

# LACH DICH GESUND!



**Intensiv geübt wird's im Lachclub**

**Matura-Arbeit Oktober 2010**

**Autorin, Klasse**

**Karin Kälin, 4d**

**Adresse**

**Fabrikstrasse 17**

**8840 Einsiedeln**

**Betreuungsperson**

**Jürg Haas**

---

---

<b>Inhaltsverzeichnis</b>	<b>Seite</b>
<b>Vorwort</b>	<b>3</b>
<b>Abstract</b>	<b>5</b>
<b>Einleitung</b>	<b>6</b>
<b>1 Theoretischer Hintergrund</b>	
1.1 <i>Geschichte der Lachwissenschaft</i>	7
1.2 <i>Vorgänge während und nach dem Lachen im Körper</i>	9
1.2.1 <i>Warum lachen wir?</i>	9
1.2.2 <i>Lachen schwächt das Schmerzempfinden</i>	11
1.2.3 <i>Lachen als Stresskiller</i>	14
1.2.4 <i>Der natürliche Blutdrucksenker</i>	16
1.2.5 <i>Lachen stärkt das Immunsystem</i>	16
1.3 <i>Auswirkungen des Lachens auf die Psyche</i>	
1.3.1 <i>Glückshormone sorgen für positive Stimmung</i>	17
1.3.2 <i>Kommunikation wird gefördert</i>	18
<b>2 Theorie in der Praxis – Beschreibung meiner Feldarbeit</b>	
2.1 <i>Hintergrundinformationen - Geschichte des Lach-Yoga</i>	18
2.2 <i>Durchführung - Mein Besuch im Lachclub Zentralschweiz</i>	20
2.2.1 <i>Aufbau einer Lach-Yoga-Stunde</i>	20
2.2.2 <i>Einige Lachübungen genauer erklärt</i>	22
2.2.3 <i>Persönlicher Erfahrungsbericht</i>	25
2.2.4 <i>Abgabe des Fragebogens</i>	27
<b>3 Ergebnisse</b>	<b>28</b>
3.1 <i>Auswertung der Fragebögen regelmässiger Teilnehmer/innen</i>	29
3.2 <i>Auswertung der Fragebögen unregelmässiger Teilnehmer/innen</i>	34

<b>4 Reflexion der Arbeit</b>	<b>38</b>
<b>5 Schlusswort</b>	<b>38</b>
<b>6 Quellenverzeichnis</b>	
6.1 Literaturverzeichnis	39
6.2 Abbildungsverzeichnis	41
<b>7 Anhang</b>	
7.1 Fragebogen	
7.1.1 Einführungstext	42
7.1.2 Die Fragen	43
7.2 Lieblingsswitze der Lachclubteilnehmer/innen	48
<b>8 Ehrenwörtliche Erklärung</b>	<b>50</b>

## Vorwort

Meine Themenwahl habe ich humorvollerweise meiner Ungeschicklichkeit als auch dem Zufall zu verdanken. In meinem Leben sind mir bereits einige Missgeschicke zugestossen, mit welchen ich mir zahlreiche Brüche und Zerrungen zugezogen habe. So kam es, dass mir im Februar 2009 eine Knie-OP bevorstand. Meine Operation wurde im Zeitplan nach hinten geschoben und ich musste mir die Wartezeit vertreiben. Ich griff zu einem Gesundheitsmagazin und entdeckte darin einen mehrseitigen Artikel mit der Hauptfrage ‚Ist lachen wirklich gesund?‘. Mit grossem Interesse las ich den Artikel und war nicht überrascht, dass die Frage mit Ja zu beantworten war. Überraschend und beeindruckend fand ich jedoch die Anzahl und Vielseitigkeit der positiven Auswirkungen, welche das Lachen auf den Menschen haben soll. Vor dem Lesen des Textes wusste ich aufgrund eigener Erfahrungen, dass lachen bzw. gute Laune einem einiges im Alltag erleichtern kann. Mit einem Lächeln auf dem Gesicht findet man viel schneller den Kontakt zu Mitmenschen und auch schwierige Situationen, wirken, optimistisch betrachtet, plötzlich nicht mehr so schwierig. Laut dem Magazin, sind die Auswirkungen des Lachens jedoch von viel grösserem Ausmasse. Beispielsweise wurde erwähnt, dass das Lachen Stress abbaut, das Immunsystem gestärkt wird und es bereits Klinik-Clowns gibt, welche Kinder sowie Erwachsene in Spitälern zum Lachen bringen, da lachen Schmerzen lindert. Obwohl ich mich nach dem Spitalaustritt nicht weitergehend mit den gesundheitsfördernden Aspekten des Lachens befasst hatte, haben mich die neugewonnenen Informationen rund um die positiven Einflüsse des Lachens, in meiner Lebenseinstellung gestärkt. Das wichtigste meiner Lebensmottos lautet nämlich: „Ein Tag an dem du nicht gelacht hast, ist ein verlorener Tag!“<sup>1</sup>

Mein Interesse am Menschen ist sehr gross, deshalb bevorzugte ich eine biologische oder psychologische Themenwahl. Sofort erinnerte ich mich an den zuvor erwähnten

---

<sup>1</sup> Abgeleitet vom Zitat von Chamfort, Sébastien: „Der verlorenste aller Tage ist der, an dem man nicht gelacht hat.“

Artikel und die Neugierde zum Thema Lachen war geweckt. Ich bin ein froher, aufgeschlossener und optimistischer Mensch, der fürs Leben gerne lacht. Deshalb wollte ich mehr zu diesem Thema erfahren. Nachdem ich herausgefunden habe, dass sich bereits eine eigene Lachwissenschaft (griech. Gelotologie) entwickelt hat, wollte ich herausfinden, wie weit die Forschung auf diesem Gebiet vorangeschritten ist und beschloss, dies im Rahmen meiner Matura-Arbeit zu tun.

Ich bedanke mich bei allen, die mich während dem Jahr der Arbeit unterstützt haben, möchte jedoch meinen Eltern sowie meiner Betreuungsperson, Jürg Haas, besonderen Dank aussprechen. Ausserdem gebührt Susanne Koller, der Gründerin und Leiterin des Lachclubs Zentralschweiz ein grosses Dankeschön! Sie hat mich mit Herzblut unterstützt, indem sie mir stets für Fragen zur Verfügung stand, mich in ihren Lachclub einlud, mir Material zusandte etc. Für die Mithilfe an meiner Feldarbeit bedanke ich mich bei allen Lachenden aus dem Lachclub Zentralschweiz, welche an meiner Umfrage teilgenommen haben.

## Abstract

„Lachen ist gesund!“ Dieser Spruch ist allgemein bekannt und vollkommen richtig.

In meiner Arbeit belege ich diese Aussage, indem ich einige Forschungsergebnisse, welche die Lachwissenschaft in den letzten Jahren hervor brachte, präsentiere. Ich berichte von den rundum positiven Seiten, welche das Lachen mit sich bringt. Ob es nun durch einen Witz, einen Versprecher oder ohne Grund ausgelöst wurde, spielt dabei keine Rolle. Ich beschreibe wie das Lachen überhaupt funktioniert und welche Vorgänge im Körper dazu beitragen, dass lachen beispielsweise Stress abbaut oder den Blutdruck senkt. Ausserdem erkläre ich, wieso in Zeitungsinseraten vielfach aufgestellte Personen mit welchen man ausgiebig lachen kann, gesucht sind. Des Weiteren befasste ich mich mit dem Lach-Yoga, welches in sogenannten Lachclubs auf der ganzen Welt praktiziert wird. Es wurde vor ca. 15 Jahren von Madan Kataria in Indien entwickelt. Im Vordergrund des Lach-Yoga steht das Lachen ohne Grund. Lachen im Lachclub mag im ersten Moment etwas ungewohnt klingen, bringt jedoch tausenden von Menschen auf der ganzen Welt die Fähigkeit des Lachens zurück. Durch das stressreiche, strikte und enorm ernste Leben, welches die Erwachsenen heutzutage führen, verlieren diese von Tag zu Tag die Freude am Leben und sind leider auf dem besten Weg, das Lachen zu verlernen. In meiner Arbeit finden Sie genügend Gründe, wieso Sie das Lachen nicht unterdrücken, sondern lieber einfach mal losprusten sollten und erfahren, wie Sie einen schlecht gestarteten Tag ganz leicht in einen Positiven verwandeln können.

## Einleitung

Kinder lachen täglich ungefähr 400-mal, ein Erwachsener hingegen durchschnittlich nur noch ca. 15-mal und Depressive so gut wie nie.<sup>2</sup> Dies, obwohl das Lachen sehr viele positive Auswirkungen auf unseren Körper hat.

Im ersten Teil meiner Arbeit, findet man die Theorie. Sie beschreibt verschiedene, durch das Lachen ausgelöste Vorgänge im Körper. Die Folgen wirken sich positiv auf die Gesundheit aus. Im zweiten Teil meiner Arbeit wollte ich herausfinden, ob die durch das Lachen ausgelösten, gesundheitsfördernden Veränderungen tatsächlich auftreten bzw. spürbar sind. Dazu befragte ich Mitglieder des Lachclubs Zentralschweiz, welche mit dem Lach-Yoga vertraut sind. Es handelt sich dabei um eine Mischung aus Atemtechniken des Yoga und dem Lachen. Der Lachclub Zentralschweiz hat eine Mitgliedergruppe, die regelmässig und eine Gruppe, die unregelmässig die Lachstunden besucht. Die Lachübungen führen bei beiden Gruppen zu ausgiebigem und sehr intensivem Lachen.

Meine Hypothese lautet: Intensives, und vor allem häufiges Lachen, begünstigt das körperliche und seelische Wohlbefinden.

---

<sup>2</sup> vgl. Rütting, 2006, 17

# 1 Theoretischer Hintergrund

## 1.1 Geschichte der Lachwissenschaft

Die Gelotologie (*gelos* griechisch, deutsch: *lachen*)<sup>3</sup>, also die Wissenschaft vom Lachen ist noch sehr jung. „Lachen ist gesund“ oder „Wer lacht, lebt länger“ sind sehr alte Volksweisheiten, welche schon Jahrzehnte lang bestehen und wahrscheinlich auch einem grossen Teil unserer heutigen Gesellschaft bekannt sind. Wissenschaftlich belegt sind diese Aussagen jedoch erst seit den Sechzigerjahren des 20. Jahrhunderts. Der Neurologe William Fry von der Stanford University in Kalifornien, war der Erste der sich mit dem Phänomen Lachen auseinandersetzte und gilt somit auch als Begründer der Gelotologie.<sup>4</sup> William Fry entdeckte beispielsweise, dass durch die vertiefte Einatmung und die verkürzte Ausatmung beim Lachen, die Lunge vollständig entleert wird. Somit wird der Gasaustausch beim Lachen - im Vergleich zum Ruhestand - um das Drei- bis Vierfache gesteigert. Es folgten weitere Studien und Ergebnisse, in denen die positive Auswirkung auf die Gesundheit zum Ausdruck kam. Das Interesse an diesem Themengebiet stieg deshalb fortlaufend an.<sup>5</sup> Heutzutage beschäftigen sich zahlreiche Forscher auf der ganzen Welt mit der Heilkraft des Lachens.

Massgeblich zur Entwicklung der Lachwissenschaft beigetragen hat die Krankheitsgeschichte von Norman Cousins! Der Journalist und Buchautor erkrankte anfangs der Siebzigerjahre nach der Rückkehr von einem anstrengenden Auslandsaufenthalt. Er wurde ins Krankenhaus eingewiesen. Dort stellten die behandelnden Ärzte eine akute Überbelastung seiner Nebennieren sowie seines Immunsystems fest. Der Ausbruch einer *Spondylitis ankylosans* - eine sehr seltene und

---

<sup>3</sup> siehe Rütting, 2006, 15

<sup>4</sup> vgl. Rütting, 2006, 15

<sup>5</sup> vgl. Koller, Seminarunterlagen 2010, 1

extrem schmerzhafte Autoimmun-Erkrankung<sup>6</sup> des Rückenmarkgewebes, in deren Verlauf sich die Zellen selbst zerstören – war die Folge. Die Ärzte erklärten seine Krankheit als unheilbar und stellten düstere Prognosen was die Lebensdauer Cousins' betrifft. Darauf verliess Cousins das Krankenhaus auf eigenen Wunsch. Um Cousins von den enormen Schmerzen abzulenken, hatte ein Kollege die Absicht ihn trotz den Umständen zum Lachen zu bringen und belieferte den Kranken ausreichend mit Comedy-Filmen und Aufzeichnungen der Sendung „Mit versteckter Kamera“. Dies war wahrscheinlich das Beste, was Norman Cousins passieren konnte. Er war abgelenkt und konnte feststellen, dass sich während und sogar nach dem Lachen seine Schmerzen deutlich verringerten. Auch mehrstündiges, durchgehendes Schlafen war nach intensivem Lachen wieder möglich. Cousins hatte sein Medikament zur Schmerztherapie gefunden. Durch ausgelassenes Lachen lebte Norman Cousins sechzehn, weitgehend gesunde Jahre weiter. Schlussendlich starb er an einem Herzleiden.

Die Geschichte von Norman Cousins trug deshalb enorm zur Entwicklung der Lachwissenschaft bei, weil bereits zu seinen Lebzeiten als auch nach seinem Tode zahlreiche Untersuchungen gestartet wurden. Mit ihnen wollte man die Zusammenhänge zwischen Lachen, Schmerzempfinden und Selbstheilungskraft erklären können.<sup>7</sup> Einer der bekanntesten, sowie erfolgreichsten Forscher auf diesem Gebiet ist Paul McGhee,

---

<sup>6</sup> Definition: Autoimmun-Erkrankung: Das Abwehrsystem des Menschen, auch Immunsystem genannt, schützt ihn vor äußeren Einflüssen, wie Viren, Bakterien und anderen Fremdstoffen. Diese Schutzfunktion ist für den menschlichen Organismus außerordentlich wichtig.

Bei Autoimmun-Erkrankungen führt eine falsche Zielvorgabe oder Programmierung zu einer Ausrichtung gegen körpereigenes Gewebe: anstelle der Bekämpfung von möglicherweise krankheitsverursachenden Keimen werden Teile des eigenen Körpers als „fremd“ angesehen und bekämpft.

Diese Autoimmun-Erkrankungen können, je nach Zielvorgabe, jedes Organ des menschlichen Körpers betreffen: von der Haarwurzelzelle bis hin zur Niere. Dieser falsche Angriff des Abwehrsystems läuft ohne Behandlung in der Regel lebenslang oder bis zur vollständigen Zerstörung des Organs.

(siehe Deutsche Gesellschaft für Autoimmun-Erkrankungen e.V., 2010)

<sup>7</sup> vgl. Steiner & Uber, 2004, 101f.

zu ihm jedoch mehr im Kapitel 1.2.2. Diese Krankheitsgeschichte bewies, dass lachen wirklich gesund ist. Deshalb ist die Lachforschung eine anerkannte Wissenschaft, durch die man in den letzten Jahren schon einige erstaunliche Entdeckungen gemacht hat. Im Grossen und Ganzen steckt die Gelotologie jedoch erst in ihren Anfängen.

## 1.2 Vorgänge während und nach dem Lachen im Körper

Wenn wir lachen, kippen wir unseren Kopf automatisch nach hinten, die Nasenlöcher erweitern sich und der Mund wird geöffnet. Dies führt zu freien Atemwegen. Für die Lunge bedeutet dies, dass durch die vertiefte Atmung mehr  $CO_2$  abtransportiert wird. Der Feuchtigkeitsgehalt der Lunge sinkt, was nachhaltig die Gefahr auf bakterielle Besiedlung und eine daraus folgende Infektion verringert.<sup>8</sup> Ebenfalls interessant ist, dass lachen mehr als 80 Muskeln aktiviert<sup>9</sup> und beispielsweise die Bauch- als auch Gesichtsmuskulatur massgeblich stärkt. Im Kapitel 1.2.1 wird zunächst beschrieben, wie das Heilmittel Lachen überhaupt entsteht. In den nachfolgenden Kapiteln werden verschiedene Probleme präsentiert, bei denen intensives und regelmässiges Lachen, zu positiven Veränderungen führt.

### 1.2.1 Warum lachen wir?

Auslöser für das Lachen gibt es einige. Einer ist der körperliche Reiz, welcher durchs Kitzeln ausgelöst wird. Die Berührung durch einen Fremden scheint anfänglich bedrohlich und das Grosshirn wird alarmiert. Der Körper wird gewarnt und spannt sich an. Der Reiz entpuppt sich als harmlos, die Spannung löst sich und man muss lachen.<sup>10</sup>

---

<sup>8</sup> vgl. Koller, *Gelotologie*

<sup>9</sup> vgl. Rütting, 2006, 13

<sup>10</sup> vgl. Warth-Rensch, 2010

Witze, die wir bekanntlich lustig finden, sind nach demselben Prinzip aufgebaut. Das Schema basiert auf Kontrasten, die das normale Denken unterbrechen und uns zum Lachen bringen. Beim Kitzeln wie auch bei Witzen ändert sich die Situation in die, dem erwarteten Verlauf, entgegengesetzte Richtung. Alle unerwarteten Ereignisse, die unser geregeltes Denken umstossen finden wir komisch.<sup>11</sup> Aus diesem Grund empfinden wir auch Versprecher amüsant. Des Weiteren lachen wir in der Gruppe, da es ansteckend ist. Der Grund dafür liegt im Gehirn, denn dort bildet das Lachen die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen. Das limbische System<sup>12</sup> reagiert auf Interaktion, das heißt es reagiert auf das Handeln des Gegenübers.<sup>13</sup> Da sich Babys zuerst auf das Gesicht der Leute um sich herum konzentrieren, auf dieses reagieren, dort meist ein entgegengebrachtes Lächeln erkennen können und lachen nicht erlernen müssen, ist das Lachen eine der ersten Handlungen eines Babys. Lachen als Reaktion auf das Gegenüber ist somit eine der ersten Fähigkeiten eines Menschen. Die Interaktion auf einen lachenden Menschen ist deshalb sehr stark. Das limbische System reagiert dementsprechend extrem schnell und man lächelt zurück, bevor man darüber nachdenken kann, ob man lachen möchte. Das Kinder viel mehr lachen als Erwachsene ist von dieser Tatsache abhängig. Das Gehirn eines Kindes - im Vergleich zu einem Erwachsenenhirn - reagiert viel spontaner und ungehemmter. Die Kinder können ihre Handlungen, vor allem die auf der emotionalen Ebene, weniger gut steuern und Gefühle schlechter unterdrücken. Sie lachen somit freier. Da die Interaktion vom Lachen aber

---

<sup>11</sup> vgl. Titze

<sup>12</sup> Das limbische System ist die Zentralstelle des endokrinen, vegetativen und psychischen Regulationssystems. Es verarbeitet Reize aus dem Körperinneren und von außen. Das limbische System steuert das emotionale Verhalten und damit das Motivationsgefüge von Mensch und Tier.

Das limbische System ist ein Gedächtniszentrum für emotional geladene Informationen - das rascher reagiert als das bewusste Denken. Entschlossenes Handeln zum rechten Zeitpunkt erfolgt durch das limbische System, das Informationen filtert und Denkprozesse verkürzt.

[...] Es handelt sich hier also um das Organ, das die berühmte Verbindung zwischen Geist und Körper herstellt [...]

(siehe Herzog, 2003)

<sup>13</sup> vgl. Warth-Rensch, 2010

sehr stark ist, wirkt ein Lächeln, und erst recht ein Lachen vom Gegenüber, trotz des schnelleren Denkeinsetzens bei Erwachsenen ebenfalls ansteckend.<sup>14</sup> Es gibt noch viele weitere Möglichkeiten, wie Menschen zum Lachen gebracht werden. Die letzte Variante, welche ich hier nur kurz anspreche und im Kapitel 2 an Bedeutung erlangt, ist das absichtliche Lachen oder Lachen ohne Grund.

### 1.2.2 Lachen schwächt das Schmerzempfinden

Wie war es möglich, dass Norman Cousins seine enormen Schmerzen sowohl während als auch nach dem Lachen ertragbarer empfand? Paul McGhee ist Pionier auf diesem Forschungsgebiet und war der erste der Zusammenhänge zwischen Lachen und Schmerzempfinden im Experiment nachweisen konnte. In den siebziger Jahren untersuchte er das Schmerzempfinden anhand von Kaltwasserreizen. Sein Experiment lautete wie folgt: Die Hände der Teilnehmer zweier Testgruppen wurden über längere Zeit in Eiswasser getaucht. Dies erweist sich bereits nach kurzer Zeit als sehr schmerzhaft. Einer Gruppe wurden während dem Versuch Witze erzählt, wodurch die Testpersonen ausgiebig lachten. Es stellte sich heraus, dass das Schmerzempfinden dieser Lachgruppe deutlich zurückging<sup>15</sup>.

Die Forschungsergebnisse McGhees bildeten die Grundlagen für einen neuen Zweig in der Psychosomatik, bei dem spezifisch die Funktion des Lachens untersucht wird. Die Psychosomatik analysiert die Zusammenhänge zwischen psychischen Vorgängen - Gefühlen, Gedanken, Stimmungen - einerseits und den Vorgängen in den Körperorganen andererseits. Psychosomatische Vorgänge, wie z.B. das schnelle Herzklopfen beim ersten Kuss, sind wichtig, damit der Organismus die Körperfunktionen der Situation anpassen kann. Da es psychosomatische Vorgänge, wie dieses Beispiel beweist,

---

<sup>14</sup> vgl. Warth-Rentsch, 2010

<sup>15</sup> vgl. Steiner & Uber, 2004, 102

tatsächlich gibt, muss im Körper eine Verbindung vom Hirn zu den Organen vorhanden sein. Diese Verbindungen entstehen, indem in den Nervenzellen Signale von der Grosshirnrinde zu den Organen geschickt werden. Der Sendungsweg führt über mehrere Stationen von unserem Gehirn zu den Organen<sup>16</sup>.

Doch was haben diese Verbindungen zwischen Gehirn und Organen mit der Schmerzlinderung zu tun? Mehrere Systeme unseres Gehirns sind in der Lage schmerzlindernde Signale auszusenden. Man nimmt an, dass beim Lachen das System beteiligt ist, bei dem die Nervenzellen zur Signalübertragung sogenannte Endorphine verwenden.<sup>17</sup>

Endorphine sind Neurotransmitter - Botenstoffe zwischen den Nervenzellen im Gehirn. Neurotransmitter wirken schmerzstillend, angstlösend oder glücklich machend, ihre Wirkung entspricht Valium<sup>18</sup>-ähnlichen Substanzen. Es gibt verschiedene Neurotransmitter: Endorphine, Serotonin, Noradrenalin und Dopamin. Von den Endorphinen gibt es verschiedene biochemische Varianten, die beispielsweise Schmerzen hemmen, stimmungsaufhellende oder euphorisierende Wirkungen haben oder glücklich machen. Noradrenalin ist für die unternehmungsfreudige Aktivität und Serotonin für eine ruhige und ausgeglichene Gemütsverfassung zuständig. Dopamin puscht die Fantasie, fördert unser Einfallsreichtum, macht aufgeweckt und aufmerksam. Alle diese Botenmoleküle werden in der Gruppe der körpereigenen - endogenen - Drogen zusammengefasst. Lachen ist eine Technik, die diese Botenstoffe im Gehirn stimuliert. Sie sind dort bereits vorhanden und werden nicht, wie fälschlicherweise oft gesagt wird, erst durch das Lachen produziert. Bereits nach herzhaftem Lachen erlebt man ein rauschartiges Glücksgefühl. Nach den Lachübungen

---

<sup>16</sup> vgl. Steiner & Uber, 2004, 103

<sup>17</sup> vgl. Steiner & Uber, 2004, 106

<sup>18</sup> Valium gehört zur Präparategruppe der Benzodiazepine. Der Wirkstoff von Valium besitzt angst-, spannungs- und krampflösende, beruhigende und muskelentspannende Eigenschaften. Ihr Arzt bzw. Ihre Ärztin wird Ihnen Valium zur Behandlung von Angst- und Spannungszuständen verschreiben.

(siehe Roche Pharma (Schweiz) AG, 2010)

---

(siehe Kapitel 2.2.2) aus dem Lach-Yoga tritt der Effekt noch intensiver auf und hält ausserdem länger an. Ausgelöst wird das Glücksgefühl durch biochemische Vorgänge. Sie aktivieren durch intensives Lachen ein bestimmtes Hirnareal. Die Aktivität im „Mesolimbischen Dopamin- oder Belohnungssystem“ wird höher, umso stärker und je mehr man lacht. Da Cousins sehr ausgiebig und intensiv lachte, aktivierte er das Dopaminsystem und führte euphorische, lustvolle Zustände herbei. Dasselbe System wird durch guten Sex oder den Konsum von Opium, Kokain, Alkohol und anderen Drogen aktiviert. Durch die Aktivierung des Belohnungssystems werden auch die Neurotransmitter in den Synapsen<sup>19</sup> wirkungsaktiv. Die Aktivität von Endorphinen linderte somit die Schmerzen Cousins und brachte ihm Entspannung und Glücksgefühle. Je stärker die Reize sind, die das Belohnungssystem durch das Lachen empfängt, desto intensiver ist auch die Wirkung der Transmitter. Die Dauer des Glückzustandes ist ebenfalls davon abhängig, wie oft und wie lange gelacht wurde. War die Lachphase von langer Dauer, wurden sehr viele Transmitter aktiviert. Indem die Transmitter langsam in den Ruhezustand zurückkehren, wird die schmerzlindernde und entspannende Wirkung schrittweise abgebaut. Norman Cousins lachte mehrere Stunden zu seinen Filmen. Deshalb haben die euphorischen, schmerzfreien Zustände auch nach Beendigung der Lachphasen über eine gewisse Zeit angehalten.<sup>20</sup>

Neben der Ausschüttung von schmerzlindernden Botenstoffen, ist die Ablenkung, welche Cousins durch die Filme erfahren hat, ein weiterer Grund wieso seine Schmerzen erträglicher wurden. Die Filme haben ihn vom Denken abgehalten. Es ist bewiesen, dass wer lacht, nicht denkt und wer denkt, nicht lacht. Lachen und denken zur gleichen Zeit ist unmöglich, da dies gegensätzliche Handlungen sind.<sup>21</sup> Im Hirn ist lachen und denken nicht miteinander zu vereinbaren. Lachen ist eine Gefühlsäusserung und diese wird durch das limbische System gesteuert. Demzufolge wird das Lachen ausgeführt, bevor es zum bewussten Denken kommt (siehe Kapitel 1.1). Da Cousins also nicht gedacht hat, war er sich seinen Schmerzen weniger bewusst und konnte sie leichter vergessen.

---

<sup>19</sup> Synapsen verbinden die Nervenzellen des Gehirns mit- und untereinander.

<sup>20</sup> vgl. Steiner & Uber, 2004, 85ff.

<sup>21</sup> vgl. Steiner & Uber, 2004, 61

### 1.2.3 Lachen als Stresskiller

Was ist Stress überhaupt? Stress im Allgemeinen ist eine körperliche und/oder seelische Reaktion auf ein Ereignis.<sup>22</sup> Es gibt zwei Arten von Stress, den Positiven der als gesund, sogar normal betrachtet wird und den Negativen, welcher gemieden werden sollte. Eine schnelle, ausgeprägte Stressreaktion welche rasch wieder abklingt, gehört zur Gruppe des positiven Stress. Die kurzfristige Erhöhung des Pulses beim Treppen steigen ist ein Beispiel dafür. Zu starke oder zu schwache Stressreaktionen, welche sich in längerer Hinsicht negativ auf die Gesundheit und das körperliche Wohlbefinden auswirken gehören dem negativen Stress an.<sup>23</sup> Er ist der bekannte Stress aus dem Alltag, welcher beispielsweise zu Bauch- oder Kopfschmerzen, Nervosität, Verspannungen und längerfristig zu Depressionen sowie zu Schlafstörungen führt. Da es beide Stressarten gibt, möchte ich festlegen, dass ich in diesem Artikel ausschliesslich vom negativen Stress spreche, er wird durch das Lachen gelindert und sollte wenn möglich vermieden werden.

Um aufzuzeigen, wie man Stress abbauen kann, muss man zuerst wissen wie er entsteht. Negativer Stress entsteht im Kopf durch die negative Bewertung eines Ereignisses. Die Folge davon ist das Auftreten belastender Stressgefühle, welche das sympathische Nervensystem aktivieren. Dort kommt es zur Ausschüttung der Stresshormone Adrenalin und Cortisol. Diese fördern beispielsweise die Schweißbildung, machen nervös etc. Hierzu das klassische Beispiel aus der Berufswelt:

Ein Mann arbeitet im Büro. Auf dem Tisch stapeln sich die noch zu erledigenden Akten, das Telefon klingelt ununterbrochen und er erfährt in diesem Moment, dass er am morgigen Tag die Präsentation des neuen Firmenprojekts halten soll. (Ereignis) Der Mann glaubt, der Situation nicht gewachsen zu sein und bekommt Angst, die Präsentation zu vermässeln, obwohl er bei der Planung dabei gewesen ist (negative Bewertung). Er fühlt sich überfordert und ist nervös, kann sich nicht mehr auf die Arbeit konzentrieren, schwitzt usw. Das sind die Reaktionen auf die negative

---

<sup>22</sup> vgl. Burger, 2010

<sup>23</sup> vgl. Steiner & Uber, 2004, 112

Einschätzung des Ereignisses und zeigen den Stress an. Die Folgen wurden durch die plötzliche Stresshormonausschüttung ausgelöst. Wenn man dem Stress nun nicht entgegenwirkt, indem man sich gut zuspricht oder eben lacht, wird sich die Konzentration von Stresshormonen erhöhen und dies wird negative Auswirkungen auf die Gesundheit haben.

Doch da man das verhindern möchte, ist Lachen ein sehr effektives, günstiges, leicht einzunehmendes und schnell wirkendes Medikament. Denn wie man im Kapitel 1.2.2 sehen konnte, aktiviert Lachen Botenstoffe, wie beispielsweise das Serotonin, welches Spannungen löst und glücklich macht. Ausserdem fördert es die Fantasie. Es wird einem nach dem Lachen also bestimmt leichter fallen, eine Lösung für das Problem zu finden, welches zuvor den Stress auslöste. Die wichtigsten Vorgänge, welche das Lachen hervorrufen, sind jedoch die Reduktion der Stresshormonausschüttung und der Abbau von vorhandenen Stresshormonen durch die Endorphine.<sup>24</sup>

Ich kann mir vorstellen, dass Sie sich vielleicht denken, Sie hätten weder Zeit noch Lust zu Lachen, während Sie gestresst sind. Probieren Sie folgendes: Stehen sie vor den Spiegel und schneiden Sie Grimassen. Durch diese plötzliche Wendung vom negativen Stress hin zum positiven Blödeln wird durch das Überraschungsprinzip bestimmt ein Lachen ausgelöst. Ansonsten ziehen sie einfach ein paar Minuten ihre Mundwinkel nach oben und sie werden automatisch wieder lachen können. Durch das Hochziehen der Mundwinkel wird der Lachmuskel namens *zygomaticus major* betätigt. Sobald dieser aktiv wird, werden von ihm Signale ans Gehirn weitergeleitet, genauer genommen wird dem limbischen System mitgeteilt, dass die Mundwinkel oben sind, also gelacht wird und Endorphine ausgeschüttet werden sollen (siehe Kapitel 1.2.2). Die Endorphine stimmen einen positiv und die durch den Stress hervorgerufenen Anspannungen werden gelöst.

---

<sup>24</sup> vgl. Burger, 2010

### 1.2.4 Der natürliche Blutdrucksenker

Während dem Lachen erhöht sich sowohl die Pulsfrequenz als auch der Blutdruck. Dies ist jedoch eine natürliche Reaktion und wird dem positiven Stress zugeordnet. Die erhöhten Frequenzen, welche während dem Lachen zum Herz gelangen haben sogar Vorteile. Sie fördern eine bessere Durchblutung und ermöglichen im Vergleich zum Ruhezustand einen 3-4 mal stärkeren Sauerstofftransport zu unseren Gefäßen.<sup>25</sup> Langzeitstudien beweisen, dass dies den Blutdruck senkt und normalisiert. Ausserdem ist gute Durchblutung für den ganzen Kreislauf förderlich. Die lang anhaltenden Entspannungsphasen nach dem Lachen tragen ebenfalls zur Senkung des Blutdruckes bei. Während dem Lachen spannen sich zahlreiche Muskeln an und andere entspannen sich. Dies kann wiederum zu nachlassendem Blutdruck führen.<sup>26</sup>

### 1.2.5 Lachen stärkt das Immunsystem

Lachende Menschen werden weniger schnell krank, da das Lachen massgeblich zur Stärkung des Immunsystems beiträgt. Man fand heraus, dass die Produktion von körpereigenen Killerzellen deutlich ansteigt. Durch Lachen steigt die Konzentration von Immunglobulin A im Speichel und dem gesamten Hals-Nasen-Rachenraum an. Der körpereigene Abwehrstoff macht den Lachenden gripperesistent, da er die Bakterien und Viren welche Schnupfen, Husten, Halsschmerzen etc. hervorrufen, bekämpft.<sup>27</sup> Die Immunglobuline A sorgen ausserdem dafür, dass Krankheitserreger und Krebszellen markiert und danach von den Abwehrzellen beseitigt werden.<sup>28</sup> Eine Studie von Richard Davidson beweist ausserdem, dass bei positiver Stimmung mehr Antikörper im Blut zu

---

<sup>25</sup> vgl. Koller, *Gelotologie*

<sup>26</sup> vgl. Burger, 2010

<sup>27</sup> vgl. Initiative proDente e.V., 2007, Lachen als Therapie: Fitte Immunabwehr - weniger Medikamente

<sup>28</sup> vgl. Koller, *Gelotologie*

finden sind. Dies weil zwischen den Gefühlen und dem Immunsystem ein direkter Zusammenhang besteht. Der präfrontale Kortex, eine bestimmte Gehirnregion, beeinflusst die Abwehrkräfte und wird durch positive Erlebnisse aktiviert. Natürlich ist auch lachen ein positives Erlebnis. Lachen trägt also dazu bei, dass unser Körper mit genügend Abwehrzellen ausgestattet wird. Diese erkennen und töten Eindringlinge bzw. Bakterien und Viren frühzeitig ab und vermeiden somit, dass wir krank werden.

## 1.3 Auswirkungen des Lachens auf die Psyche

### 1.3.1 Glückshormone sorgen für positive Stimmung

"Wer schon des Morgens dreimal schmunzelt, des Mittags nicht die Stirne runzelt und abends singt, dass laut es schallt, wird hundertzwanzig Jahre alt." Diese Volksweisheit lässt sich durch verschiedenste wissenschaftliche Studien belegen. Die Endorphine, welche im Kapitel 1.2.2 beschrieben werden, bringen Glücksgefühle hervor und stimmen positiv.<sup>29</sup> Man ist glücklich und zufrieden. Der Geist wird geöffnet und Blockaden werden gelöst. Diese positiven Wirkungen haben jedoch nicht nur einen Einfluss auf den Lachenden selbst, sondern auch auf die Umgebung. Ist man selber glücklich, strahlt man auch positiv nach aussen.

---

<sup>29</sup> vgl. bo, 2004

### 1.3.2 Kommunikation wird gefördert

Durch einen freundlichen und offenen Blick stimmt man den Zuhörer positiv und macht ihn aufmerksamer. „Lachen ist sozialer Klebstoff“ sagt Carsten Niemitz von der Freien Universität Berlin.<sup>30</sup> Beispielsweise wird aus Höflichkeit gelacht, wenn der Vorgesetzte einen Witz erzählt. Durch das Lachen kaschiert man somit eigene Defizite. In einer Gruppe entscheiden sich die Zugehörigkeiten untereinander durch das gemeinsame Lachen. Wer zusammen lachen kann, schwebt auf der gleichen „Wellenlänge“ und verbringt innerhalb der Gruppe mehr Zeit miteinander. Sympathien entwickeln sich bereits durch das äussere Erscheinungsbild. Der erste Kontakt zu einem Mitmenschen wird, vielfach unbewusst, bereits auf der nonverbalen Kommunikationsebene geknüpft. Das Lachen ist eines dieser nonverbalen Kommunikationsmittel. So kommt es, dass wildfremde Menschen sofort sympathisch wirken, wenn sie einen anlächeln. Ist das erste Zusammentreffen zwischen zwei Menschen positiv, können sich auch schnell gute Gespräche auf der verbalen Gesprächsebene entwickeln.

## 2 Theorie in der Praxis – Beschreibung meiner Feldarbeit

### 2.1 Hintergrundinformationen - Geschichte des Lach-Yoga

Der Ursprung des Lach- bzw. Hasya-Yoga, wie es auch genannt wird, liegt in Indien. Anfangs der Neunzigerjahre wurde es durch den Arzt namens Madan Kataria in Bombay entwickelt. Er sprach zu Freunden und Nachbarn: „Es wird viel zu wenig gelacht. Wir sollten uns deshalb regelmässig zum Lachen treffen. Wer will mitmachen?“<sup>31</sup> Der riesige Ansturm blieb aus, doch vier Personen konnte er für sein Vorhaben begeistern. Die

---

<sup>30</sup> vgl. Initiative proDente e.V., 2007, Lachen als Therapie: Lachen fördert die Gesundheit

<sup>31</sup> vgl. Steiner & Uber, 2004, 59

kleine Gruppe traf sich jeden Morgen im Park, erzählte sich Witze und startete somit fröhlich in den Tag. Das Witze-Repertoire der Fünf war leider nicht sehr gross, und die Treffen wurden langweilig. Madan Kataria und seine Mitlacher suchten einen neuen Weg, um das morgendliche Lachen zu fördern. Sie erinnerten sich an Yoga, welches in Asien ein sehr alter Brauch ist, genauer gesagt erinnerten sie sich an alte Atemtechniken, welche durch lachartiges Ein- und Ausatmen unterstützt werden. „Wenn wir die immer und immer wiederholen, müssten wir automatisch in ein grundloses Lachen verfallen“, dies war die Aussage Katarias, mit welcher er Recht behielt. Die Gruppe bemerkte ausserdem, dass pantomimisches Begleiten der Übungen noch schneller zum Erfolg führt. Die Kombination von der lachartigen Atemtechnik und der Pantomime sah lustig aus und führte automatisch zum grundlosen Lachen. Die erste Lach-Yoga-Übung war kreiert. Zahlreiche Übungen folgten und wurden jeden Morgen von einer immer grösser werdenden Lachgruppe im Lokhandwala-Park Bombays praktiziert. Es blieb jedoch nicht bei der einen Gruppe im Park, der sich Tag für Tag neue Jogger und frühmorgendliche Spaziergänger anschlossen, nein, das Morgenritual breitete sich wie ein Lauffeuer in andere Stadtteile aus. Von dort schwappte die Lach-Yoga-Welle in weitere indische, danach asiatische und bald darauf weltweite Metropolen über.<sup>32</sup> Heute bestehen weltweit etwa 4000 Lachclubs, in Deutschland haben sich bereits über 100 Lachclubs gebildet, und in der Schweiz beträgt deren Anzahl zwischen 8 und 10. Die Tendenz ist steigend.<sup>33</sup>

Madan Kataria hat trotz Startschwierigkeiten tausende Menschen auf der ganzen Welt von seiner Idee angesteckt. Der Idee, das vermehrte Lachen zu fördern und der Freude wieder mehr Bedeutung im Alltag zu geben. Er hat eine Bewegung hervorgerufen, die mir persönlich erneut beweist, dass Lachen positive Auswirkungen in und auf den Menschen hervorrufen muss. Gäbe es so viele Lachbegeisterte auf der ganzen Welt, die sogar Lachclubs besuchen, um ohne Grund zu lachen, wenn das Lachen nicht glücklich machen und nichts Positives mit uns passieren würde? Ich bin der festen Überzeugung,

---

<sup>32</sup> vgl. Steiner & Uber, 2004, 59f.

<sup>33</sup> vgl. Koller, Lachyoga

dass dies nicht der Fall wäre und finde es toll, dass Madan Kataria an die Kraft des Lachens geglaubt hat.

## 2.2 Durchführung - Mein Besuch im Lachclub Zentralschweiz

Am 4. Oktober 2010 war es nach zweimaligem Verschieben endlich soweit, und ich besuchte in Begleitung meiner Mutter den Lachclub Zentralschweiz. Der Lachclub wurde im Januar 2004 in Küssnacht am Rigi gegründet. Mittlerweile treffen sich die Lachwilligen jeden ersten Montag im Monat in Merlischachen SZ. Geleitet wird er von Susanne Koller, welche 2003 eine Ausbildung zur Lachpädagogin machte und im Sommer 2004 eine Weiterbildung von Dr. Madan Kataria besuchte<sup>34</sup>. Am 4. Oktober wurden wir von ihr herzlich in Empfang genommen und auch von den anderen Lach-Yoga-Besucher/innen freundlich willkommen geheissen. Sobald die zehnköpfige Gruppe komplett war, setzten wir uns in einen Kreis und Susanne<sup>35</sup> eröffnete die Stunde.

### 2.2.1 Aufbau einer Lach-Yoga-Stunde

Jede Lach-Yoga-Stunde beginnt mit einer kurzen Erzählrunde über ein aktuelles Thema aus dem Bereich Humor. Hier besteht die Möglichkeit, dass etwas von Susannes vorbereitetem Material zur Sprache kommt oder sich die Teilnehmer/innen einbringen. Beispielsweise werden gesammelte Zeitungsartikel oder Erlebnisse aus dem Alltag

---

<sup>34</sup> vgl. Koller, Über mich

<sup>35</sup> Mit Susanne Koller pflegte ich im Voraus regen Kontakt per E-Mail und Telefon und hatte am 11. Internationalen Humorkongress in Bad Zurzach (17. - 19. September 10) das Vergnügen, sie bereits persönlich kennen zu lernen. Da im Yoga die „Du“-Form allgemein üblich ist, und Susanne mir das „Du“ angeboten hat, möchte ich sie in meinen Texten mit dem Vornamen ansprechen.

besprochen. Wenn dieser Teil abgeschlossen ist, geht man zu den Übungen über wofür die Stühle beiseite gestellt werden.

Die erste Übung ist das Ho Ho Ha Ha Ha-Klatschen, welches im Kapitel 2.2.2 genauer beschrieben ist. Diese Übung sorgt für die Reinigung der Atemwege und ist die bekannteste Lach-Yoga-Übung überhaupt. Sie wird während der ganzen Lachstunde nach jeder anderen Übung wiederholt. Auf die anschliessende Tiefenatmung (siehe Kapitel 2.2.2) und eventuelle weitere Atemübungen folgt die Aktivierung der Energiebahnen im Körper. Dafür klopft man den ganzen Körper mit den Händen ab. Man beginnt bei den Händen, klopft den Armen entlang und gelangt über die Brust, den Bauch und der Hüfte zu den Beinen. Nachdem man bei den Füßen angelangt ist und somit die vordere Körperhälfte aktiviert hat, setzt man das Klopfen auf der hinteren Seite, also den Waden, Po und Rücken fort. Um die Übung zu beenden, klopft man sich selbst auf die Schultern. Wenn der Körper infolge dieser Übung aufgewärmt ist, kommen die Lachübungen ins Spiel, durch sie wird der Kreislauf angeregt und die Restluft ausgeatmet. Es gibt mittlerweile mindestens 30 verschiedene Lachübungen<sup>36</sup>, einige davon sind im Kapitel 2.2.2 aufgelistet. Es gibt keine geregelte Reihenfolge, in der die Übungen praktiziert werden, und es besteht auch keine Vorgabe, die die Anzahl der Übungen bestimmt. Die Wahl der Übungen wird fortlaufend getroffen, somit ist es auch möglich, eine Übung zu wünschen. Der ganze Teil dieser aktiven Meditation dauert ca. 45 Minuten, wobei unbedingt darauf geachtet werden muss, dass genügend gute Luft und Atempausen vorhanden sind. Ausserdem soll auch Bewegungsspielraum, in dem man sich lockern kann, entstehen. Der Abschluss einer Lach-Yoga-Stunde bildet immer die Lachmeditation. Sie dauert maximal zehn Minuten und ist ebenfalls im Kapitel 2.2.2 beschrieben. Nach der Lachmeditation ist das Lach-Yoga beendet. Die Teilnehmer/innen im Lachclub Zentralschweiz lassen den Abend im Anschluss völlig entspannt und gut gelaunt bei Kaffee und Kuchen ausklingen.

Dieser von mir beschriebene Lach-Yoga-Aufbau entspricht dem Ablauf im Lachclub Zentralschweiz. Der Grundbau vom Lach-Yoga besteht im Wesentlichen aus der

---

<sup>36</sup> vgl. Koller, 2010, 5

Tiefenatmung, den sanften Körperübungen und einzelnen „Lachschritten“<sup>37</sup>. Es gibt klassische Lachübungen wie das bereits erwähnte Ho Ho Ha Ha Ha-Klatschen oder das Löwen-Lachen (siehe Kapitel 2.2.2), die Gestaltung der Übungen hängt jedoch von der Phantasie der Lachgruppe und ihrer Leiter/innen ab. So sind die Stunden von Lachclub zu Lachclub verschieden.

### 2.2.2 Einige Lachübungen genauer erklärt

In diesem Kapitel finden Sie einige Übungen, wie sie in Lachclubs praktiziert werden. Die Tiefenatmung ist eine Übung, welche auch im normalen Yoga praktiziert wird und nicht unter dem Einfluss des Lachens steht. Alle weiteren Lachübungen entstehen jedoch durch die Kombination von traditionellen Yoga-Übungen und dem Lachen. Da durch die Übungen gelacht wird, trägt das Lach-Yoga zur Förderung der Gesundheit bei. Denn wie in Kapitel 1 beschrieben, löst jedes Lachen die im Kapitel 1.2 und 1.3 beschriebenen Vorgänge aus. Nebst diesen fixen Vorgängen, welche durch alle Lachvariationen ausgelöst werden, haben die einzelnen Übungen einen zusätzlichen Aktivitätsbereich, in dem ein bestimmter Bereich unseres Körpers sowie der Psyche gestärkt wird. Da ich mich im Kapitel 1 auf einige spezifische Wirkungsbereiche des Lachens beschränkt habe und mir die Zeit nicht reicht, werden die zusätzlichen Nebenerscheinungen ohne Erklärung der Vorgänge, die dazu führen, in Klammern erwähnt.

Somit möchte ich zu den Lachübungen<sup>38</sup> überleiten, welche auch ohne Besuch des Lachclubs, ohne Risiken und ausschliesslich mit positiven Nebenwirkungen zu Hause praktiziert werden können.

---

<sup>37</sup> vgl. Koller, 2010, 1

<sup>38</sup> vgl. Koller, 2010, 2ff.

(ausführliche Texte durch eigene Erfahrung im Lachclub und Beschreibung von Susanne)

---

## TIEFENATMUNG

(Stärkung des Verdauungssystems)

Durch die Nase wird tief eingeatmet, und aus dem Mund wird die Luft wieder ausgestossen. Die Arme begleiten die Atembewegung, in dem sie beim Einatmen nach oben gehoben und beim Ausatmen fallen gelassen werden. Eine aufrechte Haltung während des Atmens ist sehr wichtig!

## HO HO HA HA HA-KLATSCHEN

(Reinigung der Atemwege, vor allem hilfreich für Raucher, zur Linderung von Bronchitis und besserem Atmen bei Menschen mit verstopften Atemwegen)

Rhythmisches Klatschen mit den Händen (gespreizte Finger) während man umhergeht und den Mitlacher/innen in die Augen schaut oder im Kreis steht. Man klatscht 2x und spricht gleichzeitig die Silben Ho Ho und danach 3x und spricht Ha Ha Ha. Die Silben werden kurz und kräftig ausgestossen, wobei die Betonung auf dem H liegt bzw. auf H ausgeatmet wird.



## BEGRÜSSUNGLACHEN

Abb.1

(Pulsfrequenz steigt, Kreislaufsystem wird gestärkt)

Man geht aufeinander zu, gibt sich die Hand, schaut sich in die Augen und lacht mit innerer Freundlichkeit.

## HANDY-LACHEN

Man führt Lachgespräche auf seinem Hand-Handy. Zuerst lacht man wegen dem Anrufer am eigenen Telefon, danach hält Teilnehmer A seinen Telefonhörer ans Ohr von Teilnehmer B, dieser lacht über die lustige Geschichte, den Witz... die der imaginäre Anrufer erzählt. Auch Teilnehmer B hält natürlich Teilnehmer A die Hand ans Ohr, welcher daraufhin ebenfalls zu lachen beginnt.



Abb.2

## LÖWENLACHEN

(Trainiert die Gesichtsmuskulatur, lindert Erkrankung in Hals und Rachenbereich und regt die Schilddrüse an.)

Abb. 3



Man reibt sich zunächst den Bauch, das Zentrum der Kraft, dann streckt man die Arme nach vorne und die Hände „verwandeln“ sich in Löwenpranken. Der Mund wird weit geöffnet, die Zunge herausgestreckt und mit lautem, energischen, gefürchteten Löwenlachen (jeder, so wie er es sich eben vorstellt), geht man auf einzelne Mitlacher/innen zu. Die Hände berühren sich, man schaut sich in die Augen und begrüßt sich mit einem Löwenlachen.

## STREITEN UND LACHEN

(Gruppendynamik)

Mit erhobenem Zeigefinger wird schelmisch gedroht, gleichzeitig wird jedoch gelacht, und danach umarmt man sich, was schlussendlich zu einer lachenden Versöhnung führt.

## ÜBER SICH SELBST LACHEN

(Psychohygiene)

Mit geschlossenen Augen wird mit dem Zeigefinger auf das Brustbein geklopft und dabei über sich selbst gelacht.

## LACHMEDITATION<sup>39</sup>

(komplette Entspannung)

Mit den Köpfen zur Mitte liegen alle Teilnehmer sternförmig am Boden. Man beginnt mit autogenem Training, was bedeutet, dass man den Körper komplett entspannt, im entspannten Zustand alle Gedanken zur Bauchmitte lenkt, und wenn die ganze Gruppe diesen Zustand erreicht hat, dem Lachen freien Lauf lässt. Man kann sich leicht durch das Lachen der andern anstecken lassen. Es ist jedoch wichtig, dass man bei sich bleibt, d.h. nur so viel, so laut, so leise lacht, wie einem gerade zumute ist. Dieses Gelächter dauert maximal 10 Minuten und wird dann langsam abgebaut, bis man wieder in den Zustand der Entspannung und Ruhe gelangt ist. Diese Stille wird einige Minuten weitergeführt bis die Leitperson diese Phase stoppt.

### 2.2.3 Persönlicher Erfahrungsbericht

Meine Mutter und ich waren zu Beginn etwas skeptisch und hatten Mühe, uns den Übungen voll und ganz hinzugeben. Da der Grundbaustein das Lachen ohne Grund ist, hielten wir uns etwas zurück. Man weiss nicht wie das Lachen klingt, welches in diesem Moment aus einem herauskommt und beobachtet erst einmal die Andern. Diese kommen jedoch auf einen zu, animieren zum Mitmachen und geben einem zu verstehen, dass man nichts falsch machen kann, sondern einfach lachen soll. Dadurch, dass einige Übungen sehr phantasievoll sind und etwas Überwindung brauchen um mitzumachen, habe ich sehr schnell gemerkt, wie durch das Lachen Blockaden gelöst werden. Von Übung zu Übung

---

<sup>39</sup> Text anhand der eigenen Erfahrung während der Stunde und der Beschreibung von Susanne.

lacht man lauter und ausgiebiger. Einfache Übungen zu Beginn, bei denen man sich z.B. im wahrsten Sinne des Wortes ins Fäustchen lacht oder einfach einander mit einem Lächeln auf dem Gesicht die Hand schüttelt, lösen anfängliche Bedenken auf. So war schlussendlich auch eine Begrüssung des Gegenübers mit dem Löwenlachen kein Problem mehr. Ausserdem ist mir aufgefallen, dass ich plötzlich aufgehört habe darüber nachzudenken, wie bescheuert ich in diesem Moment aussehe und was ich eigentlich mache. Ab diesem Punkt ist das Lachen dann nur so aus mir heraus gesprudelt. Ausserdem musste ich spätestens, als ich meine Mitlacher betrachtete, automatisch lachen. Ich habe beobachtet, dass ich innerhalb kürzester Zeit alles um mich herum vergessen hatte. Als der Lachübungsteil langsam dem Ende zuging, bemerkte ich auch, dass meine Gesichtsmuskulatur intensiv genutzt wurde, da ich leichtes Ziehen in meinen Wangen bemerkte. Vor allem während den Pausen zwischen den Lachübungen spürte man die körperliche Anstrengung, da man etwas ausser Atem war.

Ich war sehr positiv überrascht und erstaunt, wie viel ich von der Theorie in der Praxis wiedererkannte. Denken und Lachen gleichzeitig ist definitiv nicht möglich, die stressabbauende Wirkung, welche durch die entspannenden Atemübungen zusätzlich unterstützt wird, ist spürbar. Die Glückphase hält sehr lange an, und ansteckend ist Lachen auch, denn meine Mutter und ich schmunzelten auf der Heimfahrt ab und zu und ohne Grund vor uns hin. Selbst am nächsten Tag lachten wir sofort, wenn wir uns begegneten. Als ich abends im Bett lag, fühlte ich mich einfach glücklich und konnte sofort einschlafen.

## 2.2.4 Abgabe des Fragebogens

Um zu untersuchen, ob die theoretischen Vorgänge, welche ich im Kapitel 1 beschrieben habe, in der Wirklichkeit auch eintreten und spürbar sind, fertigte ich einen Fragebogen an. Ich konnte immer wieder lesen, dass man die positiven Auswirkungen, beispielsweise die Schmerzlinderung, durchs Lachen erst richtig spüren kann, wenn die Lachsequenzen sehr intensiv und regelmässig durchgeführt werden. Deshalb brauchte ich Probanden, welche sich bereits etwas bewusster mit dem Lachen auseinandersetzen. Ich beschloss darum, die Lachclub Teilnehmer/innen zu befragen. Sie praktizieren Lach-Yoga und wissen, wie Lachen am effektivsten zur Gesundheitsförderung beiträgt. Ausserdem war ich mir sicher, dass sie körperliche sowie seelische Veränderungen am besten wahrnehmen würden. Sie können Auskunft geben, ob sie eine Veränderung ihres Wohlbefindens seit oder während dem Besuch des Lachclubs feststellen können. Ich fragte also Susanne, ob ihre Lachclubbesucher/innen wohl bereit wären, an meiner Umfrage teilzunehmen und sie stimmte zu, meinte jedoch, dass nicht alle Mitglieder regelmässig kommen würden. Daraufhin beschloss ich zu untersuchen, ob bereits die Intensität des Lachens durch die Lach-Yoga-Übungen ausreicht, um ausschlaggebende positive Veränderung des Wohlbefindens hervorzurufen, oder ob Lachen vor allem zu einer besseren Gesundheit verhilft, wenn man es regelmässig macht. Wäre das Erste der Fall, müssten die Ergebnisse beider Gruppen etwa gleich ausfallen. Wenn der zweite Faktor entscheidend wäre, müssten die regelmässigen Teilnehmer stärkere Veränderungen wahrnehmen. Da ich auf die „Lachspezialisten“ angewiesen war, wurde mein Fragebogen leider nur an 20 Leute versandt, von denen ich schliesslich 13 ausgefüllt zurück bekommen habe. Mein Stichprobenraum besteht deshalb nur aus 13 Leuten, entspricht jedoch einer Rücklaufquote von 65 %. Von den insgesamt 13 Probanden/innen, gehören 5 der Gruppe unregelmässiger Besucher an und 8 der regelmässigen Besuchergruppe. Da die Gruppen sowieso schon sehr klein sind, habe ich mir erlaubt, meine Untersuchung mit unterschiedlich grossen Befragungsgruppen durchzuführen.

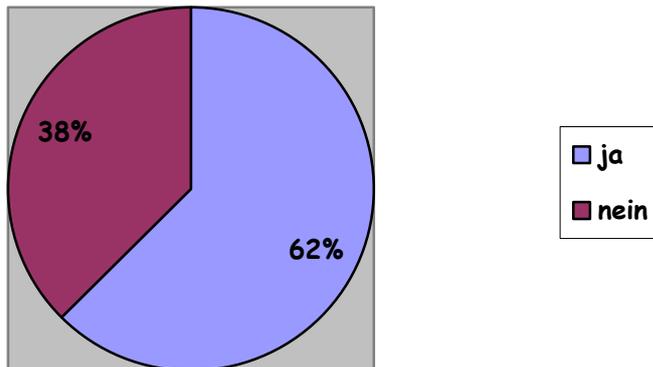
### 3 Ergebnisse

Mein Fragebogen umfasst 24 Fragen und ist in drei Teile aufgebaut. Im ersten Teil wurden das Alter und das *Geschlecht* erfragt, und es interessierte mich, was Lachen für die Teilnehmer/innen bedeutet, und wieso sie den Lachclub besuchen. Im zweiten Teil folgten Fragen, bei denen ich ausfindig machen wollte, welche physischen Veränderungen die Teilnehmer wahrgenommen haben, seitdem sie den Lachclub besuchen, und im dritten Teil wurde die psychische *Gesundheit* der Befragten erforscht. Da ich in meinen gesammelten Unterlagen nie darauf hingewiesen wurde, dass die Wirkung des Lachens durch das *Geschlecht* oder das Alter verändert wird, werden diese Faktoren bei der Auswertung nicht beachtet. Ausserdem habe ich mich in der Auswertung auf die wichtigsten Fragen beschränkt, durch welche die Theorie bestätigt oder widerlegt werden könnte. Da meine Anzahl an Befragten jedoch sehr gering ist, reichen meine Auswertungen nicht, um die Theorie definitiv zu bestätigen bzw. zu widerlegen. Sie zeigen einfach auf, welche persönlichen Erfahrungen die Teilnehmer mit den positiven Auswirkungen des Lachens gemacht haben.

### 3.1 Auswertung der Fragebögen regelmässiger Teilnehmer/innen

#### Frage 6

Empfinden Sie die zwei Stunden Lachen, Meditieren... im Lachclub als körperlich anstrengend, sind Sie danach müde?



Die Begründung, dass die Mehrheit der Teilnehmer die Lach-Yogastunde als anstrengend empfindet, resultiert sicherlich daraus, dass beim Lachen viele Muskeln betätigt werden. Vor allem werden auch einige aktiviert, die man im täglichen Gebrauch nicht anwendet. Durch Frage 7 wird diese Begründung noch bestärkt, denn dort sind  $\frac{3}{4}$  der Befragten der Meinung, dass man das Lachen mit sonstigem Muskeltraining vergleichen kann, welches bekanntlich auch anstrengend ist.

## Frage 11

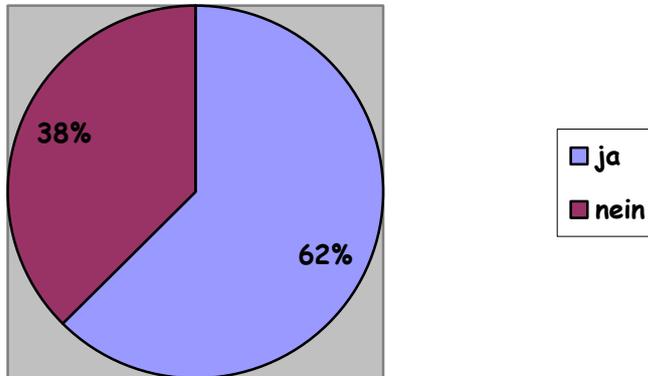
Werden Sie, seitdem Sie den Lachclub besuchen und/oder im Allgemeinen mehr lachen weniger schnell krank?



Bei dieser Antwort gibt es mehrere Möglichkeiten, wie man die Zahlen verstehen möchte. Zum Einen kann man glauben, dass die versprochene Stärkung des Immunsystems durch das Lachen definitiv auftritt, denn es gibt keine Person, die eine Schwächung des Systems, welche zu schnellerem Kranksein führen würde, festgestellt hat. Man könnte aber auch davon ausgehen, dass alle, die keine Veränderung wahrgenommen haben, bereits ein starkes Immunsystem besaßen und vorher schon selten krank wurden. Bei den 37 %, die tatsächlich eine Veränderung wahrnahmen, hat das Lachen dann das Abwehrsystem gestärkt. Ich denke jedoch, dass es 63% sind, die nicht wissen ob sich etwas verändert hat. Ich glaube zwar, dass Lachen das Immunsystem stärken kann, hingegen glaube ich nicht, dass die Produktion von Abwehrstoffen durchs Lachen so enorm erhöht wird, dass man nicht mehr krank wird. Somit ist es für einen im Grossen und Ganzen gesunden Menschen erstmals schwierig zu merken, ob man wirklich weniger krank war und wenn ist nicht sicher ob das vermehrte Lachen wirklich der Grund für die Besserung ist. Mir ist jedoch aufgefallen, dass bei Frage 2 exakt 37 % der Befragten als Begründung für ihren Lachclubbesuch „wollte etwas für meine Gesundheit tun“ ankreuzten. Es wäre gut möglich, dass diese 37% eine Veränderung wahr genommen haben, weil sie entweder zuvor geschwächt waren oder genauer darauf achteten als sonst.

## Frage 12

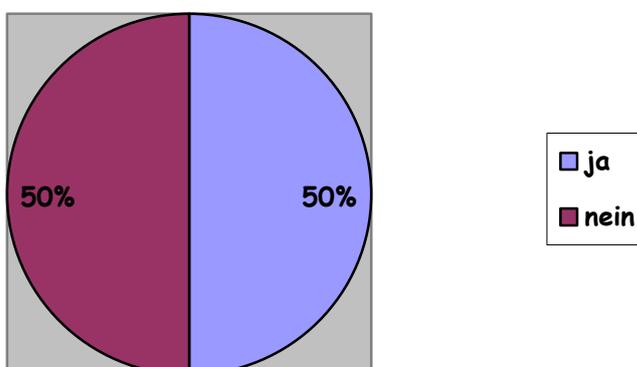
Fühlen Sie sich körperlich fitter (bessere Ausdauer, sportlicher, weniger müde...) seitdem Sie den Lachclub besuchen?



Dass hier die Mehrheit mit ja antwortete überrascht mich nicht, denn bei den meisten regelmässigen Lachclubbesuchern steigt nach eigenen Angaben bei Frage 4 das Bewusstsein fürs Lachen im Alltag, was zu vermehrtem Lachen führt. Dies stimmt einen positiv, man ist motivierter, und die Ausdauer verbessert sich. Das regelmässige Trainieren stärkt ausserdem die Muskulatur, und das tiefe Atmen steigert bekanntlich die Sauerstoffzufuhr, was wacher macht.

## Frage 13

Haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass das Lachen eine Krankheit schneller heilte oder sonstige Schmerzen gelindert wurden (kurzfristig oder langfristig)?

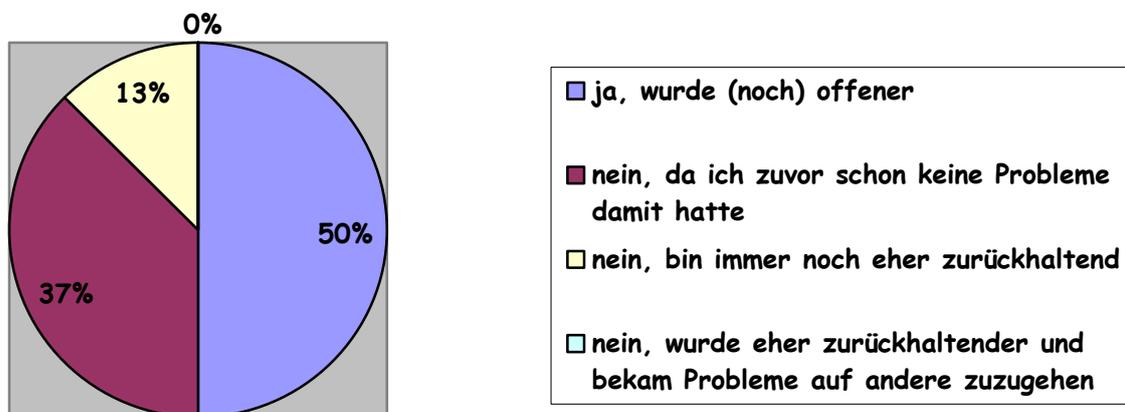


Dieses Resultat überrascht mich ein wenig, denn immerhin 50% haben schon mal die Erfahrung gemacht, dass Lachen Einfluss auf einen Krankheitsverlauf nimmt. Ich

persönlich habe nämlich, bevor ich mich mit der Arbeit beschäftigt habe, nicht gewusst, dass Lachen Schmerzen lindert. Die in Frage 13.1 genannten Krankheiten, bei denen das Lachen half, überraschten mich noch mehr. Beispielsweise wurde angegeben, dass MS-Schübe verringert oder Muskelschmerzen gelindert wurden, dies hervorgerufen durch die Entspannung der Muskulatur. Die Gesichtslähmung wurde durch die Stärkung der Gesichtsmuskulatur abgeschwächt.

#### Frage 16

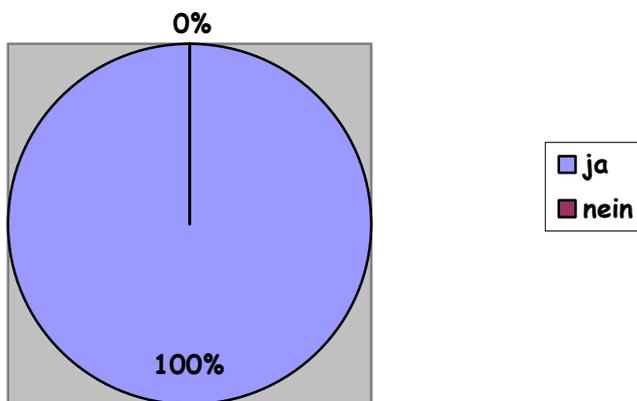
Finden Sie, dass Sie seit Ihrem Besuch des Lachclubs offener geworden sind und besser auf andere Menschen zugehen können?



Da Lachen immer positive Gefühle hervorruft und lachende Menschen sympathisch sind, fällt es den Probanden und Probandinnen leicht bzw. leichter auf andere zuzugehen. Denn sie sind als Lachclubbesucher von Grund auf positiv gestimmt und sind somit meist überall herzlich willkommen. Wenn man selbst gut gelaunt ist, strahlt man etwas Positives aus, mit dem man das Gegenüber leicht ansteckt. Da durch die Übungen im Lach-Yoga Blockaden abgebaut werden und man aus sich raus kommt, fällt einem dies danach auch im Alltag leichter.

## Frage 21

Ist für Sie das Lachen eine Möglichkeit Stress abzubauen?

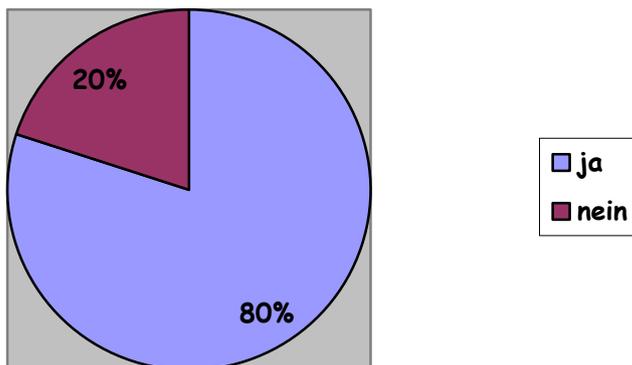


Bei dieser Frage sind sich alle einig, und die Begründung dazu finden sie im Kapitel 1.2.3. Die Aktivierung vom entspannenden Serotonin und den glücklich machenden Endorphinen, welche in kürzester Zeit erfolgt, baut Stress sofort ab. Lachen entspannt, und die Stresshormonproduktion wird verringert. Die Wirkung tritt bereits bei einem herzhaften Lachen auf, und deshalb kennt jeder dieses erlösende Gefühl.

### 3.2 Auswertung der Fragebögen unregelmässiger Teilnehmer/innen

Frage 6

Empfinden Sie die zwei Stunden Lachen, Meditieren... im Lachclub als körperlich anstrengend, sind Sie danach müde?



Auch hier ergibt sich dasselbe Bild wie bei den regelmässigen Besuchern. Die klare Mehrheit empfindet das Lachen und Meditieren als anstrengend. Bei den Lachübungen werden verschiedene Körperteile gleichzeitig gebraucht, was sehr anstrengend ist.

## Frage 11

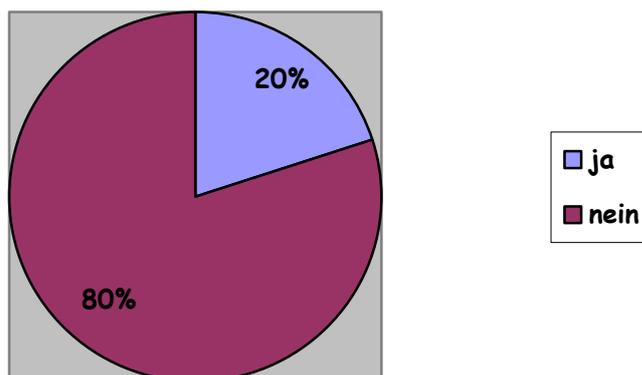
Werden Sie seitdem Sie den Lachclub besuchen und/oder im Allgemeinen mehr lachen weniger schnell krank?



Wie bei der vorhergehenden Gruppe macht das Lachen sicherlich nicht krank. Eine überausragende Stärkung des Immunsystems, durch das gar keine Krankheiten mehr eintreffen, haben jedoch auch die unregelmässigen Besucher nicht entdeckt.

## Frage 12

Fühlen Sie sich körperlich fitter (bessere Ausdauer, sportlicher, weniger müde...) seit dem Sie den Lachclub besuchen?

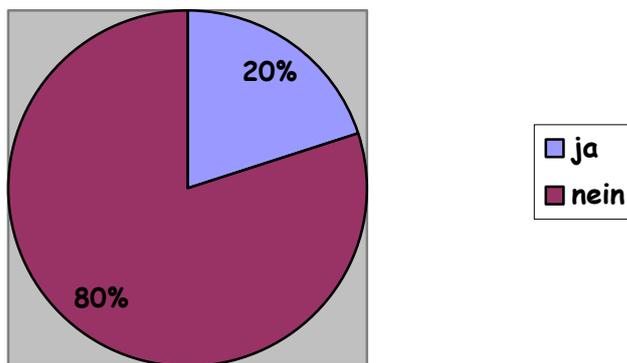


Die Mehrheit dieser Gruppe hat keine Veränderung ihres Fitnesszustandes bemerkt. Ich führe dies definitiv auf das unregelmässige Praktizieren der Lachübungen zurück. Wenn die Muskulatur nicht gebraucht wird, wird sie auch nicht gestärkt, und die regelmässigen Reinigungen der Atemwege als auch die erhöhte Sauerstoffversorgung, die durch die Lachübung am effektivsten sind, bleiben aus. Lachen ist mit sonstigem

Fitnessstraining zu vergleichen, und dort führt ein einmaliges Training pro Woche auch nicht zu demselben Erfolg wie tägliches Training.

### Frage 13

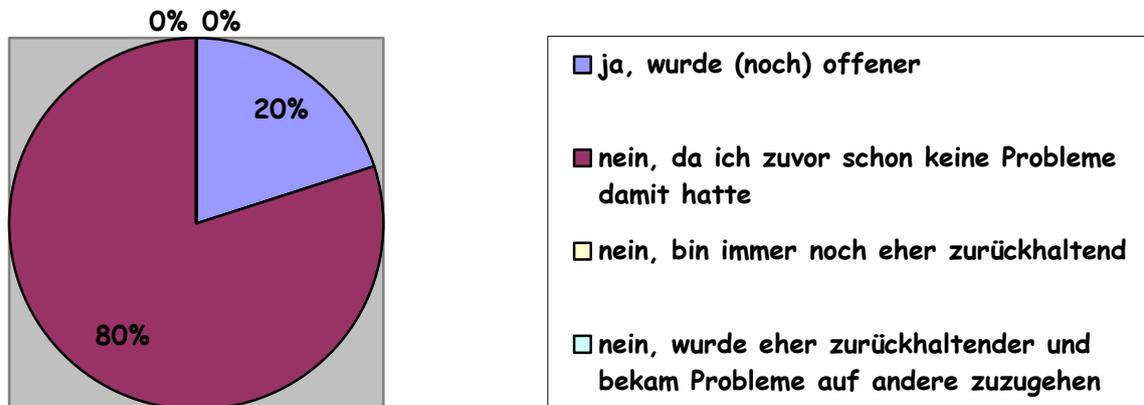
Haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass das Lachen eine Krankheit schneller heilte oder sonstige Schmerzen gelindert wurden (kurzfristig oder langfristig)?



Bei dieser Frage sind erneut zwei Erklärungsmöglichkeiten vorhanden. Die eine wäre, dass das Schmerzempfinden wirklich nur durch die Kombination von intensivem Lachen und der ständigen Wiederholung stattfindet. Dies wäre mit der Theorie zu vereinen, welche besagt, dass die Schmerzstillung vor allem während dem Lachen wirkt und sich danach wieder abbaut. Wenn das mesolimbische Belohnungssystem unregelmässig, nur ab und zu gereizt wird, kann sich der Körper nicht an Aktivität der Neurotransmitter gewöhnen und „schaltet“ sie auch schneller wieder aus. Ein anderer, bei diesen kleinen Befragungsgruppen sehr gut möglicher Grund wäre, dass die meisten Befragten dieser Gruppe einfach noch keine Krankheit erlitten haben, bei der das Lachen hätte helfen können.

## Frage 16

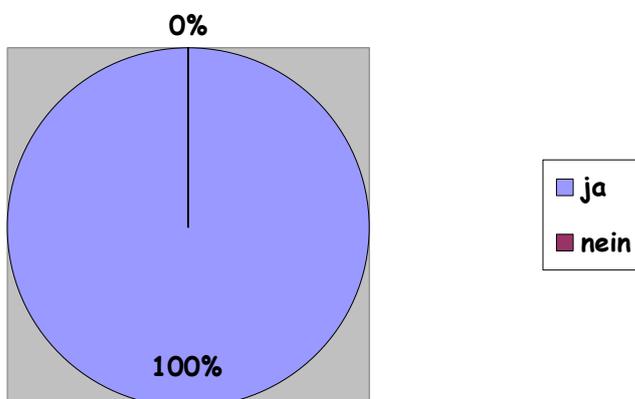
Finden Sie, dass Sie seit Ihrem Besuch des Lachclubs offener geworden sind und besser auf andere Menschen zugehen können?



In dieser Lachgruppe sind die meisten schon als offene und positiv gestimmte Menschen in den Lachclub gekommen. Sie zählen sich bei Frage 15 alle zu den mehrheitlich fröhlichen Menschen. Sie besaßen und besitzen dieselben positiven Voraussetzungen, um gut auf andere Menschen zugehen zu können, wie die Gruppe der regelmässigen Lachclubbesucher.

## Frage 21

Ist für Sie das Lachen eine Möglichkeit Stress abzubauen?



Erneut wird die Frage mit einem klaren Ja beantwortet. Die Erklärung dafür ist meiner Meinung nach erneut die Selbe wie bei den regelmässigen Besuchern.

## 4 Reflexion der Arbeit

Meine Vermutung zu Beginn der Arbeit hat sich bestätigt. Je öfter intensiv gelacht wird umso besser können wir die positiven Veränderungen wahrnehmen. Die Befragung der Lachclubteilnehmer/innen hat gezeigt, dass durch ständig wiederholtes Lachen Schmerzen auf Dauer gelindert werden können. Intensives Lachen ist Muskeltraining und führt zu einer besseren Fitness. Auf der Gefühlsebene verdrängt Lachen negativen Stress und führt zu einem ruhigeren, ausgeglicheneren und positiv gestimmten Gemüt. Lachen aktiviert Neurotransmitter im limbischen System. Serotonin löst beispielsweise Spannungen, und Endorphine machen glücklich. Lachyoga führt zu bewusster Anwendung des Lachens im Alltag. Gute Laune ist ansteckend und verbreitet sich im Nu.

## 5 Schlusswort

Mir bleibt nichts anderes mehr zu sagen als: Lachen Sie was das Zeug hält, denken Sie positiv, und vergessen Sie auch an turbulenten Tagen nicht die Freude am Leben! Beginnen sie den Tag morgens im Bett mit einem Lachen, und sie werden den ganzen Tag über strahlen.

Als definitiven Schluss möchte ich nochmals einen Dank aussprechen. Dieser gebührt meiner Familie und meinen Freunden, welche mich Tag für Tag dabei unterstützen mich gesund zu halten. Ihr bringt mich immer wieder zum Lachen und setzt alles daran, mir auch an schlechten Tagen wieder ein Lächeln aufs Gesicht zu zaubern. Ich danke euch für die vielen lustigen und glücklichen Stunden, welche ich immer wieder mit euch erleben darf!

## 6 Quellenverzeichnis

### 6.1 Literaturverzeichnis

**bo.** 13.12.04. Glückliche Menschen werden seltener krank - Endorphine-körpereigene Drogen für Glück und gegen Schmerzen.

<http://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/gesunde-seele/glueckliche-menschen-werden-seltener-krank> (19.06.10).

**Burger, Max.** 2010. Heiterkeit und Stress - Referat anlässlich des 11. Internationalen Humorkongress am 17. September - Workshop 5 Humor zum mit nach Hause nehmen. Bad Zurzach.

**Deutsche Gesellschaft für Autoimmun-Erkrankungen e.V.** 2010. Erkrankungen.

<http://www.autoimmun.org/erkrankungen.php> (08.10.10).

**Herzog, Martin.** 2003. Gehirn und Gedächtnis. Rheinfelden.

<http://www.brainworker.ch/Wissen/hirn.htm> (19.06.10).

**Initiative proDente e.V.** 04.04.07. Lachen als Therapie: Fitte Immunabwehr - weniger Medikamente.

<http://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/gesunde-seele/lachen-als-therapie-fitte-immunabwehr-weniger-medikamente> (19. 06.10).

**Initiative proDente e.V.** 04.04.07. Lachen als Therapie: Lachen fördert die Gesundheit - Lachen ist sozialer Klebstoff.

<http://www.gesundheit.de/medizin/psychologie/gesunde-seele/lachen-als-therapie-lachen-foerdert-die-gesundheit> (19.06.10).

- Koller, Susanne.** o.J. Lachyoga - Das Lach-Yoga „Einsteiger-Set“ - Der Einstieg ins Lachen. <http://www.yogalachen.ch/> (10.10.10).
- Koller, Susanne.** o.J. Gelotologie - Die Heilkraft des Lachens. <http://www.yogalachen.ch/> (28.08.10).
- Koller, Susanne.** 2010. Seminarunterlagen - Einführung ins Lachyoga.
- Koller, Susanne.** o.J. Über mich - Humor umfasst mein ganzes Sein. <http://www.yogalachen.ch/> (10.10.10).
- Roche Pharma (Schweiz) AG.** 2010. Patienteninformation zu Valium. <http://ch.oddb.org/de/gcc/resolve/pointer/!patinfo,2182>. (13.10.10).
- Rütting, Barbara.** 2006. Lach dich gesund - Ratschläge, Tipps und Tricks. Nymphenburger. München.
- Steiner, André & Uber, Heiner.** 2004. Das Lachprinzip - Wie man sich erfolgreich, glücklich und gesund lacht. Eichborn Verlag. Frankfurt am Main.
- Titze, Michael.** o.J. „Die heilende Kraft des Lachens.“. Interview auf: Koller, Susanne. Gelotologie - Die Heilkraft des Lachens - Ein Interview mit Dr. Michael Titze. <http://www.yogalachen.ch/> (04.09.10)
- Warth-Rentsch, Brigitte.** 2010. Humor macht Spass - Referat für die Frauen vom Frauenverein Einsiedeln am 23. März 2010 im Dorfzentrum. Einsiedeln.

---

## 6.2 Abbildungsverzeichnis Seite

**Titelbild:** **Lachen ist gesund.** **Titelseite**

<http://www.br-online.de/bayerisches-fernsehen/gesundheit/gesundheit-alternativ-lachyoga-yoga-ID1234793729462.xml>  
(25.09.10).

**Abbildung 1: Ho Ho Ha Ha Ha-Klatschen.** *Gefunden unter: Bilder -* **23**

*Bei Bayer in Zürich - Seminar bei Bayer Zürich 005.*

<http://www.yogalachen.ch/> (11.10.10).

**Abbildung 2: Handy-Lachen.** *Gefunden unter: Bilder - 12. Lachclub* **24**

*Zentralschweiz- Lachtraining 14.* <http://www.yogalachen.ch/>

(11.10.10).

**Abbildung 3: Löwenlachen.** *Gefunden unter: Bilder - Lachtraining Herzgruppe* **24**

*Rümlang - Rümlang 12.* <http://www.yogalachen.ch/> (11.10.10).

**Diagramme:** Alle Auswertungs-Diagramme in den Kapitel 3.1 und 3.2 stammen von mir!

## 7 Anhang

### 7.1 Fragebogen

#### 7.1.1 Einführungstext

Umfrage zur Unterstützung meiner Maturaarbeit mit dem Titel  
„Lach dich gesund - Intensiv geübt wird's im Lachclub“

Geschätzte Teilnehmerin, geschätzter Teilnehmer

Mein Name ist Karin Kälin, ich bin 17 Jahre alt und besuche mein letztes Jahr an der Kantonsschule Ausserschwy in Pfäffikon SZ. Zusätzlich zu den bevorstehenden Matura-Prüfungen im April und Juni 2011, müssen wir eine Maturaarbeit zu einem frei wählbaren Thema schreiben, für die wir ein Jahr Zeit haben. Ich habe das Thema Lachen gewählt, da ich ein sehr froher, lustiger und optimistischer Mensch bin. Ausserdem verweile ich gerne in Gesellschaft anderer und lache fürs Leben gern. Als es im letzten Jahr um die Wahl des Themas ging, erinnerte ich mich an einen Artikel, welchen ich im Spital vor meiner Knie-OP im Februar 2009 gelesen hatte. Der Text befasste sich mit der Frage ‚Ist lachen wirklich gesund?‘ Ich verschlang den Artikel sofort mit grossem Interesse, befasste mich danach jedoch nicht weiter damit. Doch wie bereits erwähnt, musste ich ein Thema finden, mit welchem ich mich ein ganzes Jahr auseinandersetze und so fiel meine Entscheidung. Ich war und bin davon überzeugt, das Thema sei gross und interessant genug und passe vor allem perfekt zu mir. Somit ging ich an die Arbeit und forschte in den letzten Monaten nach Informationen rund ums Thema „Lachen“. Das Angebot ist sehr gross und deshalb beschränkte ich mich auf die gesunden Auswirkungen, welche das Lachen auf unseren Körper sowie die Psyche hat. Da ich nun den theoretischen Teil zusammen habe, muss ich diesen im Rahmen einer Feldarbeit mit der Wirklichkeit vergleichen.

Diese Umfrage dient nun als Vergleichsmittel. Mit der Umfrage kann ich nämlich Ihre persönlichen Erlebnisse und Beobachtungen während der Lachyoga-Stunde als auch im Alltag mit der Theorie gegenüberstellen.

Ich kann Ihnen versichern, dass alle Ihre Angaben vertraulich behandelt werden. Damit diese Umfrage jedoch der Wirklichkeit entspricht, bin ich auf ehrliche und genaue Antworten von Ihnen angewiesen.

Ich danke Ihnen vielmals für Ihre Mithilfe!

## 7.1.2 Die Fragen

Bei zutreffender Antwort bitte ein kleines x ins Kästchen machen (Bsp.: )

Alter: ..... Geschlecht:  w  m

### Allgemeine Informationen (mehrere Antworten möglich):

#### Frage 1

Besuchen sie den Lachclub regelmässig (= monatlich)?

- ja  
 nein

Wenn ja, weiter bei Frage 1.1, wenn nein, weiter bei Frage 1.2.

#### Frage 1.1

Wie lange besuchen Sie den Lachclub bereits?

.....

#### Frage 1.2

Wie lange besuchen Sie den Lachclub bereits? Wie oft besuchen Sie den Lachclub?

.....

#### Frage 2

Wieso begannen Sie mit dem Lachen im Lachclub?

- lache gerne  
 gesellschaftlicher Aspekt (durch Bekannten dazu gekommen, gerne unter Leuten, wollte Mitgliedschaft in einem Club/Verein sein...)  
 wollte etwas für meine Gesundheit tun  
 anderer Grund:.....

#### Frage 3

Wievielmahl lachten Sie durchschnittlich pro Tag bevor sie dem Lachclub beitraten?

.....

#### Frage 4

Hat sich diese Zahl verändert? Wie häufig lachen Sie jetzt?

.....

#### Frage 5

Was bedeutet Ihnen das Lachen (im Lachclub sowie im Alltag)?

- Freiheit  
 Entspannung  
 Glück  
 Gesundheit  
 Verbindung zw. Mitmenschen  
 Etwas anderes:.....

**Lachen im Bezug auf die körperliche/physische Gesundheit (nur eine Antwort möglich):**

## Frage 6

Empfinden Sie die zwei Stunden Lachen, Meditieren... im Lachclub als körperlich anstrengend, sind Sie danach müde?

- ja  
 nein

## Frage 7

Ist intensives Lachen mit sonstigem Muskeltraining zu vergleichen?

- ja  
 nein

## Frage 8

Hatten Sie schon einmal Muskelkater vom Lachen?

- ja  
 nein

## Frage 9

Spüren Sie, dass Sie während dem Lachen viel tiefer atmen als sonst und so Anspannungen gelöst werden?

- ja  
 nein

## Frage 10

Wie fühlen Sie sich nach dem Sie intensiv gelacht haben?

- bin erschöpft  
 bin wacher als zuvor

## Frage 11

Werden Sie, seitdem Sie den Lachclub besuchen und/oder im Allgemeinen mehr lachen weniger schnell krank?

- ja, ich werde weniger schnell krank  
 habe keine Veränderung wahrgenommen  
 nein, werde eher schneller krank

## Frage 12

Fühlen Sie sich körperlich fitter (bessere Ausdauer, sportlicher, weniger müde...) seitdem Sie den Lachclub besuchen?

- ja  
 nein

Frage 13

Haben Sie schon einmal die Erfahrung gemacht, dass das Lachen eine Krankheit schneller heilte oder sonstige Schmerzen gelindert wurden (kurzfristig oder langfristig)?

- ja
- nein

Wenn ja, weiter bei Frage 13.1, wenn nein, weiter bei Frage 14.

Frage 13.1

Wie und bei welcher Krankheit bzw. bei welchen Schmerzen trug das Lachen zur Heilung/Linderung bei?

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

Frage 14

Leiden oder litten Sie an zu hohem Blutdruck?

- ja
- nein

Wenn ja, weiter bei Frage 14.1, wenn nein, weiter bei Frage 15.

Frage 14.1

Konnten Sie eine Änderung Ihrer Werte feststellen seitdem Sie den Lachclub besuchen?

- ja, meine Werte wurden besser, der Blutdruck ist gesunken
- ja, meine Werte wurden schlechter, der Blutdruck ist gestiegen
- nein, meine Werte blieben gleich

**Lachen im Bezug auf die psychische Gesundheit und Beziehungen zu Mitmenschen  
(nur eine Antwort möglich):**

Frage 15

Würden Sie sich zu den mehrheitlich fröhlichen und positiv gestimmten/optimistischen Menschen zählen?

- ja
- nein

Frage 16

Finden Sie, dass Sie seit ihrem Besuch des Lachclubs offener geworden sind und besser auf andere Menschen zugehen können?

- ja, wurde (noch) offener
- nein, da ich zuvor schon keine Probleme damit hatte
- nein, bin immer noch eher zurückhaltend
- nein, wurde eher zurückhaltender und bekam Probleme auf andere zuzugehen

Frage 17

Sind Sie gerne „unter Leuten“?

- ja
- nein

## Frage 18

Wie wichtig ist Ihnen Zuneigung und Liebe in einer Beziehung? Wo würden Sie auf einer Skala von eins bis zehn, in der zehn das Beste ist, die Zuneigung und Liebe einstufen?

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	5
<input type="checkbox"/>	6
<input type="checkbox"/>	7
<input type="checkbox"/>	8
<input type="checkbox"/>	9
<input type="checkbox"/>	10

## Frage 19

Ist Humor und zusammen lachen können in einer Beziehung wichtig für Sie? Wo würden sie auf einer Skala von eins bis zehn, in der zehn das Beste ist, den Humor und das gemeinsame Lachen einstufen?

<input type="checkbox"/>	1
<input type="checkbox"/>	2
<input type="checkbox"/>	3
<input type="checkbox"/>	4
<input type="checkbox"/>	5
<input type="checkbox"/>	6
<input type="checkbox"/>	7
<input type="checkbox"/>	8
<input type="checkbox"/>	9
<input type="checkbox"/>	10

## Frage 20

Was machen Sie, wenn Ihnen eine fremde Person zulächelt?

<input type="checkbox"/>	ich lächle zurück
<input type="checkbox"/>	ich reagiere nicht
<input type="checkbox"/>	ich schaue weg
<input type="checkbox"/>	etwas anderes:.....

## Frage 21

Ist für Sie das Lachen eine Möglichkeit Stress abzubauen?

<input type="checkbox"/>	ja
<input type="checkbox"/>	nein

## Fragen 22

Können Sie beim Lachen Ihre Sorgen aus dem Alltag vergessen?

<input type="checkbox"/>	ja
<input type="checkbox"/>	nein

Wenn ja, weiter bei Frage 22.1, wenn nein, weiter bei Frage 23.

Frage 22.1

Fällt es Ihnen leichter in Alltagssituationen einmal herzlich zu lachen, um Abstand zu den Sorgen/Problemen zu gewinnen, seitdem Sie den Lachclub besuchen?

- ja
- nein

Frage 23

An was denken Sie währenddem Sie lachen?

.....

Frage 24

Wie lautet Ihr Lieblingsswitz?

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

Ich bedanke mich nochmals für Ihr Interesse, Ihre Bemühungen und die Zeit, die Sie in die Beantwortung meiner Fragen investierten!

Mit lachenden Grüßen  
Karin Kälin



## 7.2 Lieblingswitze der Lachclubteilnehmer/innen

Da ich auf meinen Fragebogen nach den Lieblingswitzen der Teilnehmer/innen gefragt habe, diese schlussendlich in meiner Arbeit jedoch nicht verwertet habe, möchte ich die Witze hier im Anhang für Sie geschätze/r Leser/in auflisten. Für meinen Geschmack sind nämlich einige gute darunter, welche ich Ihnen nicht vorenthalten möchte. Viel Spass und vielleicht entdecken Sie einen neuen persönlichen Lieblingswitz!

„Sie brauchen den Mund nicht so weit aufzumachen!“, erklärt der Zahnarzt. - „Wollen Sie denn nicht bohren?“ fragt der Patient. - „Doch schon..., aber ich bleibe draussen.“

B-B-B-B-B-Bündnerfleisch!

Das Ehepaar liegt im Bett, er nähert sich ihr und sagt: „Weißt du auf was ich Lust habe? Es fängt mit „S“ an und hört mit „X“ auf.“ Die Frau schaut auf die Uhr und sagt entrüstet zu ihrem Mann: „Um diese Uhrzeit können wir doch unmöglich die Spitex anrufen!“

Silvio Berlusconi!

Kommt der Papst zu Gott, er sagt: „Ich bins der Papst.“ „Tut mir leid, kenne ich nicht.“ „Ich bin doch das Oberhaupt der Katholiken!“ „Katholiken, was ist denn das?“ Gott ruft Jesus und sagt: „Komm mal her, kennst Du den Papst, das Oberhaupt der Katholiken?“ „Nein, kenne ich nicht, aber warte mal, ich habe doch vor 2000 Jahren einen Fischerverein gegründet, gibt es den immer noch???“

Ein Ballon und ein Igel sind sich begegnet. Plötzlich wurde es eng - peng!

Es isch emal en Zug gsi, de isch plötzlich ab de Gleis, links de Berg uf, hine wider abe, rächts dur d Stadt dure und wider ufs Gleis gfahre. Da fragt ein Passagier en Andere: „Sie warum isch de Zug jetzt grad links de Berg uf, hine wider abe, rächts dur d Stadt dure und wider ufs Gleis?“ Seit de Ander: „Sie das weiss ich au nöd aber fraged Sie doch mal de Kondukteur det vorne.“ De Passagier gaht zum Kondukteur und fragt au de wider: „Sie warum isch de Zug jetzt grad links de Berg uf, hine wider abe, rächts dur d Stadt dure und wider ufs Gleis?“ De Kondukteur antwortet: „Sie das weiss ich au nöd aber am beschte gönd Sie de Lokföurer go frage.“ De Passagier macht sich uf de Wäg zum Lokföurer und fragt schlussändlich: „Sie warum sind Sie vorher links de Berg uf, hine wider abe, rächts dur d Stadt dure und wider ufs Gleis?“ „Ja es isch ebe en Haas ufem Gleis gsässe!“ Da seit de Passagier sofort: „Aber de hettet sie ja eifach chönne überfahre.“ Da antwortet de Lokföurer: „Ja das hani ja welle, aber de Haas isch links de Berg uf, hine wider abe, rächts dur d Stadt dure und wider ufs Gleis!“

## **8 Ehrenwörtliche Erklärung**

**Ich erkläre hiermit, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Benutzung der angegebenen Quellen verfasst habe und ich auf eine eventuelle Mithilfe Dritter in der Arbeit ausdrücklich hinweise.**

**Einsiedeln, 13.10.10**

**Karin Kälin**