapeut und Forscher Viktor E. Frankl spielte eine Rolle bei der Verbindung zwischen Fry und dem deutschen Lachforscher Dr. Michael Tietze. Die Gelotologie befasst sich sowohl mit der Erforschung des Lachens an sich als auch mit den Auswirkungen von Lachyoga auf Körper und Psyche. Es gibt zahlreiche positive Effekte des Lachens und von Lachyoga, darunter positive Auswirkungen auf die Psyche sowie körperliche Aspekte wie das Immunsystem und das vegetative Nervensystem. Durch bildgebende Verfahren wie die Positronen-Emissions-Tomographie (PET) und neuroanatomische Untersuchungen wurde festgestellt, dass Lachen nicht nur biochemische Prozesse im Gehirn beeinflusst, sondern auch zu anatomischen Veränderungen führt (Griebeling 2023).

Das Thema Lachen und Humor wird nicht nur in der Gelotologie, sondern auch in den Bereichen Soziologie, Ethnologie, Zoologie und Psychologie behandelt. Lachen ist eine angeborene Verhaltensweise, die nicht nur bei Menschen und Primaten, sondern auch bei Tieren wie Hunden und Ratten vorkommt. Kinder lachen viel häufiger als Erwachsene, was auf seine archaische Rolle als Friedensgeste hinweist (Griebeling 2023).

5.2 Studienübersicht

Die bisherigen wissenschaftlichen Untersuchungen zum Einsatz von Lachyoga als mögliche Ergänzung zur Behandlung von Depressionen haben vielversprechende Ergebnisse hervorgebracht. Mehrere relevante Studien haben sich mit diesem unkonventionellen Ansatz beschäftigt und dabei unterschiedliche Aspekte beleuchtet: Im Jahr 2007 richtete die Studie "Effects of Laughter Therapy on Depression, Cognition, and Sleep among the Elderly" den Fokus auf die Auswirkungen der Lachtherapie auf Depression, kognitiven Funktionsstörungen, Lebensqualität und Schlaf bei älteren Menschen in einer Gemeinschaft. Die Teilnehmer wurden in zwei Gruppen aufgeteilt. Eine erhielt Lachtherapie, während die andere keine Intervention hatte. Die Studie zeigte positive Veränderungen in den Bereichen Depression, Schlaf und Lebensqualität nach der Lachtherapie.

Eine Querschnittsstudie aus dem Jahr 2013 mit dem Titel "Akzeptanz und Auswirkung von Lachyoga bei Schmerzpatienten mit Depression" untersuchte die Akzeptanz und die Auswirkung von Lachyoga auf Schmerzpatienten mit Depression. Es wurde untersucht, ob depressive

Schmerzpatienten von Lachyoga profitieren können und wie sich Lachyoga auf ihre Stimmung und Schmerzwahrnehmung auswirkt. Die Studie zeigt, dass Schmerzpatienten mit Depression freiwillig an Lachyoga teilnehmen und kurzzeitig Schmerzreduktion sowie Stimmungsaufhellung erfahren können. Daraus folgt, dass Lachyoga als unterstützende Maßnahme bei Depression dienen kann, aber keine Psychotherapie ersetzen kann (Schmid et al. 2014).

Zudem wurde in der Studie "Einfluss eines strukturierten Lachyoga-Übungsprogramms auf die Lebensqualität von Patientinnen nach Brustkrebs" in den Jahren 2016 und 2017 die Wirksamkeit eines eigens entwickelten Lachyoga-Übungsprogramms bei Frauen, die an invasivem Brustkrebs erkrankt waren und deren Primärbehandlung abgeschlossen war, untersucht. Die Intervention wurde in zwei Teilstichproben durchgeführt, jeweils mit 20 Studienteilnehmerinnen. Die Ergebnisse zeigten eine positive Auswirkung des Lachyoga-Programms auf die brustkrebspezifische Lebensqualität, Spiritualität, Affektivität, Lebenszufriedenheit, Depressivität und Stressbelastung der Teilnehmerinnen (Lewin 2021, S. 13-21).

Von Bedeutung ist die Studie "The impact of laughter yoga on depression and anxiety among retired women: A randomized controlled clinical trial" aus dem Jahr 2020. Hierbei wurden 66 Frauen zufällig entweder einer Interventionsgruppe oder einer Kontrollgruppe zugeordnet. Die Interventionsgruppe erhielt über acht Wochen zweimal wöchentlich Lachyoga, während die Kontrollgruppe ihre üblichen täglichen Aktivitäten beibehielt. Die Depressionen und Angstzustände wurden zu Beginn der Studie, nach vier Wochen und nach acht Wochen gemessen. Die Ergebnisse zeigten signifikante Verbesserungen in der Interventionsgruppe im Vergleich zur Kontrollgruppe, was darauf hinweist, dass Lachyoga eine wirksame Intervention zur Verringerung von Depressionen und Angstzuständen bei Frauen im Ruhestand sein könnte (Armat et al. 2020).

Zum Schluss entscheide ich mich dafür, eine Pilotstudie mit dem Titel "Feasibility of a group-based laughter yoga intervention as an adjunctive treatment for residual symptoms of depression, anxiety and stress in people with depression." aus dem Jahr 2022 zu erwähnen, mithilfe derer die Wirkung von Lachyoga auf Menschen mit depressiven Symptomen und deren Lebensqualität erforscht wurde. Die Ergebnisse dieser Untersuchung deuten darauf hin, dass Lachyoga eine bemerkenswerte Verringerung der Depressionswerte bewirken und gleichzeitig die Lebensqualität der Teilnehmenden verbessern könnte. Die Studie betont jedoch die Notwendigkeit größerer Untersuchungen, um die Effekte genauer zu klären (Bressington et al. 2022).

5.3 Analyse

Die bisherige Forschung zu Lachyoga bei Depressionen deutet darauf hin, dass diese unkonventionelle Methode potenziell positive Auswirkungen auf depressive Symptome und die Lebensqualität hat (Bressington et al. 2022). Untersuchungen haben gezeigt, dass Lachyoga eine signifikante Reduktion von Depressionssymptomen bewirken kann, begleitet von einer möglichen Verbesserung der Stimmung und Stressreduktion (Kataria 2007, S. 187). Zudem wurde eine gesteigerte

Lebensqualität bei den Teilnehmenden festgestellt, was auf die emotionale Befreiung und die Förderung positiver Emotionen während der Übungen zurückgeführt wird (Bressington et al. 2022). Dr. Kataria deutet darauf hin, dass Lachyoga die Schlafqualität von depressiven Personen verbessern könnte (Kataria 2007, S. 72). In den Studienergebnissen wird betont, dass Lachyoga als ergänzende Behandlungsoption angesehen wird und nicht als Ersatz für konventionelle medizinische Ansätze oder Psychotherapie dienen sollte. Weitere umfangreiche Studien seien erforderlich, um die langfristigen Effekte und die optimale Integration von Lachyoga in die Gesamtstrategie zur Behandlung von Depressionen zu klären (Kataria 2007, S. 192).

6. Fazit

In Anbetracht der vielfältigen Forschungsergebnisse und Erfahrungsberichte, die im Verlauf dieser Seminararbeit beleuchtet wurden, lässt sich zusammenfassend festhalten, dass die Frage, ob Lachyoga als ergänzende Therapie zur Behandlung von Depressionen dienen kann, nicht mit einer einfachen Antwort zu versehen ist. Die vorliegenden Erkenntnisse deuten jedoch darauf hin, dass Lachyoga ein vielversprechender Ansatz sein könnte, um das Wohlbefinden von Menschen mit Depressionen zu verbessern. Wie William James einst treffend sagte: "Die größte Entdeckung meiner Generation ist, dass ein Mensch sein Leben ändern kann, indem er seine Geisteshaltung ändert." (Sarandeses 2020) Dieser Leitsatz unterstreicht die fundamentale Bedeutung der Geist-Körper-Verbindung für die Gesundheit und das psychische Gleichgewicht (Sarandeses 2020). Lachyoga, als eine innovative Methode, die Körperbewegung, Atemtechniken und positive Emotionen miteinander verbindet, könnte dazu beitragen, die Geisteshaltung von Menschen mit Depressionen zu beeinflussen und somit einen positiven Beitrag zur Gesamtheilung zu leisten (Kataria 2007, S. 191-192).

Die vorgestellten Studien legen nahe, dass Lachyoga positive Auswirkungen auf Aspekte wie Stressreduktion, Lebenszufriedenheit und Affektivität haben kann, die eng mit dem Zustand von Depressionen verknüpft sind. Dennoch ist anzumerken, dass Lachyoga nicht als alleinige Therapieform für Depressionen betrachtet werden sollte. Vielmehr könnte es als ergänzende Maßnahme in einem umfassenden Behandlungsansatz dienen, der medizinische, psychologische und soziale Aspekte berücksichtigt (Schmid et al. 2014). Somit wird deutlich, dass Lachyoga ein vielversprechender Ansatz ist, der weitere Forschung und klinische Untersuchungen verdient, um seine Wirksamkeit und Anwendbarkeit im Kontext der Depressionsbehandlung genauer zu erforschen. Die Fähigkeit eines Menschen, sein Leben durch die Veränderung seiner Geisteshaltung zu beeinflussen, könnte durch die Integration von Lachyoga in die therapeutische Praxis weiter gestärkt werden, wobei stets die individuellen Bedürfnisse und Umstände der Patienten im Mittelpunkt stehen sollten (Oertel & Matura 2017, S. 36-38).

Literaturverzeichnis

- Amelung, P. (2019). Sport- und Bewegungstherapie im Rahmen der multimodalen Komplexbehandlung des Bewegungssystems. *Manuelle Medizin*. 57, 313–318.
<https://doi.org/10.1007/s00337-019-00593-1>. Springer Medizin Verlag GmbH
- Armat, M. R., Zeydi, A. E., Mokarami, H., Nakhband, A., Hojjat, S. K. (2020). *Der Einfluss von Lachyoga auf Depressionen und Angstzustände bei Frauen im Ruhestand: eine randomisierte kontrollierte klinische Studie*. <https://doi.org/10.1080/08952841.2020.1774225>
- Becker-Stoll, F., Niesel, R., & Wertfein, M. (2020). *Handbuch Kinder in Den Ersten Drei Jahren: So Gelingt Qualität in Krippe, Kita Und Tagespflege* (3. Aufl.). Herder. Freiburg im Breisgau.
- Berg, M. (2023). *Nur genügend Humor müsst ihr haben! Ein kritischer Überblick über Humor und seine Anwendung in Sozialer Arbeit und Beratung*. In: *Familiendynamik*. 48(3), 180-187. DOI 10.21706/fd-48-3-180
- Boll, J. (2022). *Depressionen bei Mädchen und Frauen. Geschlechtsspezifische Ursachen psychischer Erkrankungen*. <https://eds-s-eb.scohost.com.pxz.iubh.de:8443/eds/detail/detail?vid=3&sid=4c8fcc1d-a9d2-4980-bfb1-e131f69abd22%40redis&bdata=JmxhbmC9ZGUmc2l0ZT1lZHMtbGI2ZSszY29wZT1zaXRl#>
- Brehm, W., Bös, K., Hartmann, H., Pahmeier, I., Pfeifer, K., Rütten, A., Sygusch, R., Tiemann, M., Tittlbach, S., Vogt, L., Wagner, P. (2013). *Sport als Mittel in Prävention, Rehabilitation und Gesundheitsförderung-Eine Expertise*. *Bundesgesundheitsblatt*, 56, 1385-1389. In: *Dauerhaftes Sporttreiben im Sportverein und motorische Entwicklung: Ergebnisse der MoMo-Längsschnittstudie (2003–2017)*
- Bressington D., Mui J., Yu C., et al. (20.12.2022). *Feasibility of a group-based laughter yoga intervention as an adjunctive treatment for residual symptoms of depression, anxiety and stress in people with depression*. *Gespieltes Lachen gegen Depression: Pilotstudie zur Wirkung von Lachyoga*. (URL: <https://www.deutschesgesundheitsportal.de/wp-content/uploads/pdfs/gespieltes-lachen-gegen-depression.pdf> [Letzter Zugriff: 16.08.23])
- Ferreira, Y., Vogt, J. (2022). *Psychische Belastung und deren Herausforderungen*. *Zeitschrift für Arbeitswissenschaft* 76, 202-219. DOI: 10.1007/s41449-021-00292-5
- Griebeling, E. (2023). *Die vier praktischen Schritte im Lachyoga*. (URL: http://www.lachyoga-sonne.de/was_ist_lachyoga/. [Letzter Zugriff: 15.08.23])
- Hanssen-Doose, A., Oriwol, D., Niessner, C., Schmidt, S., Christian, E., Klemm, K., Woll, A., Worth, A. (2021). *Dauerhaftes Sporttreiben im Sportverein und motorische Entwicklung: Ergebnisse der MoMo-Längsschnittstudie*. In: *Forum Kinder- und Jugendsport*. 2(2), 2730-7220.

- Hae-Jin K., Chang-Ho Y. (2007). Auswirkungen der Lachtherapie auf Depression, Kognition und Schlaf älterer Patienten. https://www.lachyoga-sonne.de/wp-content/uploads/2015/11/Auswirkungen-der-Lachtherapie-auf-Depression-Kognition-und-Schlaf-%C3%A4lterer-Patienten-Korea_Studie.pdf
- Härter, M., Prien, P. Deutsches Ärzteblatt (19.05.23). MEDIZIN: Klinische Leitlinie. 20(120), M355.
- Hautzinger, M. (2020). *Psychische Gesundheit durch Bewegung*. In: Impuls - ein sport- und bewegungstherapeutisches Programm für Menschen mit psychischen Erkrankungen. Beltz Verlagsgruppe. Weinheim.
- Hick, C. und A. (2000). Physiologie. Urban und Fischer. München. Jena.
- Kataria, M. (2007). Lachen ohne Grund. 2. Aufl. Verlag Via Nova.
- Ketting, S. (vom 05.02.2007). Ärzte Zeitung. *Hohoho, hahaha - fit mit Lachyoga*. Lachyoga ist eine Mischung aus einfachen Atem- und gezielten Lachübungen - und wird in Deutschland zunehmend populär. 21,16. NEU-ISENBURG.
- Klassen, O. (2021). Kardiovaskuläre Fitness in der Onkologie. Cardiovascular fitness in oncology. Exercise and sport. Bewegung und Sport reduzieren Nebenwirkungen und erhöhen die Selbstwirksamkeit. ProCare. 26, 22–27.
- Ledochowski, L., Stark, R., Ruedl, G., & Kopp, M. (2017). *Körperliche Aktivität als therapeutische Intervention bei Depression*. Der Nervenarzt. 88(7), 765–778. <https://doi.org/10.1007/s00115-016-0222-x> 1
- Ledochowski, L., Stark, R., Ruedl, G., & Kopp, M. (2021). *Sport und körperliche Bewegung bei unipolarer Depression*. Der Nervenarzt. <https://doi.org/10.1007/s00115-021-01113-0> 2
- Lewin, R. W. (2021). *Lachen hilft! Hasya-Yoga zur Förderung der Lebensqualität bei Patientinnen nach Brustkrebs. Eine einarmige Beobachtungsstudie* [Dissertation, Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf]. Heinrich-Heine-Universität.
- Lyubomirsky, S. (2018). *Glücklich sein. Warum Sie es in der Hand haben, zufrieden zu leben*. Campus Verlag.
- Mahabadi, B., Leutelt, T., Reiff, J.; Braus, Dieter, F. (2021) *Diabetes und Depression*. In: Der Diabetologe. 17(7),727-732; Springer Medizin.
- Meister, K. und Becker, S. (2018). Nervenarzt. 89, 994–998. Springer Medizin Verlag GmbH. <https://doi.org/10.1007/s00115-018-0537-x>.
- Miranda, M., Morcini, J.-F., Zanoni, M., Bekinschtein, P. Front. Cell. Neurosci. (2019). *Sec. Cellular Neurophysiology. Brain-Derived Neurotrophic Factor. A Key Molecule for Memory in the Healthy and the Pathological Brain* (URL:

<https://www.frontiersin.org/articles/10.3389/fncel.2019.00363/full> [letzter Zugriff am 10.08.23]

NVL-Programm (2022). Kurzfassung-Version 3.2. Bundesärztekammer. Kassenärztliche Bundesvereinigung. Arbeitsgemeinschaft der wissenschaftlichen medizinischen Fachgesellschaften. [file:///C:/Users/Leben/Downloads/depression-vers3-2-kurz%20\(2\).pdf](file:///C:/Users/Leben/Downloads/depression-vers3-2-kurz%20(2).pdf)

Oertel, V. & Matura, S. (2017). *Bewegung und Sport gegen Burnout, Depressionen und Ängste*. Springer.

Riihimäki, K., Sintonen, H., Vuorilehto, M. und Isometsä, M. (2023). Health-related quality of life-based definition of remission from depression among primary care patients. <https://doi.org/10.3389/fpsy.2023.926410>

Sarandeses, R. (2020). *Ein Leitfadens für die Wissenschaft des Gebens*. (URL: <https://docplayer.org/193078724-Ein-leitfaden-fuer-die-wissenschaft-des-gebens.html> [Letzter Zugriff am 15.08.23])

Schmid, C., Su-Schroll, D., Metje, E., Brinkschmidt. (2013). Akzeptanz und Auswirkung von Lachyoga bei Schmerzpatienten mit Depression. *Algesiologikum – Zentrum für Schmerzmedizin im Krankenhaus für Naturheilweisen, München*. (URL: https://www.lachverband.org/assets/pdf/Lachyoga/2014_10_15_foerdert_lachyoga_das_gemeinschaftsgefuehl_innerhalb_eines_schmerzbewaeltigungsprogrammes [Letzter Zugriff: 16.08.23])

Stork, M. & Früh, H. (2018). *Lachyoga*. Audio. <https://doi.org.pxz.iubh.de/8443/10.11588/heidok.00025496>

Thimme, Till. (2021). *Bewegung und psychische Gesundheit von Kindern und Jugendlichen: Grundlagen - Störungsbilder – Therapie*. Schattauer. Stuttgart.

Veronika Opletalová, Palacky-Universität Olmütz (2015). *Zeitschrift für Semiotik*. Lachen als Lachreiz. Zeichentheoretische Aspekte des Lachyoga. 37(1-2),129-157 Stauffenburg Verlag Tübingen.

Wadewitz, B. *Neurotransmitter – Die Schlüssel zum Glück* (URL: <https://www.kloesterl-apotheke.de/gesundheits/neurotransmitter-die-schluesel-zum-glueck/> [letzter Zugriff am 10.08.23])

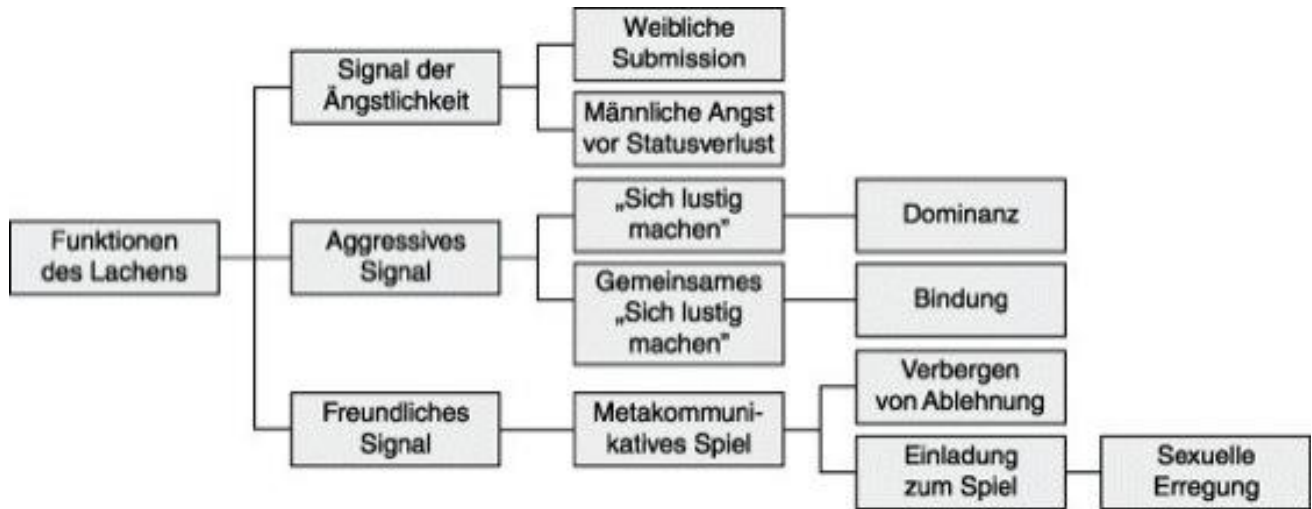
Wiederhold, D. (2021). Dialyse aktuell. *Journal-Club Pflege. Komplementäre Pflege. Effekte von Lachyoga auf Beta-Endorphin-Spiegel, Schmerzstärke und Schlafqualität bei Hämodialysepatienten*. 25(09), 352. DOI: 10.1055/a-1557-3845

Verzeichnis der Anhänge

Anlage 1 Lachen.....15
Anlage 2 So gesund ist Lachen..... 16

Anhänge und Materialien

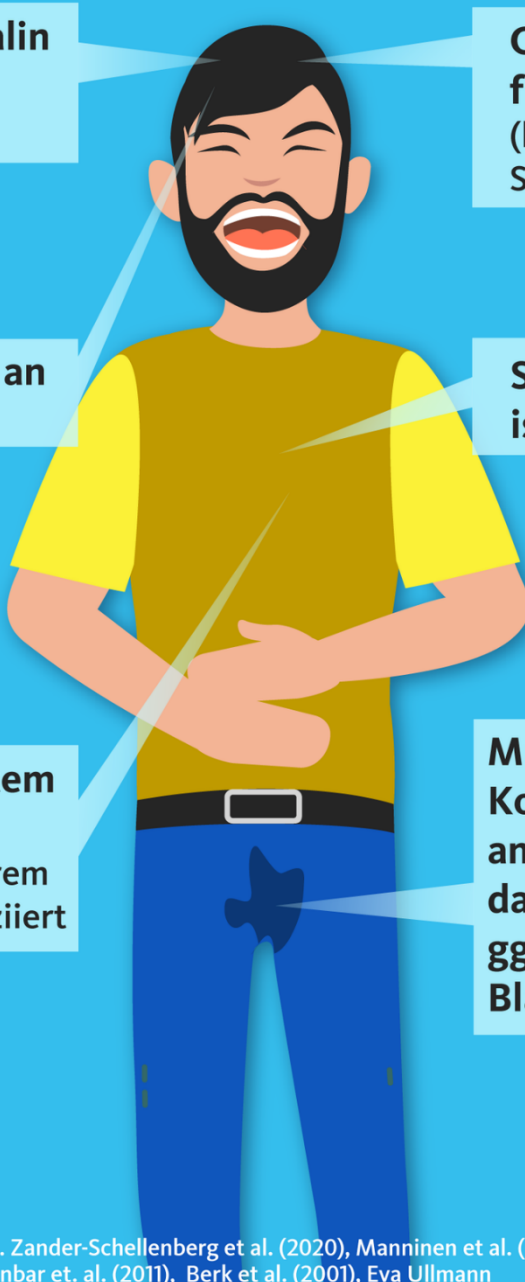
Anlage 1: Lachen



Quelle: <https://www.spektrum.de/lexikon/neurowissenschaft/lachen/6851>

HUMOR

So gesund ist Lachen



Cortisol und Adrenalin nehmen ab
(Stresshormone)

Opioide werden freigesetzt
(körpereigene Schmerzmittel)

Endorphine steigen an
(Glückshormone)

Sauerstoffzufuhr ist erhöht

Herz-Kreislauf-System wird angekurbelt
Lachen ist mit geringerem Herzinfarkttrisiko assoziiert

Muskeln sind vom Kopf bis zum Bauch angespannt und danach entspannt, ggf. auch die Blasenmuskeln ...

Quarks

Quellen: u.a. Zander-Schellenberg et al. (2020), Manninen et al. (2017), Dunbar et al. (2011), Berk et al. (2001), Eva Ullmann

WDR®