

„LACHEN BIS DER ARZT WEG GEHT“

„one laughtyoga a day – keep the doctor away“

Wissenschaftliche Ergebnisse über die Effektivität von Lachyoga bei klinischen Krankheitsbildern



LVR KLINIK BONN

«Die LVR-Klinik Bonn setzt sich aus acht Abteilungen mit ca. 1200 Mitarbeiter/Innen und über 800 stationären und teilstationären Behandlungsplätzen zusammen. Es besteht Versorgungsauftrag für die Bevölkerung der Stadt Bonn, des Rhein-Sieg-Kreises und überregional.

Quelle www.LVR.de



Foto: Bendix Landmann



LVR KLINIK BONN

Behandelt werden alle
psychiatrischen Krankheitsbilder wie:

- ❖ Depressionen
- ❖ Bipolare Erkrankungen
- ❖ Angsterkrankungen
- ❖ Psychosen
- ❖ Akute Belastungsreaktionen
- ❖ Chronische Schmerzzustände
- ❖ Psychische Erkrankungen im
«Zusammenhang mit körperlichen
«Störungen
- ❖ Gebrauch von psychotropen Substanzen
- ❖ Störung Persönlichkeitsentwicklung
- ❖ „Krankheitsbegriff“ = Not & Ehrend

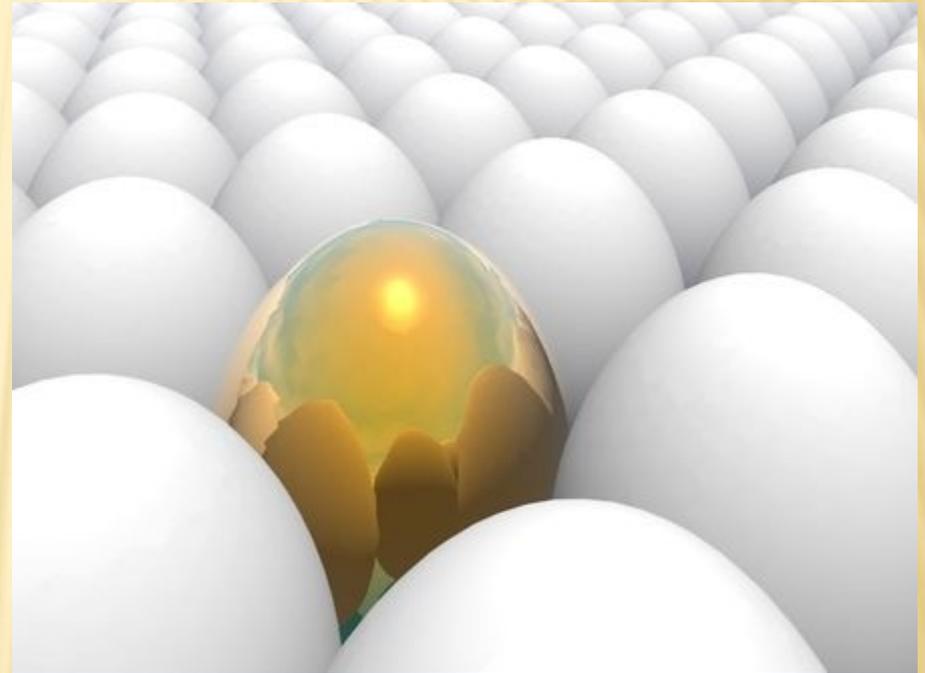


Foto: Bendix Landmann



GRUPPENTHERAPIE SALUTOGENESE

- ❖ Seit 9 Jahren „Glücksseminar“
- ❖ Menschen die zu mir kommen, sind im wahrsten Sinne des Wortes „Todunglücklich“
- ❖ „ . . die Abwesenheit von Unglück heißt noch lange nicht das sie wissen wie Glück funktioniert“ *1



Quelle: *1 Martin Seligman,

Foto: © silense / 123RF



SALUTOGENESEPROGRAMM

- ❖ **Auftaktveranstaltung, Regeln und Darstellung der verschiedenen Themen**
- ❖ **Wie geht eigentlich „Glücklich sein“ (3 Stunden Wahrnehmungsübungen + Film)**
- ❖ **„Vereinfache Dein Leben“**
- ❖ **Meine Stress-Toleranz Waage (Was ist Kohärenz?)**
- ❖ **Erholsamer Schlaf, wie geht das eigentlich?**
- ❖ **Kann man sich selbst „glücklich Denken?“**
- ❖ **„Federn lassen und dennoch schweben“ (Beispiele der positiven Psychologie)**
- ❖ **Was ist eigentlich mein Sinn des Lebens?**
- ❖ **Pech im Spiel, Glück in der Liebe, wieso gerate ich immer an die/den Selben?**
- ❖ **Der Mönch der seinen Ferrari verkaufte, Umgang mit Krisen**

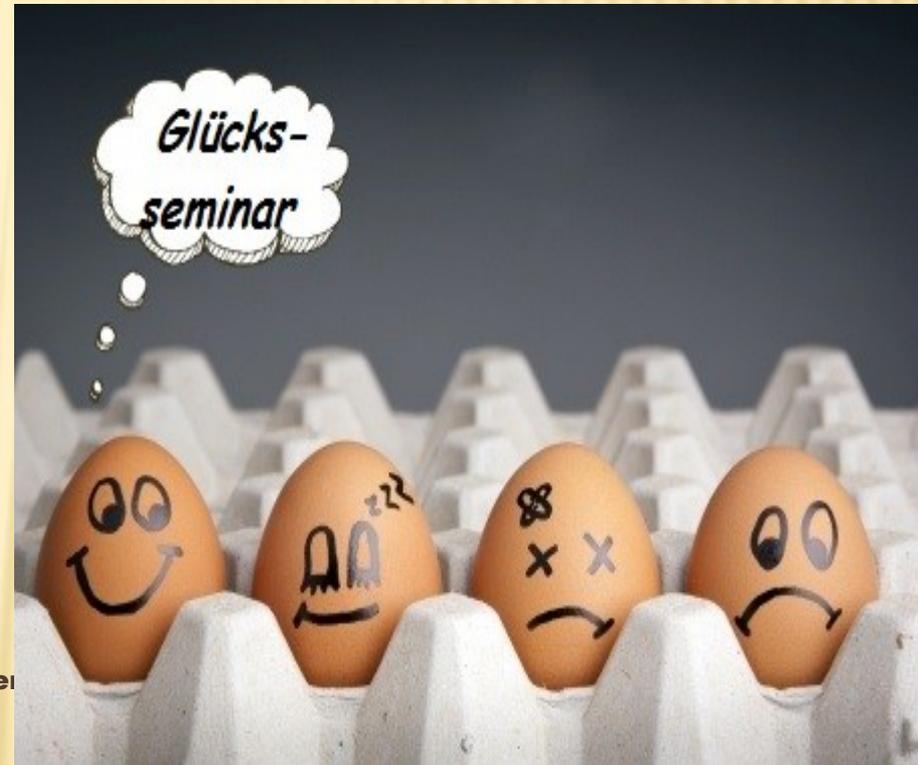


Foto: © Tim Hester, 20613678, psych. Gesundheit, 123RF



WOZU LACHYOGA IN DER PSYCHIATRIE?



Foto: [ariwasabi](#), © #10043818, 123RF

- ❖ **Fachdiskussion Medikamenten und unerwünschte Seiteneffekte**
- ❖ **Selbstversuch einjährige Teilnahme an einer LY-Gruppe**
- ❖ **Entwicklung des Konzept LY im Rahmen der Salutogenese als eigenständiges Modul zu entwickeln**
- ❖ **Klinischer Konsensprozess im Interdisziplinären Team**
- ❖ **Wer Kollegen hat, braucht keine Feinde mehr**



KRANKHEITSBILDER STUDIE



«Bei den Patienten die an der Studie teilgenommen haben bestehen unterschiedliche Ausprägungen von psychischen Erkrankungen:

❖ **Affektive Störungen (Depression)**

❖ **Psychotische Erkrankungen**

❖ **Zwangs- und Angststörungen**

❖ **Borderline**

Persönlichkeitsstörung (BPS)



VERMUTUNG, BEFÜRCHTUNG

- ❖ **Es darf nichts passieren!**
- ❖ **Bei depressiven Pat. könnte es hilfreich sein**
- ❖ **Psychosepatienten könnten es wahnhaft verkennen**
- ❖ **Oje . . . dann wollen meine Patienten keine meiner Pillen mehr haben . . .**
- ❖ **Bei Persönlichkeitsstörungen BPS werden keine Vermutungen genannt**
- ❖ **Vorerfahrungen Humorthherapie in den 90'er Jahren Gerontopsychiatrie Bonn**



VERDACHTSTHESE

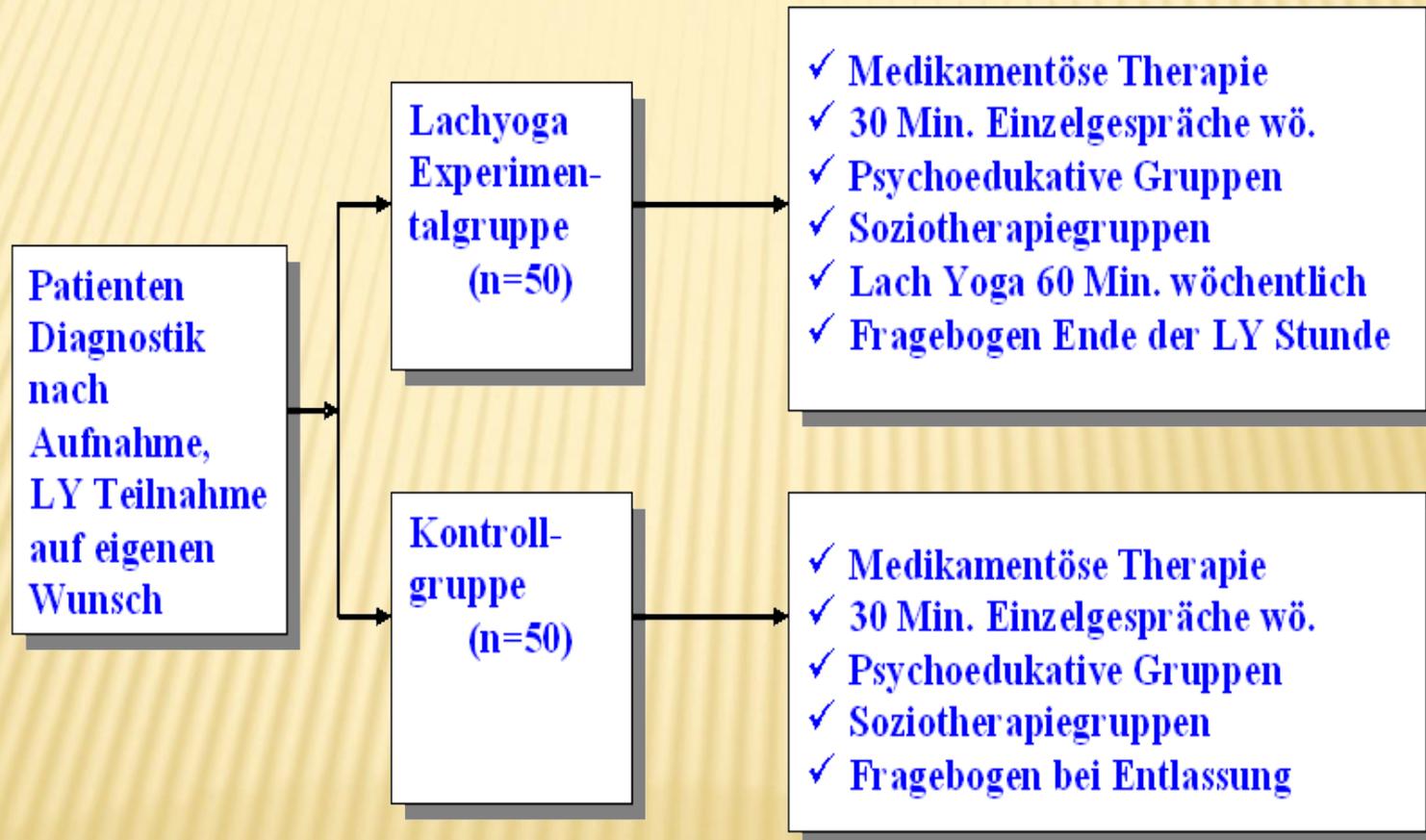


1. **Lachyoga ist bei psychischen Erkrankung generell nicht kontraindiziert**
2. **Lachyoga beeinflusst die innere Befindlichkeit und führt zu einem messbaren positiven therapeutischen Effekt**
3. **Lachyoga hilft Menschen mit depressiven Erkrankungen**

Foto: [Igor Petrovs](#), ©, 9557210 123RF



STUDIENDESIGN



FRAGEBOGEN ZUF-8

❖ **Originalversion von Client Satisfaction**

Questionnaire CSQ-8 (Attkisson&Zwick, USA 1982)

❖ **Anwendungsbereich: Stat. Behandlung, Reha-**

Klinik, Krankenhaus auch stationäre

Psychotherapie, Psychosomatik anwendbar ab 16

Jahren

❖ **Bearbeitungszeitraum ca. 3 Min.**

❖ **ZUF-8 ist für das ökonomische Screening von**

Patientenzufriedenheit geeignet und wird in der

empirischen Erfassung als Qualitätsmerkmal von

Behandlung gewertet

❖ **Prognostische Validität wird als Relevant**

eingestuft (vgl. J.Schmidt et al 1994)

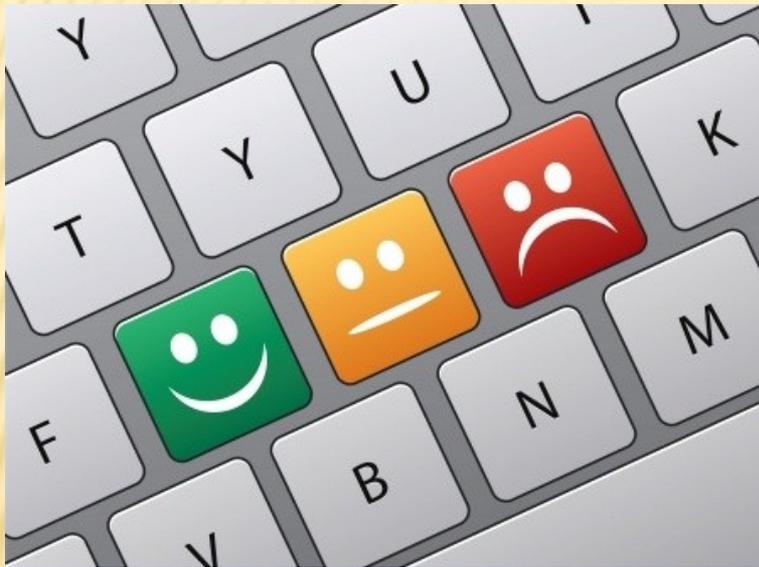
Z U F - 8 – Fragebogen zur Patientenzufriedenheit

1. Wie würden Sie die Qualität der Behandlung, welche Sie erhalten haben, beurteilen?			
ausgezeichnet <input type="checkbox"/>	gut <input type="checkbox"/>	weniger gut <input type="checkbox"/>	schlecht <input type="checkbox"/>
2. Haben Sie die Art von Behandlung erhalten, die Sie wollten?			
eindeutig nicht <input type="checkbox"/>	eigentlich nicht <input type="checkbox"/>	im Allgemeinen ja <input type="checkbox"/>	eindeutig ja <input type="checkbox"/>
3. In welchem Maße hat unsere Klinik Ihren Bedürfnissen entsprochen?			
sie hat fast allen meinen Bedürfnissen entsprochen <input type="checkbox"/>	sie hat den meisten meiner Bedürfnisse entsprochen <input type="checkbox"/>	sie hat nur wenigen meiner Bedürfnisse entsprochen <input type="checkbox"/>	sie hat meinen Bedürfnissen nicht entsprochen <input type="checkbox"/>
4. Würden Sie einem Freund / einer Freundin unsere Klinik empfehlen, wenn er / sie eine ähnliche Hilfe benötigen würde?			
eindeutig nicht <input type="checkbox"/>	ich glaube nicht <input type="checkbox"/>	ich glaube ja <input type="checkbox"/>	eindeutig ja <input type="checkbox"/>
5. Wie zufrieden sind Sie mit dem Ausmaß der Hilfe, welche Sie hier erhalten haben?			
ziemlich unzufrieden <input type="checkbox"/>	leidlich oder leicht unzufrieden <input type="checkbox"/>	weitgehend zufrieden <input type="checkbox"/>	sehr zufrieden <input type="checkbox"/>
6. Hat die Behandlung, die Sie hier erhielten, Ihnen dabei geholfen, angemessener mit Ihren Problemen umzugehen?			
ja, sie half eine ganze Menge <input type="checkbox"/>	ja, sie half etwas <input type="checkbox"/>	nein, sie half eigentlich nicht <input type="checkbox"/>	nein, sie hat mir die Dinge schwerer gemacht <input type="checkbox"/>
7. Wie zufrieden sind Sie mit der Behandlung, die Sie erhalten haben, im Großen und Ganzen?			
sehr zufrieden <input type="checkbox"/>	weitgehend zufrieden <input type="checkbox"/>	leidlich oder leicht unzufrieden <input type="checkbox"/>	ziemlich unzufrieden <input type="checkbox"/>
8. Würden Sie wieder in unsere Klinik kommen, wenn Sie eine Hilfe bräuchten?			
eindeutig nicht <input type="checkbox"/>	ich glaube nicht <input type="checkbox"/>	ich glaube ja <input type="checkbox"/>	eindeutig ja <input type="checkbox"/>

Autoren: J.Schmidt, W.Wittmann



FRAGEBOGEN ZUF-8



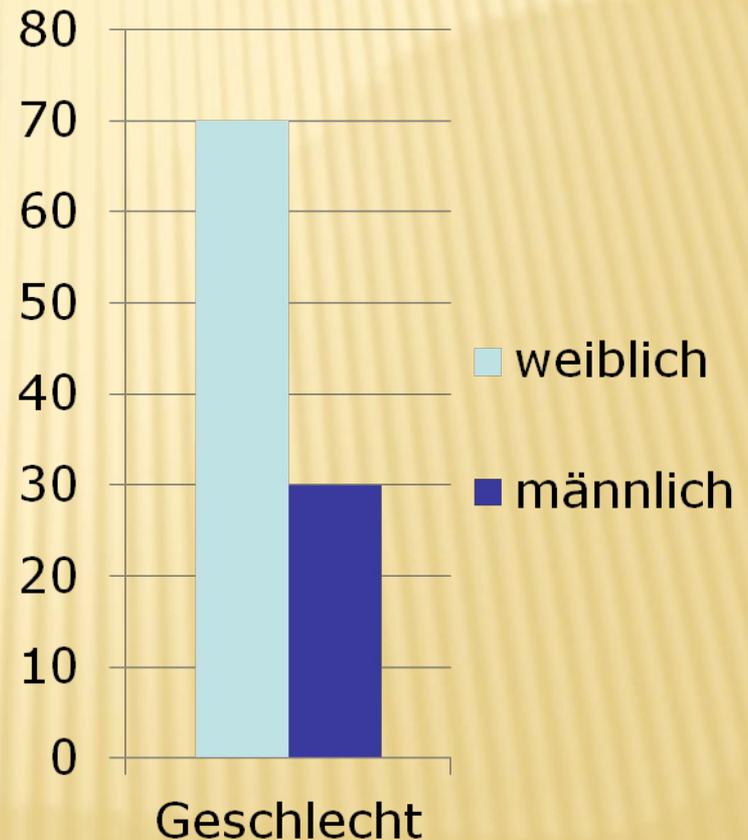
- ❖ **8 Fragen mit 4 Antworten ohne „neutrale“ Bewertung**
- ❖ **Bewertung ergibt sich durch Anzahl von Punkten**
- ❖ **32 Punkte = ausgezeichnet**
- ❖ **24 = gut**
- ❖ **16 = weniger gut**
- ❖ **8 = unzufrieden**

Foto: Aurelio Scetta © #8564315, 123RF



ALTER/GESCHLECHT/AUFENTHALT

- ❖ **Durchschnittsalter: 42 Jahre**
- ❖ **Jüngster/ältester Pat.: 18/68**
- ❖ **stat. Aufenthalt: 48,5 Tage**
- ❖ **kürzester/längster 7/180 Tage**
- ❖ **Von 36 Pat. nutzen wöchentlich ca. 8-12 die Lachyoga Gruppe**
- ❖ **3 Pat. LY weiter ambulant**
- ❖ **Das Angebot ist freiwillig und wird angeordnet**



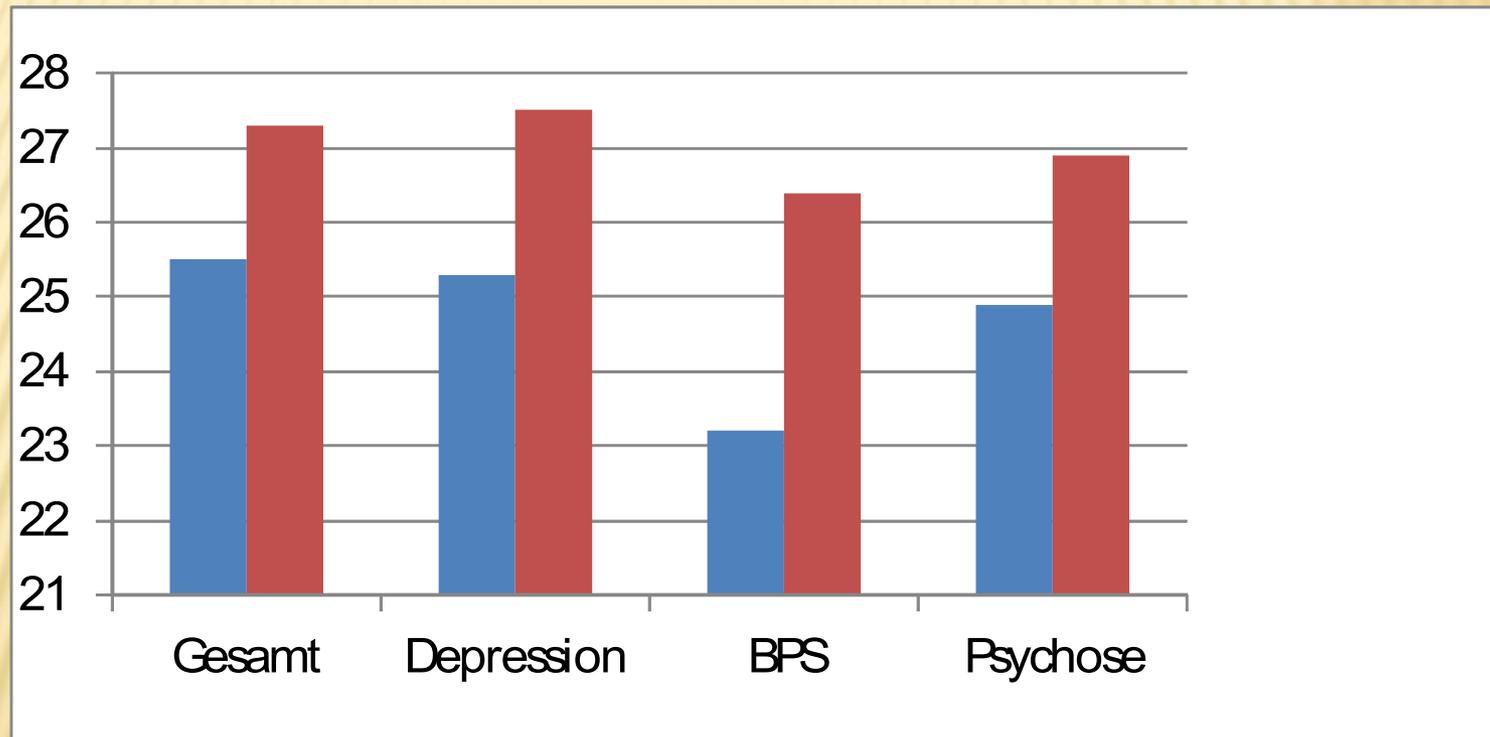
DIE ZAHLEN

		Teiln.	Bewertung	Alter Durchs.	Behand-Tage	m/w
Kontrollgruppe Gesamt		50/50	25,5	41	41	13m / 37w
Kontrollgruppe Affekt.		32/50	25,3			
Kontrollgruppe Persönlk.		10/50	23,2			
Kontrollgruppe Psychose		8/50	24,9			
Experimentalgruppe Gesamt		50/50	27,3	43	53	10m / 40w
Experimentalgruppe Affekt.		39/50	27,5			
Experimentalgruppe Persönlk.		9/50	26,4			
Experimentalgruppe Psychose		3/50	26,9			

❖ 32 Punkte = ausgezeichnet / 24 = gut / 16 = weniger gut / 8 = unzufrieden



DIE ZAHLEN

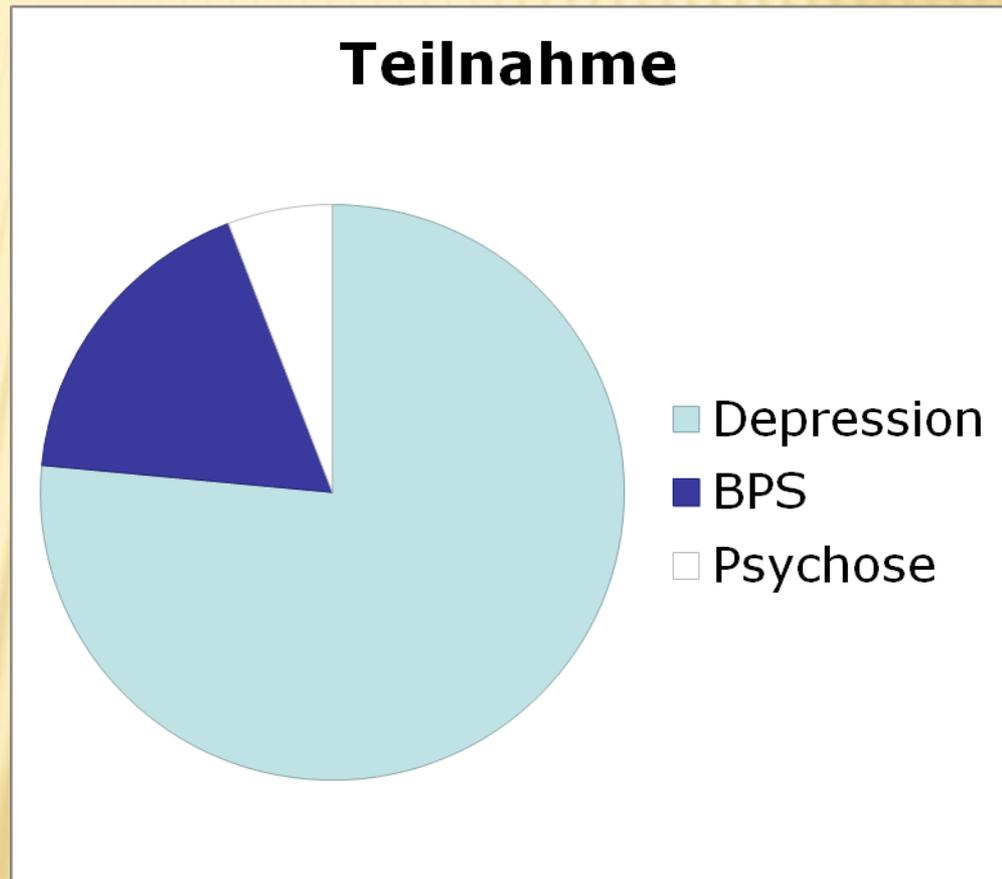


Blau = Kontrollgruppe / Rot = LY- Experimentalgruppe



TEILNAHME NACH DIAGNOSEZUGEHÖRIGKEIT

- ❖ Depression
76,5 %
- ❖ BPS 17,7 %
- ❖ Psychose 5,8



INTERPRETATION DER ZAHLEN

- ❖ Im Anschluss von LY wird die innere Befindlichkeit beeinflusst und führt zu einer messbaren positiveren Einschätzung über die Art der Behandlung, als Pat. die kein solches Angebot nutzen
- ❖ Frauen sind eher bereit sich auf LY als Therapiangebot einzulassen
- ❖ Pat. mit einer Depressionserkrankung stellen mit Abstand die größte Gruppe der interessierten Teilnehmer/Innen dar
- ❖ Die Einschätzung der Pat. über die Zufriedenheit der angebotenen Behandlung nimmt durch LY messbar zu
- ❖ Die Validität der Daten der Psychosepatienten beruht auf wenige Probanden, (3/50) dennoch ist der Unterschied auch hier messbar gewesen
- ❖ Psychosepatienten haben weniger Interesse sich dem LY Angebot anzuschließen
- ❖ Bei den BPS Pat. wurde die höchste Steigerung von 3,2 Bewertungspunkten aller Pat. der Experimentalgruppe festgestellt
- «Bei den Depressionspatienten wurden die höchsten Bewertungspunkte gesamt 27,5 über die Behandlung erzielt



SEITENEFFEKTE DER LY BEHANDLUNG

- ❖ Einzelne Übungen des LY („Sehr gut, sehr gut- Year“; Egal-Übung, etc.) werden in alltäglichen Abläufen durch Pat. imitiert und bei passenden Momenten wiederholt
- ❖ Scheinbar eignen sich manche LY Übungen bei der kognitiven Umstrukturierung als pantomimische „Überschreibungshilfe“
- ❖ LY kann unangenehme Erinnerungen wecken die zu inneren Spannungszuständen führen

- ❖ LY Übungen können „flash-backs“ auslösen (Schulhofszene ausgelacht werden, verhöhnen, Scham und Schuld) die in therapeutisch Gesprächen weiter bearbeitet werden können
- ❖ LY kann Hyperventilation begünstigen und „triggern“
- ❖ LY kann die Befürchtung auslösen unkontrolliert in Tränen auszubrechen (Männer weinen nicht)



POSITIVE SEITENEFFEKTE LY BEHANDLUNG

- ❖ LY unterbricht Gedankenkreisen
- ❖ LY hebt die Stimmung und fühlt sich gut an
- ❖ LY führt zu einer Tiefenentspannung die als gesundes positives „Ausgleichsgefühl“ (Kohärenz) interpretiert wird



Foto: © #14489053, 123RF



UNERWÜNSCHTER SEITENEFFEKTE DURCH LY



- ❖ Lachyoga kann flashbacks auslösen
- ❖ Lachyoga kann Hyperventilation triggern
- ❖ Auslösung einer Latexallergie durch Luftballonübung
- ❖ Menschen mit Persönlichkeitsstörungen (BPS) können Lachen „an/aus-switchen“ und wirken dadurch Parathym, manche beginnen erst dann zu lachen wenn andere Übungen gemacht werden sollen (adoleszentes Trotzverhalten)

Foto: © Viktor Bondar , #18369800 , 123RF



THESEN



Foto : © Le Moal Olivier, #12198381, 123RF

1. **Lachyoga ist bei psychischen Erkrankung generell nicht kontraindiziert**
2. **Lachyoga beeinflusst die innere Befindlichkeit und führt zu einem messbaren positiven therapeutischen Effekt**
3. **Lachyoga hilft besonders Menschen mit depressiven Erkrankungen**
4. **Lachyoga kann**



UMDENKEN IN DER PSYCHIATRIE?



Lachen schadet Ihrer Krankheit

- ❖ „Laughter and tears re-balance the chemicals our bodies create when these distressed states are present, and so we feel better after we have laughter or cried“

Quelle: <http://www.ama-assn.org/ama/About/Press/2004/06/02>



LACHEN ALS THERAPEUTISCHE DISZIPLIN?



Foto: © konstantynov, #19062807, 123RF

- ❖ **Haben wir einen Antagonisten des chemischen Ungleichgewichtes im therapeutischen Setting als „unseriös“ ausgeschlossen?**
- ❖ **Wozu ist das so?**



SEIT WANN LACHEN MENSCHEN?

- « **Evolutionsbiologen vermuten, dass die ersten Vorfahren des Homo sapiens vor sechs Millionen Jahren die Anfänge des menschlichen Lachens entwickelten. Lachen hat seinen Ursprung im limbischen System, einem entwicklungsgeschichtlich sehr alten Teil des Gehirns. Das Sprachzentrum hat sich im Laufe der Evolution erst später gebildet, da es im Cortex liegt.**

Quelle: Götz Bolten, Planet Wissen, Wunderwerk Mensch, 25.7.2013



LACHEN IST ÜBERLEBENSWICHTIG

- « Vor rund 2,5 Millionen Jahren hatte der Homo-rudolfensis den Steinkeil entdeckt. Damit konnte er seinem Gegenüber also schon den Kopf einschlagen, war aber noch nicht in der Lage, mit ihm zu sprechen. Tagsüber konnten sich die Urmenschen, ähnlich wie Tiere, durch Überlegenheits- und Demutsgesten von einem solchen Tun abhalten. Nachts jedoch waren diese Gesten und die Mimik nicht zu sehen.
- « Die Menschen waren damals auf Geräusche angewiesen. In den grunzenden "Ich-tue-dir-nichts-du-tust-mir-nichts"-Lauten unserer Vorfahren sehen viele Wissenschaftler die Ursprünge des Lachens.



IST LACHEN GEFÄHRLICH?

- ❖ Geschichtlich ist das Lachen seit einem philosophischem Streit zwischen Diogenes und Platon als ernsthafte Umgangsform ausgeschlossen worden
- ❖ In Staat und Religion ist das Lachen im Mittelalter nur an Ostern und Weihnachten erlaubt
- ❖ Das Lachen ist zusammen mit der Eitelkeit der zweite große Feind des Mönches; in den ersten Mönchsregeln (5. Jh.) erscheint es im allgemeinen im Kapitel über die Stille, taciturnitas. Das Lachen ist der schrecklichste und obszönste Weg, das Schweigen zu durchbrechen.



IST LACHEN GEFÄHRLICH?

- « Lautes Lachen betrachtet Hildegard von Bingen als Ausdrucksform eines beschädigten Gemüts, dessen gestörte Verfassung im Sündenfall Adams und Evas ihre Ursache hat. Der Teufel deformiere Äußerungen der Freude zu einem rohen Gewieher, das unbeherrscht aus dem Menschen herausplatze. Lachen sei zudem der Gesundheit abträglich; Traurigkeit und Zorn schwächen den Menschen, maßloses Gelächter verletzte die Milz, ermüdet den Magen und lässt die Säfte durcheinander fließen

Quelle: Das Buch von dem Grund und Wesen und der Heilung der Krankheiten, übers. und erläutert von Heinrich Schipperges, Salzburg 1957, S.225.



IST LACHEN GEFÄHRLICH?

- « Etwa bis zum 12. Jahrhundert lehnte die Kirche das Phänomen des Lachens völlig ab, sie hielt es für gefährlich und wußte nicht, wie sie es unter Kontrolle halten konnte. Um das 12. Jahrhundert ändert sich das, das Stadium der Kontrolle war erreicht worden; jetzt unterschied man eine zulässige von der unzulässigen Art des Lachens, eine gute von der schlechten Art des Humors; die katholische Kirche erreichte also eine Art Kodifizierung der Praxis des Lachens.

Quelle: Jacques Le Goff, Lachen im Mittelalter, in: Jan Bremmer, Herman Roodenburg, Hg., Kulturgeschichte des Humors. Von der Antike bis heute, 1999, S.43ff., 47f



IST LACHEN GEFÄHRLICH?

- « William von Baskerville, der gebildete, weltoffene und menschenfreundliche Franziskaner aus England, kontert: "Ich frage mich, warum Ihr so abweisend gegen den Gedanken seid, daß Jesus gelacht haben könnte. Ich für meinen Teil halte das Lachen durchaus für ein gutes Heilmittel, ähnlich dem Baden, um die schlechten Körpersäfte und andere Leiden des Körpers zu kurieren, insbesondere die Melancholie



IST LACHEN GEFÄHRLICH?

- « **Das Lachen töte die Furcht, so die gängige mittelalterliche Meinung. Und wenn es keine Furcht mehr gebe, werde es auch keinen Glauben geben. Wer lacht oder gar den Teufel auslacht, laufe Gefahr, den Teufel nicht mehr zu fürchten und schließlich mit ihm zu lachen. Aristoteles als Anwalt des Lachens wird im Mittelalter folgerichtig als ein Anwalt des Teufels gesehen.**

Quelle: Homepage Christoph Schulte Richterling, 1997



IST LACHEN GEFÄHRLICH?

- « Mit der Aufklärung im 18. Jahrhundert verändert sich die Bewertung des Lachens.
- « Erstmalig wird 1791 durch den Protokollanten der französischen Nationalversammlung, die von Mai 1789 bis September 1791 tagte, 408 Vorfälle von Gelächter in den Sitzungen dokumentiert. Das Lachen wird zur Waffe der demokratischen Auseinandersetzung mit dem politischen Gegner genutzt.

Quelle: Baecque a.a.O. S. 154 f



IST LACHEN GEFÄHRLICH?

- « Die katholische Kirche verzichtet erst im Rahmen des Zweiten Vatikanischen Konzils (1962-1965) höchst offiziell auf die humorfeindliche Haltung. Konsequenterweise wird auch exakt seit dem Konzil allen Päpsten ein Sinn für Humor nachgesagt.



JA – LACHEN KANN AUCH HEUTE GEFÄHRLICH SEIN!

«Im Falle Salman Rushdies scheinen die religiösen Gefühle so heilig angesehen werden, dass Humor, Fiktion und Ironie als Beleidigung und Entehrung empfunden werden.

«Es folgt eine Fatwa, heute lebt Rushdie unter einem Decknamen in NY und Atlanta. Er entkommt, jedoch drei Übersetzer seines Werkes werden durch Messerangriffe getötet.

«Zwölf Zeichnungen über den Propheten Mohammed in einer dänischen Zeitung *Jyllands-Posten* lösten im Februar 2006 einen „*clash of civilization*“ aus,

«Morddrohungen werden mehrmals umgesetzt. Der Karikaturist wird mehrmals überfallen und entkommt seinen Angreifern nur knapp durch einen „Panikraum“



... BY THE WAY, WUSSTEN SIE SCHON?



Foto: © Alexander Ishchenko, #17271729, 123RF

❖ Eskimos haben eine Vielzahl von Wörtern um Schnee zu beschreiben, sie benutzen jedoch ausschließlich ein Wort für beides –
Sex und Lachen

Lit.: Annette Goodheart, Ph.D. „Laughter Therapy“, 1994, S.119



„LACHEN BIS DER ARZT WEG GEHT“

. . . und was sagt ihnen ein Neurologe dazu:
„Lachyoga ist eben der schönste
epileptische Anfall den sie haben
können“^{*1}

Danke für Ihre

Aufmerksamkeit

Quelle: ^{*1} Stationsarzt Neurologie beim Kantonengespräch LVR Klinik Bonn

