

Staatliches Gymnasium „Am Weißen Turm“, Pößneck
Abiturjahrgang 2010

S e m i n a r f a c h a r b e i t

„Lachen ist gesund“

Vorgelegt von:

Stevie Bergk	Kurs: DE1
Melanie Herber	Kurs: DE1
Jennifer Heeder	Kurs: DE2
Franciska Jünger	Kurs: MA2

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	4
2. Humor und Lachen	5
2.1 Das Lachen	5
2.2 Die Gelotologie	6
2.2.1 Geschichte	6
2.2.2 Erkenntnisse	6
2.3 Therapeutischer Humor	9
3. Lachclubs	11
3.1 Die Gründung	11
3.2 Lachclubs in Deutschland	12
3.3 Alltag eines Lachclubs	12
3.4 Die Mitglieder	13
3.5 Der Durchbruch in den Medien	14
3.6 Kritik	14
3.7 Weltlachtag	15
4. Das Lachyoga	16
4.1 Die Entstehung	16
4.2 Der besondere Effekt	17
4.3 Der Schlüssel zum Erfolg	17
4.4 Ein Beispiel für eine Lachyogasitzung	18
4.5 Spezielle Übungen: Das Ho-Ho-Ha-Ha-Lachen und das Löwen-Lachen	19
4.6 Organisation der Sitzung	20
4.7 Das Atmen während des Lachyogas	21
4.8 Lachen auf Arbeit und in der Schule	21
5. Die Klinikclowns	23
5.1 Geschichtliche Einordnung	23
5.2 Unterscheidung	23
5.3 Vorschriften und Finanzierung	24
5.4 Therapieprinzip	24
5.5 Tätigkeit und Reaktion	26
5.6 Spendenprojekt „Rote Nasen“	27

Anhang

Summary

Begriffserklärung/ Abkürzungsverzeichnis

Quellenverzeichnis

1. Einleitung

Ein volkstümliches Sprichwort besagt „Lachen ist gesund“. Diese These wurde bereits mehrfach wissenschaftlich belegt. Jeder hat sie schon einmal gehört, doch wie nutzen Gesellschaft und Medizin die Erkenntnisse? Im Rahmen unserer Seminarfacharbeit erwarten wir eine bisher geringe Anwendung jener Feststellungen, welche aber nach und nach Zuwachs erfährt.

Wir widmen uns der Untersuchung über die gezielte Nutzung positiver Auswirkungen des Lachens in der Medizin. Des Weiteren wollen wir uns der Herausforderung stellen, eigenständig mehr Erkenntnisse über diese Nutzungsmöglichkeiten zu erlangen.

Um dies zu verwirklichen wenden wir unterschiedliche Arbeitsmethoden an. Ein Fragebogen soll uns Klarheit verschaffen, wie viel die Gesellschaft, über die Wissenschaft des Lachens und daraus entstandene Therapien weiß. Da jedoch die Gelotologie (siehe Begriffserklärung) noch in den Kinderschuhen steckt, vermuten wir, dass die Bevölkerung bisher nur über wenige Kenntnisse verfügt, allerdings dazu bereit wäre die „Fähigkeiten des Lachens“ effektiv zu nutzen. Ebenfalls beinhaltet unser Fragebogen empirische Untersuchungen über den Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Lachens und der von Krankheiten. Hierbei vermuten wir unsere These „Lachen ist gesund“ bestätigen zu können.

Anhand eines praktischen Versuches in der Öffentlichkeit wollen wir die Wirkung des Lachens auf das allgemeine Wohlbefinden sowie das Sozialverhalten gegenüber Fremden untersuchen, womit wir weitere positive Auswirkungen des Lachens bestätigen wollen. Darüber hinaus werden uns Meinungen von Klinikclowns, deren Arbeit eine Therapie durch Lachen darstellt, dazu dienen einen Vergleich mit Meinungen von Allgemeinmediziner aufzustellen. Diesen Aspekt betrachtend vermuten wir, dass die Allgemeinmediziner eine kritische Haltung zur Therapie durch Lachen einnehmen werden.

Mit unseren Ergebnissen wollen wir dazu beitragen, dass sich die Erkenntnisse über positive Auswirkungen des Lachens verbreiten und sich die Nutzung in der Gesellschaft intensiviert. Da in Fachkreisen der Wunsch nach Veröffentlichung unserer Arbeit geäußert worden ist, ziehen wir dies in Betracht. Unsere Seminarfacharbeit soll einen Schritt in die Richtung der vermehrten und bewussteren Nutzung der Kräfte des Lachens gehen, denn schon Jonathan Swift sagte: „Jedes Lachen vermehrt das Glück auf Erden“(Tepelmann, Stand: 12.10.2009)

2. Humor und Lachen

2.1 Das Lachen

Lachen ist eine Erscheinung, die vom Gehirn hervorgerufen wird. Neusten Erkenntnissen zufolge gibt es kein Lachzentrum im Gehirn, da beim Gekitzelt werden, einander Auslachen, Witze erzählen oder sich einfach nur freuen, jeweils andere Gehirnzentren aktiv sind.

Bei einem Witz wird das Sprachzentrum eingeschaltet. Die seltsame und paradoxe Information gelangt also über das Ohr ins Hörzentrum, dann weiter in das Zentrum für Sprachverständnis, wo sie analysiert wird. Die linke Hälfte des Gehirns kann sie aber nicht verarbeiten und es geschieht zunächst etwas, das einem Kurzschluss ähnelt. Die Information, die die Störung geschaffen hat, der Witz, wird nun von der linken in die rechte Hirnhälfte geschickt, die für die Intuition und das künstlerische, poetische Bewusstsein verantwortlich ist. Sobald die rechte Gehirnhälfte diese Sendungen bekommt, schickt sie elektrische Ladungen in die linke Hälfte des Gehirns, um diese zu neutralisieren. Damit gewinnt sie Zeit um die individuellen, künstlerischen Erläuterungen der nicht standardmäßigen Information zu finden. Diese augenblickliche Unterbrechung der Tätigkeit der linken Gehirnhälfte ruft die Entspannung des Gehirns und die Herstellung von Endorphinen (siehe Begriffserklärung) hervor. Es wird abgeglichen, ob sich Emotion und Inhalt entsprechen. Stimmen Emotion und Inhalt der Information nicht überein, findet das Gehirn den Witz lustig und es wird ein motorisches Hirn-Areal gereizt, welches den Körper zum Lachen stimuliert.

Je paradoxer und ungeeigneter die ankommende Information ist, desto stärker ist der Auswurf von Endorphinen, den die rechte Gehirnhälfte fordert. Gleichzeitig schaltet sich der Schutzmechanismus ein, der die Anspannung verringert, welche von der nicht verarbeiteten Information hervorgerufen wurde und der ganze Körper bekommt den Befehl sich zu entspannen. Für die vollbrachte Schwerstarbeit belohnt sich das Hirn mit der vermehrten Ausschüttung von Glückshormonen. Die Lunge wirft die Luft viel schneller hinaus, es kommt zum heftigen Ausatmen und das Gelächter beginnt. Die Ausatmung ruft die rhythmische Kürzung der Gesichtsmuskeln, des Brustkorbes und des Bauches hervor.

Das Gehirn beginnt im Regime der unerwarteten, ungewöhnlichen, paradoxen Information, die nicht verarbeitet werden konnte, zu funktionieren und wird abgeschaltet. Dieser Prozess ist eine der merkwürdigsten Quellen des Genusses und scheint keinen anderen biologischen Nutzen zu haben, als den Menschen vorübergehend vom Stress zielgerichteter Tätigkeiten zu erlösen. (Werber, 2007; ww.br-online.de, 2007)

2.2 Die Gelotologie

2.2.1 Geschichte

Auf der Suche nach wirkungsvollen und nebenwirkungsfreien medizinischen Behandlungsweisen hat das Lachen in den letzten Jahrzehnten zunehmendes Interesse wissenschaftlicher Seite erfahren. Nachdem die Psychoneuroimmunologie (siehe Begriffserklärung) zeigen konnte, wie eng körperliche Abläufe mit Denken und Emotionen verknüpft sind, beschäftigt sich ein neuer Wissenschaftszweig, die Gelotologie ([griechisch] gelos = Gelächter), mit den körperlichen Auswirkungen des Lachens.

Der Neurologe William Fry (siehe Anhang A, Bild 1), der 1964 an der Stanford-University erstmals über die Auswirkungen des Lachens auf die körperlichen Vorgänge zu forschen begann, ist Begründer dieser Wissenschaft. Zunächst belächelt, hat sie sich inzwischen ernstes Ansehen erworben. Der Wissenschaftsjournalist Norman Cousins (siehe Anhang A, Bild 2) weckte Ende der 70er Jahre mit seinem Buch „Anatomy of an Illness“ (1979) das Interesse der Öffentlichkeit. In dieser Autobiografie „Der Arzt in uns selbst“ beschreibt er die von ihm erfundene Lachtherapie, mit der er seine Krankheit, eine chronische Entzündung der Wirbelsäule, selbst heilte. (Cousins, 2008) Cousins gründete später eine Abteilung für therapeutische Humorforschung an der Universität von Los Angeles. Sie blieb nicht die einzige dieser Art. Mittlerweile haben Forscher durch Studien und Untersuchungen viele wissenschaftliche Belege für die positiven Wirkungen des Lachens auf die Gesundheit gefunden. (Komesker, Stand: 03.10.2009)

2.2.2 Erkenntnisse

Die Mundwinkel werden nach oben gezogen, die Nase legt sich in Falten und die Nasenlöcher weiten sich. Der typisch glückliche Ausdruck eines Lachenden. Doch im Inneren unseres Körpers passiert noch viel mehr.

Die geläufigste dieser positiven Auswirkungen ist wohl die Ausschüttung von Glückshormonen. Sie wurde auch in unserem Fragebogen bei beiden Geschlechtern in jeder Altersgruppe mehrfach erwähnt. Vom Lustzentrum im Gehirn, welches im limbischen System (siehe Begriffserklärung) lokalisiert ist, gehen Gefühle wie Wut, Aggression und Freude aus. Durch die Vermittlung von Neurotransmittern (siehe Begriffserklärung), wie zum Beispiel Endorphine, erfolgt die Übertragung solcher Gefühlsreaktionen im autonomen Nervensystem (siehe Begriffserklärung). Durch die Erhöhung des Endorphinspiegels wird die Schmerzempfindlichkeit herabgesetzt, denn Endogene Morphine (kurz Endorphine) wirken analgetisch (siehe Begriffserklärung). Ebenfalls kann dies gegen chronische Unlust wirken.

Das Lachen führt gleichzeitig auch zum Abbau von Stresshormonen. Generell ist das Lachen die wohl schönste und gleichzeitig preisgünstigste Maßnahme gegen Stress, der vor allem auch geistig bedingte Krankheiten wie Angst, Depression, Nervenzusammenbruch und Schlaflosigkeit auslösen kann. Stress wird dann gefährlich, wenn die betroffenen Bereiche des autonomen Nervensystems ständig angeregt sind. Ein ausgiebiges und intensives Lachen führt zu einer durchgreifenden emotionalen und muskulären Entspannung und baut die Anspannung folglich ab. Lachen wirkt somit nicht nur gegen den Stress und die muskuläre Verspannung, sondern fördert außerdem die körperliche Regeneration, die zum Beispiel eine Prävention für das Erschöpfungssyndrom „Burn-out“ bewirkt. Paradox erscheint dabei, dass das Lachen zunächst selbst eine Stressreaktion auslöst. Herzfrequenz und Blutdruck werden kurzfristig erhöht, so dass man von einer Schockwirkung sprechen kann. Nach wenigen Minuten verlangsamt sich jedoch der Herzschlag und verbleibt auf einem niedrigen Niveau. Eine anhaltende Entspannungsphase der Arterienmuskulatur stellt sich ein, so dass sich das Gefäßvolumen erhöht, wodurch der Blutdruck längerfristig gesenkt und somit späteren Gefäßkrankheiten vorgebeugt wird.

Aber auch das körpereigene Immunsystem wird aktiviert und gestärkt. Immunologe Dr. Lee S. Berk der Loma Linda University in Kalifornien stellte fest, dass bei lachenden Personen die Werte von Killerzellen, Immunglobulinen, T-Lymphozyten und Gamma-Interferon (siehe Begriffserklärung) im Blut steigen. Es werden also Blutinhaltsstoffe vermehrt, die für die Immunabwehr wichtig sind, die Infektionsanfälligkeit reduzieren und beschädigte Zellen erkennen können.

Weil sich beim Lachen die Atemfrequenz vervielfacht, öffnen wir den Mund und atmen tiefer und länger ein. Die Ausatmung hingegen ist nur kurz. Brustmuskeln sowie das Zwerchfell werden aktiviert, was die Voraussetzung für einen erhöhten Gasaustausch in der Lunge schafft und die Atemkapazität deutlich steigert. Die Anspannung der Muskulatur und des Zwerchfells übt eine Art Massage auf die Eingeweide aus. Sie werden demzufolge besser mit Blut versorgt und ihre Leistungsfähigkeit steigt. Die Lunge kann besser durchlüftet werden, da das Lachen auch unwillkürliche glatte Muskulatur anregt und sich dadurch die Bronchien weiten. Die typischen stakkatoartigen Lachlaute entstehen dadurch, dass beinahe das gesamte Lungenvolumen der Lunge stoßweise heraus gepresst wird und somit die Stimmbänder in Schwingungen versetzt werden. Das Blut reichert sich mit Sauerstoff an, was Verbrennungsvorgänge im Körper, wie Fettstoffwechsel und die Cholesterinausscheidung, positiv beeinflusst. Bei der Lachatmung wird Kohlensäure, ein Abfallprodukt dieser Verbrennungsvorgänge, komplett ausgestoßen.

Eine kurze und zu flache Atmung kann Angst hervorrufen beziehungsweise steigern. Durch jenes flache Atmen wird zu viel Kohlenstoffdioxid ausgeatmet. Es kommt zu einer respiratorischen Alkalose (siehe Begriffserklärung), die den pH-Wert des Blutes über 7,45 steigert und das Säure-Basen-Gleichgewicht stört und somit für eine neuromuskuläre (siehe Begriffserklärung) Übererregbarkeit verantwortlich ist. In diesem Zusammenhang ist auf die Bedeutung des Lachens als heilgymnastische Atemtherapie hinzuweisen, denn das Lachen vertieft die Atmung, die dieses Ungleichgewicht bekämpft und Angst vermindert. Für den Ablauf aller Stoffwechselfvorgänge im Körper ist der Anstieg des Sauerstoffgehaltes von wichtiger Bedeutung.

Dass Lachen die Selbstheilungskräfte aktiviert und somit gegen chronische Krankheiten wirkt, bewies 1996 Norman Cousins, der sich selbst mit Witzen und lustigen Filmen therapierte und vollständig gesund wurde.

Doch Lachen tut nicht nur dem Körper sondern auch dem Geist gut. Ein heiterer, lachender Mensch begegnet seiner Umwelt sehr viel offener. Lachen verbessert die zwischenmenschlichen Beziehungen und bringt die Menschen einander näher. Auch die von uns befragten Personen antworteten immer wieder, dass man durch ein Lächeln sympathischer wirkt, es leichter ist Kontakte zu knüpfen und das Selbstbewusstsein gestärkt wird.

Die Gedankenwelt des Lachenden wird verändert: Probleme und Sorgen werden vergessen, man geht optimistischer durch den Tag und man hat mehr Vertrauen zu sich selbst. Allgemeinmediziner Dr. Med. P. Mierzwa ist von der befreienden Wirkung des Lachens überzeugt und sagte in einem Interview, dass Lachen die Behandlung von psychisch Erkrankten sehr gut unterstützen kann. „Aber diese muss man zuerst einmal wieder in ein Stadium bringen, wo sie wieder Freude am Leben haben, damit sie eben wieder über gewisse Dinge lachen können. Oder auch viele Menschen, die alleine leben, die das Lachen verlernt haben, weil sie eben viele soziale Ängste haben und viele andere Probleme.“ (siehe Anhang E, Interview 1)

Weniger wissenschaftlich, aber trotzdem von großer Bedeutung für das tägliche Leben waren einige Antworten auf die Frage nach den positiven Auswirkungen des Lachens. Eine sehr häufige Antwort war hierbei das verbesserte allgemeine Wohlbefinden, was sich auch in der Frage nach dem Befinden nach ausgiebigem Lachen bestätigt hat. Beinahe in allen Altersgruppen unserer Befragten gaben mindestens 71% an, dass es ihnen danach besser geht. Die Ausnahme stellt die Gruppe männlich über 50 dar, bei der nur 65% ein besseres Allgemeingefühl nach ausgiebigem Lachen verspürten. (siehe Anhang D, Diagramm 1)

Weiterhin war zu beobachten, dass mit steigendem Alter der Probanden die Antworten auf die zwölfte Frage tiefgründiger wurden. Der jüngere Personenkreis bezeichnete es beispielsweise als Spaß, die ältere Generation als Zufriedenheit und positive Lebenseinstellung.

Die Nebenwirkungen des Lachens sind ungefährlich. Meist handelt es sich lediglich um leichte Bauchschmerzen und eventuell Muskelkater.

(Kataria, 1999; Küppler, Stand: 05.09.2007; Butt, Stand: 03.10.2009; Titze, 2002)

2.3 Therapeutischer Humor

Immer mehr Mediziner und Psychologen beschäftigen sich mit der therapeutischen Anwendung von Lachen und Humor. Vor wenigen Jahren haben die Psychotherapeuten damit begonnen, die „Heilkraft des Lachens“ für ihre Arbeit zu nutzen.

Überraschenderweise haben sehr viele unserer Befragten schon einmal etwas von Lachtherapie gehört, obwohl sie eigentlich noch nicht sehr weit verbreitet ist. Bei den Männern stieg die Anzahl mit dem Alter von 22% auf 51% an. Bei den Frauen schwankte die Anzahl derer, die schon einmal etwas von Lachtherapie gehört haben zwischen 55% und 69% (siehe Anhang D, Diagramm 2).

Der Humor lebt von Widersprüchen, logischen oder moralischen Normverstößen, Inkongruenzen oder Paradoxien. Er bezieht einige Aspekte mit ein, die insgesamt therapeutisch wirksam sein können. Man unterscheidet hierbei drei verschiedene Bereiche: Erstens den emotionalen Bereich, der die Auflösung von Hemmungen und die Entbindung verdrängter Affekte anregt, zweitens den kognitiven (siehe Begriffserklärung) Bereich, der die Kreativität fördert, die Fähigkeit anregt Probleme zu lösen und Bewertungen relativiert. Der Humor fördert hierbei eine explorative (siehe Begriffserklärung) Haltung gegenüber scheinbar unumstößlichen Handlungsabfolgen. Defensive Verhaltensmuster können dadurch aufgelöst werden. Der dritte Bereich ist der kommunikative Bereich, der den Humor als erfrischendes, entspannendes und anregendes Kontaktmedium darstellt. In diesem Bereich fördert der Humor Interaktionsweisen, die von Offenheit und Gleichwertigkeit geprägt sind.

Der therapeutisch eingesetzte Humor verhilft dem Klienten, die entsprechenden humorvollen Botschaften des Therapeuten zu verstehen. Gewöhnlich geht dies mit der Empfindung einher, für ein altes Problem eine neue Lösung gefunden zu haben. Der therapeutische Humor regt also einen Prozess der Selbstbestätigung an. (Titze, Stand: 03.10.2009)

Der Therapeut lacht nicht über, sondern mit seinem Patienten. Ein Mensch der über sich selbst lachen kann beziehungsweise es lernt, kann sich ein Stück von seinen quälenden Problemen entfernen. Durch diese Distanz kann er die Situation neu beurteilen und Auswege

erkennen. Dr. Micheal Titze, Diplom-Psychologe, Psychotherapeut und Humorforscher, verwendet elf verschiedene Therapieformen, bei denen die heilende Kraft des Lachens und des Humors gezielt eingesetzt wird. Beispiele derartiger Therapien sind: Die von dem Wiener Psychiater Viktor E. Frankl begründete Logotherapie, die in den 60er Jahren durch den amerikanischen Sozialarbeiter Frank Farrelly entwickelte provokative Therapie, die in den 50er Jahren von dem amerikanischen Psychologen Albert Ellis entwickelte rational-emotive Therapie und die in den 40er Jahren von dem Psychiater Fritz Perls in den USA entwickelte Gestalttherapie. Michael Titze sagte in einem Interview mit Claus Hintenach der Esslinger Zeitung am 21. März 2005: „Die meisten Menschen, die uns konsultieren, sind im Erwachsenen-Leben sehr leistungsorientiert. Irgendwann fühlen sie sich aber ausgebrannt, geraten emotional in eine Sackgasse. Wir helfen ihnen, sich der schlummernden Möglichkeiten ihrer kindlichen Kreativität zu erinnern. Sie werden ermutigt, den Mut zur Unvollkommenheit wieder zu wagen. Dieses Zusammenspiel von kindlicher emotionaler Intelligenz und dem rationalen Denken des Erwachsenen trainieren wir systematisch. Etwa mit Übungen zur Schlagfertigkeit, bei denen man sich ganz bewusst dumm stellt, um am Ende gut dazustehen.“ (Titze, 2005)

In der Medizin findet der Humor auch mögliche Einsatzgebiete, wie bei (somato)psychischen Störungen (siehe Begriffserklärung), in der Behandlung des Stotterns, bei Patienten mit chronischen Erkrankungen sowie in der Krankenpflege und vor allem in der Behandlung von hospitalisierten Kindern, aber auch in Gesprächen mit Angehörigen der Patienten. (Titze und Eschenröder, 2007)

Die über 600 Ärzte und Psychologen zählende amerikanische Vereinigung für therapeutischen Humor plädiert für die Verschreibung von Lachen auf Rezept. In diesem Zusammenhang sind Patch Adams und Klinik-Clowns, die in Krankenhäusern tätig sind, sowie die von Madan Kataria ins Leben gerufenen Lachclubs und das dadurch entstandene Lachyoga zu erwähnen, die einen wichtigen Schritt in diese Richtung gehen. (Komesker, Stand: 03.10.2009)

3. Lachclubs

Weltweit gibt es 800 Lachclubs, zum Beispiel in Indien, den USA, Australien, Deutschland, Schweden, Norwegen, Dänemark, Italien, Singapur und in Dubai.

3.1 Die Gründung eines Lachclubs

Nachdem der erste Lachclub am 13. März 1995 von Madan Kataria (siehe Anhang A, Bild 3) in Bombay (siehe Anhang A, Bild 4) gegründet wurde, waren diese bereits 2001 global vertreten. Um einen Lachclub zu gründen benötigt es einige Voraussetzungen.

Zum einen ist die richtige Auswahl des Ortes sehr wichtig. Hierzu sollte beachtet werden, dass öffentliche Orte wie Parks, private Gelände oder Strände genutzt werden, sofern es möglich ist. Um nicht durch Lärmbelästigungen negativ aufzufallen ist es gut, wenn diese Plätze weiter abgelegen von Nachbarschaft und Wohngebieten liegen, aber trotzdem noch für die Mitglieder leicht zugänglich sind. In Ländern, die von klimatischen Bedingungen abhängig sind, eignen sich auch Zentren in denen andere Aktivitäten wie Yoga ausgeübt werden. So kann das Lachen mit den jeweiligen Tätigkeiten verbunden werden. Wenn nun die geeignete Umgebung gefunden ist, sollte ein weiterer wichtiger Punkt zu der Gründung eines Lachclubs in Angriff genommen werden - die Auswahl des richtigen Moderators, denn dieser ist eine unerlässliche Position. Er ist zugleich der Leiter des Clubs und dafür zuständig die Menschen zum Lachen zu bringen indem er Witze erzählt, Spiele durchführt und Lach- sowie Atem- und Dehnübungen in den Lachyoga-Kursen zeigt. Der Moderator ist Auslöser des Lachens und zugleich der, der es am heftigsten und am ansteckendsten praktiziert. Er motiviert die anderen Mitglieder. Selbstvertrauen, Aufgeschlossenheit, Lebhaftigkeit und eine ausdrucksstarke Stimme müssen hierbei zu seinen Qualitäten zählen. Ein sehr großes Wissen über Lachtechniken und das Lachen selbst ist eine weitere Grundeigenschaft um Übungen korrekt vorzuführen, die Mitglieder korrigieren zu können und Fragen zu beantworten. Da ein Moderator immer anwesend sein sollte, werden Co-Moderatoren ausgebildet um ihn vertreten zu können und bei einem Ausfall die Aufgaben zu übernehmen.

Das letzte Kriterium ist die Registrierung bei Laughter Club International. Hierbei handelt es sich um eine, gemäß Firmenregistrierungsgesetz 1860, weltweite Organisation. Laut Absatz 80 G ist dieser von Steuern befreit. Um registriert zu werden, muss ein fünfköpfiges Organisationskomitee vorhanden sein. Die Mitglieder dessen werden zu Moderatoren umgeschult. Nach dieser Registrierung sollte die Gruppe auf 25 oder mehr Mitglieder heranwachsen und tägliche Lachsitzungen durchführen. (Kataria, 2007)

3.2 Lachclubs in Deutschland

1998 kamen die ersten Lachclubs durch Heinz Tobler nach Europa, welcher im März dieses Jahres nach Bombay ging um die Lach-Yoga-Übungen zu erlernen. Im Oktober 1998 demonstrierte er die Techniken auf dem Humorkongress in Basel. Seitdem ging die Entwicklung der Lachclubs in Deutschland stetig voran. Heute gibt es über 40 Lachclubs in ganz Deutschland. Die ersten Clubs entstanden im Westen Deutschlands, doch zunehmend kommt der Trend auch in die östlichen Bundesländer. (Kataria, 2007)

3.3 Der Alltag eines Lachclubs

Ein Lachclub besteht nicht nur aus Lachen und Spaß haben. Es gibt weitaus höhere Ziele, welche die Gründer und Mitglieder verfolgen. Als eines der Ziele gilt das Bewusstsein für neue Yogatechniken als Lachtherapie zu stärken. Des Weiteren sollen Schulungen zur praktischen Anwendung der Lachtechniken vermehrt angeboten werden. Als Schwerpunkt, wird die Zusammenführung der Menschen angesehen, denn mit dem Lachen sollen nicht nur einzelne Mitglieder glücklich gemacht werden, sondern alle in einer großen Gemeinschaft. Negative Emotionen wie Zorn, Wut oder Angst sollen durch die Förderung von positiven Gefühlen geschwächt werden. Das ganze Leben sollte fröhlicher werden. Es reicht nicht nur aus, in einem Lachclub zu lachen. Auch im Alltag und Privatleben soll das dort Erlernte umgesetzt werden. Um dies zu verwirklichen inspirieren und motivieren sich die Gruppenmitglieder gegenseitig. Sie sollen versuchen die Ernsthaftigkeit des Lebens aufzubrechen, um den „Geist des Lachens“ (Kataria, 2007, S.26) mit neuem Leben zu erfüllen. Die Fähigkeit eines Kindes, grundlos lachen zu können, soll erneut aufgegriffen werden um glücklich zu sein. Die Beeinflussung des Lebenszustandes durch äußere negative Einflüsse soll abgelegt werden. Das Miteinander hilft, offener und selbstbewusster mit Menschen in Kontakt zu treten und mit ihnen umzugehen.

In vielen Lachclubs ist das Verständnis unter den Mitgliedern so groß, dass neben den offiziellen Veranstaltungen, wie Ausflügen und Picknicks, Geburtstagsfeiern und Kinobesuchen, inoffizielle Feste, Yoga-Camps und Naturheilkunde-Seminare organisiert werden. Man kann nicht erwarten, dass alle Mitglieder mit demselben Maß an Enthusiasmus auftreten. Es hängt selbstverständlich von der einzelnen Person ab, wie weit sie sich öffnet und in welcher Stimmung sie sich befindet. Damit trotzdem alle ausgiebig lachen, werden verschiedene Formen des anregenden Lachens eingesetzt, wie Witze, Lachyoga und Spiele. Mit den Spielen sollen die Menschen daran erinnert werden, dass niemand zum Spielen zu alt ist. Denn ein Spruch besagt, „das[s] wir nicht aufhören zu spielen, weil wir zu alt sind,

sondern das wir alt werden, weil wir aufhören zu spielen“ (Kataria, 2007, S.109). Durch die aktive Beteiligung werden die Leute intensiv zum Lachen angeregt. Einige Arten der Spiele sind zum Beispiel der Wettbewerb im Cola-Trinken, wobei Cola-Flaschen mithilfe von Gummisaugern von Babyfläschchen geleert werden sollen, sowie das Malen eines Schnurrbarts. Bei diesem Spiel sollen die Männer ihren Frauen Schnurrbärte anzeichnen. Diese bleiben während der gesamten Sitzung in den weiblichen Gesichtern. Durch den ungewöhnlichen Anblick wird automatisch gelacht. Ein weiterer Auslöser positiver Gedanken ist das Machen und Erhalten von Komplimenten. Dies steigert die Stimmung und das Selbstwertgefühl. Diese Variante soll nicht nur dem äußeren, sondern auch dem inneren Lachen helfen. Der Erhalt von Komplimenten macht glücklich und erfreut zusätzlich das Gegenüber. So bekommt man ein stressfreieres Leben, Frieden und Harmonie. (Kataria, 2007)

3.4 Die Mitglieder eines Lachclubs

Ob jung oder alt, Mann oder Frau - jeder kann Mitglied eines Lachclubs werden. Jedoch gibt es verschiedene Bedingungen, die vor dem Eintritt beachtet werden müssen. Insbesondere Krankheiten sollten vorher von Ärzten untersucht werden. Es hat zwar „in der Geschichte der Lachbewegung bisher noch nicht einen einzigen bedauerlichen Vorfall gegeben“ (Kataria, 2007, S. 78), dennoch sollte bei einigen Erkrankungen Vorsicht geboten werden. Bei folgenden körperlichen Beschwerden sollte auf intensives Lachen weitestgehend verzichtet werden: Bei einer Hernie (siehe Begriffserklärung) sollte man nur leicht lachen, während bei fortgeschrittenen Hämorrhoiden (siehe Begriffserklärung) erst nach einer ärztlichen Behandlung wieder gelacht werden darf. Menschen mit Herzleiden und Brustschmerzen sollten sich von ihrem Arzt beraten lassen. Auch nach Operationen sollte man mindestens drei Monate nicht heftig lachen. Weitere Krankheiten, bei denen man das Lachen einschränken sollte, sind Erkältungen und grippale Infekte, Schwangerschaften, Gebärmuttervorfälle, Komplikationen mit den Augen sowie Tuberkulose, obwohl „bei den mehr als 20 000 Lachclub-Mitgliedern [...] bisher nicht ein einziger Fall an Tuberkulose festgestellt [wurde]“ (Kataria, 2007, S. 83). Außerdem sollte bei allgemeinem Unwohlsein während einer Sitzung das Lachen abgebrochen werden.

Doch dies soll nicht abschrecken - in Maßen kann und darf jeder lachen. Um gesundheitlichen Problemen vorzubeugen, werden an Neumitglieder Fragebögen ausgeteilt. Weitere Vorsichtsmaßnahmen sind regelmäßige Untersuchungen der Mitglieder um kein Risiko einzugehen. Nichts desto trotz gibt es viele Menschen die bereits in Lachclubs eingetreten sind und die Mitgliederzahlen steigen fortwährend.

In den letzten Jahren spricht man von regelrechter „Frauen-Power“ in den Lachclubs, da man einen Zuwachs an weiblichen Mitgliedern von 30 - 40% beobachtet hat. Während dieser Zeit wurde auch festgestellt, dass viele Männer die Lachclubs unter Vorgabe anderer Verpflichtungen verließen. Des Weiteren wurde erkannt, dass die Frauen mehr Engagement zeigen und den Männern in Gesundheit und Stressmanagement weit voraus sind. Dies ist vermutlich darauf zurück zu führen, dass sie sich um die Familiengesundheit kümmern und besser mit Gesundheitsmaßnahmen vertraut sind. Ein weiteres Phänomen bei Frauen ist, dass man sie wesentlich schneller zum Lachen bringen kann als Männer. Aus diesem Grund haben sich in einigen Ländern schon reine Frauen-Lachclubs gebildet. (Kataria, 2007)

3.5 Der Durchbruch in den Medien

In Indiens beliebtester Kultursendung „Surabhi“ wurde der erste Beitrag über Lachclubs ausgestrahlt. Dieser Bericht regte viele Zeitungen und Zeitschriften an über dieses Thema zu schreiben. Nach diesen ersten Auftritten waren die Lachclubs einige Zeit später in der englischsprachigen Tageszeitung „Times of India“ die Schlagzeile. Der Artikel, welcher „Dieser Club ist kein Scherz“ hieß, brachte eine Flut von neuen Teilnehmern mit sich. Innerhalb von 3 Monaten wurden 16 neue Lachclubs gegründet. Nach dem Erfolg kam der erste internationale Auftritt in den BBC News gefolgt von CNN und NHK (siehe Begriffserklärung). (Kataria, 2007)

3.6 Kritiken

Seit der Gründung des ersten Lachclubs gab es viele positive Berichte und Kritiken über die Neuheit des Konzeptes. Erst nach einiger Zeit kommentierten Journalisten, Außenstehende und Mitglieder diese Organisation kritisch. Sie meinten man könne natürliches Lachen nicht erzwingen. Nach der anfänglichen Skepsis legte sich jedoch die negative Einstellung. Die meisten Leute informierten sich über die Lachclubs, erkannten, dass Lachen sehr positiv ist und begannen von selbst zu Lachen. Mit zunehmender Zeit merkten sie, dass einsames Lachen zu monoton und langweilig ist. Mit der Teilnahme an einer Lachclubgemeinschaft ändert sich dies.

Mitte 1996 nahm ein erfahrener Chirurg an einer Lachclubsitzung teil. Er stellte fest, dass viele Leute zu viel Kraft aufwenden um zu lachen und es bestände durch den Anstieg des Druckes in der Bauchhöhle das Risiko, eine Hernie zu verursachen. Er war der Meinung, dass Lachen mit geschlossenem Mund eine Gefahr darstellen könnte, da Infektionen der Kehle in das Mittelohr gelangen könnten. Diese kritische Beurteilung des Chirurges, welche in einer

bekannten Abendzeitung erschien, brachte letztendlich nur positive Auswirkungen. Viele Leser verbesserten aufgrund der angesprochenen Fehler ihr Lachverhalten. (Kataria, 2007)

3.7 Der Weltlachtag

Am 11. Januar 1998, zum ersten Weltlachtag, versammelten sich mehr als 10 000 Lachclub-Mitglieder und einige geladene Gäste auf der Pferderennbahn von Mahalaxmi in Bombay um gemeinsam zu lachen und den Menschen auf der ganzen Welt mitzuteilen, dass das Lachen ernst zu nehmen sei. Dieser Erfolg war der Beweis dafür, dass Lachclubs kein Scherz sind. Alle Mitglieder erschienen mit weißer Kleidung und Kappen, welche mit einem Logo des Lachclubs versehen waren und schwenkten farbenfrohe Banner. Auf den Plakaten sah man Sprüche wie „Weltfrieden durch Lachen“, „Tritt einem Lachclub bei, es ist kostenlos“ und „Ich bin ein Lachclub-Mitglied“. Durch großes Interesse an dieser Veranstaltung waren viele Vertreter von Presse, Fernsehen und andere Medien der ganzen Welt anwesend. Auf Grund der positiven Resonanz und der hohen Anzahl an Besuchern trafen sich die Mitglieder jährlich an jedem zweiten Sonntag im Januar um den „Weltlachtag“ zu feiern. Die klimatischen Bedingungen veranlassten Madan Kataria dazu, den „Weltlachtag“ auf den ersten Sonntag im Mai festzulegen. Jeder der gern lacht und seinem Körper Gutes tun will, hat an diesem Tag die Möglichkeit öffentliche Plätze zu besuchen und für Weltfrieden durch Lachen zu plädieren. (Kataria, 2007)

4. Das Lachyoga

Egal wie alt man ist, egal wo man herkommt und welchem Glauben man angehört – jeder kann Lachyoga. Die einzig benötigten „Zutaten“ sind Klatschen, Tanzen, Dehnen, gespieltes Glück und am besten drei große Portionen Lachen (siehe Anhang F, Flyer 1). Dann gelingt es jedem spielend leicht seinem Körper Gutes zu tun.

4.1 Die Entstehung

Das Lachyoga ist eine Therapieform, welche die positiven Auswirkungen des Lachens nutzt und fördert. Erfunden wurde es von Dr. Madan Kataria, einem indischen Arzt, am 13. März 1995 während der Gründung des ersten Lachclubs. Aus den anfänglich erzählten Witzen, welche auf Dauer aber nicht mehr ausreichend waren um das gemeinsame Lachen anzuregen, entwickelte Dr. Madan Kataria mit seiner Frau Madhuri (siehe Anhang A, Bild 3) ein völlig neues Konzept. Die Idee war es, gemeinsam in einer Gruppe auf Yoga-Atmung basierende Lachübungen durchzuführen und diese mit Dehntechniken zu verbinden. Diese neuartigen Übungen sollten das Lachen kostenlos für jeden Menschen zugänglich machen und ohne Grund auslösen.

Durch Wissenschaften wurde erwiesen, dass das Lachen positive Auswirkungen auf Körper und Geist hat und diese sollten somit effektiv genutzt werden. Auch Lachyoga Lehrerin Gabriela Leppelt-Rommel beantwortete die Frage nach der heilenden Wirkung des Lachens „mit einem klaren „Ja““ (siehe Anhang E, Interview). Allerdings sollte es nicht nur jeder für sich allein nutzen, sondern in einer Gruppe um die positive Energie des Lachens auch in die Außenwelt zu transportieren. Die Vision war es „weltweites Glück“ (Kataria, 2007, S.12) durch weltweites gemeinsames Lachyoga zu erlangen. Doch solch neuartige Konzepte haben es meist schwer sich zu etablieren, denn schon „Psychologen sag[t]en, daß der menschliche Verstand sich anfänglich gegen jede Veränderung wehrt, [...]“ (Kataria, 2007, S.97). Dies erkannten wir auch bei der Auswertung unseres Fragebogens (siehe Anhang B). 34,25% der Befragten, welche Lachyoga noch nicht kennen, wollen es auch nicht ausprobieren. Auch war zu erkennen, dass mehr Männer als Frauen kein Interesse an dieser neuartigen Sport- und Therapieart haben. 44,5% von ihnen gaben diese Antwort an, während nur 24% der Frauen absolut kein Interesse zeigen. Lediglich 3 Personen der 800 Teilnehmer unserer Umfrage haben schon einmal Lachyoga praktiziert. 76,5% der befragten Probanden kennen diese neuartige Sportart und Therapieform noch gar nicht (siehe Anhang D, Diagramm 3). So stieß auch das Lachyoga in Indien anfänglich auf mehr Gegner als Befürworter. Dennoch gab es

damals einige Menschen, die den Mut besaßen sich dieser neuen Lachbewegung anzuschließen.

Einer der Gründe dafür, dass Lachyoga nur schwerfällig angenommen wurde, ist der Fakt, dass die Menschen das Lachen scheinbar verlernt haben. „[...] die Menschen in den 50er Jahren [haben] 18 Minuten am Tag gelacht. Heute lachen wir nicht mehr als sechs Minuten am Tag [...]“ (Kataria, 2007, S.13). Auch der Unterschied zwischen Kindern und Erwachsenen ist enorm. Während ein Kind 300 - 400 Mal lacht, tut dies ein Erwachsener nur noch 15 Mal am Tag. Der Ernst, welcher heutzutage die Menschen prägt, kränkt deren Humor und sie verlieren ihr Lachen. Auch Hemmungen verweigern es ohne Grund lachen zu können. Durch Katarias neues Yoga sollen die Menschen ihre Hemmungen verlieren und lernen wieder ohne Grund und ohne nachzudenken lachen zu können. So finden sie ihren Sinn für Humor wieder, steigern ihr Lachpotential und nehmen viele Situationen wieder leichter. Aus unserem Fragebogen ergab sich ebenfalls, dass Menschen, die öfter im Alltag lachen weniger krank sind als die Menschen, die dies seltener tun (Anhang D, Diagramm 4). (Kataria, 2007)

4.2 Der Besondere Effekt

Das Besondere am Lachyoga ist, dass es im Körper „ein einzigartiges physiologisches Gleichgewicht“ (Kataria, 2007, S.18) schafft. Körper und Geist werden in Einklang gebracht. Außerdem werden Kreativität, Spontaneität und Verspieltheit gefördert. Beim Lachen bewegen sich die Unterleibsmuskulatur und sogar das Zwerchfell, was bei keiner anderen Sportart derart stattfindet. Somit wird das Nervensystem beruhigt und Entspannung tritt ein.

Lachyoga ist wie eine Massage für die inneren Organe und wird selbst von Wissenschaftlern als „magische Finger“ (Kataria, 2007, S.92) bezeichnet. (Kataria, 2007)

4.3 Der Schlüssel zum Erfolg

Es ist auch bewiesen, dass jede Form des Lachens positive Wirkung zeigt. Glückshormone werden ebenfalls produziert, wenn man nur so tut als würde man richtig Lachen. (Kataria, 2007, S.16) „Dem Prinzip der neurolinguistischen Programmierung (NLP) zufolge kann unser Körper nicht unterscheiden, ob wir denken, daß wir etwas tun, oder ob wir es tatsächlich tun“ (Kataria, 2007, S.16 - 17). Somit muss man sich während der Lachyogaübungen nur bemühen mit dem Lachen zu beginnen. Aus einem anfänglich noch vorgetäuschten Lächeln entwickelt sich nach nur kurzer Zeit ein echtes Lachen, da alle in der Gruppe zusammen damit beginnen. Dies ist der große Vorteil des gemeinsamen Lachyogas. In der Gemeinschaft entwickelt sich Zusammenhalt und das gemeinsame Lachen ist noch unbeschwerter als das alleinige. Das

elektromagnetische Feld um den Körper verändert sich dabei und erzeugt somit eine positive Aura. Die Menschen werden umgänglicher, kommen sich näher und stecken sich gegenseitig mit dem Lachen an. In unserem öffentlichen Experiment (siehe Anhang C) erlebten wir selbst dieses Phänomen. Die Menschen, welche über das Team in lustiger Kleidung mit Clownsnasen (siehe Anhang A, Bild 24) lachten, waren freundlicher und nahmen sich schneller und mit einer freundlicheren Einstellung der kurzen Befragung zu ihrem Befinden an. Es ergab sich außerdem, dass die Befragten, die gelacht haben, sich in diesem Moment besser fühlten. Lachen fördert also wirklich zwischenmenschliche Kontakte und das allgemeine Wohlbefinden.

Durch Blickkontakt, den die Teilnehmer beim Lachyoga unbedingt halten sollten, ist es besonders einfach ohne jegliche Witze oder lustige Geschichten loslachen zu können. Ebenfalls ist es wichtig, dass alle gleichzeitig mit dem Lachen beginnen. Man sollte sich bemühen nicht mit zu viel Kraft zu lachen, sondern unbeschwert wie ein Kind. So fühlt man sich nach einer Lachsitzung am besten. Wenn man sich so darum bemüht beste Ergebnisse zu erzielen, fallen jegliche Hemmungen ab und das Selbstbewusstsein steigt. Bereitschaft muss gezeigt werden.

Lachyoga ist auch für andere Sport- und Fitnessübungen eine ideale Ergänzung, wie zum Beispiel „Yoga, Aerobic, Meditation, Tai Chi“ (Kataria, 2007, S.43). Auch als eine Art der Erwärmung vor sportlicher Betätigung ist es gut geeignet, da der ganze Körper während der Übungen stets in Bewegung ist. Außerdem steigert es die Motivation der Gruppe, nicht nur das Selbstbewusstsein eines jeden Einzelnen.

Die beste Uhrzeit für Lachyoga ist direkt am Morgen. Dr. Madan Kataria begann seine Übungen ebenfalls morgens mit Spaziergängern aus diesem Park in Bombay. In den frühen Morgenstunden ist der Körper noch frei vom Alltagsstress und entspannter, somit werden die besten Ergebnisse erzielt. In Indien „[...] finden die Sitzungen der meisten Lachclubs zwischen 6 und 7 Uhr [...] in öffentlichen Parks statt“ (Kataria, 2007, S.41).

Die frische Luft am Morgen, welche dann am reinsten ist, da sie bisher noch von wenigen Autos und weiteren Abgasen verschmutzt wurde, trägt ebenfalls zu bestem Gelingen bei. (Kataria, 2007)

4.4 Ein Beispiel für eine Lachyogasitzung

Der Ablauf einer Lachsitzung kann anhand der zahlreichen Übungen variiert werden. 20 - 30 Minuten sollte eine solche Sitzung dauern und jede einzelne Lachübung circa 30 - 40 Sekunden. Die Übungen laufen so ab, dass „die Teilnehmer im Durchschnitt zehn Minuten

lachen während einer Zeitstunde“ (siehe Anhang E, Interview 2). Nach jeder abgeschlossenen Übung erfolgt Händeklatschen und zwei Mal tiefes Durchatmen.

So, oder auch in Kombination anderer Lachyoga-Übungen, könnte eine der Stunden ablaufen. Schritt eins beginnt mit rhythmischem Händeklatschen und man singt dazu „Ho-Ho Ha-Ha-Ha“. Der zweite Schritt ist tiefes Einatmen durch die Nase und langes Ausatmen durch den Mund. Dazu spricht man heilende Worte, wie „vergeben und vergessen“ oder „leben und leben lassen“. Dies erfolgt fünf Mal nacheinander. Schritt drei sind fünf Mal Schulter-, Nacken-, und Dehnübungen. Danach wird das Herzliche Lachen und als fünfter Schritt das Begrüßungslachen durchgeführt. Als Schritt sechs wird das Anerkennende Lachen ausgeübt. Darauf folgen das Ein-Meter-Lachen und das stille Lachen ohne Geräusch. Schritt neun ist das Summende Lachen mit geschlossenem Mund. Als nächstes wird das Aufschwingende Lachen und danach das Löwen-Lachen praktiziert. Im zwölften Schritt wird das Handy-Lachen durchgeführt und im Schritt dreizehn A erfolgt das Diskussions-Lachen mit dem darauf folgendem Schritt dreizehn B, dem Verzeihungs-/Entschuldigungs-Lachen. Diese beiden Übungen werden immer im Zusammenhang durchgeführt. Schritt vierzehn ist das Aufsteigende Lachen und die letzte Übung ist das Herz-zu-Herz-Lachen (siehe Anhang A, Bilder 5 - 17).

Als Abschlusstechnik werden drei Losungen gerufen, wie „ich bin der glücklichste Mensch auf der Welt“, „ich bin der gesündeste Mensch auf der Welt“ oder „ich bin Lachclub-Mitglied“.

Wichtig ist es am Ende jeder Lachsitzung eine Minute lang die Augen zu schließen und im Stehen mit hochgestreckten Armen für den Weltfrieden zu beten. (Kataria, 2007)

4.5 Spezielle Übungen: Das Ho- Ho- Ha- Ha- Lachen und das Löwen- Lachen

Das Ho-Ho-Ha-Ha-Lachen basiert auf dynamischen Yoga-Übungen, wie zum Beispiel Kabalabhati (siehe Begriffserklärung), welche auf das Reinigen der Atemwege durch ruckartige Atemstöße zielen. Es entwickelte sich aus der Bhastrika (siehe Begriffserklärung), welche hilft von Anfang der Sitzung an Hemmungen abzubauen. Alle beginnen zu Lachen, was ein Gefühl der Gemeinschaft entstehen lässt. Später wurde diese Übung durch rhythmisches Händeklatschen ergänzt, um Akkupressurpunkte an den Händen zu stimulieren. Das Lachen bei dieser Übung stammt aus der Nabelgegend und die Bewegung der Unterleibsmuskulatur soll gespürt werden. Man begrüßt verschiedene Leute aus der Gruppe lächelnd mit halb offenem Mund und Blickkontakt. Dies baut viel Energie auf. Nach dem ein bis zwei Minuten als Aufwärmung in dieser Art und Weise gelacht wurde, stellen sich alle

Teilnehmer in einem Kreis auf und singen zwei Mal „Ho Ho“ und bewegen dabei ihre Hände nach vorn und drehen die Handflächen nach außen. Dann wird zwei Mal „Ha Ha“ gesungen und die Hände werden dabei umgedreht und zum Körper hin zurückgezogen. Im Gesamten dauert diese Übung zwei bis drei Minuten.

Beim Löwen-Lachen wird die Yoga-Haltung Simha Mudra (siehe Begriffserklärung) eingenommen. Diese wurde direkt aus dem normalen Yoga übernommen. Sie ist besonders heilsam bei Erkrankungen im Hals- und Rachenbereich. „Yoga-Experten zufolge regt sie sogar die Schilddrüse an“ (Kataria, 2007, S. 89). Bei dieser Übung verliert man besonders gut Verlegenheit. Man öffnet den Mund weit und streckt die Zunge heraus. Dabei werden die Augen weit aufgerissen und die Hände wie Tatzen vor dem Körper gehalten. Die Teilnehmer beginnen mit einem Fauchen, welches von tiefem Lachen gefolgt wird. Diese Übung ist somit gut für die Gesichtsmuskulatur, Zunge und die Immunkraft der Kehle, außerdem wird die Schilddrüse mit Blut versorgt.

Diese zwei Beispiele derartiger Übungen sind Verknüpfungen aus Yoga-Techniken und Lachen. Yoga kommt vom Sanskrit-Wort (siehe Begriffserklärung) „Yui“ und bedeutet „ergreifen, in Einklang bringen und verbinden“. Es schult eine „wunderbare Körperbeherrschung“ (Kataria, 2007, S. 85) und verbindet Körper, Geist und Verstand der Teilnehmer. Ein „einzigartiges philosophisches Gleichgewicht“ (Kataria, 2007, S. 85) stellt sich ein. Das Lachen ist eine „kognitive und affektive Verhaltensreaktion“ (Kataria, 2007, S. 85), also eine Reaktion, die auf der menschlichen Erkenntnis- und Informationsverarbeitung basiert und durch Emotionen bestimmt wird. Dr. Madan Katarias Idee war es, diese beiden Dinge miteinander zu verbinden. Aus seiner erst zum Spaß gedachten Erfindung wurde bald eine ernsthafte Bewegung. Die „Arbeit ist vielfältig, gesund und lebendig“ (siehe Anhang E, Interview 2).

Alle diese Übungen sind wertbasierte Lachtechniken, welche spielerisch ablaufen. So hat man keine Hemmungen die Bewegungen durchzuführen und durch das Lachen wird es nie langweilig für die Teilnehmer. Durch die Yoga-Elemente wird das Wohlbefinden gestärkt. (Kataria, 2007)

4.6 Organisationen der Sitzung

Die Aufstellung während einer Lach-Yoga-Sitzung sollte in einem Kreis oder Halbkreis erfolgen. Man kann sie auch in kleineren Gruppen durchführen. Wichtig ist es, dass der Moderator in der Mitte von allen zu sehen ist und auch zwischen allen anderen

Gruppenmitgliedern Blickkontakt herrscht. Ebenso muss genügend Platz vorhanden sein, damit alle die Übungen gleichzeitig durchführen können ohne sich zu behindern.

Der Moderator einer Lachyogagruppe muss speziell geschult sein und das Konzept der Übungen genau verstehen. Teilnehmer könnten diese nicht richtig erfassen und durchführen und sich im Extremfall verletzen. Um diesem vorzubeugen leitet der Moderierende jede Übung genau an, gibt Kommandos und Befehle, damit alle gleichzeitig das Lachen beginnen. Vor dem Beginn des Lachens demonstriert er jede Übung langsam und für alle sichtbar. Während einer Übung sollte der Moderator aber nicht korrigierend eingreifen. Der Moderierende muss voller Energie stecken und diese auch ausstrahlen können. (Kataria, 2007)

4.7 Das Atmen während des Lachyogas

Energie spielt während der Lachsitzung generell eine große Rolle. „Der Wissenschaft des Yoga zufolge fließt die Lebensenergie (prana) durch den Atem. Durch kontrolliertes und tiefes Atmen [kann man sein] eigenes Wohlbefinden steigern“ (Kataria, 2007, S. 104). Darum ist das tiefe Atmen während und zwischen den einzelnen Übungen sehr wichtig. Zehn bis fünfzehn Mal wird dies in einer Sitzung durchgeführt. Es bewahrt die Atemkapazität der Lungen und emotionale Beruhigung tritt ein. Wichtig ist durch die Nase ein- und durch den Mund auszuatmen, dabei werden die Lippen geschürzt um den Atem weiterhin zu verlängern und auch die Restluft aus den Lungen zu entfernen. Führt man dies richtig in Kombination mit Lachen durch, ist es wie „inneres Joggen“ (Kataria, 2007, S. 92) für den Körper. (Kataria, 2007)

4.8 Lachen auf Arbeit und in der Schule

„Das Lachen ist eine der wirtschaftlichsten, zeitsparendsten und am leichtesten zu praktizierenden Formen von Stressmanagement“ (Kataria, 2007, S. 140), somit ist es auch an Schulen und am Arbeitsplatz eine sinnvolle Beschäftigung. „Mittlerweile zeigen sehr viel mehr Firmen - zum Beispiel aus Australien, Schweden, Norwegen, Dänemark und den USA - Interesse daran, Lach-Yoga am Arbeitsplatz einzuführen“ (Kataria, 2007, S. 141). Auch an Schulen wäre es von enormem Nutzen, da die Sauerstoffversorgung, Kreativität, Kondition, positive Einstellung, der Stressabbau und das Selbstvertrauen der Kinder gefördert werden. (Kataria, 2007)

Nach und nach gewinnt das Lachyoga und auch die Lachtherapie immer mehr an Bedeutung. Bereits 51,75% der Befragten gaben in unserem Fragebogen an, schon einmal etwas von

Lachtherapie gehört zu haben (siehe Anhang D, Diagramm 5). Die Verbreitung dieses neuen Wissens steigt immer mehr an und auch die Bereitschaft der Bevölkerung dies zu nutzen, bereits 60,5% unserer Befragten gaben an die alternative Heilung durch das Lachen versuchen zu wollen (siehe Anhang D, Diagramm 6).

Letztendlich ist Lachyoga eine gesunde und abwechslungsreiche Sportart und Therapieform, die nach und nach immer mehr Begeisterung erfährt.

„Da mir das Nichtstun zu langweilig war, suchte ich und fand ich mit Lachyoga eine neue Herausforderung auf einem völlig anderen Gebiet, welches die Möglichkeit bot, mich sportlich zu betätigen und gleichzeitig viel Spaß zu haben“ (siehe Anhang E, Interview 2).

Das Lachyoga ist also eine „Universale Sprache, keine Religion, keine Politik, kein Kult“ (Butt, Stand: 04.10.2009) und somit für jeden praktizierbar.

5. Klinikclowns

Die letzte Frage des beiliegenden Fragebogens (siehe Anhang B) beschäftigt sich mit der gewünschten Umgangsform Anwesender während einer Krankheit (Mehrfachnennung möglich). Hieraus ging hervor, dass von 800 befragten Personen 55,75% mit „fröhlich“ beziehungsweise 19,75% mit „lustig“ geantwortet haben. Ein geringer Teil bevorzugte eine mitleidige (11,13%) oder ernste (7,5%) Behandlung durch Freunde und Verwandte (siehe Anhang D, Diagramm 7). Die von uns ermittelten Ergebnisse stützen die Grundlage einer expliziten Art der Humorthherapie: Die Klinikclowns (siehe Anhang A, Bild 19).

5.1 Geschichtliche Einordnung

Einer der geistigen Väter der Humormedizin ist Patch Adams. Sein Ziel war unter Anderem, die Lebensqualität der Patienten durch die Anreicherung des Heilungsprozesses mit Humor zu verbessern. Er trat öffentlich oft als Clown auf, wird jedoch nicht als Entwickler der Klinikclowns gesehen.

Dieser lebte Mitte der Achtziger Jahre in New York. Michael Christensen war ein Mitbegründer des New Yorker Stadtzirkus´ „Big Apple Circus“. Er wurde eines Tages eingeladen, als Clown verkleidet ein Kinderkrankenhaus zu besuchen. Er und einige seiner Kollegen traten mit weißen Kitteln und Clowns-nase auf. Die ungeahnt guten Reaktionen weckten in Christensen die Idee, diese Besuche regelmäßig abzuhalten. Dies wurde in den ganzen USA bekannt. Aufgrund der großen Nachfrage gründete er die „Clown Care Unit“, durch welche diese Tätigkeit besser organisiert werden konnte. Gegenwärtig sind in der „Clown Care Unit“ ungefähr 90 Clowns beschäftigt.

Durch Artikel in verschiedenen Zeitungen gelangte dieser Kult nach Europa, fand dort großen Zuspruch und viele Nachahmer sowie Anhänger. Laura Fernandez, eine ehemalige Kollegin Christensens, rief 1994 die erste Clownsprechstunde Deutschlands ins Leben.

In Deutschland existieren gegenwärtig etwa 50 Projekte. (Görke, Stand: 11.10.2009)

5.2 Unterscheidung

Die Clowntherapeuten lassen sich in zwei Kategorien einordnen, zum Einen in die Clowndoktoren, zum Anderen in Klinikclowns. Der am deutlichsten zu erkennende Unterschied ist der optische, da Clowndoktoren in weißen Kitteln, Klinikclowns allerdings in typisch-bunten Clownsgarderoben auftreten. Des Weiteren besitzen die Erstgenannten Namen, die mit dem Kürzel „Dr.“ beginnen, Klinikclowns hingegen einfache, spielerische

Namen. Ein letzter Unterschied ist das jeweilige Hauptthema der Therapie. Clowndoktoren haben die Krankheit der Patienten und deren Begleiterscheinungen als Hauptthema ihrer Therapie, während die Klinikclowns für Ablenkung sorgen und in vielen Variationen auftreten; die Palette reicht von Zauber- bis Musikclown (Kromphardt, 2006).

Die theoretischen Grundlagen der Clowns im therapeutischen Team sind jedoch fast identisch. Der Clown ist der Grenzgänger zwischen der Erwachsenen- und der Kinderwelt. Seine Körper- und Schuhgröße kennzeichnen ihn als Erwachsenen, doch das Erscheinungsbild sowie die Umgangsformen erinnern an ein Kind. (Meincke, 2000)

5.3 Vorschriften und Finanzierung

Wie für jeden Therapeuten wurden auch für Klinikclowns gewisse Vorschriften festgelegt. Die Clowns unterliegen in vollem Umfang der medizinischen Schweigepflicht. Sie benötigen für ihre Arbeit Ansprechpartner im therapeutischen Team. Ebenso ist es Pflicht, vor dem Besuch des Patienten Auskünfte über dessen medizinischen Befund einzuholen. Clownarbeiten sollen nur dann stattfinden, wenn sie für die Patienten, explizit bei Kindern, vorhersehbar, regelmäßig, verlässlich und freiwillig sind. Oft dient es der Beziehung zum Patienten, wenn dieser die Sicherheit auf Wiederkehren des Clowns hat und andererseits einen Besuch sorglos und ohne Vorwand ablehnen darf. Besonders für Langzeitpatienten ist es hilfreich wenn sie den Menschen hinter der Clownsfassade kennenlernen dürfen. (Kromphardt, 2006)

Zuvor muss gesagt werden, dass das jeweilige Krankenhaus dem therapierenden Clown kein beziehungsweise äußerst selten ein Gehalt zahlt. Um die Finanzierung eines Klinikclowns zu verdeutlichen, wird der Klinikclown „Knuddel“ (siehe Anhang A, Bild 20 und 21) als Beispiel herangezogen. Im ersten Jahr wurde das Projekt durch einen Sozialfond der FSU Jena ermöglicht. Derzeitig wird „Knuddel“ durch Einzelspenden, zum Beispiel der Sparkasse, die ihr über die Elterninitiative für krebskranke Kinder in Jena zukommen, finanziert. (siehe Anhang E, Interview 3)

5.4 Therapieprinzip

Der Klinikclown der Jenaer Universitätsklinik für Kinder- und Jugendmedizin, Dorothea Kromphardt alias Clown „Knuddel“ (siehe Anhang A, Bild 22), berichtete in einem Interview, dass dieser Beruf sowohl Konzentration als auch Schauspiel fordert. Allerdings geschieht der „Auftritt“ eines Klinikclowns nicht durch ein einstudiertes Programm, sondern durch eine improvisierte Interaktion zwischen ihm und dem Patienten. Auf die Frage, wie sie

ihre Arbeit einschätzt, antwortete „Knuddel“: „Ganz hochkonzentriert und intuitiv. Du musst immer sehr wach sein, weil du zwischen großen Extremen schwankst. Zumindest wenn du nicht nur oberflächlich darüber gehen willst. Du kannst es dir natürlich auch ganz leicht machen, aber das hinterlässt doch keine Spuren. Dann hast du vielleicht ein Lächeln gezaubert, einen tollen Witz erzählt und verschwindest wieder. Aber das ist ja nicht Sinn der Sache.“

Die Klinikclowns haben sich als Ziel gesetzt die Patienten vom tristen Krankenhausalltag abzulenken, ihn erträglicher zu machen und durch die Therapie beim Patient Selbstheilungskräfte zu wecken. Das Einsetzen und die Intensität dieser Kräfte ist auch zum Teil vom zu Therapierenden abhängig. „Knuddel“ meinte hierzu, dass das Lachen hilfreich und erleichternd wirken kann und bei starken Charakteren sogar den Heilungsprozess beschleunigen kann. Ein weiteres Ziel der Klinikclowns ist es, Hoffnungen an das Gesundwerden zu vermitteln, die Perspektive auf Heilung zu zeigen und neuen Lebensmut zu wecken. Außerdem vermittelt der Clown dem Patienten Handlungsfreiheit, da ein Klinikclown nie weitergehen würde, als es das Gegenüber will und sich auch nie aufdrängt, jedoch die Wünsche und Grenzen ernst nimmt. Der Clown stärkt ebenfalls das Selbstbewusstsein des Patienten, da er ihm durch das tollpatschige Auftreten ein Gefühl von Überlegenheit vermittelt, um besonders bei Kindern keine Selbstzweifel zu wecken.

In der Vorgehensweise der Klinikclowns gibt es eine klare Grenze im Bezug auf das Spielthema: Die Krankheit und deren Begleitumstände können als Spielthema genutzt werden, das heißt, das beispielsweise die Farbe der Tabletten diskutiert wird und dass das Verbessern des Zustandes mit dem Wegfliegen einer Seifenblase verglichen wird.

Der andere Fall ist, dass die Krankheit nicht als Spielthema genutzt wird, sondern etwa Geschichten erzählen und Spiele spielen im Vordergrund der Therapie stehen.

Der Wirkungsbereich eines Klinikclowns beschränkt sich hierbei nicht nur auf den Patienten, sondern auch auf dessen Verwandte und Freunde. Diese sollen nicht nur entlastet werden sondern auch getröstet, zum Beispiel durch das Lachen ihres kranken Verwandten.

Doch auch für die Angestellten des Krankenhauses oder der Station, speziell für die Schwestern, kann ein Klinikclown Freund und Zuhörer sein. Der Klinikclown „Knuddel“ teilte uns von ihrer Vermutung mit, dass viele Krankenschwestern abhärten und sich kaum persönlich mit den Patienten auseinandersetzen möchten beziehungsweise dies versuchen, da sie die begleitende Trauer sowie die Verluste und scheinbar sinnlosen Umsorgungen nicht verkraften würden.

Hiermit wird der Klinikclown oft konfrontiert. Dieser Beruf zeigt viele Kontraste. Im einen Zimmer kann beispielsweise ein 8-jähriges Kind auf einem guten Weg der Besserung liegen, im Nebenzimmer hingegen ein unheilbarer junger Mann, der sich nichts sehnlicher wünscht, als „so zu sterben, wie der Junge, der vor einem halben Jahr hier verstarb.“ - So ein Erfahrungsbericht „Knuddel´s“.

Die Arbeit eines Klinikclowns ist also keinesfalls einfach, denn trotz der Enttäuschung in Zimmer A muss man dem Patienten in Zimmer B den gleichen Optimismus und dieselbe Motivation entgegenbringen können, trotz Trauer und seelischer Belastung. Dies zu verarbeiten liegt in den eigenen Händen jedes Klinikclowns. „Knuddel“ schilderte ihre Strategie der Verarbeitung: „Einfach darüber reden oder etwas Zeit allein in der Natur verbringen, mit dem Hund übers Feld laufen. Das hilft mir unglaublich, so kann ich Sachen verarbeiten.“ „Knuddel“ verriet uns, dass jedoch auch die Möglichkeit einer professionellen Therapie beziehungsweise Betreuung zur Verarbeitung schlimmer Verluste oder Erfahrungen besteht. (Kromphardt, 2006; siehe Anhang E, Interview 3; Müller, Stand: 11.10.2009)

5.5 Tätigkeit und Reaktionen

Frauen und Männer, die den Berufswunsch Klinikclown haben, können auf verschiedene Wege zu ihrem Ziel gelangen:

Der Klinikclown selbst ist kein anerkannter Beruf, was heißt, man muss weder ein Examen noch eine Empfehlung vorlegen, sondern kann in passender Kleidung eine Art Bewerbung am gewünschten Krankenhaus vornehmen. Es gibt ebenfalls Klinikclownschulen zum Beispiel in München und Wiesbaden, in denen über einen Zeitraum von einem bis eineinhalb Jahren eine Art Ausbildung zum Klinikclown erfolgt. Neben theoretischem Lehren werden Praktika an verschiedenen Institutionen absolviert.

Bereits erfahrene Klinikclowns haben die Möglichkeit Weiterbildungen zu besuchen. Außerdem findet circa alle eineinhalb Jahre das „Bu-Bu-Bü“ statt; ein Treffen der Klinikclowns - Europaweit.

Wie eben schon erwähnt, wird die Tätigkeit der Klinikclowns nicht als Beruf anerkannt. Aus Interviews sowohl mit Allgemeinmedizinerinnen als auch mit verschiedenen Klinikclowns selbst gingen verschiedene Ergebnisse im Bezug auf die Akzeptanz der Tätigkeit Klinikclown hervor. „Knuddel“ gab im Interview an, dass die meisten Ärzte ihr respektvoll entgegengetreten, sie ernst nehmen und sogar um Hilfe bitten. Es soll sogar teilweise vorkommen, dass die Ärzte den Klinikclown um Rat fragen, wie mit dem Patient oder dessen Angehörigen umzugehen ist. „Knuddel“ verriet, dass eine Abneigung durch Ärzte und Mediziner durchaus

möglich ist, jedoch nicht zwingend vorhanden. Die befragten Allgemeinmediziner reagierten, entgegen den Erwartungen, äußerst positiv und zugeneigt. Dr. med. P. Mierzwa, Allgemeinmediziner aus der Stadt Pößneck, äußerte sich: „Find ich gut. Wenn es gute Clowns sind. Also man muss auch davon etwas verstehen, denn das hat etwas mit Psychologie zu tun und die müssen dann schon in dieser Weise geschult sein. Ich kann also nicht jeden auf die Kinder loslassen.“ (siehe Anhang E, Interview 1)

Die erfahrenen Reaktionen zeigen eine erfreuliche Offenheit und die Bereitschaft, das Handwerk des Klinikclowns zu fördern. Clown „Knuddel“ äußerte den persönlichen Wunsch, Großbritannien als Beispiel zu folgen: Dort befände sich in annähernd jedem Krankenhaus ein oder mehrere Klinikclowns, was teilweise auch schon in Deutschland vorzufinden ist. Klinikclowns treten gelegentlich als Duo auf (siehe Anhang A, Bild 23), wechseln jedoch die Partner, gesetzt dem Fall, der Patient empfände eine Antipathie gegenüber einem der beiden Akteure.

In den Forschungen wurde deutlich, dass die Klinikclowns optimistisch in die Zukunft sehen dürfen, da die Idee in immer mehr Städten Fuß fasst. (siehe Anhang E, Interview 1 und 3)

5.6 Spendenprojekt „Rote Nasen“

Zum bereits erwähnten Experiment in der Öffentlichkeit benötigten wir rote Clownsnasen und stießen hierbei auf das Projekt „Rote Nasen“ von Dr. Eckart von Hirschhausen. Hier erhielt man für eine Spende im Wert von fünf Euro eine rote Nase (siehe Anhang F, Spendenbescheid). Die Leitbilder dieser Spendenaktion sind Folgende: Diese Aktion will eine hohe Qualität sowie Verlässlichkeit der Besuche einiger Klinikclowns gewährleisten. Des Weiteren sollen Clownprojekte national und international vernetzt werden. Durch den Spendenerlös sollen Kräfte zugunsten des Humors in therapeutischen Einrichtungen gebündelt werden. ROTE NASEN Deutschland e.V. ist ein Teil der gemeinnützigen Privatstiftung ROTE NASEN Clowndoctors International. Diese hat Partner in sechs Ländern. Dieses Projekt wird unter anderem von Berlins Bürgermeister Klaus Wowereit und Bundesgesundheitsministerin Ulla Schmidt unterstützt. (siehe Anhang F, Flyer 2)

6. Zusammenfassende Erkenntnisse

Die heutige Gesellschaft bietet eine Vielzahl alternativer Heilmethoden. Eine dieser Praktiken ist die Therapie durch Lachen. In unserer Seminarfacharbeit mit dem Thema „Lachen ist gesund“ soll diese Behandlung näher erläutert werden. Die Wirkung des Lachens auf den Körper sowie die therapeutische Nutzung dessen wird erklärt. Als Quellen hierzu dienen ausgewählte Fachliteratur, Befragungen einiger in die Thematik involvierter Personen sowie Umfragen beziehungsweise empirische Untersuchungen zu dem Thema.

Der Prozess des Lachens geschieht in einzelnen Phasen im Gehirn. Die Information wird aufgenommen, sowohl die linke als auch die rechte Gehirnhälfte ist nicht in der Lage diese zu verarbeiten. Keine von beiden kann aus dem vorhandenen Material Schlussfolgerungen ziehen. So passiert es, dass diese Mitteilung paradox auf das Gehirn wirkt und so zu dem Lachen führt. Hierbei werden verschiedene Vorgänge im Körper positiv beeinflusst. Das Lachen zählt zu den nebenwirkungsfreien und auch wirksamen Methoden. Für die Psychologie gewinnt es zunehmend an Bedeutung. Dies ist unter anderem an dem Verhalten der Mediziner und Psychologen erkennbar, da diese immer öfter die Wirkung des Lachens verwenden. Besonders für psychisch erkrankte Patienten stellt das Lachen eine alternative Therapie dar.

Menschen zum Lachen zu bringen ist auch der Grundgedanke sogenannter Lachclubs. Der Gründer dieser Clubs ist Dr. Madan Kataria, welcher den ersten dieser Art 1995 ins Leben rief. Seitdem entstehen sie in zahlreichen Ländern und gewinnen zunehmend an Bedeutung. Ein Lachclub ist ein Verein, in dem sich Menschen zu dem gemeinsamen Lachen treffen. Um Frieden und Harmonie zu schaffen wurde von Kataria 1998 der Weltlachtag ausgerufen.

Die Hauptbeschäftigung der Lachclubmitglieder ist das Lachyoga. Hierbei sollen gemeinsam Lach- sowie Atem- und Dehnübungen mit Yogaübungen verbunden werden, um Körper und Geist in Einklang zu bringen. Für andere Sportarten oder Fitnessübungen ist Lachyoga eine perfekte Ergänzung. Jedoch wird hierbei durch das Lachen auch das Zwerchfell trainiert, was bei keiner anderen Sportart in solchem Maße erfolgt.

Eine spezielle Art der Humorthherapie wird besonders bei langfristig hospitierenden Patienten angewandt um diesen Menschen den Krankenhausalltag und -aufenthalt zu erleichtern. Die sogenannten Klinikclowns üben diese aus. Jene aus den USA stammende Therapieform erreichte Europa in den neunziger Jahren. Obwohl diese Tätigkeit nicht als anerkannter Beruf gilt, ist sie in den betroffenen Institutionen sehr erwünscht. In Deutschland werden aus diesem Grund zurzeit etwa 50 Projekte organisiert.

Da die „Wissenschaft des Lachens“ noch eine sehr junge ist, erwies es sich als schwierig, genügend Informationen zu erhalten. Im Laufe der Erarbeitung änderte sich ein Themengebiet aufgrund unzureichenden Materials. Somit deckt der Fragebogen nicht alle verwendeten inhaltlichen Punkte ab. Wir hoffen jedoch, das Thema gut erläutert und einen ausreichenden Überblick geschaffen zu haben.

Anhang

Anhang A: Bilder	II
Anhang B: Fragebogen	XIII
Anhang C: Protokoll	XV
Anhang D: Diagramme	XVII
Anhang E: Interviews	XXIV
Anhang F: Flyer	XXXVI

Anhang A: Bilder

Bild 1:



William Fry

Quelle:

<http://www.humor.chkongresskonfry.htm>

Bild 2:



Norman Cousins

Quelle:

http://www.thewayweseeitblog.com/wp-content/uploads/2007/07/norman_cousins.jpg

Bild 3:



Madan und Madhuri Kataria

Quelle:

Dr. Madan Kataria,
Lachen ohne Grund, 2007

Bild 4:



Karte Indiens mit
Hauptstadt Bombay

Quelle:

http://www.ps-wein.de/wein_info/laender_regionen/indien/grafiken/indien.gif

Bild 5:



Herzliches Lachen

Quelle: Privat

Bild 6:



Begrüßungslachen

Quelle: Privat

Bild 7:



Anerkennendes Lachen

Quelle: Privat

Bild 8:



Ein-Meter-Lachen

Quelle: Privat

Bild 9:



Stilles Lachen ohne Geräusch

Quelle: Privat

Bild 10:



Summendes Lachen mit geschlossenem Mund

Quelle: Privat

Bild 11:



Aufschwingendes Lachen

Quelle: Privat

Bild 12:



Löwen-Lachen

Quelle: Privat

Bild 13:



Handy-Lachen

Quelle: Privat

Bild 14:



Diskussions-Lachen

Quelle: Privat

Bild 15:



Verzeihungs-/Entschuldigungs-Lachen

Quelle: Privat

Bild 16:



Aufsteigendes Lachen (Lächeln)

Quelle: Privat



Aufsteigendes Lachen (Kichern)

Quelle: Privat



Aufsteigendes Lachen (herzliches Lachen)

Quelle: Privat

Bild 17:



Herz-zu-Herz-Lachen

Quelle: Privat

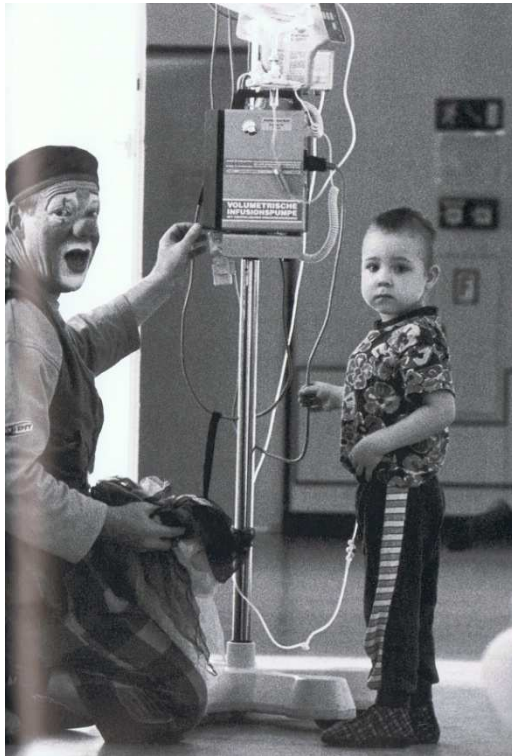
Bild 18:



Ho-Ho-Ha-Ha-Übung
in der Gruppe

Quelle:
Dr. Madan Kataria,
Lachen ohne Grund, 2007

Bild 19:



Klinikclown mit einem Patienten

Quelle:
Joachim Meincke,
Clownssprechstunde, 2000

Bild 20:



Klinikclown „Knuddel“
bei der Arbeit

Quelle: Privat

Bild 21:



„Knuddel“ am Patientenbett

Quelle: Privat

Bild 22:



Dorothea Kromphardt alias „Knuddel“

Quelle: Privat

Bild 23:



Klinikclowns im Team
an Patientenbett

Quelle:
Joachim Meincke,
Clownssprechstunde, 2000

Bild 24:



Lustig gekleidetes Team

Quelle: Privat

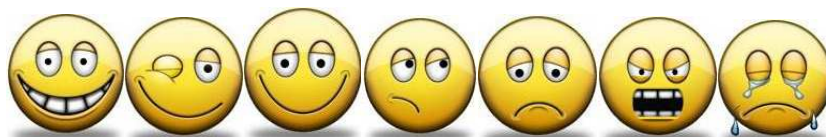
Bild 25:



Normal gekleidetes Team

Quelle: Privat

Bild 26:



Smileyschablone

Quelle: Privat

Anhang B: Fragebogen

Wir befragten 800 Personen aus Pößneck, Jena und Umgebung. Die Auswertung wurde differenziert in Alter und Geschlecht (jeweils 100 Personen pro Gruppe).

Seite 1:

Fragebogen zum Thema „Lachen ist gesund“

Wir sind Schüler des Gymnasiums „Am Weißen Turm“ in Pößneck und beschäftigen uns im Rahmen unserer Seminarfacharbeit mit dem Thema „Lachen ist gesund“. Dabei untersuchen wir unter anderem die Auswirkung des Lachens auf das physische und psychische Wohlbefinden. Um dies mit Erfolg durchzuführen, wären wir Ihnen sehr dankbar, wenn Sie diesen Fragebogen wahrheitsgetreu ausfüllen würden.

Im Voraus bedanken sich: Jennifer Heeder, Franciska Jünger, Melanie Herber, Stevie Bergk.

1. Alter

- unter 15 15 – 20 21 – 50 über 50

2. Geschlecht

- männlich weiblich

3. Wie fühlen Sie sich gerade? (Bitte ankreuzen)



4. Wie würden Sie sich persönlich einschätzen?

- lustig fröhlich launisch nachdenklich ernst
 Sonstiges.....

5. Wie oft lachen Sie?

- sehr oft oft gelegentlich selten fast nie

6. Worüber lachen Sie?

- über Witze/Sprüche über sich selbst über andere Leute einfach so
 Sonstiges

7. Wie fühlen Sie sich nach ausgiebigem Lachen?

- besser als vorher nicht anders schlechter als vorher
 Sonstiges

8. Welches Gesicht erscheint Ihnen am sympathischsten? (Bitte ankreuzen)



9. „Lachen ist gesund“ – stimmen Sie dieser These zu?

- ja nein
 nur zum Teil, weil.....

10. Haben Sie schon einmal etwas von Lachtherapie gehört?

- ja nein

11. Würden Sie die Heilung durch Lachen, wenn es gesund machen würde, der Behandlung mit Medikamenten bevorzugen?

- Generell ja.
 Ein Versuch wäre es Wert.
 Ich mach es lieber so wie immer, mit Medikamenten.
 Das hilft doch sowieso nicht.

12. Welche positiven Auswirkungen könnte das Lachen hervorrufen?

.....
.....
.....
.....
.....
.....

13. Kennen Sie Lach-Yoga und haben Sie es schon einmal praktiziert?

- Ich kenne es und habe es schon praktiziert.
 Ich kenne es, habe es aber noch nicht ausprobiert.
 Es sagt mir nichts, aber ich würde es ausprobieren.
 Noch nie gehört und kein Interesse daran.

14. Wie oft sind Sie krank?

- sehr selten selten gelegentlich oft sehr oft

15. Wie sollten sich die Menschen Ihrer Umgebung Ihnen gegenüber verhalten, wenn Sie krank sind und Sie sich schlecht fühlen?

- lustig fröhlich gleichgültig mitleidig ernst
 Sonstiges.....

Vielen Dank für Ihre Unterstützung!

Protokoll

Vorbereitung:

Wir führen am 23.05.2009 in Gera eine empirische Untersuchung durch. Die Teilnehmer dieses Experiments sind Melanie Herber, Franciska Jünger, Stevie Bergk, Jennifer Heeder, Michael Lehnert und Maik Pieper. Der Ablauf geschieht folgendermaßen: Zwei Zweiergruppen werden gebildet aus jeweils M. Herber und J. Heeder beziehungsweise aus F. Jünger und M. Lehnert. Die Erstgenannten kleiden sich bunt, setzen Clownsnasen auf und strahlen Heiterkeit und Freude aus (siehe Anhang A, Bild 24). Das andere Paar trägt Alltagskleidung und verhält sich stimmungsneutral (siehe Anhang A, Bild 25). S. Bergk und M. Pieper setzen sich jeweils etwas abseits um die Reaktionen zu beobachten.

Hypothese:

Die buntgekleideten Schüler erhalten mehr positive Antworten und absolvieren die gestellte Aufgabe schneller!

Durchführung:

Die Teams halten sich an zwei verschiedenen Plätzen in der Innenstadt auf und tauschen diese im zweiten Durchgang. Beide Teams haben eine Schablone, die verschiedene Stimmungen anhand von Smileys zeigt (siehe Anhang A, Bild 26). Nun werden Passanten angesprochen und gefragt, wie sie sich fühlen. Sie sollen ihr Befinden auf der Schablone zeigen. Die Standorte werden gewechselt, sobald jede Gruppe 50 Stimmen (25 männlich, 25 weiblich) hat.

Beobachtung:

Die (ersten) Reaktionen auf die „Clowns“ sind interessierte Blicke und freudige Zurufe einiger Kinder, aber auch Ignoranz und Ablehnung. Nur wenige Passanten verwehren sich der Frage vollkommen, viele reagieren herzlich und offen. Auffällig hierbei ist, dass Frauen offener auf die Fragenden reagieren, hierbei ist die Anzahl von jeweils 25 Stimmen schneller erreicht worden. Auch die gesamte benötigte Zeit des bunt gekleideten Paares ist mit 12 Minuten (im ersten Durchlauf) und 15 Minuten (im zweiten Durchlauf) weitaus kürzer als die der anderen Gruppe (20 Minuten/22 Minuten). Die Befragung durch die alltäglich gekleideten Personen ruft Verwirrung und teilweise auch Empörung hervor. Es wird schnell deutlich, dass

ältere Leute hierbei aufgeschlossener reagieren. Ein Großteil der Passanten läuft jedoch in einem großem Bogen um das Paar, um gar nicht erst angesprochen zu werden.

Auswertung:

Die aufgestellte These konnte belegt werden. Die bunt gekleideten Schüler erhalten von männlicher Seite 27 „sehr fröhliche“ Antworten, von weiblicher Seite sind es 26. Das normal gekleidete Team hingegen bekommt nur 12 beziehungsweise 14 Verweise auf den ersten, „sehr fröhlichen“ Smiley. Bei dem traurigen Gesicht erhält das gewöhnliche Team sechs Zusagen, das „Clownteam“ hingegen keine einzige (siehe Anhang D, Diagramm 8).

Anhang D:

Diagramm 1:

Frage 7: Wie fühlen Sie sich nach ausgiebigem Lachen?

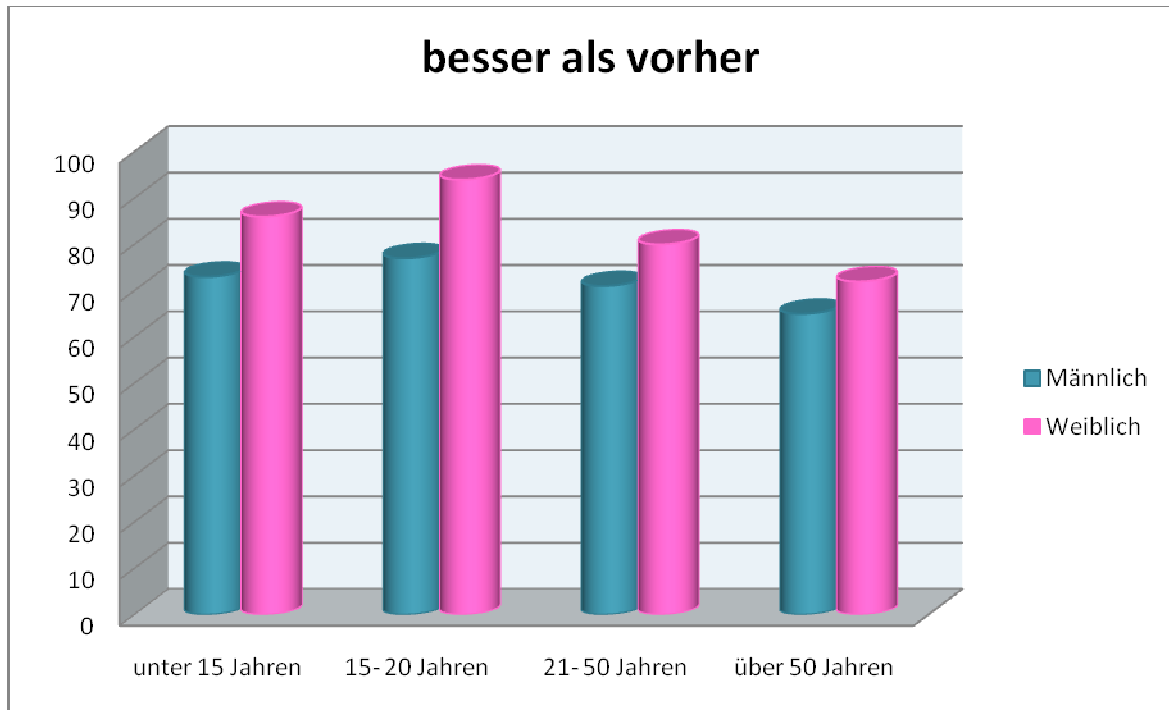


Diagramm 2:

Frage 10: Haben Sie schon einmal etwas von Lachtherapie gehört?

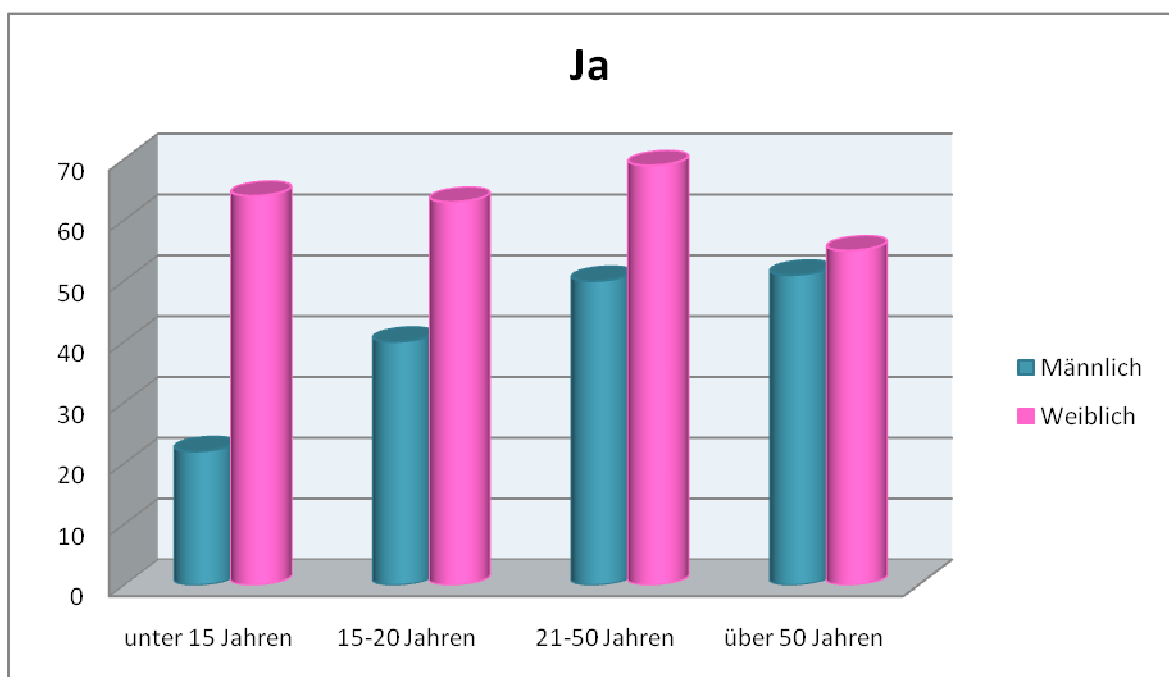


Diagramm 3:

Frage 13: Kennen Sie Lachyoga und haben Sie es schon einmal praktiziert?

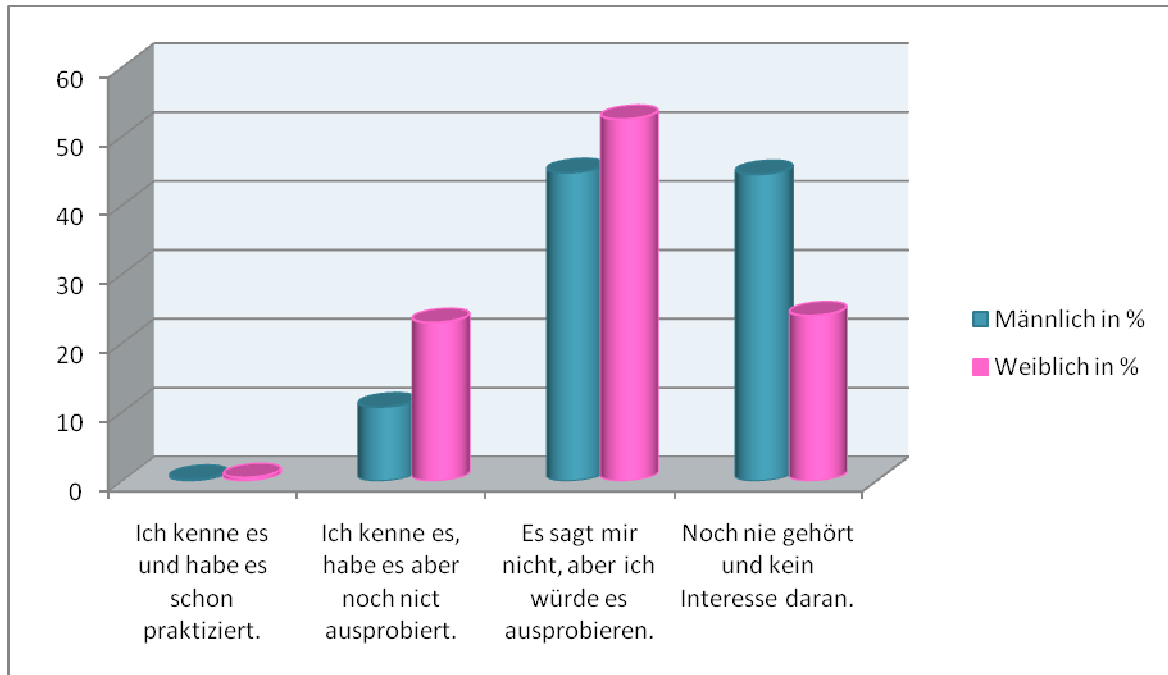
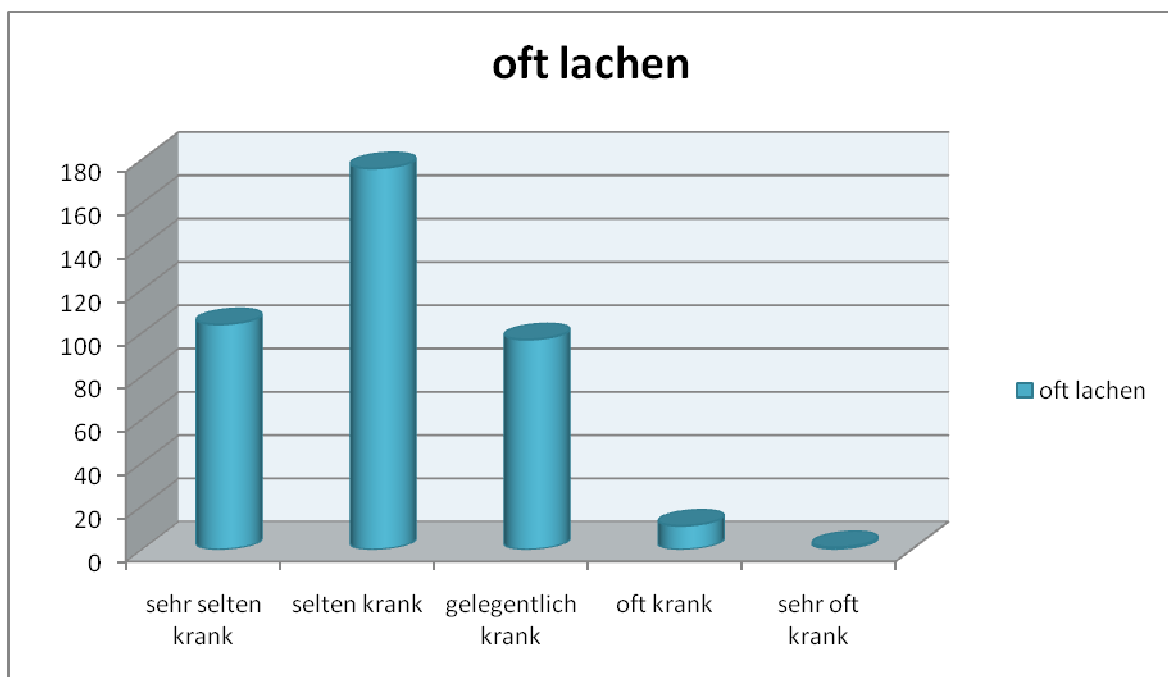
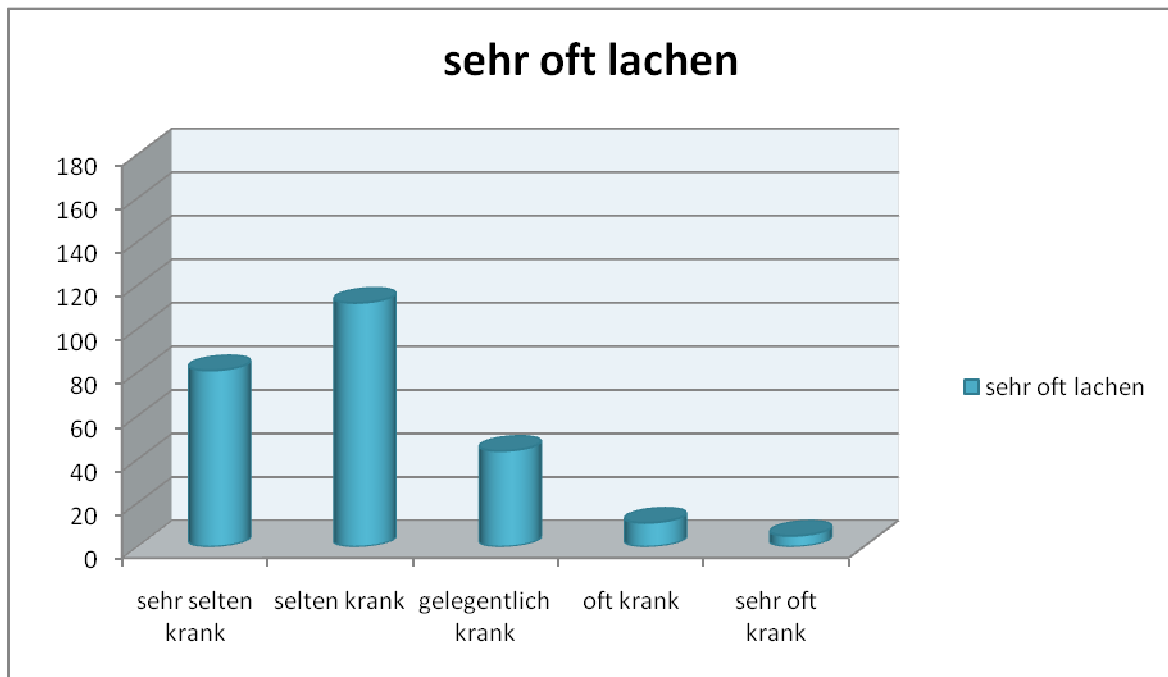
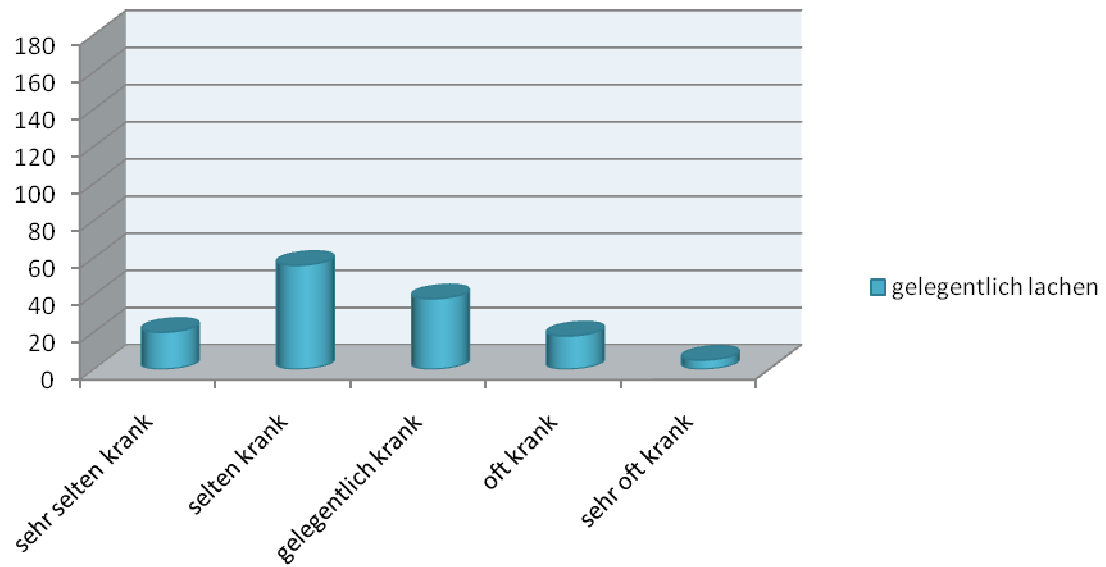


Diagramm 4:

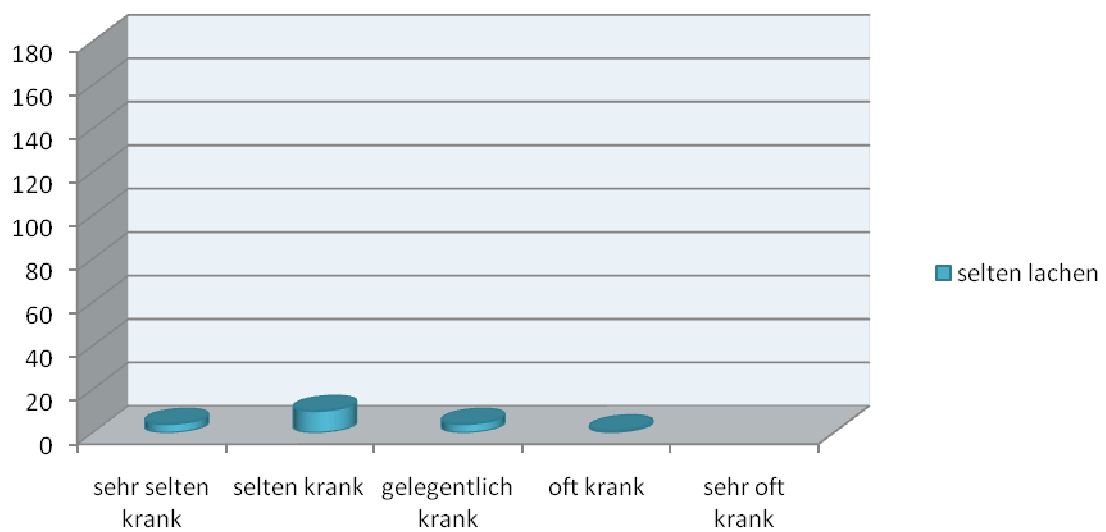
Zusammenhang zwischen der Häufigkeit des Lachens und der von Krankheiten



gelegentlich lachen



selten lachen



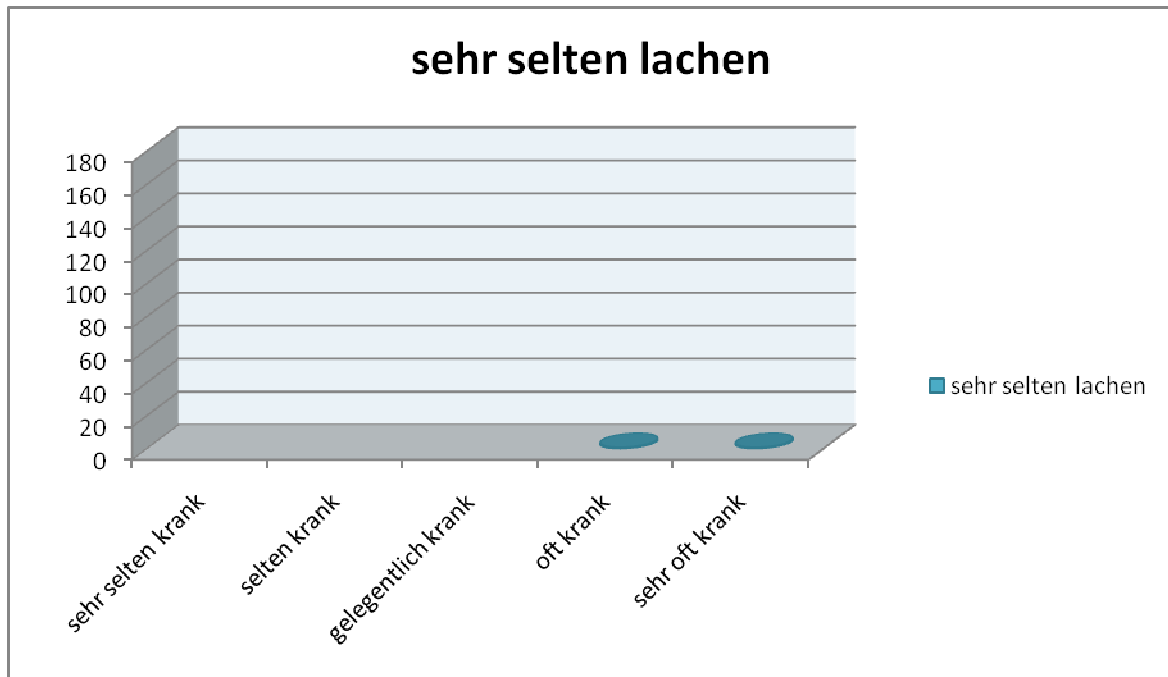


Diagramm 5:

Frage 10: Haben Sie schon einmal etwas von Lachtherapie gehört?



Diagramm 6:

Frage 11: Würden Sie die Heilung durch Lachen, wenn es gesund machen würde, der Behandlung mit Medikamenten bevorzugen?

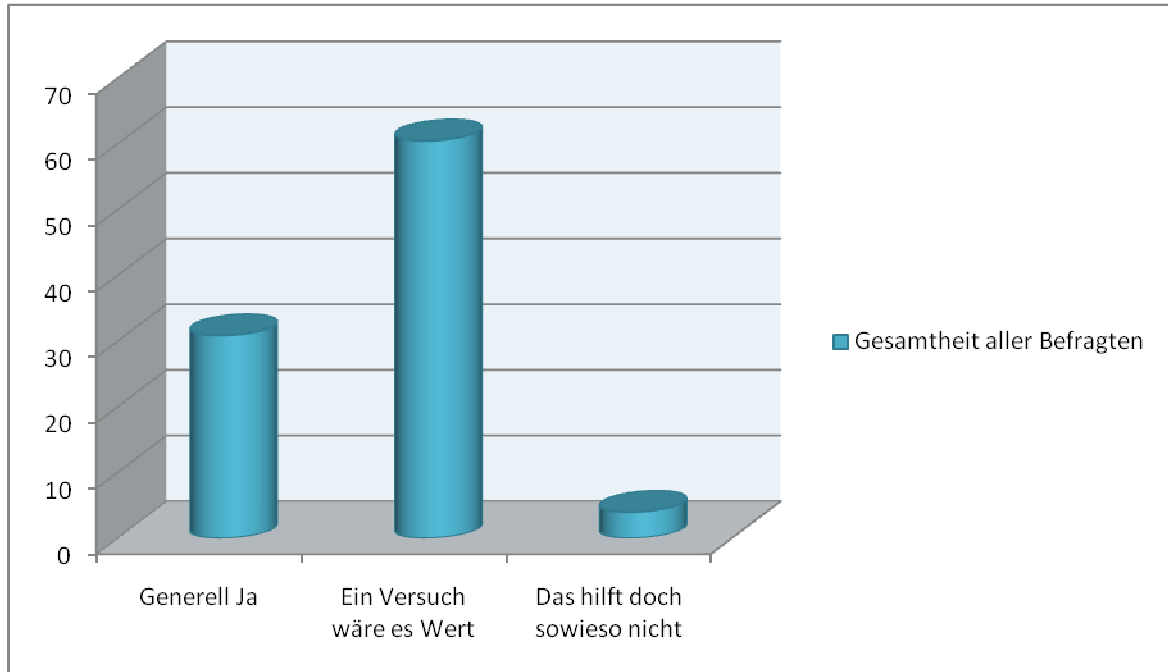


Diagramm 7:

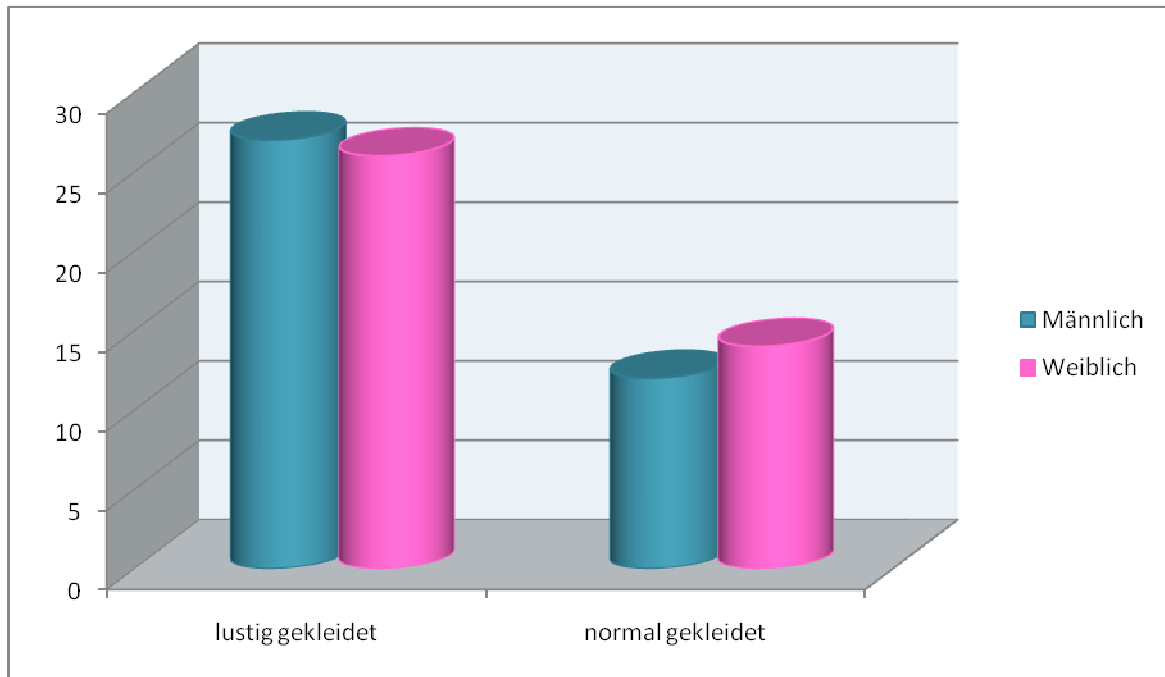
Frage 15: Wie sollten sich die Menschen Ihrer Umgebung Ihnen gegenüber verhalten, wenn Sie krank sind und sich schlecht fühlen?



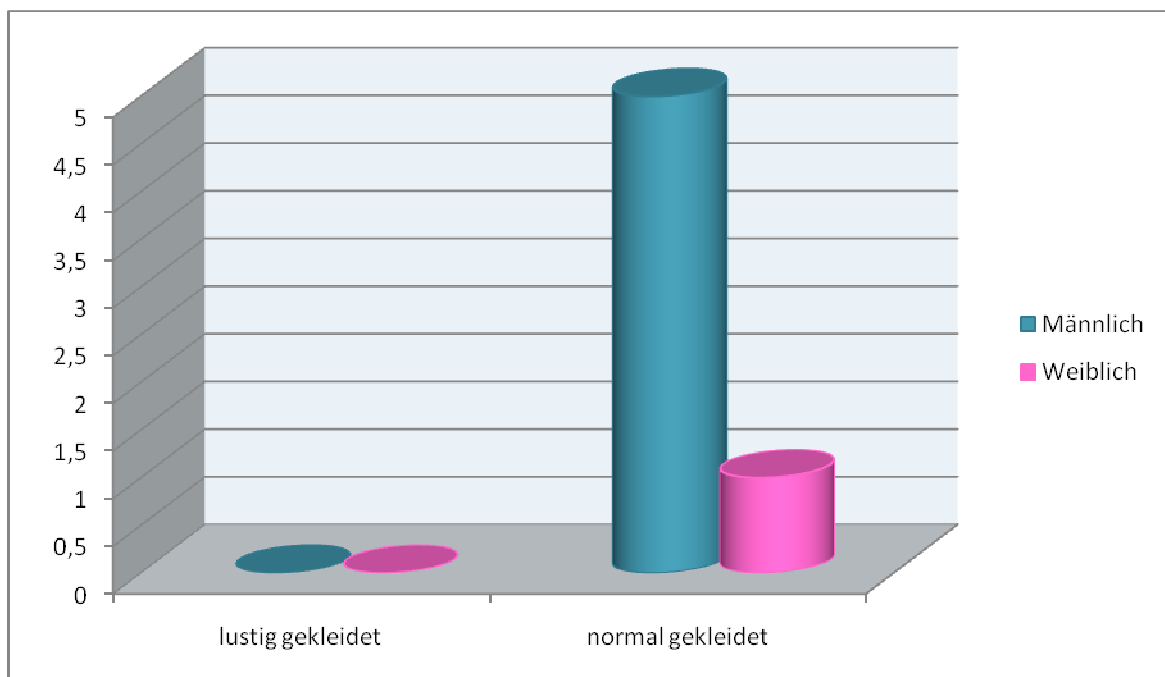
Diagramm 8:

Experiment in der Öffentlichkeit

Smiley „sehr fröhlich“



Smiley „traurig“



Anhang E: Interviews

Interview 1: Dr. Med. Peter Mierzwa (07.04.2009)

Wie lange üben Sie Ihren Beruf bereits aus?

Seit 1965.

Haben Sie schon einmal etwas davon gehört, dass Lachen als Heilmittel verwendet wird?

Ja.

Kennen Sie positive Auswirkungen des Lachens?

Ja. Christian Morgenstern hat einmal gesagt: Lachen und Lächeln sind Pforten, durch die viel Gutes in den Menschen hineinschlüpfen kann. Und dieses Lachen ist eigentlich, wie wir Mediziner immer sagen, dass da sehr viele Muskeln im Gesicht bewegt werden und durch diese Muskelbewegung schon allein eine Entkrampfung zustande kommt. Und wenn man mehrmals lacht am Tage dann ist das wie eine Medizin, weil das eben auch befreit von vielen Problemen, die der Mensch hat.

Und in der Medizin wird das Lachen auch verwendet, z.B. gibt es in der Kindermedizin diese Kinderclowns, die in die Krankenhäuser gehen und dort eben die Kinder beispielsweise versuchen durch Freundlichkeit, durch Spiele, durch Witze etwas aufzumuntern. Gerade die, die länger im Krankenhaus liegen durch ... oder Frakturen. Also da erreicht man schon sehr viel.

Solche Klinik-Clowns finden Sie also gut und meinen das sollte mehr angewendet werden?

Find ich gut. Wenn es gute Clowns sind. Also man muss auch davon etwas verstehen, denn das hat etwas mit Psychologie zu tun und die müssen dann schon in dieser Weise geschult sein. Ich kann also nicht jeden auf die Kinder loslassen.

Genauso wie die Tiere z.B. Hunde, die sehr positiv auf Kinder wirken, oder auf ältere Menschen. Es gibt ja viele, die mit den Hunden in die Altersheime gehen und die Hunde gestreichelt werden können. Das gibt ein Gefühl, dass man eine Vertrautheit hat, sie sind weich und schön und warm und da kann man auch nicht jeden Hund nehmen, der muss auch trainiert sein.

Haben Sie einmal etwas von Lachtherapie oder Lachtherapeuten gehört?

Lachtherapeuten in dem Sinne hab ich noch nichts gehört nein.

Es gibt welche die sich so nennen, aber dass das jetzt als Fach an irgendwelchen Universitäten gelehrt wird soweit ist es noch nicht.

Könnten Sie sich vorstellen, dass man mit einer Lachtherapie eine andere Therapie unterstützen könnte?

Ja, sie kann jede Therapie unterstützen, aber insbesondere die psychisch Erkrankten, die kann man dadurch sehr gut unterstützen. Aber diese muss man zuerst einmal wieder in ein Stadium bringen, wo sie wieder Freude am Leben haben, damit sie eben wieder über gewisse Dinge lachen können.

Oder auch viele Menschen, die alleine leben, die das Lachen verlernt haben, weil sie eben viele soziale Ängste haben und viele andere Probleme.

Würden Sie eine solche Therapie Ihren Patienten weiterempfehlen, wenn es hier einen geben würde?

Ich kenne leider keinen Lachtherapeuten hier im Kreis oder einen, der sich mit diesen Problemen beschäftigt oder den man eben auch auf Grund seiner Erfahrung weiterempfehlen kann. Ansonsten wäre das auch etwas, was ich Patienten raten würde.

Also haben Sie auch noch keine eigenen Erfahrungen damit sammeln können, dadurch, dass es noch nicht so weit verbreitet ist?

Nein. Erfahrungen habe ich lediglich selbst immer gemacht. Ich habe früher im Krankenhaus gearbeitet, ich war ja Chirurg, und da hab ich immer die Gitarre mit dabei gehabt und mein Akkordeon und habe damit versucht durch Musik die Kinder aufzumuntern. Hab mich also mal mit meiner Gitarre mit ins Bettchen gelegt bei einem 5 bis 6-jährigen Mädchen und wir haben ein Kinderlied gesungen oder ein Gute-Nacht-Lied. Das sind eben schöne Erinnerungen, da kam jetzt eine hier her und sagte: Wissen sie noch, dass sie mal mit mir im Bett gelegen haben? Sie hat mir dann erzählt, dass sie damals 5 Jahre war und heute ist sie 20 Jahre, hat das aber als gute Erinnerung behalten.

Der These „Lachen ist gesund“ würden Sie also zustimmen?

Ja.

Haben Sie denn von Lach-Yoga schon etwas gehört?

Nein davon hab ich noch nichts gehört.

Einverständniserklärung

Hiermit bestätige ich Herr MR Dr. med. Mierzwa, dass das von mir gegebene Interview in der Seminarfacharbeit „Lachen ist gesund“ von S.Bergk, J.Heeder, F.Jünger und M.Herber veröffentlicht sowie verwendet werden darf.

Wenn Sie mit den Formulierungen einverstanden sind, bitten wir Sie um Ihre Unterschrift.

Unterschrift 
937 506 897
MR Dr. med. Peter Mierzwa
Platz 102
Karl-Marx-Str. 1
07381
Tel: 03027 116510 Fax: 410251

Interview 2: Gabriela Leppelt- Rimmel (15.05.2009)

Wie lange üben Sie schon Ihren Beruf aus?

Den Beruf als Lachyoga Lehrerin übe ich seit dem Jahre 2007 aus. Seit 2008 bin auch Hathayoga Lehrerin. Als Lachyoga Leiterin bin ich schon seit 2004 aktiv. Seitdem leite ich durchgehend einen Lachclub.

Warum haben Sie sich für diesen außergewöhnlichen Beruf entschieden?

Aufgrund von Verschleißerscheinungen an meinen Handgelenken und der Halswirbelsäule wurde ich für Arbeiten am PC berufsunfähig und in den Ruhestand versetzt. Da mir das Nichtstun zu langweilig war, suchte ich und fand ich mit Lachyoga eine neue Herausforderung auf einem völlig anderen Gebiet, welches die Möglichkeit bot, mich sportlich zu betätigen und gleichzeitig viel Spaß zu haben.

Wie würden Sie die Arbeit einschätzen/beschreiben?

Ich bin freiberuflich tätig und organisiere meine Aufgaben selbst. Ich leite einen Lachclub und Kurse, halte Vorträge, führe Kurzworkshops und Wochenendseminare durch. Darüber hinaus bilde ich Lachyoga-Leiter/ -innen aus. Um die Vorbereitung der Seminare kümmere ich mich selbst. Ich pflege meine Website, verfasse Newsletter, bearbeite Anfragen und führe Buch über meine Einnahmen und Ausgaben.

Eine Lachyoga-Stunde wird von mir angeleitet. Sie besteht aus einer Anfangsentspannung, vielen Klatsch-, Atmungs-, Dehnungs- und Lachyoga-Übungen sowie einer Schlussentspannung. Es werden circa 15 Lach-Übungen praktiziert, sodass die Teilnehmer im Durchschnitt 10 Minuten lachen während einer Zeitstunde.

Meine Arbeit ist vielfältig, gesund und lebendig. Die Menschen, die mir begegnen, sind aufgeschlossen und meistens sehr nett. Durch das gemeinsame Lachen entsteht rasch viel Sympathie und Verständnis füreinander. Mein Beruf ist sehr entspannend und ich übe ihn mit großer Freude und Tatkraft aus.

Glauben Sie, dass Lachen eine heilende Wirkung hat?

Diese Frage beantworte ich mit einem klaren "Ja".

Kennen Sie positive Auswirkungen des Lachens?

Auf physiologischer Ebene bewirkt regelmäßiges Lachen

- lindert Schmerzen, da Dopamine ausgeschüttet werden.

- ist eine Atemschulung in höchster Vollendung. Hierbei werden die Atemwege gereinigt und gekräftigt. Die Mitglieder meines Lachclubs sind sehr selten erkältet.

Das Zwerchfell, unser wichtigstes Atmungsorgan, wird gekräftigt. Das gibt es sonst bei keiner anderen Sportart.

Im Mundraum werden nach dem Lachen noch mehr als 24 Stunden danach Immunglobuline nachgewiesen. Diese verhindern, dass Bakterien in den Körper eindringen können.

Regelmäßiges Lachen trainiert das Herz-/Kreislauf-System. Die Lachclub-Mitglieder erfreuen sich einer guten Fitness. Sie sind beweglich und gut belastbar.

Allgemeines körperliches Wohlbefinden steigt.

Lachen wirkt Diabetes Typ 2 entgegen.

Auf psychischer Ebene bewirkt Lachen folgendes

- verbindet mit den Mitmenschen*
- befreit von Sorgen*
- macht heiter und entspannt*
- verhilft zu einem gesunden Schlaf*
- Ausgeglichenheit, Zufriedenheit und Gelassenheit wachsen*
- entwickelt Humor im Alltag*
- baut Stress ab*
- motiviert*

Diese Liste ist nicht vollständig. Ihr könnt auf meiner Website und in vielen anderen Quellen recherchieren.

Können Sie sich vorstellen, nur durch das Lachen eine Krankheit zu heilen?

Ja. Das Beispiel von Norman Cousins in den 70iger Jahren zeigt, dass es möglich ist. Durch Lachen wird das Immunsystem aktiviert und damit die Selbstheilungskräfte mobilisiert. Aber ich würde nie so weit gehen, bei einer ernsthaften Erkrankung jemandem zu empfehlen, auf die klassische Medizin zu verzichten. Es ist erwiesen, dass Menschen, die viel lachen, länger leben.

Wie stehen Sie zu Selbstheilung?

Im menschlichen Körper befindet sich ein großes Potenzial an Selbstheilungskräften. Alternative Heilmethoden (Akupunktur, Homöopathie, TCM, Ayurveda) zielen darauf ab, das Immunsystem anzuregen und zu unterstützen. Die Wissenschaft hat in diesem Bereich noch große Forschungsaufgaben vor sich liegen. Der Gang zum Arzt ist m. E. heutzutage unerlässlich. Es ist von großem Nutzen, wirksame Medikamente gegen Erkrankungen erhalten zu können. Ich favorisiere jedoch eine Kombination von klassischen und alternativen Heilmethoden.

Kennen Sie Lach-Therapien?

Der Verband der deutschen Lachyoga-Therapeuten bildet Lachyoga-Therapeuten aus. Diese Ausbildung umfasst Lachyoga-Techniken in Kombination mit Atem-, Entspannungs- und Humor-Techniken. Die dort ausgebildeten Therapeuten bieten Kurse und Seminare an, in denen die Teilnehmer/ -innen mit diesen Techniken „therapiert“ werden. Außerdem arbeiten manche Lachyoga-Therapeuten in Zusammenarbeit mit Ärzten mit z.B. an Krebs erkrankten Menschen.

Kennen Sie Klinik-Clowns?

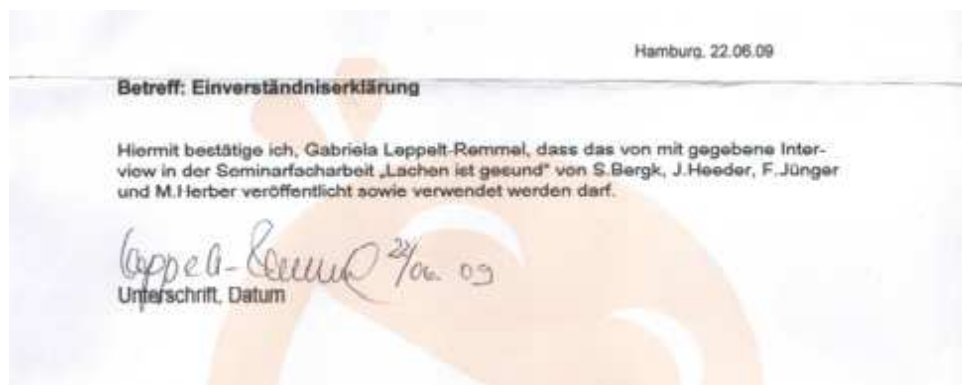
Ja, klar! Diese Frage könnt ihr euch bitte selbst beantworten. Ihr braucht im Internet nur Klinik-Clowns anzugeben oder Patch Adams.

Wie ist Ihre Beziehung zu Allgemein-Medizinern?

Bestens! Ich habe selbst einige im Freundeskreis.

Was für eigene Erfahrungen haben Sie schon mit dem Lachen gemacht?

- *Stimmbänder und Stimme wurden trainiert*
- *Kiefergelenk ist sehr beweglich geworden*
- *Ausdauer ist deutlich gestiegen*
- *Halsmuskulatur ist gekräftigt*
- *Bauchmuskulatur ist gekräftigt*
- *Seit fast fünf Jahren keine nennenswerte Erkältung mehr gehabt*
- *Selbstbewusstsein ist gestiegen*
- *größere Ausgeglichenheit*
- *viel mehr Humor im Alltag*
- *Beziehungen zu meinen Mitmenschen sind liebevoller geworden*
- *bekomme mehr Anerkennung von anderen*
- *kann meine Interessen besser vertreten und durchsetzen*



Interview 3: Dorothea Kromphardt (08.04.2009)

Wie lange üben sie ihren Beruf schon aus?

Seit 8,5 Jahren glaub ich. Nicht ganz 8,5 Jahre. Sagen wir mal so: Seit Februar 2001.

Warum haben Sie diesen Beruf gewählt? Wie kamen Sie dazu?

Es lag sicher daran, dass mein 1. Beruf Physiotherapeutin war, ich jedoch eine „Weißkittelpobie“ entwickelt habe d.h. ich selbst bekomme eine Krise wenn ich einen weißen Kittel anziehen muss. Das ist für mich so, als ob ich meine Persönlichkeit in den Schrank hänge und dann gar nicht mehr ich bin. Auf der anderen Seite bekomme ich totale Panik wenn eben ein „Weißkittel“ auf mich zukommt. So kündigte ich im Krankenhaus und habe überlegt was ich nun tue, habe in Berlin gewohnt, habe in Theatergruppen gearbeitet und dann dachte ich mir: Jetzt wirst du Clown. Dies war auch eine Reaktion auf die DDR, mir war dieser Staat so eng, und da dachte ich, dass der Clown vielleicht eine Figur ist mit der man diese und andere Grenzen sprengen kann. Zunächst hab ich das nur so auf der Straße gemacht und dann kam die Wende. Dann bin ich als Clown nach Papua-Neuguinea und als ich wiederkam dachte ich mir, ich brauche auch eine richtige Ausbildung um in Deutschland richtig als Clown arbeiten zu können, weil man ja immer irgendeinen Schein braucht. Ich habe dann Schauspiel studiert und habe dann am Theater gearbeitet, wobei ich den Clown vorerst vergessen habe. Nach einer gewissen Zeit merkte ich aber dass das Theater zu verstaubt ist und auch nicht die Welt verändern wollte so wie ich es immer vorhatte, worauf ich dort ebenfalls kündigte. Während meiner Kündigung dort sah ich einen Bericht über die Klinikclowns in Berlin und dachte mir: „Das ist eine klasse Idee und eigentlich könnte ich das tun. Ich habe alle Voraussetzungen, ich habe eine medizinische Ausbildung, ich hab eine Clownsausbildung und ich habe eine Schauspielausbildung.“ Daraufhin habe ich das dann probiert. Eigentlich habe ich damit nur alle meine Erfahrungen, meine Berufe zusammengefügt und das getan, was ich wollte. Ich denke, gerade als Klinikclown ist es wichtig, Erfahrungen gemacht zu haben, also dass man nicht ganz jung in diesen Beruf einsteigt. Es gibt in Arnstadt Schüler, die als Klinikclowns auf die Stationen gehen. Aber damit hab ich ganz große Schwierigkeiten, nicht weil ich sie als Konkurrenz sehe, sondern sie sind noch gar nicht gefestigt genug um in einer Krise etwas zu geben. Ich habe nichts dagegen wenn sie auf der Straße als Clown arbeiten oder Bühnencloowns oder ähnliches sind, aber mit Kranken wo man mit Krisen arbeitet.....das ist schwierig.

Also schätzen Sie diese Arbeit auch als relativ schwierig ein?

Ganz hochkonzentriert und intuitiv. Du musst immer sehr wach sein, weil du zwischen großen Extremen schwankst. Zumindest wenn du nicht nur oberflächlich darüber gehen willst. Du kannst es dir natürlich auch ganz leicht machen, aber das hinterlässt doch keine Spuren. Dann hast du vielleicht ein Lächeln gezaubert, einen tollen Witz erzählt und verschwindest wieder. Aber das ist ja nicht Sinn der Sache. Mir geht es nicht darum, sondern da ist viel mehr. Ich sehe mich eher als ein Kumpel der begleiten kann, der ein Tröster sein kann, manchmal als Seelsorge. So eine Mischung aus allem Möglichen. Ich erinnere mich an einen Fall: An diesem Tag hatte ich gerade Engelsflügel auf dem Rücken, wie ich sie ab und zu trage, und in dem einen Zimmer war ein blinder Junge, 7 oder 8 Jahre, der auch körperlich sehr beeinträchtigt war, da er sehr steife Gelenke hatte. Ich erzählte ihm ich sei ein Engel und da wollte er mit mir fliegen. Ich habe ihn mir dann auf die Arme gesetzt und habe so getan als würden wir fliegen und er hat sich so amüsiert, das war so schön.....Im nächsten Zimmer war ein 21jähriger junger Mann, der sagte: „Knuddel, setz dich mal an mein Bett. Ich wollte dir sagen, dass ich nicht mehr lange lebe und dass mein Tumor zu groß ist und ich wünsche mir aber so zu sterben, wie der Junge, der vor einem halben Jahr hier verstarb. Also, solche Extremen kann man haben. In dem einen Zimmer wird getobt und nebenan stehst du als Sterbebegleitung zur Seite. Ich glaube wenn man richtig authentisch ist als Clown und konzentriert ist kann man das auch bringen. Da kann man das auch sein und da kann man das auch geben. Ich hätte es mir auch ganz leicht machen können und sagen können: „Huch, die Zeit, da bin ich gleich wieder weg.“

Wie sehen Sie Lachen als Heilmittel? Wie viel Vertrauen gestehen Sie dem Lachen zu?

Also.....als Heilmittel schon. Ich denke nicht, dass das Lachen einen Menschen mal eben so vom Krebs heilen kann oder das dadurch etwas schneller gesünder wird, den Schnupfen schneller beseitigt...also das definitiv nicht. Also es hilft nicht bei irgendwelchen Infektionen, so etwas braucht seine Zeit und dann ist es wieder gut. Aber ich glaube, dass lachen helfen kann auf dem Weg, dass es einem die Zeit etwas leichter macht. Ganz simpel eigentlich. Aber manchmal glaube ich auch, dass, bei besonders starken Persönlichkeiten, dass beschleunigen kann. Soviel traue ich dem Lachen zu. Wenn er zu schwach ist, kann der Mensch lachen wie er will, dann schafft er es trotzdem nicht. Dann hat man das Leben aber wenigstens ausgenutzt.

Das ist doch bei uns nicht anders. Es kann sein ich gehe nachher raus, kriege einen Ziegelstein auf den Kopf und das wars. Also wenn ich zurückblicke, kann ich behaupten, ich habe doch viel gelacht. Ich denke so muss man auch mit schwerst Kranken umgehen. Wir

können uns darum kümmern, dass das jetzt schön wird. Das kann erleichtern, manchmal. Man muss es von der anderen Seite betrachten, von der heiteren. Heiter ist vielleicht schon zu viel gesagt, aber wenn ein Unglück passiert, wenn es heißt, die Werte sind ganz schlecht, es gibt keine Möglichkeit nach Hause zu gehen, dann hat derjenige noch einen Pilz gekriegt, und so weiter... Und da kann man manchmal nur versuchen von einer anderen Seite heranzugehen, indem man z.B. sagt: „Mensch, bist ja ein ganz schöner Sammler von Unglücken geworden, mal schauen, was nun passiert. Gucken wir mal, welche du noch nicht hattest, und probieren, Dich prophylaktisch davor zu schützen.“ Das ist eine Möglichkeit, muss aber nicht funktionieren.

Sie sehen sich also als Begleiter aber glauben nicht, dass das Lachen selbst Auswirkungen hat?

Doch, ich glaube schon, dass das Lachen eine Wirkung hat. Die Wirkung, die so allgemein bekannt ist in allem Falle und das dadurch etwas angeregt wird. Aber ich glaube, mehr nicht. Also eher psychisch, um das Schlechte wegzutragen.

Man muss gar nicht direkt lachen, nur optimistisch sein. Aber es gab ja auch schon Berichte, dass Menschen, die sich z.B. Buster Keaton angesehen haben, Norman Cousins, der sich täglich diese Filme angesehen und sich selbst verordnet hat, 2 Stunden am Tag zu lachen, und gesund, trotz seiner eigentlich unheilbaren Krankheit wurde. Es gibt Dinge, die funktionieren. Es gibt auch die Möglichkeit Rheuma über andere Methoden zu therapieren, über psychische Wege zum Teil Humor. Wo man eigentlich sagt, Rheuma ist unheilbar. Da kann man aber immer nur etwas lindern...Aber ich denke da ist noch eine Menge möglich, von der wir noch gar nicht wissen, dass es sie gibt und was für Selbstheilungskräfte es eigentlich gibt. Da ist schon viel machbar, aber ich habe inzwischen mit so vielen Kindern so schön gelacht, solche Optimisten, solche fröhlichen Kinder, und die sind trotzdem gestorben. Da denke ich mir, wieso überlebt der, der alles negativ sieht, alles schwarz malt und leidet und jammert...und der schafft es....

Ich denke, das hängt alles sehr von der Persönlichkeit ab.

Wie stehen Sie zu anderen Therapiearten, zum Beispiel dem Lachyoga?

Ist alles ok. Ich finde, man soll alles machen, was positiv ist, alles. Ich finde auch Bäume pflanzen toll, alle Sachen, wo ich denke das schadet keinem und tut eigentlich eher gut. Oder auch jede Art von alternativen Therapien, alles was positiv wirken kann. Sie sollen Lachyogagruppen machen...ich würde jetzt nicht hingehen.....aber ich finde es gut. Auch Humorthérapeuten, find ich auch genial. Auch die Kombination aus Ärztin und Clown, find

ich toll. Gerade auf schweren Stationen, Psychiatrien....da sollten viel mehr Clowns eingesetzt werden und Humorthérapeuten. Das ist dort so trist und so traurig...

Haben Sie mit Allgemeinmedizinern, die ja eher konservativ eingestellt sind, besonders positive oder negative Erfahrungen gemacht? Also Skepsis oder Begeisterung?

Am Anfang war ich da eher schon...ganz vorsichtig. Da stand ich am Bett und hab mit dem Kind gespielt und da kam der Arzt herein und hat mit dem Kind gesprochen als wäre ich gar nicht da. Das ist aber schon lange nicht mehr so. Also inzwischen ist es so, wenn ich mit dem Kind beschäftigt bin und der Arzt kommt herein, dann meint er: „Achso, ich komme später wieder.“ Also, respektvoll...

Also bei einem Arzt weiß ich, dem gefällt es, der dann auch mitspielt. Oder ein Arzt, der mich dann mitgenommen hat und in ein Zimmer geschafft und meinte es sei dringend notwendig, oder der mich als Überraschung mitbrachte...Oder: „Wir haben eine schwere Untersuchung vor, kannst du nicht mitkommen?“

Aber es kam noch nicht vor, dass Sie nicht wirklich ernst genommen wurden?

Ich weiß nicht, was manche Ärzte denken. Ich weiß von den Schwestern, dass sie das eigentlich alle, soweit ich weiß, positiv sehen. Sie freuen sich, wenn ich da bin und sagen mir, um wen ich mich besonders kümmern sollte. Das sagen die Schwestern tatsächlich. Die Ärzte...naja, ich merke aber im miteinander, dass da ein gewisser Respekt herrscht. Ich kann mir schon vorstellen, manche finden das nicht so gut, oder überflüssig. Vielleicht kommt es auch daher, dass ich mich vor jedem verneige den ich treffe, das meine ich ehrlich. Also als „Knuddel“. Egal, welcher Arzt kommt, ich verneige mich tief, um meinen Respekt als Clown vor ihm zu zeigen, seinem Können, seinem Wissen. Und dann passiert es oft, dass Ärzte sich auch verneigen vor mir. Das ist schon skurril, wenn man das von außen betrachtet. Da kommt der Clown, verneigt sich vor dem Arzt und der Arzt ebenfalls. Dann merkt man, es ist Respekt da aber man muss nicht groß darüber reden.

Da gab es eine Situation: da war ein Kind, das im Koma lag, und weil ich es kannte, ging ich hin. Also zu Kindern, die ich nicht kenne gehe ich dann auch nicht aber es gibt ja Clowns die extra zu Komapatienten gehen. Also, jedesmal wenn ich kam, bin ich zu dem Kind und habe etwas erzählt oder Lieder gesungen. Und dann kam der Doktor und meinte: „„Knuddel“ rutsch mal.“ und dann saßen wir zusammen dort und haben gesungen. Und das haben wir mehrmals gemacht. Und da dachte ich auch: „Mensch, da setzt sich ein Arzt mit zum Clown und singt für ein Kind im Koma.“

Manchmal fragen die Ärzte, es ist zwar selten, wie man an die Mutter rankommt, wie ist es denn mit dem Kind, hast du da das Gefühl, dass es mehr Aufmerksamkeit braucht...also manchmal kommen auch solche Fragen.

Werden Sie jetzt weiter ausgebildet oder gibt es Weiterbildungen?

Da gibt es zum Beispiel dieses „Bu-Bu-Bü“, dieses Treffen. Ich könnte auch noch bei anderen mitmachen. Wir machen das hier hauptsächlich mit Gesprächen, um die psychische Gesundheit zu erhalten, dass man nicht selber abstürzt.

Aber Sie machen so etwas auch selbst?

Ja, ich gebe selbst welche, und manchmal bin ich Teilnehmer.

Gibt es mittlerweile viele Klinikclowns?

Es gibt derzeitig ca. 400. Es werden immer mehr. Gerade im Nordöstlichen Bereich, Greifswald, Rostock, da werden es immer mehr. Ich habe auch eine Anfrage von Slowenien bekommen.

Also existiert es schon europaweit?

Ja, das tut es.

Würden Sie es Ihren Traumberuf nennen, werden Sie das weiterhin tun?

Ja, ich werde es tun solange ich kann. Also mir liegen die Kinder und gerade die Onkologie sehr am Herzen. Und die Neurologie mag ich auch besonders. Also eigentlich alle Langlieger, die hier ewig bleiben. Da hängt mein Herz wirklich dran. Da besteht eben gleichzeitig die Gefahr, dass das Herz verengt. Weil es einfach Zeiten gibt, in denen ich nichts mehr tragen kann. Das habe ich letzten Sommer gemerkt. Das könnte sein, dass ich deswegen aufhören muss, weil ich eben nicht mehr kann. Weil ich dann daran denke, dort sitzt der Himmel voller Kinder. Das ist mir manchmal zu viel.

Wie schaffen Sie es dann, wodurch?

Einfach darüber reden oder etwas Zeit allein in der Natur verbringen, mit dem Hund übers Feld laufen. Das hilft mir unglaublich, so kann ich Sachen verarbeiten und weglaufen. Ich habe ein paar Gummistiefel, die sind 2 Nummern zu groß und auch sehr schwer, und mit denen laufe ich dann übers Feld. Da kann man gar nicht so nachdenken, dieser schwere Gang und dann noch mein Hund, das hilft mir unglaublich.

Haben Sie also Ihre eigenen Methoden?

Ja, das ist wichtig, dass ich jemanden an mich ranlasse. Ich merke es immer wieder bei den Schwestern. Die meisten bräuchten oft ein Gespräch, verdrängen aber lieber. Da gab es eine Frau, die ist jetzt in Rente gegangen, die war 50 Jahre auf der Station, die hat gesagt: „Jetzt, im Nachhinein, sind ganz viele Kinder froh.“

Ich bin ja eher nachmittags da, da ist ja eher Ruhe. Dann fragen die Schwestern oft, ob ich was von dem gehört habe, oder bei ihr war, auf einer Beerdigung, und dann merke ich, dass da ein ganz großer Redebedarf da ist, und sie haben auch ganz oft Tränen in den Augen stehen. Wenn dann die Klingel klingelt, ganz schnell wieder die Tür zu machen, weil sie arbeiten müssen.

Also sind Sie auch manchmal für die Schwestern da?

Ich versuche es. Ich merke aber auch, dass sie sich abschotten weil sie gleich wieder raus müssen. Und ich glaube, dass auch deswegen manche hart werden. Damit sie e gar nicht erst an sich heran lassen müssen. Dass sie sich diese Mauer als Schutzschild aufbauen, und dadurch gar nicht mehr so viele Gefühle zeigen können. Ich möchte nicht, dass mir das passiert. Würde ich das merken, würde ich sofort aufhören. Dann bin ich auch nicht mehr gut, in dem was ich mache. Es kann aber auch sein, dass ich von einem Tag zum Anderen einfach keine Kraft mehr habe. Ich würde nicht sofort aufhören, sondern erstmal ein viertel Jahr Pause machen und dann schauen, ob ich wieder anfangen kann. Ich weiß, dass es nicht von Dauer ist.

Könnten Sie noch einmal zusammenfassend sagen, was das Lachen für Sie bedeutet?

In meinem ganzen Leben...ich habe immer meinen Beruf gewechselt, wenn der Humor verloren ging. Das war immer der Moment in dem ich dachte: „jetzt gehe ich.“ Auch wenn ich nie wusste, in welche Richtung ich gehe....wenn ich aufgehört habe, auf Arbeit zu lachen, wenn och das bewusst mitbekam, wusste ich, etwas stimmt nicht. Generell, auch in Beziehungen oder bei Entscheidungen lasse ich mich von meinem Humor leiten. Wenn es ehrenamtlich ist und so weiter ist das okay, solange es mir Spaß macht. Aber sobald der Humor weg ist, höre ich auf.

Deshalb ist für mich das Lachen lebensnotwendig. Es ist gleichzeitig mein Leitfaden, ich gehe dahin, wo mich der Humor hinführt. Ich kämpfe auch um meinen Humor. Als ich im Theater gearbeitet habe, da war so trist, das war fürchterlich. Der Chef vom Betriebsbüro dachte, er wäre der Chef vom ganzen Theater und hat seine Position immer ausgespielt. Mit der Zeit hatte ich das Gefühl, total klein geworden zu sein. Ich war gar nicht mehr ich... Humor macht groß. Ich dachte mir, ich muss ihn wiederkriegen, irgendwie. Damit ich gerade diesem Menschen gegenüber meinen Humor wiederfinde, denn mein Humor ist meine Würde. Der tat Sachen, er wollte festlegen, wenn wir auf Tournee waren, und woanders übernachten mussten, wer wo schläft, also die Bettenbelegung. Und das finde ich völlig albern, einem erwachsenen Menschen zu sagen, wo er sich hinzulegen hat. Ich bin zu ihm, mit einem Kollegen, und bat darum, mit dem ein Doppelzimmer zu kriegen. Er meinte es geht absolut

nicht, und ich fragte wieso. Er meinte: „wegen dem Klatsch“ ich fragte: „Wegen welchem Klatsch?“ ich sagte, gut wenn ich es bei ihnen nicht schaffe stelle ich einen schriftlichen Antrag an den Amtsrat, ob ich mit meinem Kollegen zusammen schlafen darf. Da war der Chef so ängstlich, hat es uns genehmigt, hat aber, weil er merkte er muss zum ersten Mal Männlein und Weiblein in ein Zimmer legen, sein selbst aufgestelltes Gesetz ändern lassen. Das war so kompliziert: Dass wenn eine Schauspielerin den Antrag stellt auf einer Tournee mit einem Schauspieler anderen Geschlechts zusammen in einem Zimmer schlafen zu wollen, und beide würden ja sagen, dann wäre es möglich. Kurzum: Bei solchen Sachen war ich mir sicher, ich musste meinen Humor wiederfinden – um wieder ich zu werden. Also, für mich ist das Lachen ganz, ganz wichtig. Das versuche ich auch den Kindern wiederzugeben, ihre Würde, dass sie über Dinge lachen können, und sich auch wehren können. Da gebe ich ihnen kleine Dinge, womit sie andere erschrecken können. Oder das sie der Schwester etwas Ekliges in den Topf legen können. Solche Dinge, um ihren Humor wiederzufinden, damit sie auch stark sind. Manche haben das auch so, die verlieren das gar nicht, ihre Würde und den Abstand. Manche sind jedoch gefährdet, darum kümmere ich mich dann.

Einverständniserklärung

Hiermit bestätige ich ... Dorothea Krowitz
dass das von mir gegebene Interview in der Seminarfacharbeit „Lachen ist gesund“ von
S. Bergk, J. Heeder, F. Jünger und M. Herber veröffentlicht sowie verwendet werden darf.

Unterschrift

Dorothea Krowitz

Summary

This seminar paper written by Franciska Jünger, Stevie Bergk, Jennifer Heeder and Melanie Herber deals with the topic laughing is healthy. The science of gelotology, which is the study of laughing, is only taking place since the 1960's and proved the positive effects on the human body. Our ambition was to show how these findings are used and in which way the public deals with them already. Therefore we examined the processes in the body while laughing and the usage of therapeutical humor, like laughter yoga in laughter clubs and clowndoctors. The following several analytical methods provided us to gain the essential knowledge: We read technical literature, distributed 800 questionnaires, conducted an experiment in public, interviewed doctors, laughter yoga therapists and clowndoctors.

We confirmed our assumption that the positive effects of laughing could be used more intensive. Moreover we approved the attendance of society to occupy the "abilities of laughing". But we confused that many people do not know anything about our topic and that the doctors have a critical attitude towards laughing as a therapy.

In Conclusion our work delivers insights into special aspects of this modern and not well-known science.

Begriffserklärung/ Abkürzungsverzeichnis

analgetisch: schmerzstillend

autonomes Nervensystem: regiert alle automatischen Funktionen des Körpers wie die Atmung, die Verdauung, die Blutzirkulation, das sexuelle Verhalten, et cetera...

Bhastrika: (=Blasebalg) Atemübung mit raschen Ein- und Ausatmungen

BBC: British Broadcasting Corporation ([britische](#) Rundfunkanstalt)

CNN: Cable News Network (weltweit erster reiner [Nachrichten-Fernsehsender](#))

Corticosteroide: Nebennierenhormon die stark entzündungshemmende Wirkung haben

emotiv: gefühlsmäßig erregt, auf Emotivität beruhend

Endorphine: vom Körper selbst produziertes Endogenes Morphin, die schmerzlindernd bzw. schmerzunterdrückend wirken

explorativ: jede Form der Forschung genannt, bei der die Suche nach den Dimensionen einer Fragestellung oder den möglichen Ursachen für einen Tatbestand im Vordergrund steht

FSU Jena: Friedrich Schiller Universität Jena

Gamma-Interferon: [Protein](#), das eine immunstimulierende, vor allem antivirale und antitumorale Wirkung entfaltet

Gelotologie: die [Wissenschaft](#) der körperlichen Auswirkungen des [Lachens](#)

Hämorrhoiden: Hämorrhoiden sind krampfaderartige Erweiterungen einzelner Abschnitte des Schwellkörpers (=Corpus cavernosum recti) im Übergang vom Mast- zum Enddarm.

Hernie: Eingeweidebruch

Immunglobulin: (Antikörper) [Proteine](#), die als Reaktion auf bestimmte Stoffe, so genannte [Antigene](#), gebildet werden

Bhastrika: Schnellatmung zur Lungenreinigung

Killerzellen: [Lymphozyten](#) (Untergruppe der [Leukozyten](#)) die in der Lage sind abnormale Zellen, wie [Tumorzellen](#) und [virusinfizierte](#) Zellen, zu erkennen und abzutöten

kognitiv: [Funktionen](#) des Menschen, die mit Wahrnehmung, Lernen, Erinnern und Denken, also der menschlichen Erkenntnis- und Informationsverarbeitung in Zusammenhang stehen

limbisches System: [phylogenetisch](#) sehr alter Teil des [Gehirns](#), der sich aus mehreren Strukturen zusammensetzt und an zahlreichen [emotionalen](#) und [triebhaften](#) Leistungen des Menschen beteiligt ist

neuromuskulär: die [Nerven](#) und die [Muskeln](#) betreffend

Neurotransmitter: biochemische Stoffe, welche elektrische [Reize](#), von einer [Nervenzelle](#) zu einer anderen Nervenzelle oder Zelle weitergeben, verstärken oder modulieren

NHK: (japanisch: Nippon Hōsō Kyōkai) einzige öffentliche [Rundfunkgesellschaft](#) in [Japan](#)

Psychoneuroimmunologie: Forschungsgebiet, das sich mit der Wechselwirkung des [Nervensystems](#), des [Hormonsystems](#) und des [Immunsystems](#) beschäftigt

respiratorische Alkalose: Bei einer respiratorischen Alkalose steigt der [pH-Wert](#) des [Blutes](#) über 7,45, weil infolge einer gesteigerten Atmung zu viel CO₂ von der Lunge abgegeben wird. Dadurch verringert sich der pCO₂-Partialdruck des Blutes.

Sanskrit: altindische Sprache

Simha Mudra: Löwenhaltung

somatopsychische Störung: Störungen des seelischen Befindens eines Menschen und/oder seines sozialen Zusammenlebens mit den Personen seiner Umgebung infolge einer körperlichen Erkrankung

T-Lymphozyten: spezifische Abwehrzellen des menschlichen Körpers

Quellenverzeichnis

Butt, 2009

Robert W. L. Butt:

<http://www.lachyoga.de/html/gesundheit.htm>

Stand 03.10.2009

Butt, 2009

Robert Butt:

<http://lachyoga.de/html/ingang-deutsch.html>

Stand: 04.10.2009

Cousins, 2008

Norman Cousins:

Der Arzt in uns selbst – Wie Sie ihre Selbstheilungskräfte aktivieren können

Schirner Verlag

2008

Görke, 2009

Sabrina Görke:

<http://www.humorcare.com/informationen/texte/klinikclowns.html>

Stand: 11.10.2009

Hildebrandt, 1994

Helmuth Hildebrandt:

Psyhyrembel – Klinisches Wörterbuch

Walter de Gruyter & Co.

1994

Kataria, 2007

Dr. Madan Kataria:

Lachen ohne Grund – Eine Erfahrung, die ihr Leben verändern wird

Verlag Via Nova

2007

Komesker, 2009

Berthold Komesker:

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

Stand 03.10.2009

Krome/ Rocha- Lieder/ Roll/ Pinkal, 2007

Dr. Sabine Krome/ Andrea Rocha- Lieder/ Prof. Dr. Manfred Pinkal:

Wahrig Fremdwörterlexikon

Wissen Media Verlag GmbH

2007

Kromphardt, 2006

Dorothea Kromphardt:

www.l-va.city-bizzy.de/thuer/pdf/thu06_0020a.pdf

2006

Küppers, 2007

Ursula Küppers/ Udo Küppers:

<http://www.humor-und-gesundheit.de/medizin.htm>

Meincke, 2000

Joachim Meincke:

ClownSprechstunde – Lachen ist Leben: Clowns besuchen chronisch kranke Kinder

Verlag Hans Huber AG

2000

Müller, 2009

Marion Müller:

<http://ek.oberschwabenklinik.de/abteilungen/kinder-und-jugendmedizin/klinik-clowns/index.html>

Stand: 11.10.2009

Paulick/ Lexikonredaktion Leipzig, 2002

Siegrun Paulick/ Lexikonredaktion Leipzig:
Der Brockhaus in einem Band
F.A. Brockhaus GmbH
2002

Reichart, 2004

Ben Reichart:
Mit einem Lächeln geht alles leichter
Frankfurter Rundschau online 2004
24.07.2004

Tepelmann, 2009

Toralf Tepelmann:
http://aphorismen-archiv.de/index_autoren.php?section=Impressum
Stand: 12.10. 2009

Titze, 2002/ 2005

Michael Titze:
<http://www.michael-titze.de/>
2002/ 2005
Stand 05.09.2007

Titze/ Eschenschröder, 2007

[Michael Titze](#), [Christof T. Eschenröder](#):
Therapeutischer Humor: Grundlagen und Anwendungen
Fischer Verlag
2007

Titze, 2009

Michael Titze:
<http://www.humor.ch/innersthaft/theraphumor.htm>
Stand 03.10.2009

Weber, 2007

Bernard Weber:

"The Mystery of the Gods"

E-Book

2007

<http://www.br-online.de/>

<http://www.br-online.de/wissen/forschung/humorforschung->

[DID1188472605553/lachen-gehirn-witz-ID1193822512351.xml](http://www.br-online.de/wissen/forschung/humorforschung-DID1188472605553/lachen-gehirn-witz-ID1193822512351.xml)

Stand: 31.10.2007