Lach-Yoga und Gesundheit -

Eine qualitative Interviewstudie mit den TeilnehmerInnen eines Lach-Yoga-Kurses

Master-Thesis
zur
Erlangung des akademischen Grades
"Master of Arts“
im Fachbereich Sozialwesen der
Kath. Hochschule NRW, Abteilung Köln

Im Studiengang
„Soziale Arbeit in internationaler Perspektive“

vorgelegt von:	Liisa-Joanna Blömker
Matrikelnummer:	504104
Erstprüfer:	Prof. Dr. rer. Medic. Thorsten Köhler
Zweitprüferin:	Prof. Dr. phil. Dipl.-Psych. Tanja Hoff
Tag der Abgabe:	05. Mai 2015

Abstract

Laughter Yoga and health-
A qualitative interview study with participants of a laughter-course

Background: Life satisfaction, being content and well-being are elementary aspects of achieving and maintaining health. According to the World Health Organization, which defined health in 1948 on three levels, biological, psychological and social health, the psychosocial level of health is of utmost importance. A huge number of complementary and preventive methods for maintaining psychological and social health exist. There are often very expensive and not very sustainable, but generally used, because of their broad public acceptance. A new strategy for maintaining mental and social health is the use of laughter yoga. The present study was conducted to investigate individual effects of laughter yoga and to discuss these in connection with social work.

Question and Methods: Based on the research question „From the perspective of laughter yoga participants, which use does laughter yoga have on their physical and mental well-being?", a qualitative study was implemented. The data were collected using problem-centered interviews. 15 people between the ages of 24-83 who regularly attend a laughter yoga course were questioned. The sample included 57% female and 43% male participants, all German. At the time of contact, all interviewees, with one exception, were physically and mentally healthy. 14 interviews were transcribed, categorized and analyzed in accordance with content analysis.

Results: The inductive categorical analysis and interpretation of data showed that during laughter yoga, behavioral and individual perspectives change. During the laughter exercises, internal resistance is confronted, shame is reduced, self-sufficiency is supported and more empathy is produced, improving social behavior. Laughing and breathing create positive emotions and mental relaxation. This process increases general satisfaction, well-being and conviction in one's own abilities. Finally, self-efficacy and optimistic thinking increases. Crises or challenges are seen as being less negative and easier to overcome. The social laughter group is elementary for this entire process.

Conclusion: The findings showed a significant benefit for the users of laughter yoga, specifically when looking at subjective well-being and other psychological aspects. This influence on well-being allows social and psychological health to grow. Regarding the positive effects on subjective satisfaction, laughter yoga could be implemented in social work and healthcare professions to support medical therapies, to use it as an prevention method or to motivate health workers and social workers himself.

Lach-Yoga und Gesundheit -

Eine qualitative Interviewstudie mit den TeilnehmerInnen eines Lach-Yoga-Kurses

Inhaltsverzeichnis

1 Einleitung 4

2 Theoretische Grundlagen zum Forschungsfeld: Lach-Yoga und Gesundheit .. 6

2.1 Theoretische Aspekte und wesentliche Begriffe 6

2.1.1 Lachen 6

2.1.1.1 Definition und Einordung 6

2.1.1.2 Soziologie 8

2.1.1.3 Lachen in verschiedenen Kulturen 8

2.1.1.4 Physiologie des Lachens 9

2.1.2 Lach-Yoga 10

2.1.2.1 Was ist Lach-Yoga? – Eine Definition 10

2.1.2.2 Didaktik, Struktur und Übungen 11

2.1.3 Humor und Lachen – eine Differenzierung 14

2.2 Der konzeptuelle Rahmen 16

2.2.1 Gesundheit 16

2.2.1.1 Definition und Einordnung 16

2.2.1.2 Soziale Arbeit und Gesundheit 18

2.2.2 Wohlbefinden 20

2.2.2.1 Definition 20

2.2.2.2 Physische Wohlbefinden 20

2.2.2.3 Psychische Wohlbefinden 21

2.2.3 Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung (A. Bandura) 22

2.2.3.1 Definition 22

2.2.3.2 Quellen der Selbstwirksamkeit 23

2.2.4 Methoden der Sozialen Arbeit - Ein Kurzüberblick 24

2.2.4.1 Definition 25

2.2.4.2 Klassische Interventionsstrategien 25

3 Einführung in den Untersuchungsgegenstand 28

3.1 Forschungsziele und Forschungsrelevanz 28

3.1.1 Forschungsfrage 29

3.2 Aktueller Forschungsstand 31

3.2.1 Grenzen der Lach-Forschung 37

4 Methodisches Vorgehen – Forschungsdesign 38

4.1 Methodologische Verortung 38

4.2 Die Erhebung der Daten 39

4.2.1 Sample und Feldzugang 39

4.2.1.1 Datenmatrix - Interviews ... 40
4.2.2 Das problemzentrierte Interview ... 42
4.2.2.1 Datenorganisation ... 43
4.3 Die Auswertung der Daten ... 43
4.3.1 Die Qualitative Inhaltsanalyse nach P. Mayring ... 43
4.3.1.1 Arbeitsschritte in der Auswertung ... 44
4.4 Gütekriterien ... 45

5 Ergebnisdarstellung ... 48
5.1 Beschreibung der Kategorien: Lach-Yoga in den Interviews ... 48
5.2 Hypothesen ... 73

6 Interpretation der Forschungsergebnisse ... 79
6.1 Diskussion der Ergebnisse vor dem Hintergrund des Konzepts der „Selbstwirksamkeitserwartung“ ... 79
6.1.1 Lach-Yoga, Gesundheit und Selbstwirksamkeitserwartung ... 81
6.1.2 Interpretation: Lach-Yoga und sein subjektiver Nutzen ... 83
6.2 Lachinterventionen und die Profession Soziale Arbeit ... 89
6.2.1 Einordnung ... 89
6.2.2 Diskussion ... 90

7 Zusammenfassung und Ausblick ... 96

Literaturverzeichnis ... 99

Anhang I: Kurzfragebogen

Anhang II: Leitfaden zur Interviewerhebung (+ Datenvertrag)

Anhang III: Transkriptionsregeln

Anhang IV: Kodier-Regeln/Definitionen

Eidesstattliche Erklärung

Anhang CD-ROM

Abbildungsverzeichnis

Abb. 1: Arbeitsschritte der inhaltsanalytischen Auswertung „Lach-Yoga und Gesundheit“ (eigene Darstellung)……...45
Abb. 2: Interpretative Hypothesengenerierung (eigene Darstellung)…….…….88

Tabellenverzeichnis

Tab. 1: Studiendesigns (Zeitraum 5 Jahre) über simuliertes Lachen und Lach-Yoga (eigene Darstellung, in Anlehnung an: Bennett, P.N. et al. 2014)…….....……...32
Tab. 2: Matrix – InterviewteilnehmerInnen (eigene Darstellung)……..……..…41

1 Einleitung

Das Bedürfnis sich rundum wohl zu fühlen, die Suche nach einer vollständigen Lebenszufriedenheit und dem absoluten Glück, ist ein Grundbedürfnis jedes Menschen. Doch was das im Einzelnen bedeutet und wie man diesen Zustand erreichen kann, dies ist eine sehr individuelle Frage, die sich nicht so einfach beantworten lässt. So unterschiedlich wie die Menschen, ihre Lebenslagen und ihre Ressourcen sind, umso unterschiedlicher sind die Vorstellungen darüber, was Zufriedenheit, Glück und Wohlsein bedeutet und auch, wie es erreicht werden kann. Die psychosoziale Gesundheit spielt dabei eine wesentliche Rolle, da sie in einer engen Verbindung mit dem subjektivem Wohlsein steht. Diese muss permanent gefördert und aufrechterhalten werden, da die psychische und soziale Gesundheit keine statische ist. Hierfür stehen dem Individuum eine Vielzahl an Unterstützungsleistungen, Methoden, Prävention und Förderprogramme zur Verfügung. Eingebettet in das Paradigma der Gesundheitsförderung und -erziehung, werden diese häufig dem Aufgabenspektrum der Sozialen Arbeit zugeteilt. Viele der Programme und Maßnahmen sind sehr individuell ausgerichtet, kostspielig und wenig nachhaltig. Das liegt nicht selten daran, dass psychosoziale Gesundheit und das damit einhergehende Wohlbefinden, sehr komplexe und subjektive Konstrukte sind.

Mit dieser Arbeit soll ein alternativer Ansatz zur Erhaltung von Gesundheit aufgezeigt werden und im Rahmen einer niedrigschwelligen Sozialen Arbeit Anwendung finden. Das Lach-Yoga, eine gruppenorientierte Bewegungsform, steht deshalb im Zentrum der Untersuchung. Es ist neu, alternativ, kostengünstig, vielfach einsetzbar und bisher ohne Nebeneffekte praktiziert worden. Eingebettet in die Wissenschaft der Lachforschung (Gelotologie) sind die Phänomene Lachen und Humor ernst zu nehmende Themen. Sie sind ein Mittel zur Kommunikation, lösen biochemische Prozesse aus und vor allem spielen sie eine wesentliche Rolle in der sozialen Interaktion. Die schnelle, mediale und privatraumfreie Gesellschaft gefährdet das subjektive Wohlbefinden und die Anzahl psychischer Belastungserkrankungen steigt. Das Individuum sucht immer stärker nach Möglichkeiten der persönlichen Entschleunigung und subjektiver Befriedigung. Das Lach-Yoga ist ins Zentrum der vorliegenden Untersuchung gerückt, um anhand der Forschungsfrage zu erfahren; *„Welchen Nutzen hat Lach-Yoga aus der Sicht von TeilnehmerInnen für das physische und psychische Wohlbefinden?“* Es soll erfasst werden, was das Lach-Yoga subjektiv bei den TeilnehmerInnen auslöst und welcher persönliche Nutzen für die eigene Lebenswelt gewonnen wird.

In der hier vorgestellten qualitativen Interviewstudie, geht es nicht darum, einen Wirkungsnachweis über alternative psychosoziale Methoden[1] zu liefern, sondern um die Generierung von Wissen und das Aufzeigen alternativer Handlungsoptionen für die niedrigschwellige Soziale Arbeit. Das Ziel ist es, Erkenntnisse zu einem noch unbekannten Gegenstand zu erfassen, um diese im Anschluss und unter dem Einbezug von bestehenden Gesundheitsmodellen für eine anwendungsorientierte Soziale Arbeit zu diskutieren. Es geht darum, alternative Gesundheitskonzepte näher zu analysieren und durch eine rekonstruktive Sozialforschung, subjektive Relevanzen sowie Zielgruppenwissen zu explorieren. Inwieweit können Handlungsperspektiven verändert werden, um im Sinne einer Klienten-orientierten und ganzheitlichen Sozialen Arbeit Methoden zu generieren, die sich möglichst ohne Neben-

[1] Inwieweit der Begriff „Methode“ eine Verwendung findet und definiert wird; siehe Erläuterung in Kap. 2.2.4

und Folgewirkungen effektiv in von Erkrankung betroffene Lebenswelten, einbauen lassen. Aus diesen Gründen fiel die Wahl auf eine qualitative Erhebungsmethode, also das Führen von Interviews mit TeilnehmerInnen des Lach-Yogas. Nur so ließ sich das nötige Gegenstandwissen für eine umfassende Interpretation generieren. Der theoretische Teil dieser Arbeit und die Erörterung zum aktuellen Forschungstand fallen sehr umfangreich aus. Dies ist darin begründet, dass es sich beim Lach-Yoga um ein randständiges Thema handelt. Humor, aber besonders das Lachen in der Verbindung mit Gesundheit, erfährt bisher nur eine kleine wissenschaftliche Aufmerksamkeit. Sein Nutzen, seine Auswirkungen und seine Relevanz sind in der Gesellschaft weitestgehend unbekannt und werden auch in der Medizin und der Therapie erst seit kurzer Zeit angewendet. Um dem/r LeserIn eine umfassende Basis für den empirischen Teil und den vorgestellten Ergebnissen zu bieten wird den Begrifflichkeiten und der theoretischen Einordnung eine größere Gewichtung zugesprochen.

In Kapitel 1 erhielt der/die LeserIn eine zusammenfassende Einleitung zum Thema „Lach-Yoga und Gesundheit“ und den Forschungszielen der vorliegenden Arbeit.
Das Kapitel 2 befasst sich mit den theoretischen Grundlagen zum Gegenstand Lach-Yoga. Es werden wesentliche Begriffe vorgestellt und näher erklärt, um eine Basis für das weitere Verständnis zu geben. Im zweiten Teil des Kapitels folgt eine Aufstellung des konzeptuellen Rahmens der Arbeit. Zentrale Konzepte, wie die Selbstwirksamkeitserwartung und das Methodenverständnis der Sozialen Arbeit, werden aufgeführt. Ebenso werden aktuelle Gesundheitsmodelle und der darin eingebundene Begriff des „Wohlbefindens“, vorgestellt.
In Kapitel 3 folgt eine differenzierte Einführung in den Untersuchungsgegenstand, indem die aktuelle Forschung zum Lach-Yoga recherchiert und dargelegt wird. Zudem findet der/die LeserIn neben der Forschungsfrage eine ausführliche Erklärung des Forschungsziels und des Erkenntnisinteresses.
Das Kapitel 4 ist gänzlich dem methodischen Vorgehen und dem Forschungsdesign gewidmet. Neben der Begründung, warum gerade der qualitative Ansatz gewählt wurde, gibt es eine ausführliche Erklärung zum Forschungsvorgehen. Die Erhebung der Daten und deren Auswertung sind detailliert beschrieben. Auf der Basis bestehender Gütekriterien wird der gesamte Prozess und die eigene Rolle im Forschungsfeld, abschließend reflektiert.
Das anschließende Kapitel 5 zeigt deskriptiv die erhobenen Daten auf und beschreibt anhand von zitierten Interviewbeispielen ihre Entstehung. Für den/die LeserIn wird nachvollziehbar, wie das Kategoriensystem und die nachfolgenden Hypothesen generiert wurden.
In Kapitel 6 werden die gewonnenen Ergebnisse in eine interpretative Diskussion gebracht. Dafür wird das Konzept der Selbstwirksamkeit hinzugezogen, mit den entwickelten Hypothesen kontrastiert und in Beziehung gesetzt. Im zweiten Abschnitt des Kapitels werden diese Erkenntnisse vor dem Hintergrund der Sozialen Arbeit diskutiert. Dabei wird der Nutzen des Lach-Yogas in das Verständnis einer gesundheitsbezogenen Sozialen Arbeit integriert. Welche Rückschlüsse lassen die Ergebnisse zu, welche Ressourcen können genutzt werden, wie würden Klienten der Sozialen Arbeit, Lachinterventionen und humoristisches Handeln empfinden und für welche Handlungsfelder, ist ein derartiges Angebot vorstellbar?
Die Arbeit schließt in Kapitel 7 mit einer kurzen Zusammenfassung und einem resümierendem Fazit zur empirischen Untersuchung.

2 Theoretische Grundlagen zum Forschungsfeld: Lach-Yoga und Gesundheit

Nachstehend wird es in Kapitel 2 zunächst eine theoretische Einbettung des Untersuchungsgegenstands *Lachen und Lach-Yoga* geben sowie eine knappe Abgrenzung zum Begriff *Humor.* Sodann wird der konzeptgebende Rahmen dieser Untersuchung aufgeführt. Die Aspekte *Gesundheit und Wohlbefinden* werden definiert, sowie das Konzept der *Selbstwirksamkeitserwartung.* Es folgt ein Überblick zu bereits vorhandenen *Methoden der Sozialen Arbeit* in klinischen Settings. Dies ist notwendig, um ausgehend vom aktuellen Forschungsstand das Anliegen der Arbeit und die Forschungsfrage im anschließenden Kapitel 3 besser erläutern zu können.

2.1 Theoretische Aspekte und wesentliche Begriffe

2.1.1 Lachen

Was ist Lachen? Ist es natürlich, selbstverständlich, befreiend, hemmungslos und ausschließlich dem Menschen vorbehalten? Ist es ein physisches Phänomen, ein Reiz, eine psychische Reaktion oder doch Ausdruck von Kommunikation? Im vorliegenden Abschnitt erfolgt zunächst eine begriffliche Definition von Lachen, sowie dann soziologische Überlegungen und die bio-psycho-sozialen Grundlagen zum Gegenstand aufgeführt und erörtert werden.

2.1.1.1 Definition und Einordung

Der Begriff Lachen wird etymologisch aus dem Griechischen von *„gélōs“* abgeleitet (Titze/Eschenröder 1998, S.21; Titze/Kühn 2010, S.45). Die linguistische Verbindung zum deutschen *„Lachen“* findet man im Althochdeutschen unter *„(h)lahhan“* (Bibliographisches Institut 2013). Der Ursprung des Begriffs ist onomatopoetisch (lautmalerisch) und wird demnach auf die Laute und Geräusche zurückgeführt, welche beim Lachen produziert werden (Ohm 1997, S.113; Provine 2000, S.1). Betrachtet man das Wort Lachen in anderen Sprachen, lassen sich Synergien zur Wortherkunft feststellen. Exemplarisch das englische Wort *„laugh“,* welches dem Altenglischen *„hliehhan“* (Provine 2000, S.1) zugeordnet wird. Im westlichen Kulturraum und gemäß deutschen Wörterbüchern, wird das Lachen in der Regel als eine Ausdrucksform von menschlichen Gefühlen der Erheiterung und Fröhlichkeit, in Mimik und Lauten beschrieben (Bibliographisches Institut 2013). Folgt man dem amerikanischen Wissenschaftler Provine (2000) ist das Lachen ein instinktives Verhalten, welches sich in Geräuschen äußert und das biologische Wesen, „our animal unconscious“, spiegelt (S.2). Für ihn ist das Lachen vergleichbar mit dem tierischen Rufen, wie etwa das Singen von Vögeln (ebd. S.7). Provine zeigt dies in der Erforschung des Lachverhaltens bei Menschen und Tieren und fand Parallelen bei den Schimpansen und den Bonobo-Affen. Demnach glauben WissenschaftlerInnen, dass das Lachen eine nonverbale Sprache ist (ebd. S.77ff). Es wird angenommen, dass das Lachen den Vorfahren als ein Signal diente, um der Gruppe eine vorübergegangene Gefahr zu signalisieren (Kraft 2003, S.17 zit. n. Ramachandran). Bei den Tieren ist das Lachen ein wichtiges soziales Bindemittel und fungiert als Kommunikationsebene. Besonders das Phänomen des gegenseitigen Kitzelns

kann hier hervorgehoben werden, denn sowohl Menschenaffen als auch die Menschen selber, nutzen dieses Verhalten zur Kontaktaufnahme mit dem Gegenüber (Provine 2000, S.76 und S.99ff). Der Unterschied zu den Tieren ist jedoch, dass sich Affen etwa, weder gegenseitig auslachen noch lachen sie miteinander. Vielmehr ist es ein „Nebenprodukt des Spiels“ (ebd. S.92f). Dem Lachen obliegt der Versuch sich seiner sozialen Umwelt mitzuteilen, etwa zwischen Mann und Frau, einem Sprecher und seinem Publikum oder in Dynamiken von Gruppen (Provine 2000, S.3). Im Lächeln werden die jeweiligen „Gefühle des einen Individuums gegenüber dem anderen zum Ausdruck“ gebracht, aber mit der gleichzeitigen Intention „den anderen zu beeinflussen“ (Schröter 2002, S.870). Es ist ein frühes Bindungsmittel und stärkt das Urvertrauen zwischen Mutter und Kind, bleibt dies aus, entstehen Selbstwertstörungen (z.B. Narzisstische Störungen) (Titze 2007). Bereits in der pränatalen Phase ist das Lachen eine wichtige Kommunikationseben. Lacht eine Schwangere, ist sie entspannt und Serotonin wird ausgeschüttet, das Ungeborene fühlt sich wohl und Stresssituationen sowie körperliche Belastungssituationen bleiben aus (Uber/Steiner 2006, S.224f). Später beginnt ein Säugling mit Hilfe von Lächeln, einen Kontakt zur Mutter herzustellen. Dieses Verhalten entsteht vorerst reflexartig, jedoch entwickelt es sich bald zu einer „bevorzugten Reaktion der Mutter gegenüber“ (Titze 2004, S. 38). Man konnte feststellen, dass Föten ungefähr ab dem siebten Schwangerschaftsmonat zu lächeln beginnen und Säuglinge dann mit dem vierten Lebensmonat anfangen laut zu lachen (ebd.). Noch bevor der Mensch das Sprechen lernt, ermöglicht das Lachen den Aufbau von affektiven Bindungen, besonders zur Mutter. Das Lachen in seiner Äußerung, seinem Erscheinen und Auftreten ist so komplex, dass von unterschiedlichen Lachformen und -Arten gesprochen wird. Fünf wesentliche Formen werden beschrieben: „(1) genuine or spontaneous laughter; (2) simulated laughter; (3) stimulated laughter; (4) induced laughter; and (5) pathological laughter“ (Mora-Ripoll 2011, S.171). Das „spontane Lachen“ ohne Kontrolle und ausgelöst durch eine Vielzahl verschiedenster Faktoren, verkörpert das einzige echte Lachen; auch genannt das Duchenne-Lachen. Das „simulierte Lachen“ ist dasjenige, dass aus eigenem Willen heraus völlig unabhängig von der emotionalen Stimmung und ohne einen Grund oder einen Reiz erfolgt. Wohingegen das „stimulierte Lachen“ ausschließlich auf einen externen körperlichen Reiz ausgelöst wird, z.B. als eine Reaktion auf Kitzeln (ebd.). Zudem ist es möglich ein Lachen durch biologische oder chemische Substanzen hervorzurufen. Das sogenannte „induzierte Lachen“ gilt als eine Reaktion auf z.B. Halluzinogene, Lachgase oder ähnliche Substanzen (ebd.). Die letzte Form ist das „pathologische/krankhafte Lachen“. Durch eine Dysfunktion des Zentralen Nervensystems und neurologisch psychologischen Störungen im Gehirn, erfolgen Lachanfälle ohne jegliche Kontrolle des Betroffenen (ebd.). Der amerikanische Humorforscher Paul McGhee definiert das Lachen mit dem Begriff „Humorreaktion“ (humor response) (Titze/Eschenröder 1998, S.12 zit. n. McGhee 1971). Unter einer Humorreaktion ist zu verstehen, dass eine Situation oder Erfahrung auf allen Ebenen des menschlichen Seins als belustigend erlebt wird, sowohl emotional, körperlich als auch mental (Ohm 1997, S.112). Vor allem ist das Lachen ein „Ausdruck einer lustvoll erlebten Selbststeigerung, nachdem normative Barrieren des Alltagslebens überwunden wurden“ (Titze 2004, S.287). Darüber hinaus besitzt die sogenannte Humorreaktion auch eine kommunikative Ebene, weil sich der Mensch im Lachen anderen mitteilt. Ebenso hat es die Funktion inne Gruppen zu stärken und positive Signale zu übermitteln (Ohm 1997 zit. n. McGhee 1991). Anders betitelt Willibald Ruch ein deutscher Humorforscher das Lachen,

indem er es „Erheiterung“ bezeichnet (Ohm 1997, S.113 zit. n. Ruch 1993). Darunter ist ein „emotionaler Prozeß, der sich in einer kurzfristigen Veränderung im »heiteren Erleben«, in der Auslösung von Lachen oder Lächeln und in »phasischen physiologischen Veränderungen« vollzieht“ (ebd.) beschrieben. Sowohl im alltäglichen Gebrauch, als auch in einigen wissenschaftlichen Ausführungen wird Lachen oft mit Humor gleichgesetzt. Tatsächlich ist eine derartige Verwendung und Kopplung beider Begriffe nicht richtig. Das reine Lachen hat durchaus „autonome physiologische und psychologische Funktionen, unabhängig vom Humor“ (Zijderveld 1976, S.47) (siehe Kap. 2.1.3). Die Wissenschaft über das Lachen und den Humor wird als Gelotologie bezeichnet (Ohm 1997, S. 112). Entstanden durch den Journalisten Norman Cousins (1915-1990), trieben Wissenschaftler wie etwa William Fry (1924-2014) die Forschung über Humor, Lachen und dessen möglichen therapeutischen Nutzen voran und gründeten eine Forschungsgruppe (siehe Kap. 3.2).

2.1.1.2 Soziologie

Ein kurzer Exkurs zur soziologischen und besonders philosophischen Ebene zeigt, dass bereits einige Jahrzehnte zuvor das Lachen Gegenstand literarischer Ausführungen von unter anderem Plato, Aristoteles, Hobbes, Kant, Freud, Bergson, Elias und anderen Denkern der Geschichte war (Zijderveld 1976, S.51; Provine 2000, S.12). Etwa Siegmund Freud (1856-1939) bezeichnete das Lachen als „ein Phänomen der Abfuhr seelischer Erregung“ (Titze/Eschenröder 1998, S.38 zit. n. Freud 1905/1982). Der Mensch erlangt Entspannung, da er sich durch das Lachen psychisch entlädt und eine gleichzeitige Lust erlebt (Zijderveld 1976, S. 52). Jedoch stellt für Freud das menschliche Lachen immer eine Reaktion oder ein Mittel dar und nie ein autonomes Verhalten (ebd. S.53). Auch Norbert Elias (1897-1990) äußerte sich dazu und sagt, dass man nicht verstehen könne welchen Nutzen das Lachen habe, denn außer dass es „Lust bereite […], ist das Lachen […] kurzlebig und an den gegenwärtigen Augenblicken gebunden“ (Schröter 2002, S.861). In seinem `Essay on Laughter` beschreibt Norbert Elias vier Modelle, warum der Mensch lacht und was für ihn mögliche Theorien seien. Lachen drückt entweder Überlegenheit und Aggression aus, das Erkennen von Inkongruenzen, es ist ein Produkt des Spiels oder es hat eine soziale Funktion (ebd. S.865). Henri Bergson (1859-1941) äußerte sich eindeutiger über das Lachen und seinen Nutzen, indem er in seinem `Essay Le Rire` schreibt, dass man das Lachen nur in Zusammenhang und eingebettet in die jeweilige Gesellschaft beschreiben und deuten kann, da es ausschließlich eine soziale Funktion habe (Zijderveld 1976, S.56f; Provine 2000, S.16). Bereits Platon (ca. 430 v.Chr.) erkannte den sozialen Nutzen von Lachen, den später Thomas Hobbes (1588-1679) aufgriff. Bei ihnen jedoch, zeigt der Mensch im Lachen sein aggressives Wesen, seine Überlegenheit dem Anderen gegenüber, ist schadenfroh und vermittelt dadurch seine Macht (ebd. S. 57; ebd. S.13f).

2.1.1.3 Lachen in verschiedenen Kulturen

Eine kulturelle Ebene des Lachens ist nicht zu vernachlässigen. Das Lachen war sehr lange nicht interessant für Anthropologen, da es bekannter Weise kein unikales Phänomen darstellt. Doch dieser fehlerhaften Annahme, „daß gleiche Symbole die gleiche Bedeutung haben“ (Zijderveld 1976, S.143) darf universell nicht gefolgt werden. Im westlichen Kulturraum nimmt man allgemein an, Lachen ist ein positiver Ausdruck und vermittelt eine freudige

Stimmung (ebd.). Ethnologen wie Geoffrey Gorer widerlegen diese Annahme, indem sie Beobachtungen in z.B. afrikanischen Kulturen machten, wo Lachen primär Unwohlsein statt Freude und Wohlsein bedeutet (ebd.). In China, Japan und im viktorianischen England wird das laute haltlose Lachen früh verpönt und als unsittlich erklärt (Schröter 2002, S.861). In solchen Gesellschaften entstehen schneller Scham und Schuldgefühle, weil besonders im asiatischen Kulturraum gesellschaftliche Zwänge und Konventionen vorherrschen. In Japan ist das Lächeln ein Teil der traditionellen Etikette und gerade in Phasen der Trauer wird viel gelächelt, da es als äußert unhöflich gilt das Gegenüber mit den eigenen Problemen zu belasten (Zijderveld 1976, S.144). Im Rahmen einer Studie wurde ermittelt, dass besonders in asiatischen, ostasiatischen und arabischen Ländern die Menschen sehr negative Bezüge zum Lachen aufweisen, jedoch in südamerikanischen Ländern der genaue Gegenteil der Fall ist (Titze/Kühn 2010, S.78f). Das kollektive Wohl ist in Asien das höchste Ziel, sodass das individuelle Glück nicht von Interesse ist. Des Weiteren gibt es ein geschlechtsspezifisches Lachen. Unterschiede liegen im Gebrauch und der Bedeutung. Männer sind häufiger die Initiatoren im Erzählen oder Schaffen von humoristischen Texten und Situationen. Die Frauen hingegen gelten eher als die Konsumenten dieser `Performance` und antworten mit einem Lachen (Provine 2000, S.29). Experimente zeigten, dass je mehr eine Frau während einer Konversation mit einem Mann lacht, desto größer ist ihr persönliches Interesse an diesem (ebd. S.35). Ein gemeinsamer Humor und vor allem häufiges gemeinsames Lachen zeigen, ob eine Paarbeziehung glücklich ist oder nicht (ebd.).

2.1.1.4 Physiologie des Lachens

In welcher Weise äußert sich der Gegenstand in seiner biologischen, anatomischen und biochemischen Form? Lachen ist in erster Linie ein körperliches Phänomen; „a movement that produces a sound“ (Provine 2000, S.5) und steht in Verbindung zu emotionalen Reaktionen. Ein menschliches Lachen beginnt immer mit einer starken Ausatmung, worauf im direkten Anschluss individuelle Lachlaute folgen (Ohm 1997, S.113). In diesem Stadium erfolgt ein besonders ausgedehntes und starkes Ausatmen, dass jegliches Restvolumen aus den Lungen entweichen lässt. In einem herkömmlichen Ausatmungsprozess, würde dieses Volumen in der Lunge verbleiben. Deshalb findet während des Lachens ein extrem erhöhter Sauerstoffaustausch statt (ebd.). Ebenso wird das Herz-Kreislauf-System tangiert, weil Puls- und Blutdruck zunächst ansteigen und kurz im Anschluss, im Entspannungsmoment, diese jedoch wieder absinken. Gleiches geschieht mit der gesamten Körpermuskulatur (ebd.). Lachen ist Auslöser als auch Ergebnis eines biophysischen Prozesses (Effinger 2005, S.15). Genau deshalb obliegt dem Lachen stets eine ausgeprägte Physiognomie bei. Typische Vorgänge kennzeichnen sich in einer reflexartigen Reihe körperlicher Reaktionen. Ein hauptsächlicher Reiz entsteht durch das Zusammenziehen des Zwerchfells, eine Muskel-Sehnen-Platte zwischen Brusthöhle und Bauchhöhle die für die Atmung zuständig ist (Titze/Eschenröder 1998, S.19). Dadurch werden die Stimmbänder kontrahiert und die sogenannten Lachlaute entstehen. Das gesamte vegetative Nervensystem, Blutdruck und Motorik werden angeregt. Ebenso kommt es zu unwillkürlichen Gesichtsmuskelbewegungen, die besonders durch den *musculus zygomaticus major* bedingt werden. (Titze/Eschenröder 1998, S.18f ; Wild 2008, S.77). Dieser Muskel des Jochbeins, der primär für die Bewegung der Mundwinkel zuständig ist, wurde erstmals von dem französischen Neurologen Guillaume

Benjamin Duchenne de Boulogne (1806-1875) beschrieben, welcher die Elektrotherapie entwickelte und Experimente mit menschlichen Gesichtsmuskeln machte. Im Verlauf dieser Tests entdeckte der Arzt den „Muskel der Freude“ *(Musculus zygomaticus major)* (Uber/Steiner 2006, S.106). Dieser fand heraus, dass es möglich ist ein echtes Lachen oder Lächeln von einem unechten zu unterscheiden, da bei einem echten Lächeln auch Veränderungen im Augen-und Lidbereich erkennbar werden (ebd.). Wild (2008) beschreibt zwei verschiedene neurologische Systeme, die das Lachen unterschiedlich anregen. Während das simulierte unechte Lächeln durch „Pyramidenbahnsysteme ausgehend vom primären motorischen Kortex“ herstammt, wird ein echtes Lächeln durch Reize in verschiedenen limbischen Systemen angeregt; „basaler medialer Temporallappen, Hypothalamus, mesolimbisches Belohnungssystem“ (S.80f) und die Kontrolle über motorische Vorgänge lässt nach. Deshalb löst das Lachen ein rauschartiges Glücksgefühl aus. Wie eine chemische Droge wirkt es im Gehirn nach und kann sogar süchtig machen. Speziell der „Nucleus accumbens im zerebralen Belohnungssystem“ reagiert mit der Ausschüttung von Dopamin (Mobbs et al. 2003, S.1043) Doch nicht nur die Atmung, das Herz-Kreislauf-System, muskuläre Funktionen und neurovegetative Systeme werden durch das Lachen angeregt. Zusätzlich befassen sich experimentelle Studien von Lee Berk et al. (z.B. 1989) mit immunologischen Effekten durch das Lachen. Die Ergebnisse sind umstritten, da die Studien methodische Probleme aufweisen und eine exakte Korrelation zwischen Lachen und Immunabwehr nicht nachgewiesen ist (Martin 2001, S.509; Wild 2008, S.82).

2.1.2 Lach-Yoga

Im folgenden Kapitel wird der Gegenstand dieser Arbeit, das Lach-Yoga nach Madan Kataria vorgestellt und in seinen Grundzügen näher erläutert. Der indische Arzt Kataria gilt als der Begründer von Lach-Yoga (folgend LY) und die damit verbundene Idee. Zunächst wird das Konzept, die Entstehungsgeschichte und sodann die Didaktik und Methodik vorgestellt. Darüber hinaus wird im Anschluss kurz aufgezeigt, in welchen Settings es bereits als Methode angewendet wird.

2.1.2.1 Was ist Lach-Yoga? – Eine Definition

Im Jahr 1995 entstand aus einer Idee Katarias heraus, der erste „Lachclub“ in Indien/ Mumbai. Diese Idee begründet sich in Recherchen zu einem Artikel, welchen Kataria zur Förderung des Gesundheitsbewusstseins in seinem eigenen Magazin veröffentlichen wollte (Kataria 2012, S.26). Beim Verfassen des Artikels traf er auf die Ausführungen von N. Cousins und verschiedene andere Studienergebnisse. In seiner persönlichen Begeisterung über diese Erkenntnisse, machte Kataria in Selbstversuchen und Feldstudien die Idee eines Lachclubs publik (ebd. S.27f). Er begann zunächst mit fünf TeilnehmerInnen, indem sie sich Witze erzählten. Die Gruppe wuchs schnell auf über fünfzig Menschen an, jedoch war die Methode des Witzeerzählens nach einigen Treffen nicht mehr effizient, Diskriminierung und Langeweile dominierten. Im Laufe weiterer Recherchen entdeckte Kataria, „dass jede körperliche Darstellung einer Emotion auch mental zur entsprechenden emotionalen Reaktion führt“ (ebd. S.28) und ließ ihn die Idee des „Lachens ohne Grund“ erfinden. Die TeilnehmerInnen fielen in minutenlange Lachphasen ohne die Anwendung von Witzen oder anderen humorbezogenen Anekdoten. Das Wachstum der Grassroot-Bewegung und die

Anzahl heutiger Lachclubs, liegt bei mehreren Tausend in mindestens 100 Ländern der Welt (Lachyoga Kongress 2015). Alleine in Indien/Bangalore besteht der größte Lachtreff aus 250 TeilnehmerInnen welcher sich täglich trifft (ebd.). Eine genaue Zahl weltweiter Lachtreffs kann jedoch nicht genannt werden, da es keine verpflichtende und offizielle Registrierung der Clubs gibt. Kataria integrierte physischen Aufwärmübungen, pantomimische Rollenspiele und infantile Albernheiten sowie Teile des Pranayama-Yogas[2]. Deshalb der Name Lach-Yoga oder auch Hasya-Yoga *(v. Hindi; hasya=Lachen und v. Sanskrit, „altindisch yōga-ḥ = Verbindung, Vereinigung"* (Bibliographisches Institut 2013). Das Lachen tangiert automatisch die Atemtechnik; etwa wechselseitige Nasenatmung, Hebung der Lungenflügel, Zwerchfell- und Bauchmuskelstimulation (Uber/Steiner 2006, S.87f). Beim Lachen kann man parallel nicht denken, somit ist LY eine „laute Meditation" (ebd. S.90). Katarias wesentliche Absichten liegen im gesundheitlichen Nutzen sowohl in physischer als auch psychischer Hinsicht. Durch das gemeinsame Lachen soll ein „bewussteres Leben" erzeugt werden (Kataria 2012, S.155).

2.1.2.2 Didaktik, Struktur und Übungen

Lach-Yoga basiert nicht auf Humor, sondern baut sich auf dem Prinzip des grundlosen Lachens auf. Bedingungsloses Lachen und Atemtechniken werden in Übungen kombiniert. Die wesentlichste Komponente ist dabei die soziale Gruppe und der Effekt menschlicher Spiegelneuronen.[3] Menschen lachen, weil andere Menschen lachen. Das von außen wahrgenommene Lachen wird zu einer eigenen Erfahrung umgewandelt und löst Resonanzen aus. Die Gruppe selber führt so zum Erfolg. Deshalb ist ein LY in der Gruppe am effizientesten. Theoretisch kann man einzelne Übungen auch alleine durchführen. Dies bedarf aber einer längeren Erfahrung, zudem ist die Wirkung von gruppendynamischen Prozessen nicht zu unterschätzen. Vier wesentliche Merkmale des LY wurden definiert (im Folgenden Kataria 2012, 2013; Uber/Steiner 2006):

(1) – *Laughter without reason* -

Es bedarf keinerlei Sinn für Humor, Witz oder ähnliche Ursachen um ins Lachen zu gelangen. Ein allgemeiner Volksglaube ist, dass es einen gewissen Sinn für Humor bedarf um Lachen zu können. LY entkräftet diesen Glauben und zeigt, dass Lachen gänzlich ohne Humor aufrechterhalten wird. Humor ist eine mentale Fähigkeit, welche sich der Mensch im Laufe seiner Erziehung und kognitiven Entwicklung aneignet. Ein Lachen initiiert durch einen Witz ist demnach „ein bedingtes Lachen [und] abhängig von der intellektuellen Begabung" (Kataria 2012, S.13). Kinder müssen die kognitive Fähigkeit, Pointen eines Witzes, Humor

[2] Das Yoga ist eine indische und in ihren Grundzügen philosophische Lehre, die durch ihre Bestandteile Meditation, Askese und körperlichen Übungen „den Menschen vom Gebundensein an die Last der Körperlichkeit befreien will" (Bibliographisches Institut 2013). Eine Vielzahl der Übungen ist meditativ, da sie der Konzentration und Entspannung dienen, andere zielen auf körperliche Anstrengung ab. Das LY wurde in seiner Grundform aus dem ´Hatha-Yoga´ (ein Yoga gezielt auf Körperhaltung) (Emmelmann 2014, S.58) und dem Pranayama-Yoga (Regulierung und Vertiefung der Atmung) abgeleitet.

[3] Spiegelnervenzellen können körperliche Programme auslösen, aber auch aktiv werden sobald miterlebt wird, wie das Gegenüber dieses Programm auslöst. Eine sogenannte „neurobiologische Resonanz"(Bauer 2005, S.23) erfolgt. Ist eine Handlung geplant, lässt das Gehirn bestimmte Nervenzellen in Aktion treten welche registrieren, wie die Umsetzung sich anfühlen könnte (ebd. S. 41). Dies geschieht immer dann, sobald Individuen aufeinander treffen. Stimmungen werden aufgefangen und in der Körpersprache unbewusst absorbiert und vom Gegenüber imitiert (ebd. S.11). Spiegelneuronen sind fähig in uns „jene Zustände zu erzeugen, die wir bei einer anderen Person wahrnehmen" (ebd. S. 46), etwa Trauer, Freude und zu einem gewissen Grad sogar Schmerz.

und Ironie erst verstehen lernen, faktisch lachen Kinder aber weitaus häufiger als Erwachsene. Das infantile, hemmungslose Lachen begründe sich im spielerischen Verhalten. Aus diesen Gründen ist Spielen, Tanzen und Singen ein fester Bestandteil jeder LY-Einheit. Ziel ist es menschliche Blockaden und anerzogene gesellschaftliche Hemmungen zu brechen und ein freies Lachen zu erzeugen. Etwas Mut und die Fähigkeit sich der Absurdität hinzugeben, ist dabei von Nöten. Die Ursache–Wirkung–Beziehung von Humor und Lachen wird hier umgekehrt; das Lachen gilt als die Ursache und der Humor entsteht.

(2) - *Laughter Yoga is not a comedy, it is an exercise* -

Das LY ist eine Bewegungsübung in der Gruppe. Motorische Übungen werden genutzt, um Hemmungen bei den TeilnehmerInnen leichter abzubauen und eventuelle Schüchternheit fallen zu lassen. Lachen als eine technisch-körperliche Übung, kann physiologische und biochemische Prozesse im Körper auslösen. Denn „aus der Körperbewegung entsteht eine Gefühlsbewegung“ (Uber/Steiner 2006, S.242). Lachyogaanhänger begründen diese Aussage anhand zweier Erklärungsansätze. Sie stützen sich dabei auf die Versuche des französischen Arztes Duchenne de Boulogne (Kap. 2.1.1.4). Ein gezielter Reiz auf den „Lachmuskel“ löst die Stimulation bestimmter Gehirnareale aus. Dass Bewegung Emotionen erzeugen kann, zeigte auch der Psychologe William James (1842-1910), der den Zusammenhang von „Körper und Geist“ (Kataria 2012, S. 16) untersuchte. Dieser fand heraus, dass jegliche Emotionen auf mentaler Ebene, stets mit einer physischen Verhaltensreaktion einhergehen. Beispielhaft erkennt man dies bei depressiven Menschen, deren teilnahmslose, zusammengesackte Körperhaltung unverkennbar ist. Gleiche Reaktionen stellte man bei Schauspielern fest, welche durch traurige Rollen depressive Symptome zeigten. Im LY nutzt man diese Wirkung und baut auf die bewusste Mimik und Bewegung, unterstützt durch Atemtechniken.

(3) -*Fake it until you make it*-

Aufbauend auf dem Prinzip „Bewegung erzeugt Emotion“, lässt sich die dritte Leitlinie des LY ableiten; „Tu so als ob, bis du es tatsächlich tust“ (Kataria 2013, S.15). Im Umkehrschluss, dass ein gespieltes Traurig-Sein krank machen kann, soll ein simuliertes Glücklich-Sein gesund machen, so die Annahme. Angelehnt an das Neurolinguistische Programmieren (NLP)[4] besteht die Theorie, dass es im menschlichen Gehirn nur ein minimales Erkennen von simulierten und tatsächlichen Handlungen gibt. Ein künstliches Lachen produziert demnach gleiche Glückshormone, wie etwa Endorphine, Dopamin und andere Neurotransmitter. Die gruppendynamischen Wirkungen, Spiegelneuronen und bereits die Vorstellung zusammen zu kommen um zu lachen ist so absurd, dass es ein Lachen anregt. Lachen findet schlussfolgernd auf mehreren Ebenen statt. Es wird die mentale kognitive Ebene angesprochen (jemand findet etwas lustig), hinzu kommt die emotionale Ebene (sich glücklich zu fühlen) und letztlich die motorische Ebene (der Mensch lacht) (Uber/Steiner 2006, S.107; Omar 2009, S.11; Emmelmann 2014, S.44).

(4) –*Laughter is trainable*-

Lachen kann gelernt werden und ist trainierbar. Wiederholungen und Kontinuität des willentlichen Lachens lassen den Körper auf Dauer reflexartig reagieren und verändern das bewusste Lachen in ein natürliches Lachen. Dieses Phänomen wird mit der klassischen

[4] „psychotherapeutisches Verfahren zur Veränderung menschlichen Verhaltens mit dem Ziel, positives Empfinden und bestimmte Fähigkeiten zu mobilisieren und negative Gefühle durch positive Erfahrungen zu ersetzen“ (Bibliographisches Institut 2013).

Konditionierung[5] nach Iwan Pawlow (1849-1936) erklärt. Anhand regelmäßiger Wiederholungen von LY-Einheiten kann absichtliches lautes Lachen, eine positive Konditionierung auslösen. Bestimmte körperliche Übungen, Rollenspiele oder Atemtechniken können als Reiz fungieren. Eine spätere Andeutung dieser reicht dann aus, um Lachen auszulösen. Ein erst künstliches Lachen kann in eine natürliche Körperreaktion umgewandelt werden. Exemplarisch dafür ist ein immer wiederkehrendes rhythmisches Klatschen mit dem Sprechen von `*Ho-Ho Ha-Ha-Ha*`. Angelehnt an indische Mudras[6] glaubt man in den Handinnenflächen Akkupressurpunkte zu finden. Dadurch soll ein meditativer und konditionierender Impuls geschaffen werden. Die rhythmische Pause hat den gleichzeitigen Nebeneffekt, dass eine Gewöhnung eintritt und der konditionierte Reiz abschwächt. Variationen und Regelmäßigkeiten erhalten diesen jedoch, sodass Lachen trainierbar scheint.

Wie führt man eine Lach-Yoga- Einheit durch?

In der Regel in einer offenen Lachgruppe und nie länger als sechzig Minuten. Je nach Ziel, Setting und beteiligten Personen können die Einheiten variieren und sind anzupassen. Eine Einheit besteht aus drei Teilen; erstens der eigentlichen Lachyoga-Session, zweitens der Lach-Meditation und drittens einer geführte Entspannung (Kataria 2012, S.46). Die eigentliche LY-Session besteht aus variierenden Lachtechniken (spielerisch, dynamisch) und sollte mindestens dreißig Minuten in eine Einheit inkludiert werden. Andere sind spezielle „Yoga-Lachtechniken“ (ebd.) oder „wertbasierte Lachtechniken“ (ebd. S. 58), wie z.B. das Über-Sich-Selbst-Lachen (Eine Auswahl von Übungen, siehe Anhang A, CD). Dazwischen werden immer wieder einzelne Atemtechniken eingebaut. Sie sollen eine Entspannung im Körper, der Lunge und mental herbeiführen. Die zweite Komponente, die Lachmeditation, soll „eine kathartische[7] Erfahrung“ (Kataria 2012, S.61) darstellen. In diesem Zustand findet ein bedingungsloses Lachen ohne Anstrengung und ohne gezielte Gedankenprozesse statt. Im Schnitt sollte diese zehn Minuten dauern, in einem geschlossenen Raum ohne jegliche Kommunikation stattfinden und mit einer Entspannungsübung beendet werden (ebd. S.64f). Dies ist die dritte Komponente. Die geführte Entspannung ist dienlich, um nach dem LY die physische und psychische Stimulation langsam zu normalisieren. Einige TeilnehmerInnen können nach dem LY „emotionale Leere und Instabilität“ (ebd.) fühlen, weil intensives Lachen mitunter aufgestaute Emotionen freisetzen kann (Ein beispielhaftes einstündiges LY, siehe Anhang B, CD). Jede LY-Einheit wird von einer leitenden Person geführt. Er/Sie sollte Übungen initiieren, erklären, beenden und für eine Gruppendynamik sorgen (ebd. S.48). Ein/e AnleiterIn sollte im Idealfall die Gruppe motivieren, das natürliche Lachen stimulieren und für eine entspannte, tolerante Atmosphäre sorgen. Das Internet bietet eine Vielzahl an `Ausbildungsangeboten` für LY-TrainerInnen, z.B. durch den Europäischen Berufsverband für Lach-Yoga und Humortraining e.V.[8] Die Autorin dieser Arbeit möchte auf eine kritische

---

[5] Klassische Konditionierung: Verhalten beruht auf Reflexe. Pawlow unterschied konditionierte (natürliche) und konditionierte (gelernte) Reize, die dann ein bestimmtes Verhalten auslösen. Dies bewies er durch Experimente mit Hunden und deren Speichelsekretion.

[6] Mudras: bestimmte Hand- und Fingerhaltungen mit Symbolgehalt. Nach asiatischer und indianischer Medizin existieren Reflexzonen in den Handinnenflächen, welche mit physischen und neuronalen Systemen verbunden sind (Uber/Steiner 2006, S. 90ff).

[7] Katharsis: „griechisch kátharsis = (kultische) Reinigung“. In der Psychologie; „das Sichbefreien von psychischen Konflikten und inneren Spannungen durch emotionales Abreagieren“ (Bibliographisches Institut 2013) .

[8] Lachyogatrainer-Stufen: CLYT = Laughter-Yoga-Teacher, TR = Lachtrainer, BTR = Business-Trainer, ALT = Advanced Lachtrainee. Siehe: http://www.lachverband.org/Ausbildung-zum-Lachtrainer.53383.html

Betrachtung dieser Ausbildungs-Angebote hinweisen. Diese werden zwar in der gesamten internationalen Laughter-Community angeboten und durchgeführt und dienen dem Zweck der Verbreitung des Lach-Yogas, jedoch hat sich besonders in Deutschland ein kommerzieller Markt auf dieser Ebene entwickelt, welcher in einem konträren Verständnis zur Grundidee des Lach-Yogas steht.

Wo wird Lach-Yoga bereits angewandt?

LY als eine Intervention findet man in variierenden Settings. Es gibt bereits Arbeitgeber und Firmen, die es als Ausgleich für ihre Mitarbeiter anbieten. Darüber hinaus existieren Abwandlungen angepasst auf Senioren, Kinder und Menschen mit physischen oder psychischen Erkrankungen, sowie gezielte Lachtherapien in z.B. der Verhaltens- oder Paartherapie. Besonders in größeren Firmen findet das LY stetige Beliebtheit. Einige Großfirmen in Indien bieten ihren Mitarbeitern vor der Arbeit LY an und setzten dabei auf ausgeglichene und motivierte Angestellte. Eine Studie in Bangalore, in welcher die Effekte von Lach-Yoga auf Stress bei zweihundert IT-Spezialisten gemessen wurde zeigte, dass die positiven Emotionen stiegen und der subjektive Stress minimierte sich (Kataria 2012, S.194) Es wird angenommen, dass Mitarbeiterteams durch Kommunikation, Kreativität und Produktivität gestärkt werden. Auch in Deutschland wurde diese Idee übernommen, sodass auch hiesige Firmenfunktionäre gemeinsam mit `Lachyogatrainern` das Konzept in ihre Unternehmen bringen, da es zudem kostenniedrig und leicht umsetzbar ist.

2.1.3 Humor und Lachen – eine Differenzierung

„Humor ist erspartes Mitleid.“ (S. Freud)

Der folgende Abschnitt dient dem Zweck, den Begriff Humor und seine Bedeutung in relativ knapper Form zu erläutern. Die Notwendigkeit ist darin begründet, dass die Begriffe Humor und Lachen in Literatur und Forschung oft synonym verwendet werden. Der Gegenstand dieser Masterarbeit ist ausschließlich dem Lachen selbst gewidmet und wird somit in einer differenzierten Form betrachtet. Vorliegende Forschungen in diesem Feld sind allerdings defizitär, da Humor und Lachen selten getrennt voneinander untersucht werden. Lachen kann allerdings unabhängig und völlig frei von Humor auftreten. Genauso ist es nicht zwingend, dass als eine Folge von Humor ein Lachen ausgelöst wird (Zijderveld 1976, S.47). Der etymologische Ursprung des Begriffs Humor entstammt dem Lateinischen *„(h)umores*“ (Bibliographisches Institut 2013) und bedeutet „Feuchtigkeit, Flüssigkeit“ (ebd.). Der thematische Bezug ist bei den menschlichen Körpersäften zu finden. Eine ausgeglichene und gute Mischung der eigenen Körpersäfte, war in der Antike Teil der Temperamentenlehre und bestimmte den Charakter eines Menschen (Titze/Eschenröder 1998, S.11f). Damals definierte man den Humor als ein allgemeines labiles Verhalten und als eine besondere Stimmung im Einzelnen (Ruch 2012, S.11). In heutiger Definition bedeutet Humor so etwas wie, die „Fähigkeit und Bereitschaft, auf bestimmte Dinge heiter und gelassen zu reagieren“ und in der Regel wird eine „gute Laune [oder eine] fröhliche Stimmung“ (Bibliographisches Institut 2013) mit Humor assoziiert. Der Humor selber ist ein sehr komplexes und umfangreiches Phänomen. Es gibt kein bestimmtes Zentrum im Gehirn, das den Humor verarbeitet oder auslöst (Wild 2008, S.79), er benötigt immer mehrere Komponenten in der Verbindung; wie etwa eine gute Allgemeinbildung, eine besondere Situation, eine gewisse Empathie oder positive Emotionen etc. Vor allem braucht es im Humor die Fähigkeit, sich über

Geschehnisse und Dinge hinwegsetzen zu können. Das Individuum muss unlogische und absurde Inkongruenzen aushalten und diese in einem humoristischen Verhalten verarbeiten. Besonders die Selbstreflektion und die Interpretation lassen es zu, dass der Mensch fähig ist Absurditäten wahrnehmen zu können (Ohm 1997, S.113f). Für Ohm (1997) setzt die Fähigkeit Humor zu verstehen und anzuwenden, ein „gewisses Maß an Selbstvertrauen, Einsicht, Toleranz und Reife voraus“ (S.116). Eben diese Kompetenzen scheinen unermesslich für den Humor, wobei das Lachen selber keinerlei kognitive Fähigkeiten benötigt, denn es ist ein universelles Phänomen frei von jeglicher Intelligenz, wodurch es eine vielfältige Ressource darstellt. Humortherapien, wie beispielhaft die Klinik-Clowns, können eine gelingende Therapieform für Kinder darstellen, bei Erwachsenen jedoch eine gegenteilige Wirkung erzeugen, indem sie eventuell Ängste auslösen. Die Beteiligung kognitiver Prozesse wird hier sehr deutlich und minimiert den Anwendungsbereich dieser humorintervenierten Therapieform. Bei einer Lach-Yoga-Therapie sind hingegen kognitive Fähigkeiten irrelevant, da es keine Ironie, keinen Witz und keinen Sarkasmus gibt. Auch werden keine symbolbesetzten Figuren genutzt, wie es beim Clown der Fall ist. Humor ist eingebettet in kulturelle und gesellschaftliche Werten, welche dem Individuum helfen zu verstehen, ob eine Situation oder Sache humoristisch ist oder nicht (Zijderveld 1976, S.74). Genauer gesagt ist Humor „das Spielen mit […] bestehenden und institutionalisierten Sinninhalten [einer] Gesellschaft“ (ebd. S.23), um eben diese aushalten, relativieren oder angreifen zu können. Kurzum, Humor taucht ausschließlich in bestimmten Momenten, Situationen und Kontexten auf, muss verstanden und ebenso auf sein Publikum bezogen sein, denn dieses entscheidet letztendlich ob etwas humoristisch ist oder nicht (ebd. S.45f). Dieses Element schließt sich beim Lachen aus. Aufgrund der Vielfältigkeit in der Bedeutung des Humors, gibt es unterschiedliche humortheoretische Ansätze:

Die *Überlegenheits- und Aggressionstheorie* geht von der Annahme aus, dass im Humor immer etwas Aggressives zu finden ist. Es geht darum, seine eigene Macht und Überlegenheit dem Gegenüber zu vermitteln, indem über dessen Schwächen gelacht wird. Das Lachen ist somit ein bösartiges Auslachen (Titze/Eschenröder 1998, S.39f). Die *Psychophysiologische- oder Entspannungstheorie* hingegen sieht den Nutzen von Humor, wie bereits Freud sagte, „in der Abfuhr seelischer Erregung“ (ebd. S.38 zit. n. Freud 1905). Befindet sich das Individuum in einer belastenden und angespannten Situation, kann es durch Lachen als eine Reaktion von Humor entspannen und ein „emotionales Überleben“ (Titze/Eschenröder 1998, S.38) sicherstellen. In der *Inkongruenz- oder Diskrepanztheorie* kommt dem Humor die Bedeutung zu, Paradoxien und Wiedersprüche aushalten zu können. Im Humor werden inkongruente Inhalte wahrgenommen und entschlüsselt. Sie werden aus einer anderen Perspektive betrachtet und in einen neuen Zusammenhang gesetzt (ebd. S.50ff). Die *Soziale Theorie des Humors* beschäftigt sich damit, wie der Humor eine Verbindung schaffen kann oder auch als Medium der Kommunikation gilt. Der Blick wird sowohl auf das Individuum als auch auf die Gruppe gerichtet, weil Humor zwischenmenschliche Beziehungen schafft. Das Konfliktpotenzial wird gemindert und die Gemeinschaft gestärkt. Eine vorherige soziale Distanz verringert sich durch die Bildung eines „normativen Konsens“ (ebd. S.48ff).

Die Theorien setzten in ihrer Erklärung unterschiedlich an, mal steht der auslösende Reiz im Zentrum, mal die Reaktion des Humors oder auch welche Komponenten er miteinbezieht, um sich selbst zu produzieren, wie etwa der soziale Kontext (ebd. S.53). Sie verdeutlichen, wie komplex und abhängig der Humor ist. Er kommt nicht ohne das Denken, die Selbstreflexion

und einer kulturell-gesellschaftlichen Einbettung aus. Das physische Lachen hingegen benötigt keine dieser Faktoren. Deshalb ist das Lachen als eine Methode und therapeutische Intervention so interessant. Angelehnt an die Inkongruenztheorie nutzt man die Wirkung von Humor in der Psychotherapie, um menschliche Starrheit, Rationalität und Überidentifikation zu lösen. Da es eine Brücke zwischen TherapeutIn und PatientIn schafft, es Hemmungen auflöst und Kreativität anregt, aber vor allem scheinbar unüberwindbare Hemmnisse durch den Gewinn einer anderen Perspektive, bewältigen lässt (Effinger 2006, S.52). Im Lach-Yoga geht es um die Entspannung des Mentalen und darum kognitive Prozesse anzuhalten. Die mentale und in weiten Teilen auch körperliche Kontrolle, wird abgegeben und ein ganzheitliches Fallenlassen wird erlaubt.
Eine klare Differenzierung von Humor und Lachen scheint schwierig, da sie zweifellos zueinander gehören und beide Mittel zur Kommunikation sind. Durch sein Spiel mit Sinngehalten kann Humor exkludieren und inkludieren, nicht verstanden werden und auch verletzen. Humor dient oft dazu ein Individuum an eine Gruppe oder an ein Kollektiv zu binden und eine Zugehörigkeit auszudrücken (Zijderveld 1976, S.77), weshalb jede Kultur einen eigenen Humorstil mitbringt. Im Gegensatz dazu verbindet das natürliche reine Lachen, ohne die Maske des Humors, Individuen gleich jedweder Kultur, Wertevorstellungen oder Intelligenz. Zusammenfassend ist der Humor also eine „Einstellung zum Leben und den Mitmenschen im Allgemeinen“ (Ruch 2012, S.24). Durch den Humor ist es dem Individuum möglich, eine Distanz zum Ernst des Lebens aufzubauen und sich diesem erheitert anzunähern (ebd.). Er kombiniert die Fähigkeit durch Kognition, Emotion und Persönlichkeit, Situationen zu verarbeiten und positiv zu betrachten völlig unabhängig ihres Ausgangs (ebd. S.23f).

2.2 Der konzeptuelle Rahmen

Um dem Anliegen der Arbeit und der Forschungsfrage vollständig nachzugehen, wird der Gegenstand Lach-Yoga in einen Bezug zur Gesundheit und bestehenden Gesundheitsmodellen gesetzt. Vor dem Hintergrund dieses Verständnisses, soll das Lach-Yoga in seinem Nutzen für die gesundheitsbezogene Soziale Arbeit diskutiert werden. Es folgen Definitionen zu den Begriffen Gesundheit und Wohlbefinden, sodann wird im Anschluss das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung kurz vorgestellt. Der Einbezug des theoretischen Konzepts nach A. Bandura, wurde im Prozess eines qualitativ-interpretativen Verfahrens entwickelt und methodenimmanent (Lamnek 2010, S. 230f) in das Kapitel 2.2 nachgefügt. In der Interpretation werden die empirischen Ergebnisse, mit diesem theoretischen Konzept in Beziehung gebracht.

2.2.1 Gesundheit

2.2.1.1 Definition und Einordnung

In der Literatur gibt es verschiedene Modellvorstellungen darüber, wie die Gesundheit beeinflusst und erhalten wird. Das Verständnis von Gesundheit und Krankheit hat sich historisch gewandelt, auch deshalb weil Gesundheit auf verschiedenen Ebenen (körperlich, psychisch und sozial) betrachtet werden kann und die Konstrukte Gesundheit und Krankheit nur schwer voneinander zu trennen sind. Um Gesundheit folgend in eine Beziehung zur Sozialen Arbeit zu setzen und um darüber hinaus eine gegenstandsbezogene Diskussion mit

einer theoretischen Grundlage zu ermöglichen, ist es nötig den Begriff Gesundheit zu definieren.

Die älteste und immer noch verbreitete Vorstellung von Gesundheit, findet sich im biomedizinischen Erklärungsmodell (Homfeldt/Sting 2006, S.69ff). Hier wird Gesundheit durch die Abwesenheit von Krankheit definiert. Dadurch wird es zu einem rein pathogenetischen Modell, weil es ausschließlich auf körperliche Funktionen und die Erklärung von Erkrankungen ausgerichtet ist (ebd.). Doch dieses Modell ist alleine nicht mehr haltbar, da durch ein vermehrtes Auftreten psychischer Erkrankungen und chronischer Belastungen, eine eindeutige Zuschreibung von Kausalitäten nicht immer möglich ist (ebd. S.71). Deshalb werden objektive anatomische Prozesse, um subjektiv lebensweltliche Einflüsse erweitert. Einen ersten Schritt in diese Richtung machte die Weltgesundheitsorganisation (WHO) in ihrer Verfassung 1946/48. Sie definierte Gesundheit als einen „Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlergehens und nicht nur das Fehlen von Krankheit oder Gebrechen“ (WHO 1948). Dieser Erklärung geht einher, dass Gesundheit mit einem vollständigen Wohlbefinden zusammenhängt und nicht nur auf biologische Bedingungen zurückgeführt wird. Der Begriff Wohlbefinden – zentral für die vorliegende Studie – wird nachgehend ebenfalls definiert. Die WHO legte den Grundstein für eine spätere Weiterentwicklung des bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodells und grenzte sich von dem biomedizinischen Modell ab. Zudem wurde Gesundheit zum ersten Mal aus einem positiven Verständnis heraus betrachtet (Homfeldt/Sting 2006, S.69). Daraufhin entwickelten sich weitere Erklärungsmodelle, auch deshalb, weil der Ansatz der WHO häufig als zu idealistisch kritisiert wird (ebd.; Hafen 2013, S.36). In ihrem Verständnis sind diese neben dem biomedizinischem Modell, entweder sozialmedizinisch, psychologisch oder durch eine Integration aller Ansätze, integrativ orientiert. Sie sollen zunächst in einer kurzen Vorstellung näher eingeordnet werden, um für die vorliegende Thematik ein passendes Gesundheitsmodell aus den existierenden fünf zu ermitteln:

Das Risikofaktorenmodell beschreibt Gesundheit in einem System mehrerer Einflussfaktoren aus Umwelt, individuellem Verhalten und biologischen Voraussetzungen (Homfeldt/Sting 2006, S.71). Die sogenannten Risikofaktoren werden aus statistischen Überlegungen gewonnen und beinhalten sowohl materiale/substanzbezogene Einflüsse, als auch psychosomatische Faktoren, wie etwa den Einfluss von Stress (ebd.). Eine positive Sichtweise auf den Begriff Gesundheit ist nicht vorhanden. Nur in einer engen Verbindung mit einer ausdifferenzierten Stresstheorie können gemäß diesem Modell, nützliche Präventionsmaßnahmen entwickelt werden (ebd. S.72). Der Ansatz ist einseitig ausgerichtet, weil eine Beseitigung von statistischen Risiken alleine nicht reicht, um Gesundheit zu erhalten (ebd.). Einen weiteren Ansatz zur Erklärung von Gesundheit liefert die sozial-kognitive Gesundheitspsychologie (ebd. S.73). Dieses Modell fragt danach wie auf der Basis von Handlung, Gesundheit integriert werden kann und Risiken vermieden werden. In einem zusammenhängendem Prozess von Intention und Umsetzung gesundheitsbezogenem Verhaltens, sollen Selbstregulationsprozesse angeregt werden (ebd.). Für ein wirkungsvolles Gelingen, müssen in den Handlungen erkennbare und positive Effekte für die jeweilige Person vorhanden sein. Dieser Prozess steht in enger Verbindung mit Selbstwirksamkeitserwartungen. Sind diese positiv, führen sie zu einem gesundheitsorientiertem Verhalten (ebd. S.74). Zwar ist auch dieses Modell eindimensional, aber es ermöglicht Präventionsansätze aus einer gesundheitserhaltenden Perspektive heraus.

Das Lebensweisen-Modell betrachtet Gesundheit in einer komplexen Auseinandersetzung mit der Lebensweise einer Person oder einer Gruppe, welche wiederum im Kontext von gesellschaftlichen und biografischen Ereignissen gesehen wird (ebd. S.74f). Dieses Modell berücksichtigt sehr umfassend soziale Einflussfaktoren auf die Gesundheit, denn Lebensweisen vollziehen sich immer in einem gruppenorientiertem Verhalten und lassen sich deshalb schwer ändern (ebd. S.75f). Ein letztes Erklärungsmodell von Gesundheit ist das Salutogenese-Modell nach Antonovsky. Es schließt ebenso den Ansatz der Selbstwirksamkeitserwartung, als auch das Lebensweise-Modell mit ein (ebd. S.76). In seinem Verständnis ist es speziell, da es nicht darauf schaut welche Faktoren einen Menschen krank werden lassen, sondern primär danach fragt was den Menschen gesund erhält. Das Zentrale in diesem Modell ist die Annahme eines „Kohärenzgefühls“ (ebd. S.77), welches eine Person in sich trägt. Es ist eine „innerpsychische Größe“ (ebd.), also eine innere Grundhaltung die dazu beiträgt, dass Gesundheit erhalten wird, weil flexibel auf Belastungen reagiert werden kann. Gesundheit wird in diesem Modell zu einem „Leitkriterium“ (ebd. S.80). Aus diesen Erklärungsansätzen ergibt sich ein Verständnis von Gesundheit auf drei Dimensionen, in einem bio-psycho-sozialen Modell. Wie also ist Gesundheit abschließend zu definieren? Gesundheit ist die Fähigkeit des Menschen Störungen in einem selbstregulativen Prozess abzuwenden und zu bewältigen (Egger 2010, S.40). Nicht die Abwesenheit von Krankheit, sondern die Fähigkeit krankmachende Faktoren kontrollieren zu können, bedeutet Gesundheit (ebd.). Gesundheit und Krankheit werden als ein dynamischer Prozess gesehen, weshalb Gesundheit permanent erzeugt werden muss (ebd.). Gesundheit ist also: kein statischer Zustand, sie ist im Rahmen von biologischen, psychologischen und sozialen Einflussfaktoren zu betrachten, sie ist immer abhängig von der Perspektive des Betrachters, positive Merkmale wie ein vollständiges Wohlbefinden können das Konstrukt Gesundheit beeinflussen und Gesundheit steht immer in einer Wechselbeziehung zu Krankheit (Hafen 2013, S.36f). Für die vorliegende Arbeit ist besonders das Verständnis von Gesundheit im Sinne der sozial-kognitiven Gesundheitspsychologie und dem Salutogenesekonzept interessant, weil sich diese Ansätze sehr gut mit dem Gegenstand Lach-Yoga verbinden lassen und ähnliche Grundideen verfolgen.

2.2.1.2 Soziale Arbeit und Gesundheit

Sowohl körperliche, psychische als auch soziale Einflüsse, bestimmen den Grad der Gesundheit. Für die Soziale Arbeit sind besonders die sozialen Aspekte, im Sinne von Einflussfaktoren, aber auch gemessen an einer ungleichen Verteilung von Gesundheitschancen für eine Person, interessant. Die Erhaltung von Gesundheit, aber auch die Förderung ist eine zentrale Aufgabe der Profession Sozialer Arbeit (Jost 2013, S.23). Menschen sollen darin bestärkt werden, selbstbestimmt und eigenverantwortlich ihre Gesundheit zu stärken (ebd.). Dabei sind präventive und rehabilitative Methoden der Sozialen Arbeit, bezogen auf die jeweilige Zielgruppe, federführend. Ein Zusammenhang zur Sozialen Arbeit besteht ebenfalls darin, dass nicht nur die soziale Lage, die Lebenswelt und andere soziale Einflüsse die Gesundheit bestimmen, sondern Gesundheitsprobleme auch soziale Notlagen entstehen lassen (Hafen 2013, S.35). Dort greift die Profession Sozialer Arbeit ein, um Notlagen zu verhindern oder gänzlich zu vermeiden. In der Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung von 1986, wird dieser Aspekt explizit angesprochen. Die dort

formulierten Ziele, Gesundheit zu fördern und Ungleichheiten zu verringern sowie Menschen dazu zu befähigen ihre Gesundheitsinteressen zu vertreten und eine Vernetzung herzustellen (WHO 1986), lassen sich mit den Idealen der Sozialen Arbeit vereinen und werden so zu ihrem Gegenstand. Nähert man sich zusätzlich dem Aspekt der Gesundheitserziehung und -förderung, so wird bereits in der Definition der Begriffe deutlich, dass sie Handlungsaufgaben der Sozialen Arbeit implizieren. Gesundheitsförderung steht in einer engen Verbindung zur Prävention, streng genommen müssen diese jedoch voneinander abgegrenzt werden (Schröder 2004, S.651). Prävention ist vornehmlich in einem pathogenetischen Zusammenhang zu setzen, während die Gesundheitsförderung ein salutogenetisches Grundverständnis hat (ebd.). In der Förderung geht es um eine „Entwicklungshilfe für den Menschen“ (ebd.). Dazu unterstützt sie die individuellen Fähigkeiten, die Ressourcen und die soziale Lage um einen optimalen psycho-biologischen Zustand zu fördern (ebd.). Es geht also darum Menschen zu bestärken, ihre Lebensanforderungen gesundheitsgerecht und bedürfnisorientiert zu bewältigen (ebd.). In diesem Verständnis sind personenbezogene sowie auch kollektive Interventionsziele zu verfolgen, die in einem hohen Maße der Profession Sozialer Arbeit zufallen. Homfeldt/Sting 2006 leiten den Zusammenhang von Sozialer Arbeit und Gesundheit auf drei Ebenen ab. Die erste Verbindung findet sich im Grundverständnis Sozialer Arbeit, denn die Profession selber bezieht sich in ihrer klassischen Ausrichtung auf gesundheitsbezogene Fragestellungen (Homfeldt/Sting 2006, S.14). Soziale Probleme und deren Bearbeitung, die klassischen Hilfeeinrichtungen und das methodische Vorgehen der Sozialen Arbeit beinhalten von vorneherein einen Gesundheitsbezug. Der zweite Bezugsrahmen von Gesundheit und Sozialer Arbeit, wird in der gesellschaftlichen Veränderung von Lebensbedingungen gelegt (ebd.). Das Spektrum von Krankheit hat sich in den letzten Jahrzehnten breit verändert und findet heute ihren Schwerpunkt in „chronisch-degenerativen Erkrankungen“, wobei früher äußerlich verursachte Infektionskrankheiten vorherrschend waren (ebd.). Gesundheit und Krankheit sind immer mit der Lebenswelt und der Lebensweise einer Person oder einer Gruppe zu verknüpfen sowie den daran angebunden gesellschaftlichen Lebensbedingungen, welche sich stark verändert haben (ebd.). Dadurch wird eine ganzheitliche Betrachtung des Gesundheitsproblems mit Einbezug der biografischen Perspektive nötig (ebd.). Durch verschiedene Maßnahmen und Methoden strebt die Soziale Arbeit eine „langfristige Verbesserung der gesundheitlichen Lebensqualität“ (ebd.) an. Der dritte Zusammenhang von Gesundheit und Sozialer Arbeit befindet sich in der Definition von Gesundheit selbst. Wie oben bereits angeführt findet ein Umdenken statt. Gesundheit ist ein Konstrukt, das durch mehrere Faktoren beeinflusst wird. An diesem Punkt kann auf die Definition der Ottawa-Charta zurückgegriffen werden, denn daraus ergeben sich Handlungsaufgaben für die Soziale Arbeit (ebd. S.16).

Gemäß den drei vorgestellten Ebenen sind die Ansatzpunkte für die Soziale Arbeit: eine „Soziale Arbeit im Gesundheitswesen“ durch die Einrichtung von Handlungsfeldern in bestehenden Gesundheitsdiensten, eine „Gesundheitsarbeit im Sozialwesen“ durch den Einsatz gesundheitsbezogener Methoden in etablierten Feldern, und eine „Sozialpädagogische Gesundheitsförderung“ durch eine Ausarbeitung präventiver Handlungskonzepte für eine umfassende Gesundheitserziehung (ebd. S.17). Das Subjekt Mensch, dessen Lebenslagen und -phasen, muss also näher in den Vordergrund eines umfassenden Gesundheitsverständnisses rücken. Denn geht es im Sinne der Sozialen Arbeit um die Erhaltung und Förderung der psychosozialen Gesundheit, ist das hauptausschlaggebende Merkmal ein korrekter Umgang

mit Belastungssituationen und deren Bewältigung (Ningel 2011, S.59). Mit einer gezielten Veränderung belastender Lebenslagen und einem Perspektivenwechsel seitens der Betroffenen, kann eine Belastung reduziert werden und die psychosoziale Gesundheit wird bestärkt. Eine Sicherstellung von Gesundheit, gesundheitsfördernde und erhaltende Maßnahmen seitens der Sozialen Arbeit, eingebunden in einen interdisziplinäre Leistungsrahmen sind essentiell. Gesundheitsberatung, -förderung, -erziehung und Prävention auch im Rahmen von niederschwelligen Angeboten, wie etwa ein gruppenorientiertes Lach-Yoga, sind demnach ihre Aufgaben

2.2.2 Wohlbefinden

2.2.2.1 Definition

Ein zentraler Begriff in der vorliegenden Arbeit, ist der des Wohlbefindens. Er wird in der Forschungsfrage und im Erkenntnisinteresse vorrangig verwendet und in eine Diskussion mit dem Forschungsgegenstand Lach-Yoga gebracht. Wie bereits erörtert, ist ein vollständiges Wohlbefinden seitens der WHO leitgebend für die Gesundheit. Zudem wird der Begriff in zahlreichen anderen Definitionen zur Gesundheit verwendet. Aus diesen Gründen wird ebenfalls eine kurze Definition erfolgen. In der Literatur wird er häufig mit Begrifflichkeiten wie Lebenszufriedenheit, Glück und ähnlichen Konstrukten gleichbedeutend verwendet. Deshalb ist keine eindeutige Definition vorhanden. Übergeordnet kann das Wohlbefinden mit der „Bewertung des eigenen Lebens sowie das Verhältnis von angenehmen und unangenehmen physischen und psychischen Empfindungen zusammengefasst“ (Lischetzke/Eid 2005, S.413) werden. Es geht dabei immer um subjektive Empfindungen, bezogen auf körperliche und mentale Zustände eines Individuums. Dies bedeutet, dass sich das Wohlbefinden nur subjektiv und „interindividuell“ messen lässt, objektive Zustände sind nicht leitend (ebd.). Folgend wird das physische Wohlbefinden erörtert, sodann das psychologische Wohlbefinden, welches wiederum in weitere Paradigma differenziert wird.

2.2.2.2 Physische Wohlbefinden

Körperliches Wohlbefinden steht in einer begrifflichen Verknüpfung zur Gesundheit und das Fehlen von Krankheit. Es wird häufig beschrieben, als ein Zustand des optimalen Funktionierens des menschlichen Körpers und Organismus (Frank 1994, S.71). Die Kennzeichen physischen Wohlbefindens sind subjektiver Natur und liegen in der Beziehung des Menschen zu seinem Körper, dass er diesen positiv wahrnimmt und erlebt (ebd. S.72). Es ist nicht gleichzusetzen mit einer körperlichen Fitness oder physischer Gesundheit, denn auch chronisch körperbehinderte Menschen können ein ganzheitliches Wohlsein verspüren, weil es nicht nur auf den Gebrauch von Gliedmaßen eingeschränkt ist (ebd.). Das physische Wohlbefinden ist nicht völlig von einem psychischen Wohlsein zu trennen. Denn Körper und Geist agieren in einer engen Verbindung miteinander und regen neurochemische Prozesse an, die die Eigenwahrnehmung bedingen (ebd. S.73). Geht es um die Erfassung von physischem Wohlbefinden, steht im Vordergrund die Bewertung des eigenen Körpers. Hierzu gibt es unterschiedliche diagnostische Verfahren (ebd. S.74f) Im Wesentlichen werden durch Befragung körperbezogene Aspekte erfasst. Diese können beispielhaft sein; das Selbsterleben und Akzeptieren des Körpers, Attraktivität, Leistungsfähigkeit, Gesundheit, das bewusste und unbewusste Erleben des Körpers usw. (ebd.). Die Ergebnisse bleiben jedoch immer

allgemein, da das körperliche Wohlbefinden in seiner Definition und Struktur zu oberflächlich gehalten ist.

2.2.2.3 Psychische Wohlbefinden

Das psychische Wohlbefinden differenziert sich in der Forschung weiter in unterschiedliche theoretische Definitionen. Das aktuelle und das habituelle Wohlbefinden wird von Becker (1994) beschrieben. Er unterscheidet dabei das momentane, augenblickliche Empfinden und im habituellen, das konstante Wohlempfinden (ebd. S.13). Das aktuelle Wohlbefinden ist abhängig von kurzfristig wirksamen Einflüssen in einer begrenzten Zeitspanne. Diese sind etwa kurzfristige Erlebnisse, positive Gefühle, Emotionen und Stimmungen oder körperliche Empfindungen und ähnliche Höhepunkterfahrungen (ebd.). Das habituelle Wohlbefinden steht in einem Gegensatz dazu und beschreibt ein relativ dauerhaft anhaltendes, positives Empfinden und bleibt für eine längere Zeit oder das gesamte Leben stabil (ebd. S.15).
Weitaus ausführlicher beschrieben ist das subjektive Wohlbefinden (SWB) nach Diener (2000). Subjektives Wohlbefinden ist darin gekennzeichnet, dass Menschen ihr eigenes Leben bewerten. Grob ausgedrückt geht es um die Erfassung von Lebenszufriedenheit nach bestimmten Domänen, welche sich in zwei Bereiche einteilen lassen; in die kognitiven und affektiven Komponenten (Diener/Diener 1996, S.181; Diener 2000, S.34). Die kognitiven Komponenten des SWB sind bezogen auf die Beurteilung der Zufriedenheit mit dem eignen Leben und Teilbereichen darin (Arbeit, Gesundheit, Familienstand etc.) (Lischetzke/Eid 2005, S.413). Die affektiven Aspekte des SWB sind emotionale Zustände, die im Alltag durchlebt werden (ebd.). Dabei sind viele positive Emotionen und Stimmungen entscheidend für ein hohes Wohlbefinden (ebd.; Diener 2000. S. 34). SWB ist also dadurch gekennzeichnet, dass Menschen besonders viele angenehme Gefühle erleben und nur selten unangenehme, leidvolle Erfahrungen machen. Zusätzlich ist bei Menschen mit einem hohen SWB, eine ausgeprägte Zufriedenheit mit dem eigenen Leben zu erkennen. Lischetzke/Eid (2005) betiteln das SWB als ein momentanes und ein habituelles subjektives Wohlbefinden (S.413f), jedoch sind diese Bezeichnungen gleichzusetzen mit kognitivem und affektivem SWB. Das momentane SWB ist stark von äußerlichen Einflüssen abhängig, wie z.B. kurzzeitige Gefühle der Freude, Liebe oder Angst und Wut. Wohingegen das habituelle SWB konstant über eine längere Zeit anhalten kann und eine allgemeine Lebenszufriedenheit oder eine Bereichszufriedenheit in z.B. Partnerschaft oder Arbeit, darstellt (ebd.). Gemessen wird das SWB in genau diesen Bereichen. Menschen sollen eine Bewertung über ihr gesamtes Leben sowie in den Teilbereichen abgeben und bestimmen, ob sie zufrieden sind oder nicht. Dies erfolgt durch Selbstberichte, direkte und auch indirekte Methoden wie Beobachtung, Zustandsmessung, Gedächtnismaße und physiologische Maße (ebd. S.414f). Außerdem ist es wichtig sowohl negative als auch positive Affekte genau zu messen (Diener 2000, S.35). Längsschnittstudien zeigen, dass ein affektives Wohlbefinden, Auswirkungen auf kognitive Leistungen hat. Ist ein Individuum positiv gestimmt, kann es in diesem Zeitraum hohe kreative Aufgaben lösen, bei analytischen Prozessen erzielen sie jedoch schlechte Ergebnisse, weil Informationen nicht genug detailliert verarbeitet werden (Lischetzke/Eid 2005, S.420f). Affektives Wohlbefinden fördert zusätzlich soziales Verhalten und körperliche Aktivität, wodurch wiederum ein positiver Einfluss auf die Gesundheit erfolgt (ebd.). Ein kognitives/habituelles Wohlbefinden hat Auswirkungen auf das generelle Gesundheitsverhalten (ebd.). Aufgrund eines stärkeren sozialen Verhaltens sind diese Menschen aktiver und lebensfreudiger.

Das psychologische Wohlbefinden (PWB) ist vorwiegend von Ryff (1989) definiert worden und leitet sich aus der Theorie des subjektiven Wohlbefindens ab. Das PWB bestimmt das Wohlbefinden im Kontext von menschlicher Entwicklung und existenziellen Herausforderungen im Leben (Keyes/Ryff/Shmotkin 2002, S.1007). Das psychologische Wohlbefinden ist mehrdimensional ausgerichtet. Ryff (1989) entwickelte eine Skala von sechs Ebenen, die psychologisch erfasst wie Menschen sich und ihre Leben bewerten. Auf der Basis von theoretischen Konstrukten über menschliche Entwicklung, Alterungsprozesse und der positiven Psychologie, wurden sechs Items für eine Skala abgeleitet (S.1069f). So ist das psychologische Wohlbefinden nach den folgenden Dimensionen beschrieben; (1) „*Selbstakzeptanz*“. Es besteht eine positive Haltung gegenüber sich Selber und dem bisherigen Leben, im Sinne einer Akzeptanz aller Aspekte die das Selbst ausmachen. (2) „*Eine positive Beziehung zu anderen*“. Es bestehen zufriedenstellende, zwischenmenschliche Beziehungen und Interaktionen. (3) „*Autonomie*“. Das Individuum agiert selbstbestimmt und unabhängig. (4) „*Beherrschung der Umgebung*“. Es sind Kompetenzen vorhanden, das eigene Leben und sein Umfeld selber zu gestalten, Angebote zu nutzen oder abzulehnen. (5) „*Lebensziele*“. Das Individuum hat klare Ziele und Perspektiven im Leben und findet für sich einen bedeutenden Sinn darin. (6) „*Persönliches Wachstum*“. Man ist offen für neue Erfahrungen und hat selber das Gefühl sich weiterzuentwickeln (Ryff/Keyes 1995, S.727; Ryff 1989).

Beide Konzepte, sowohl das SWB als auch das PWB gehen der Fragen nach, wie sich Wohlbefinden beim Menschen äußert und wie ein positives psychisches Funktionieren erfolgt. Jedoch unterscheiden sie sich grundlegend in der Messung und der Erfassung dieses Paradigmas. Das subjektive Wohlbefinden ist also das Austarieren/die Balance zwischen negativen und positiven Affekten und das psychologische Wohlbefinden ist mit grundlegenden Lebenszielen, persönlichem Wachstum, etc. gleichzusetzen (Keyes/Ryff/Shmotkin 2002, S.1007).

2.2.3 Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung (A. Bandura)

2.2.3.1 Definition

Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung findet eine Einbindung in den konzeptuellen Rahmen dieser Arbeit, weil im Verlauf der empirischen Erhebung und Analyse, Faktoren in Bezug auf die Selbstwirksamkeit der Befragten eruiert wurden. Weitere Erläuterungen dazu, siehe Kapitel 4 und 6.

Der kanadische Psychologe Albert Bandura (*1925) definierte das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung erstmals 1977. In Anlehnung zu seiner bekannten sozial-kognitiven Lerntheorie formulierte Bandura die allgemeine Selbstwirksamkeit. Er geht davon aus, dass Menschen aufgrund ihrer eigenen Überzeugung in ihre Kompetenzen, dazu fähig sind Aufgaben zu meistern und darüber hinaus, Neues lernen (Bandura 1995, S.2f). Diese Überzeugung hilft dem Menschen sein Leben zu gestalten und erfolgreich mit Herausforderungen umgehen zu können. Die Selbstwirksamkeitserwartung bestimmt darüber, wie Menschen denken, sich fühlen, in welchem Maße sie sich motivieren können und wie sie letztendlich agieren (ebd.). Menschliche Handlungs- und Denkprozesse werden immer durch die Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten gesteuert. Menschen handeln erst dann, wenn sie glauben etwas tatsächlich zu können. Mit dem Grad der Überzeugung, wächst auch der

tatsächliche Erfolg im Handeln. Dabei spielen motivational kognitive Prozesse und positives Denken eine wesentliche Rolle (ebd.S.5ff). Deshalb hat die Selbstwirksamkeit einen großen Einfluss auf individuelle Leistungen und Wahrnehmungen über sich selbst. Das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung ist eng in die sozial-kognitive Lerntheorie eingebettet, weil diese davon ausgeht, dass Individuen und deren Intention zu handeln von der eigenen Erwartung der Ergebnisse und der Selbstwirksamkeit abhängt. Es geht immer um die „subjektive Kompetenzüberzeugung“, etwas trotz Widerstände lösen zu können (Dlugosch/Dahl 2012, S.16). „Mit Selbstwirksamkeitserwartung bezeichnet man also das Vertrauen in die eigene Kompetenz, auch schwierige Handlungen in Gang setzen und zu Ende führen zu können. Vor allem die Überwindung von Barrieren durch eigene Intervention kommt darin zum Ausdruck“ (Schwarzer/Jerusalem 2002, S.39). Demzufolge kommt der Selbstwirksamkeitserwartung im Umgang mit alltäglichen Aufgaben, eine wichtige Funktion zu und stellt zugleich eine persönliche Ressource der Bewältigung dar (ebd.). Es ist aber von der reinen Handlungsergebniserwartung abzugrenzen. In der Ergebniserwartung besteht die Annahme darin, dass ein spezielles Verhalten zu einem bestimmten Ergebnis führt, also Handlung gleich Konsequenz (Strangl 2010). Diese Erwartung beruht immer auf einem kontrollierten Verhalten und basiert nicht wie die Wirkungserwartung auf die Annahme, durch die eigenen Fähigkeiten ein Verhalten zeigen zu können (ebd.). Die Selbstwirksamkeit ist zusätzlich gekoppelt mit selbstregulativen Prozessen einer Person, denn sobald Handlungsintentionen vorhanden sind, haben selbstwirksame Menschen ehrgeizigere Ziele als nicht selbstwirksame Menschen (Schwarzer/Jerusalem 2002, S.37). Die Selbstwirksamkeit hat einen Einfluss auf die Eigenregulation, weil es das Denken, Fühlen und Handeln völlig unabhängig von den faktischen Kompetenzen des Individuums verändert (ebd.). In begrifflicher Hinsicht spricht man auch von einer allgemeinen und einer spezifischen Selbstwirksamkeitserwartung (ebd. S.39). Besteht eine umfangreiche optimistische Einschätzung der eigenen Fähigkeiten bezogen auf alle Lebensbereiche, dann spricht man von der allgemeinen Selbstwirksamkeitserwartung. Ist die Überzeugung situationsspezifisch und auf bestimmte Bereiche bezogen, besteht sie nur dort; z.B. schulbezogene Selbstwirksamkeitserwartung (ebd. S.40). Weiter gibt es auch die kollektive Selbstwirksamkeit, welche gegenüber der individuellen abgegrenzt wird (ebd. S.41; Bandura 1995, S.35ff). Dabei werden individuelle Überzeugungen auf die Handlungskompetenzen einer Gruppe übertragen, es erfolgt eine Einschätzung der Gruppen-Selbstwirksamkeit (ebd.). Hat die Gruppe dabei nur mäßige individuelle Fähigkeiten, aber ein hohes Maß an Selbstkoordinierung, so kann sie mehr erreichen wie eine Gruppe mit starken Mitglieder, aber nur wenig Koordinationsfähigkeit (Schwarzer/Jerusalem 2002, S.41). Die kollektive Selbstwirksamkeit hat eine Wirkung auf die Ziele, die sich eine Gruppe setzt, wie viel sie in ein Ziel investieren möchte und wie sie mit Hindernissen umgeht (ebd.).

2.2.3.2 Quellen der Selbstwirksamkeit

Die Selbstwirksamkeit wird durch vier verschiedene Quellen beeinflusst und entwickelt. Sortiert nach der Stärke des Einflusses, ist die wichtigste Quelle die direkte Ergebniserfahrung aus einer Handlung (mastery experiences) (Bandura 1995, S.3). Die eigene Erfahrung des Könnens ist elementar für die Ausbildung einer hohen Selbstwirksamkeit. Werden durch eigene Bemühungen Ziele erreicht und hat sich die Person dabei angestrengt,

wird sie sich auch in zukünftigen Handlungen dazu fähig fühlen, diese zu bewältigen (ebd.) Diese Erlebnisse haben zudem einen stabilisierenden Effekt und Misserfolge werden konstruktiv in ein zielgerichtetes Verhalten umgewandelt (Schwarzer/Jerusalem 2002, S.42). Die zweite Einflussebene ist das Modelllernen, die sogenannten stellvertretenden Erfahrungen (vicarious experiences) (Bandura 1995, S.3). Wird eine andere Person dabei beobachtet, wie diese positive Handlungserfahrungen macht, kann das Auswirkungen auf die eigene Kompetenzerwartung haben (ebd.). Wichtig ist dabei, dass dieser Person Ähnlichkeiten mit der eigenen Person zugeschrieben werden und eine hohe Identifikation vorhanden ist (ebd.). Werden Modelle beobachtet, sind die Wahrnehmung der eigenen Ressourcen, eine optimistische Interpretation der Ereignisse, das Setzen von Nahzielen und eine konstruktive Auseinandersetzung sehr wichtig für die eigene Selbstwirksamkeit (Schwarzer/Jerausalem 2002, S.44). Die dritte Quelle ist die soziale Unterstützung (social persuasion) (Bandura 1995, S.4). Das Erfahren von verbaler Unterstützung, positives Zureden und Überreden helfen dabei Situationen erfolgreich zu bewältigen und Vertrauen in eigenen Fähigkeiten aufzubauen (ebd.) Es sollte jedoch überzeugend und ehrlich sein, da es sonst durchschaut wird und gegenteilige Auswirkungen haben kann (Schwarzer/Jerusalem 2002, S.44). Natürlich müssen auf die soziale Unterstützung auch baldige Erfolgserlebnisse folgen, sonst bleibt eine Wirkung ebenfalls aus. Die physiologische und emotionale Befindlichkeit (physiological and emotional states) (Bandura 1995, S.4) ist die vierte Quelle für eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung. Der Zustand der Erregung kann die Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten beeinträchtigen. Körperliche Stressreaktionen, wie Schweißausbrüche, Zittern etc. können falsch interpretiert werden und Verunsicherung tritt auf (ebd.). Der Glaube an den eigenen Erfolg wird dadurch geschwächt und die Selbstwirksamkeit gemindert. Selbstwirksamkeitserwartung lässt sich seit mehreren Jahren anhand von Skalen zur eigenen Beurteilung messen. Ein Instrument zur Messung der Selbstwirksamkeit, wurde von Schwarzer/Jerusalem (o.J.) entwickelt. Es ist ein Verfahren aus zehn Items. Es werden optimistische Kompetenzerwartungen gemessen, also die Erwartung eine schwierige Aufgabe bewältigen zu können, wobei der Erfolg den eigenen Fähigkeiten zugeschrieben wird (ebd.). Selbstwirksamkeit ist also die mentale Überzeugung in die eigenen Kompetenzen, ein Ziel, eine Aufgabe oder Herausforderungen erfolgreich meistern zu können. Es geht darum an sich selber zu glauben und positiv optimistisch nach vorne zu blicken. Besteht eine hohe Selbstwirksamkeitserwartung, dann ist diejenige Person in ihrem Handeln ehrgeiziger, hat ein höheres Durchsetzungsvermögen und sucht flexibler nach Lösungen für bestehende Probleme. Die Erfahrung von Erfolgen bestärkt wiederum dieses Handeln. Werden Misserfolge erlebt, lassen sich Personen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung weniger ablenken. So gesehen steht die Selbstwirksamkeit in einer Verbindung mit dem subjektiven Wohlbefinden des Menschen. Eine starke Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten, erzeugt mehr Handlung und mehr Erfolge und diese Erlebnisse steigern eine allgemeine Zufriedenheit. Deshalb geht es Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeit vor allem psychisch besser, weil sie ein Mehr an subjektiven Ressourcen haben und diese einzusetzen wissen.

2.2.4 Methoden der Sozialen Arbeit - Ein Kurzüberblick

Im vorliegenden Abschnitt wird erläutert welcher Definition gefolgt wird, wenn es sich um die Verwendung des Begriffs „Methoden“ der Soziale Arbeit handelt. Dies ist notwendig, da

es ein späteres Ziel dieser Arbeit sein wird, eine hilfreiche Unterstützung für das praktische Arbeiten in gesundheitsbezogenen Handlungsfeldern der Sozialen Arbeit herauszufiltern. Dazu werden später die gewonnenen Erkenntnisse aus der Gelotologie mit dem Theorie- und Praxisverständnis der Sozialen Arbeit in Diskussion gesetzt, sowie gilt es besonders den bestehenden `Methodenpool` sozialarbeiterischer Intervention zu reflektieren.

2.2.4.1 Definition

Die Methoden der Sozialen Arbeit entwickeln und verändern sich mit der Geschichte der Sozialen Arbeit und unterliegen einer andauernden Methodendiskussion. Daraus hat sich ein umfangreicher Methodenpool gebildet, um dem Menschen in seiner speziellen Lebenslage und akuten Belastungssituation, ganzheitlich unterstützen zu können. Sie helfen die Handlungsfelder der Sozialen Arbeit, ihren Gegenstand und ihre Auftragsgebiete zu identifizieren und mit dem Menschen individuell zusammenzuarbeiten. Die Methodenbezeichnung in der Sozialen Arbeit ist vieldeutig und unscharf, jedoch gehört das Methodische Handeln als prozessgebendes Instrument, untrennbar zur Profession Sozialer Arbeit. Die Benennung Methode in seiner professionellen Form, bezeichnet nach Galuske „ein planvolles Handeln […] das in gewissem Umfang standardisiert ist, das nämlich zurückgreift auf einen Fundus an mehr oder minder erprobten Hilfsmitteln. Kurz: Wenn man sich mit Methoden beschäftigt, steht das „wie“ im Mittelpunkt“ (Galuske 2013, S.28). Demnach summieren sich unterschiedliche Strategien und Verfahren, die darauf abzielen einen problematischen oder belastenden Ist-Zustand des Menschen, in einen gewünschten Soll-Zustand zu verändern. Methoden sind also ein zielgerichtetes Handeln in der Sozialen Arbeit. Sie sind aber keine beliebige Sammlung von Techniken, sondern schaffen es ihren Einsatzort und ihr Verstehen untereinander zu reflektieren (ebd. S.31f). Sie sind demnach als eine „Antwort auf Detailprobleme im komplexen Weg von der Identifikation eines Problems zur angestrebten Lösung“ (ebd. S.32) zu verstehen.
In einer zusammenfassenden Definition kann gesagt werden, dass Methoden der Sozialen Arbeit eine „planvolle, nachvollziehbare und damit kontrollierbare Gestaltung von Hilfeprozessen“ sind, die es dahin zu überprüfen gilt, inwiefern sie „dem Gegenstand, den gesellschaftlichen Rahmenbedingungen, den Interventionszielen, den Erfordernissen des Arbeitsfeldes, der Institution, der Situation sowie den beteiligten Personen gerecht werden“ (ebd. S.35).

2.2.4.2 Klassische Interventionsstrategien

In der geschichtlichen Entwicklung sozialarbeiterischer Methoden ist häufig von dem klassischen Trio der „Dreifaltigkeit“, der Gemeinwesenarbeit, der sozialen Gruppenarbeit und der sozialen Einzelfallhilfe (Galuske 2013, S.24) die Sprache. Die Soziale Einzelfallhilfe, in den USA von Mary Richmond (1861-1928) entwickelt, wurde in Deutschland Ende der 1920er Jahre durch Alice Salomon (1872-1948) unter den von ihr eingeführten Begriff der „Sozialen Diagnose“ (ebd. S.79) bekannt. Wenn von Sozialer Einzelfallhilfe gesprochen wird, dann richtet sich die Aufmerksamkeit der Problembewältigung auf das einzelne Individuum selbst (ebd. S.82), um dessen Einstellung und Haltung zu beeinflussen. Mögliche Umweltprozesse werden nur dann wahrgenommen, wenn sie im direkten Zusammenhang mit der Problembeseitigung stehen (ebd.). Die Soziale Gruppenarbeit hingegen, entwickelte sich aus unterschiedlichen geschichtspolitischen Bewegungen raus. Einflüsse der Jugendbewegung

oder auch der Reformpädagogik bildeten den neuen Ansatz, besonders aber hielt die englische Settlementbewegung durch Jane Addams (1860-1935) Einzug in den zweiten Strang des klassischen Methodenverständnisses (ebd. S.93f). In Deutschland wurde die Methode der Sozialen Gruppenarbeit, erst nach dem Zweiten Weltkrieg bedeutsamer (ebd.). In der Basis, handelt es sich bei der Sozialen Gruppenarbeit, um eine Methode in der die Gruppe zugleich als ein Ort und als das Medium der Erziehung gesehen wird (ebd. S.97). Die Gruppe unter der Leitung eines Experten, wird als ein „Instrument pädagogischer Einflussnahme“ (ebd.) betrachtet, mit der Orientierung nach sozialer Anpassung und Steigerung einer sozialen Kompetenz (ebd.). Die Methode der Gemeinwesenarbeit ist nicht zuletzt ebenfalls stark aus der Settlementbewegung, aber besonders von ihrer amerikanischen Variante der „Community Organization“ abzuleiten; eine sozialraumorientierte, stadtteilbezogene Hilfeleistung im Zusammenschluss von Betroffenen und Helfenden zu initiieren (ebd. S.103). In der Methode der Gemeinwesenarbeit findet die professionelle Hilfe im Rahmen eines sozialen Netzwerkes statt und kann in Fällen von z.B. sozialen Konflikten eine funktionale Rolle übernehmen (ebd. S.106). Es folgte die „Therapeutisierung“ zu Beginn der 1980er Jahre und immer neue psychotherapeutische Methoden wurden in die Soziale Arbeit übernommen (Geißler-Piltz/Mühlum/Pauls 2005, S.144). Heute kann von einer regelrechten Methodenvielfalt in der Sozialen Arbeit gesprochen werden. Dementsprechend ist ein Überblickswissen der methodischen Möglichkeiten wichtig, um dem Individuum mit seinen Problemen gerecht werden zu können (Galuske 2013, S.164). Einteilen lassen sich die aktuellen Handlungskompetenzen der Sozialen Arbeit in drei große Gruppen. (1) die „direkt interventionsbezogenen Konzepte und Methoden“, welche das Handeln zwischen KlientIn und SozialarbeiterIn konkret planbar machen, z.B. das Case Management, die Familientherapie, das Streetwork; (2) die „indirekt interventionsbezogenen Konzepte und Methoden“, die eine reflexive Analyse ermöglichen, z.B. die Supervision und (3) die Gruppe der „struktur-und organisationsbezogenen Methoden“, wie etwa das Sozialmanagement (ebd. S.167f).

In Anlehnung an die gesundheitliche Schwerpunktlegung dieser Arbeit und mit Blick auf die Interventionsstrategien im klinisch-sozialen Setting, vereinen die Methoden dort vor allem: „Beziehungsarbeit, Techniken der Gesprächsführung, Instruktionskompetenz und aktivierende Hilfen“ (Geißler-Piltz/Mühlum/Pauls 2005, S.104). So gibt es die Psychosoziale Beratung (ebd. S.107), die Soziotherapie (ebd. S.108), die Soziale Unterstützung oder Case Management (ebd. S.109), die Krisenintervention (ebd. S.110), die Soziale Prävention und auch Rehabilitation (ebd. S.112) und schließlich die Psychoedukation (ebd. S.114). Die Interventionen in der gesundheitsbezogenen Sozialen Arbeit entwickeln und richten sich stets in der Verbindung folgender Aspekte aus der Sicht des/der Hilfesuchenden: sozialstrukturelle Gegebenheiten, bio-psycho-sozialen und ökosozialen Aspekten, interpersonale/systemischer Zugehörigkeit, sozioemotionale Faktoren und der Selbstregulationsfähigkeit (ebd. S.105). Psychosoziale Unterstützung dient dazu, vorhandene Defizite zu minimieren, indem soziale Netze geschaffen und psychosoziale Kompetenzen gefördert werden (ebd.). Werden Interventionsmethoden erfolgreich eingesetzt, beinhalten diese nachgestellte Komponenten: sie schaffen Vertrauen zwischen Helfendem/r und Bedürftigem/r, sie geben eine Orientierung durch Aufklärung, bieten eine Problemlösung an, stiften Sinn durch Hoffnung und fordern immer eine aktive Beteiligung der Rezipienten (ebd. S.105f). Kritische Stimmen appellieren im Besonderen an Handlungsfelder, wie an das der Klinischen Sozialen Arbeit. Der

Entwicklung neuer Methoden und deren Integration, sollte mehr Aufmerksamkeit gewidmet werden und ebenso eine „empirisch-theoretische Bestandsaufnahme“ erfolgen (ebd. S.147). Die psychosoziale Beratung wird immer häufiger ausgegliedert und verwandten Professionen, wie der Psychotherapie angesiedelt, obwohl es als die Kernkompetenz der Klinischen Sozialen Arbeit gilt (ebd. S.146). Dies liegt nicht zuletzt daran, dass der psychosozialen Bedürftigkeit keine ausreichende Beachtung gewährt wird, insofern sie nicht in einer Verbindung mit Krankheit steht. Dies zeigt, dass der Gesundheitsbegriff, der Gesundheit nicht nur als eine Abwesenheit von Krankheit definiert, nach dem Konzept der Salutogenese erneut zum Tragen kommt. Psychosoziale Unterstützung bedeutet nicht nur in ein pathologisches Verständnis zu handeln, sondern muss in einem ressourcenstärkenden und lebensweltlichen Kontext eingebettet werden. Strategien wie die Soziale Prävention, psychosoziale Beratung oder auch Soziale Unterstützung zielen auf die Widerbefähigung, fördern Lebenswelten und die Stärkung eigener Ressourcen. Betrachtet man die Maßnahme der Sozialen Prävention genauer, zeigt sich das grundlegende Ziel Aktivitäten in der Gemeinschaft zu stärken, um wiederrum Autonomie zu fördern (ebd. S.112). Der Mensch wird befähigt seine individuellen Bedürfnisse zu erkennen und die Kontrolle über den eigenen Gesundheitsbedarf zurück zu erhalten.

Die Erkenntnisse der Gelotologie implizieren dies, indem sie besonders die soziale Kompetenz des Lachens unterstreicht. Lach- und Humorintervenierte Maßnahmen zielen besonders auf die soziale Gruppenstärkung und auch auf das Erkennen individueller Inkongruenzen in psychischen Belastungssituationen. Ebenso wie die Ziele der psychosozialen Beratung oder der Sozialtherapie, fördern humorintervenierte Handlungsmethoden soziale und kommunikative Kompetenzen. Auch werden zwischenmenschliche Bindungen angeregt und gepflegt, da eine unfreiwillige Einbindung in eine soziale Gemeinschaft erfolgt. Die Erkenntnisse der Gelotologie können hier genutzt und integrativ mit bestehenden Handlungsstrategien gekoppelt werden. Sie ermöglichen einen neuen Blickwinkel auf die Problemlagen und können helfen alternative Lösungswege zu finden. Im vorhandenen Methodenrepertoire sozialer Unterstützung gilt es eine effizientere und stärkere Vernetzung des Hilfeangebots zu realisieren. Besonders weil es zu vermeiden gilt ein rein struktur- und sozialprofessionelles System zu etablieren, welches individuelle und lebensweltliche Bedürfnisse und Ressourcen der AdressatInnen verdrängt (ebd. S.114). Der Einbezug niedrigschwelliger Methoden mit einem personenbezogenen Angebot, ist somit unverzichtbar. Niedrigschwellig im Sinne der Sozialen Arbeit meint, dass sich das Angebot unmittelbar an den Bedürfnissen der KlientInnen orientiert, eine direkte Befriedigung schafft und die Inanspruchnahme freiwillig erfolgt und ohne Konsequenzen bei einem Abbruch bleibt (Stark 2012, S.2 zit. n. Uhrig 1997, S.141).

3 Einführung in den Untersuchungsgegenstand

Das nachstehende Kapitel führt in die empirische Thematik der Masterthesis ein.
Es werden sowohl die Forschungsfrage und die Forschungsziele näher eingegrenzt als auch die Relevanz des Forschungsvorhabens begründet. Sodann folgen ein Überblick zum bisherigen Forschungsstand und eine Einführung in den bibliografischen Kontext.

3.1 Forschungsziele und Forschungsrelevanz

Nachdem die erste Phase der Literatursichtung erfolgt und eine vertiefte Einarbeitung in das relevante Thema abgeschlossen war, entwickelten sich durch die begleitende Literatur klare Erkenntnisziele. Folgend sollen diese verdeutlicht werden sowie auch erörtert werden, was die Forschungsfrage (Kap. 3.1.1) impliziert. Im Anschluss wird kurz auf die Bedeutung des Forschungsthemas für die Disziplin und Profession Sozialer Arbeit eingegangen. Insgesamt lassen sich drei Forschungsziele in Anlehnung an die Forschungsfrage formulieren:
In der vorliegenden qualitativen Interviewstudie geht es um subjektive Sichtweisen und Wahrnehmungen bezogen auf das physische und psychische Wohlbefinden der Befragten. Es soll betont werden, dass es nicht darum geht objektive Tatsachen und Wirkungen von Lachen/Lach-Yoga auf die Gesundheit zu erfassen, sondern darum, zu rekonstruieren was der persönliche Nutzen der Befragten zum Untersuchungsgestand ist und welche Relevanz ihm zugesprochen wird. In dieser Arbeit wird das Lachen als eine physische Betätigung und ebenso als ein physisches Phänomen mit Folgewirkungen betrachtet. Im Fokus stehen die subjektiven Effekte des Lach-Yogas auf bio-psycho-sozialer Ebene. Ein gesundheitlicher Nutzen ist spekulativ und wird im letzten Kapitel dieser Arbeit diskutiert. Das zuvor formulierte Erkenntnisinteresse stellt keine Prädeterminante der Autorin da, sondern wird im Rahmen des qualitativen Forschungsparadigmas offen formuliert, um die Relevanzsysteme der Befragten zum Gegenstand der qualitativen Untersuchung zu machen (Lamnek 2010, S.231).
(1) Auf der allgemeinen Ebene versucht diese Arbeit den Gegenstand Lach-Yoga zu beschreiben, die dahinterstehende Idee zu verstehen und zu reflektieren. Dieses Vorhaben ist nicht einfach, denn obwohl in den letzten Jahren ein steigendes Interesse an alternativen Methoden zu erkennen ist, befindet sich die empirische Forschung zu dieser Thematik noch in den Kinderschuhen. In einer ersten Annäherung findet eine Definition des Gegenstandes statt und eine vertiefte Recherche nach validen Studien, soll einen Aufschluss darüber geben, in welchem Umfang bereits eine wissenschaftliche Relevanz besteht. Im Mittelpunkt steht dabei das kritische Hinterfragen möglicher Wirkungen von Lachen und Lachinterventionen auf den menschlichen Organismus. Experimentelle Studien, narrative Reviews und wissenschaftliche Artikel zum Thema werden systematisiert und diskutiert, wobei der Fokus auf Untersuchungen im Gesundheitsbereich liegt (Kap. 2; Kap. 3.2).
(2) Die zweite Ebene gilt dem Erkenntnisinteresse, das Lach-Yoga mit Gesundheit in Verbindung zu bringen und einen Zusammenhang zu diskutieren. Es geht darum zu verstehen, wie das Lach-Yoga als eine Methode funktioniert und ob es einen subjektiven Nutzen in Bezug auf das Wohlbefinden von TeilnehmerInnen gibt. Daher wird in der vorliegenden Arbeit der qualitativ-interpretative Forschungszugang gewählt, um das Relevanzsystem von NutzerInnen und deren Perspektive zu erfassen. Wo liegen die individuellen Erwartungen und

mit welchen Zielen werden Lachyoga-Veranstaltungen aufgesucht? Finden subjektive Veränderungsprozesse der Befragten auf bio-psycho-sozialer Ebene statt und welche Erklärungsmuster werden geschildert? Es wird versucht abzubilden, wie TeilnehmerInnen von Lach-Yoga-Kursen die Effekte von künstlichem Lachen bewerten. Dadurch ist eine Einbettung in bestehende Gesundheitskonzepte möglich, denn die im Anschluss gestellte Frage ist, ob ein derartig alternatives Konzept relevante Effekte auslöst, um es in therapeutische oder präventive Interventionen integrieren zu können. Beispielhaft ist etwa das Interesse, ob und inwiefern ein erhöhter Stressabbau stattfindet und ob die gelernten Übungen kognitiv überschrieben werden können, um eventuell Erkrankungen wie das Burnout zu minimieren (Kap. 4; 5; 6.1).

(3) An dritter Stelle steht das Ziel, die gewonnen Erkenntnisse aus der Theorie und der qualitativen Interviewstudie, in einen Zusammenhang mit der Sozialen Arbeit zu setzen. An diesem Punkt wird erkennbar, welche Bedeutung die vorliegende Forschungsthematik für die Profession Soziale Arbeit hat. Die Ergebnisse der Interviewstudie und das empirisch aufgearbeitete Datenmaterial, werden vor dem Hintergrund des bestehenden Methodenverständnisses in der Sozialen Arbeit interpretiert, welches in Kapitel 6.2 aufgearbeitet wird. Der Bezug zur Professionsebene der Sozialen Arbeit besteht darin, dass es sich bei dem Untersuchungsgegenstand um eine praktische Methode handelt, die vorwiegend in der Gruppe ausgeübt wird und in das partizipative Methodenrepertoire durch eine niedrigschwellige Umsetzung, ebenfalls ein gemeinsames Handeln fordert, Ressourcen aktiviert und Wohlbefinden anstrebt (IFSW 2014). Besonders die gesundheitsbezogene Soziale Arbeit hat sich zum Ziel gesetzt, Menschen dabei zu unterstützen die Folgen von Krankheit zu minimieren und durch psychosoziale Angebote eine gelingende Bewältigung zu erreichen (Ningel 2011, S.42). Lach-Yoga in seiner Grundstruktur vermittelt genau dies, indem es in seiner simplen Auslegung soziale Compliance fordert, Selbstregulationsprozesse anregt und zudem scheint es einen Einfluss auf das Wohlbefinden zu haben. Ein Ziel des professionellen Handelns in der Sozialen Arbeit, ist die Vermeidung sozialer Probleme unter anderem durch präventive Maßnahmen (DBSH 2009). Das Interesse dieser Arbeit ist demnach zu hinterfragen, ob dem Lach-Yoga als eine gruppenorientierte Methode, ein präventiver Nutzen zugesprochen werden kann, denn auch durch die Schaffung sozialer Netze werden individuelle psychosoziale Kompetenzen gefördert. Das Erkenntnissinteresse, hier eine Parallele zur Gelotologie zu erzeugen, basiert demnach auf der sozialen Kompetenz des Lachens und, dass durch ein verstärkt humoristisches Denken Perspektiven verändert werden. Solche Erkenntnisse können genutzt und integrativ mit sozialarbeiterischen Handlungsstrategien gekoppelt werden.

3.1.1 Forschungsfrage

Im direkten Anschluss zu den Ausführungen des Forschungsinteresses und den oben genannten Relevanzen, soll folgend die der Untersuchung zugrunde liegende Forschungsfrage genannt sein, denn mit der Ausformulierung der Fragestellung werden bestimmte Aspekte des Gegenstands hervorgehoben und es kann festgelegt werden, was genau untersucht werden soll (Flick 2009, S.203). Gemäß dem Prinzip der Offenheit in qualitativ-interpretativen Forschungsansätzen, wurde die Forschungsfrage offen gehalten um subjektive Deutungen der Befragten voll zu gewährleisten (Lamnek 2010, S.230). In der ersten Recherchephase zum

Gegenstand Lach-Yoga, ergab sich folgendes Interesse und die wie folgt formulierte Fragestellung:

„Welchen Nutzen hat Lach-Yoga aus der Sicht von TeilnehmerInnen für das physische und psychische Wohlbefinden?"

Das dahinterstehende Erkenntnisinteresse, ist unter den Forschungszielen aufgeführt worden. Ebenso sind die Begrifflichkeiten, wie etwa das physische/psychische Wohlbefinden, im theoretischen Teil dieser Arbeit genauer erörtert worden.

In Begleitung zur Forschungsfrage und dem angegliederten Erkenntnisinteresse, bestimmen weitere Unterfragen den Untersuchungsrahmen. Diese stehen parallel zur Forschungsfrage und sollen in der späteren Ergebnisanalyse ebenfalls Beachtung finden.

a. Was löst Lach-Yoga bei psychisch/physisch „gesunden" [9] Menschen aus?

- Welche subjektive Wirkung wird empfunden?
- Finden subjektive Veränderungen auf biologischer/psychologischer/sozialer Ebene der NutzerInnen statt?
- Welchen Nutzen hat Lach-Yoga für die psychische Stabilität sowie für das subjektive Wohlbefinden der TeilnehmerInnen?
    - Welche Faktoren des Lachyogas sehen die TeilnehmerInnen dabei als wesentlich an?

b. Was bedeutet Lach-Yoga für die Praktizierenden und wird ein persönlicher Nutzen aus der Teilnahme gezogen?

- Welchen Stellenwert räumen die Praktizierenden dem Lach-Yoga im Alltag ein?
    - Beeinflusst eine regelmäßige Teilnahme an Lachyoga-Einheiten den beruflichen oder privaten Alltag? Wenn ja, in welcher Hinsicht?
    - Gelingt es den Teilnehmenden Übungen des Lach-Yogas gezielt oder bewusst in andere Lebensbereiche zu integrieren? Warum wird dies als relevant empfunden?

c. Können die gewonnenen Erkenntnisse über Lachinterventionen, in die Methodenpraxis der Sozialen Arbeit eingebettet werden?

- Gibt es eine Relevanz für derartige „Methoden" in der Praxis Sozialer Arbeit?
- Welche Wirkungsfaktoren des Lach-Yogas sind dabei nutzbar, welche kontraproduktiv?
    → Im interpretativen Sinn geht es darum zu verstehen, wie das Lach-Yoga funktioniert und <u>nicht</u> um einen ursächlichen Wirkungsbeweis.
- Kann das Lach-Yoga gesundheitsfördernd oder rehabilitativ in die gesundheitsbezogene Soziale Arbeit integriert werden? Wo befinden sich Grenzen in der Anwendung?
    - Was könnte Lach-Yoga bei Klienten der Sozialen Arbeit auslösen?

[9] Die Zuschreibung „gesund" wird hier im pathologischen Sinne, durch die Abwesenheit von akuten psychischen oder physischen Erkrankungen zum Zeitpunkt der Interviewerhebung gesehen.

3.2 Aktueller Forschungsstand

Die Literatur und Forschung zum Thema Lach-Yoga ist marginal. Dies erklärt sich dadurch, dass das Lach-Yoga wenig verbreitet und noch relativ unbekannt im westlichen Kulturraum ist. Deshalb erfolgt die Aufarbeitung der Literatur im Rahmen dieser Arbeit etwas ausführlicher, um eine Basis für den empirischen Teil und die durchgeführte Interviewstudie zu schaffen.

Es existiert eine Vielzahl an populärwissenschaftlicher Literatur, die das Lach-Yoga international popularisiert. Für den deutschsprachigen Raum sind hier besonders Uber/Steiner (2004, 2006) und Emmelmann (2014) zu nennen, sowie eine Vielzahl allgemeiner Ratgeber. Da diese Literatur eine möglichst hohe Auflage sowie einen hohen Verkauf anstrebt, dienen die hier aufgeführten Werke dem öffentlichen Kommerz, zudem fehlt ihnen die selbstkritische Auseinandersetzung mit der Thematik. Eine genauere Eingrenzung des Untersuchungsgegenstands führt wiederkehrend auf vier Persönlichkeiten in der Geschichte der Gelotologie zurück. Diese entwickelten erste Forschungsarbeiten zum Thema und beeinflussten weitere Untersuchungen über Humor und das Lachen als eine therapeutische Komponente. Norman Cousins und sein Buch „Anatomy of an Illness“ (1979) beschreibt dessen Erfahrungen, mit Hilfe einer selbstentwickelten Lachtherapie eine chronische körperliche Erkrankung und dessen Schmerzen reduziert zu haben. Cousins Erfahrungen interessierte die Fachwelt, sodass primär aus der Medizin und Psychologie erste Forschungen zu Humor folgten. Aufzuführen sind hier die Arbeiten von Fry/ Salameh (1987), McGhee (1979) und im deutschsprachigem Raum gelten vorwiegend Titze (2012), Titze/Eschenröder (1998) und Kirchmayr (2006) als Vorreiter der Humorforschung. Deutsche Publikationen in denen der Humor in Bezug zur Sozialen Arbeit gesetzt wird sind Limbrunner (2008, 2011), Effinger (2005, 2006, 2008) und Frittum (2009, 2012). Die empirische Forschung zum Themenfeld findet ihren Ursprung und Bezug vorwiegend in den Disziplinen Medizin und Psychologie. Deshalb, weil sich ein Großteil der Untersuchungen mit dem gesundheitlichen Nutzen und die Wirkung von Lachen auf physische und psychische Bereiche der Probanden befasst. Darüber hinaus gibt es VerhaltensforscherInnen, wie z.B. Provine (2000), welche die Rolle des Lachens im zwischenmenschlichen Sozialverhalten und der Kommunikation erforschen. Seit der Gründung des Instituts der Gelotolgie in Palo-Alto/USA[10] in den 1960 Jahren durch Dr. William Fry (1924 - 2014), wurden vermehrt Studien und Experimente durchgeführt, die in ihrer Basis humorvolle Interventionen für das Auslösen von Lachreizen nutzen. Hier gibt es bereits eine fast unüberschaubare Anzahl an korrelativen und experimentellen Studien, zu den Auswirkungen und Verbindungen von humorinterveniertem Lachen auf Stress, Schmerzen, das Herz-Kreislauf-System, Diabetes, Anstieg von Immunglobulin und vielfältige andere Erkrankungen. Eine narrative Übersichtsarbeit zum Gegenstand ist bereits von Mora-Ripoll (2010, 2011) verfasst. Im Rahmen dieser Master-Thesis wurde zwar eine umfangreiche Recherche angestrebt, aufgrund fehlender Ressourcen und zeitlicher Kapazitäten konnte dies jedoch nicht vorausgesetzt werden. Im vorliegenden Fall basiert die Literaturrecherche auf der Nutzung diverser elektronischer Datenbanken (MedPilot, PubMed, GoogleBooks, GoogleScholar) und regionaler Hochschul- sowie Landesbibliotheken. Der Zeitraum wurde auf Studiendesigns der letzten fünf Jahre gerichtet,

[10] Palo-Alto-Gruppe: ein Zusammenschluss von Psychiatern, Psychologen, Sozialarbeitern am Mental Research Institute in Palo Alto, Kalifornien.

welche primär das Lachen als ein physisches Phänomen ins Zentrum der Untersuchung stellen. Im Idealfall handelt es sich hierbei um simuliertes Lachen und/oder die Methode des Lach-Yogas. Ein Überblick dieser Recherchearbeit wird in Tabelle 1 gegeben, sodann folgt im direkten Anschluss eine differenzierte Erläuterung der einzelnen Untersuchungen, um deren Aussagekraft kritisch zu hinterfragen:

Autor, Jahr, Land	Forschungsdesign	Sample/Stichprobe	Ergebnisse	Grenzen/Kritische Aspekte
Ko & Youn, 2011, Korea	randomisierte Kontrollstudie,	Senioren > 65 J. LY* n= 48, Kontrollgruppe n=61	- Verbesserung depressiver Symptome - Verbesserung mentale Leistungsfähigkeit - Minimierung der Schlaflosigkeit	- sehr hohe Drop-Out-Rate - 79% weibliche Probandinnen - Nicht-Ausschluss von Komorbidität und Korrelation bei Depression
Shahidi et al., 2011, Iran	randomisierte Kontrollstudie	Frauen > 60 J. , GDS* > 10 LY n= 23, Sport n= 23, Kontrollg. n=24	- Verbesserung Lebenszufriedenheit - Verbesserung Depressionswerte gegenüber Kontrollgruppe - im Vergleich zur Sportgruppe ähnliche Effekte	- 100% weibliche iranische Probandinnen
Shin et al., 2011, Korea	Quasi-Experiment, nicht-äquivalente Kontrollgruppe	Frauen mit Müdigkeit, Stress in der postpartalen Phase, LY n=33, Kontrollgr. n=34	- Müdigkeit der Frauen nahm ab - Kortisol-Werte sanken	- Nicht-Randomisiert
Cho & Oh, 2011, Korea	Quasi-Experiment, nicht-äquivalente Kontrollgruppe	Brustkrebspatienten mit abgeschlossener Chemotherapie, LY n=16 Kontrollgr.: n=21	- Anstieg Lebensqualität - Resilienzförderung - keine Veränderung der Depressionswerte - keine Veränderung bzgl. Immunreaktion	- Nicht-Randomisiert
Dolgoff-Kaspar et al., 2012, USA	keine äquivalente Kontrollgruppe, Pilotstudie	Patienten die auf Organtransplantation warten, LY n= 6, gleiche Kontrollgr. n= 6	- Anstieg Freundlichkeit, Aktivität und Blutdruck	- Nicht-Randomisiert - keine Kontrollgruppe - kleines Sample (Pilotstudie)
Čokolič et al., 2013, Slowenien	randomisierte Kontrollstudie	Patienten mit Diabetes II (ohne Insulintherapie), LY n=110, Kontrollgr. n= 101	- Absinken von Blutglucose nach LY - Anstieg subjektives Wohlbefinden	
Yazdani et al., 2014, Iran	Quasi-Experiment, 3-Phasenstudie	Krankenpflegestudenten LY n= 19, Kontrollgr. n= 19	- Werte sanken bei: physische Zeichen, Stress, Sorgen, Depressionen, Schlafprobleme, soziale Funktion	- Nicht-Randomisiert - 100% iranische männliche Probanden
Landmann, 2014, Deutschland	experimentelle Vergleichsstudie	Patienten einer Akut-Psychiatrie, LY n=50, Kontrollgr. n= 50	- Steigerung subjektives Wohlbefinden - LY im klinischen Setting ist nicht kontraindiziert - Auftreten eventueller Flashbacks bei Psychose	- 70 % weibliche Probandinnen
Farifteh et al., 2014, Iran	experimentelle Vergleichsstudie	Krebspatienten vor einer Behandlung durch Chemotherapie LY n= 23 Kontrollgr. n= 14	- Stresslevel in LY-Gruppe gesunken - Angstreduzierung	- ungleiches Sample - hohe Drop-Out-Rate
Ghodsbin et al., 2015, Iran	randomisierte Kontrollstudie	Senioren > 60 J. LY n= 36, Kontrollgr. n= 36	- Verbesserung der allgemeinen Gesundheit - Anstieg Stimmung, soziale Beziehungen, eig. Haltung verändert - Minimierung Schlaflosigkeit u. Angst - keine Veränderung der Depressionswerte	- 70% weibliche Probandinnen - Studiendauer 6 Wochen - Nicht-Ausschluss von Komorbidität und Korrelation bei Depression

Tab. 1: Studiendesigns (Zeitraum 5 Jahre) über simuliertes Lachen und Lach-Yoga (eigene Darstellung, in Anlehnung an: Bennett, P.N. et al. 2014)
*Lach-Yoga *Geriatric Depression Scale

Eine in Korea durchgeführte Studie von Ko und Youn (2011) befasst sich mit den Effekten einer Lachtherapie auf die Lebenszufriedenheit, Depressionen, kognitive Funktionen und Schlaf (Schlaflosigkeit) bei älteren Menschen. Die Stichprobe umfasste 109 Teilnehmer (> 65 Jahre) welche randomisiert in eine Lachtherapie-Gruppe (n=48) und eine Kontrollgruppe (n=61) eingeteilt wurden. Die Lachgruppe führte vier stündliche Einheiten in einem Monat mit Übungen, welche Lachen, Bewegung, Atmung und Entspannung integrierten durch. Eine jeweilige Pré-, und Postbefragung der TeilnehmerInnen, bezogen auf den Grad ihrer Depressionen (Geriatric Depression Scale (GDS)), ihrer kognitiven Leistungsfähigkeit (Mini-Mental State Examination (MMSE-K)), ihrer auf Gesundheit bezogenen Lebensqualität (Health-related quality of life (HRQOL)) und ihrer Schlafprobleme (Insomnia Severity Index (ISI) und Pittsburgh Sleep Quality Index (PSQI)), führte zu den folgenden Ergebnissen. Die Autoren stellten fest, dass es kleine Veränderungen der Werte zwischen den Pré-, und Posttests gab. Mit Hilfe des GDS wurde festgestellt, dass die Depressionswerte nach der Lachtherapie von 7.98 auf 6.94 sanken und in der Kontrollgruppe keine signifikanten Änderungen erfolgten. Die mentale Leistungsfähigkeit der TeilnehmerInnen veränderte sich in der Lachgruppe um den Wert 0.81 und in der Kontrollgruppe 0.97, was sich in beiden Gruppen allerdings als nicht signifikant erwies. Ebenso minimal waren die Effekte der Lachtherapie auf die gesundheitliche Lebensqualität. Die Schlaflosigkeit der Probanden aus der Lachgruppe sank minimal. Ko und Youn (2011) zeigen, dass eine Lachtherapie kleine Veränderungen bezüglich Depression und Schlafqualität bewirken kann. Problematisch an diesem Design ist, dass andere mögliche positive Effekte wie etwa das Gruppentreffen an sich nicht kontrolliert wurden, dass die GDS Werte durch Komorbiditäten beeinflusst werden können und Schlaflosigkeit oft auch in Korrelation zu Depression steht. Darüber hinaus waren 79% der Stichprobe weiblich, alle wiesen einen niedrigen sozioökonomischen Status auf und die Interventionen waren mit vier Einheiten zu kurz. Zudem zeigt sich eine Auffälligkeit in der extremen Drop-Out-Rate. Von 200 StudienteilnehmerInnen wurden 109 der Auswertung unterzogen.

Shahidi et al. (2011) untersuchten die Wirkung von Lach-Yoga auf ältere Frauen mit einer Depressionserkrankung und dessen Einfluss auf die Lebenszufriedenheit sowie möglicher physischer Veränderungen, indem dieses im Vergleich zu sportlichen Gruppenübungen durchführten. Für ihre Untersuchung wählten sie eine Stichprobe von 70 iranischen Frauen (zwischen 60-80J.) welche gemäß der Geriatric depression scale (GDS) einen Depressions-Wert von > 10 aufzeigten. Die Frauen wurden mittels eines Zufallsprinzips drei Gruppen zugeordnet; einer Sportgruppe (n=23), einer Lachyoga-Gruppe (n=23) und einer Kontrollgruppe (n=24). In den beiden Sport- und Lachyogagruppen erfolgten jeweils zehn Einheiten. Jogging-, Dehn,- und Entspannungsübungen in der Sportgruppe und diverse Lach,- und Dehnübungen in der Yogagruppe. Die Kontrollgruppe erhielt keinerlei Übungen. Vor und nach den Interventionen, wurden alle drei Gruppen mittels Diener life satisfactin scale (LSS) nach ihrer Lebenszufriedenheit befragt und es wurde der Grad ihrer Depression (GDS) ermittelt. Die anschließende Analyse der Untersuchungsergebnisse ergab „einen signifikanten Unterschied im Absinken der Depressionswerte zwischen den beiden Gruppen Lach-Yoga (16,0 auf 10,0) und Sportgruppe (15,3 auf 11,1), gegenüber der Kontrollgruppe (15,2 auf 15,2)“ (Shahidi et al. 2011). Ebensolche Ergebnisse lieferten die Daten der LSS-Befragung. Es konnte kein signifikanter Unterschied zwischen der Lach- und Sportgruppe festgestellt werden, jedoch gab es einen Anstieg der Lebenszufriedenheit im Vergleich zur

Kontrollgruppe. Lach-Yoga im Vergleich zu sportlichen Aktivitäten in Bezug auf Depressionen, erzielt ähnliche Effekte. Die positive Wirkung des Lach-Yogas kann demnach auf die integrierten Dehn- und Atemübungen zurückgeführt werden, deshalb ist Lach-Yoga primär eine physische, als eine mentale Übung. Am vorgestellten Forschungsdesign muss kritisch angemerkt werden – und auch die Autoren stimmen hier zu – dass zunächst die kurze Dauer der Einheiten einen Langzeiteffekt nicht untersuchen konnte und die Daten aufgrund der sehr spezifischen Stichprobe (ausschließlich ältere Frauen aus dem iranischen Kulturkreis) nicht auf andere Populationen generalisierbar sind.

Eine in den USA/ Arizona durchgeführte Pilot-Studie von Dolgoff-Kaspar et al. (2012) befasst sich mit den Wirkungen von Lach-Yoga auf die Pulsfrequenzen und der psychischen Stimmung von PatientInnen, die eine Organtransplantation erhalten sollen. Die Absicht der Autoren war es, den klinischen Nutzen von Lach-Yoga und dessen Wirkung auf psychische und physische Werte bei TransplantationspatientInnen zu ermitteln. Das Sample waren sechs PatientInnen (zwei Frauen, vier Männer) im Alter zwischen 51 und 69 Jahren. Die PatientInnen warteten entweder auf eine Herz- oder auf eine Lungentransplantation. Alle sechs erhielten sowohl Lachyoga-Einheiten, als dass sie sich auch einer Kontrollphase aussetzen. Die erste Untersuchungswoche wurde als Kontrollphase genutzt, in welcher die PatientInnen zwei mal zwanzig Minuten in der Gruppe über den Studienablauf und ihre medizinische Geschichte diskutierten. Im Anschluss folgten sieben Einheiten Lach-Yoga in drei Wochen, sowie eine weitere Kontrolleinheit in der letzten Studien-Woche. Jeweils vor und nach den Interventionen wurden Veränderungen der Herzfrequenz, Blutdruck, und die Stimmung gemessen. Die WissenschaftlerInnen nutzen den Beck Anxiety Inventory und den Beck Depression Inventory-II, um die psychische Stimmung zu ermitteln. Die Studie ergab, dass im direkten Anschluss des Lachyogas vor allem Freundlichkeit und die Aktivität der PatientInnen anstieg, ebenso der Blutdruck. Als therapeutische Komponente ist Lach-Yoga in klinischen Settings eine positive Begleitung.

Eine in Slowenien durchgeführte Studie von Čokolič et al. (2013) ermittelte den hemmenden Effekt von Lach-Yoga auf den Anstieg von Blutglucose nach dem Essen bei Typ II Diabetes. Eine zufällig ausgewählte Stichprobe von 211 PatientInnen mit Diabetes Typ II, welche zum Zeitpunkt der Untersuchung keine Insulintherapie erhielten, wurde gewählt. N= 110 (44 erhielten Medikamente, 66 keine) machten eine dreißig minütige Lachyoga-Einheit, während die Kontrollgruppe n= 101 (40 Medikamente, 61 keine) einen 30 minütigen Vortrag hörten. Allen teilnehmenden PatientInnen wurde zuvor der Blutzuckerspiegel gemessen, danach aßen diese eine Totale von 250kcal und führten darauf die Intervention durch. Neunzig Minuten nach der jeweiligen dreißig minütigen Intervention, wurde der Blutzuckerspiegel erneut gemessen. Die TeilnehmerInnen des Lach-Yoga beantworteten außerdem vor und nach der Einheit einen neun-stufigen Fragebogen zum Einfluss von Lach-Yoga auf das Wohlbefinden. Die analysierten Daten ergaben, dass in der Lachyoga-Gruppe die Blutglucose nach dem Essen von 9.75 auf 8.19 mmol/L sank. In der Kontrollgruppe gab es einen Anstieg von 8.35 auf 10.04 mmol/L. Nach der Einnahme von 250kcal hatten die PatientInnen der Kontrollgruppe einen signifikant höheren Glucosewert als diejenigen der Lachyoga-Gruppe, zudem stieg laut Befragung das subjektive Wohlbefinden der LachteilnehmerInnen. Lach-Yoga kann eine ergänzende Therapie bei Diabetes darstellen und eine langzeitregulierende Wirkung haben.

Yazdani et al. (2014) untersuchten in ihrer iranischen Studie, welche Effekte Lach-Yoga auf das Allgemeinbefinden von Krankenpflegern hat. Laut Aussagen der Autoren, nehme man speziell bei Studenten der Medizinwissenschaften vermehrt Stresssymptome wahr. Anhand eines quasi-experimentellen Designs wurden randomisiert zwei Gruppen aus der Stichprobe n=38 (männliche Krankenpflegestudenten) gebildet. Während die Lachyoga-Gruppe (n= 19) zweimal die Woche à eine Stunde Lachübungen erhielt (insgesamt 8 Einheiten), machte die Kontrollgruppe (n=19) keinerlei Übungen dieser Art. Jeweils vor und direkt nach Beendigung der Lachintervention sowie einen Monat nach Beendigung der Studie, wurden die Studenten mittels des Goldberg and Hiller's General Health Questionnaire befragt. Die Zuverlässigkeit des Fragebogens wurde durch eine Übersetzung und Anpassung an den jeweiligen Kulturraum gesichert. Die Studie zeigt, dass Lach-Yoga signifikante Veränderungen auf das Allgemeinbefinden von Krankenpflegestudenten bewirkt. Die Daten aus der Befragung vor der Intervention, zeigen zwischen den beiden Gruppen keinerlei Unterschiede (LY 24.5 zu KG 23.2). Direkt nach dem Lach-Yoga und ebenso aus den Befragungen einen Monat nach der Untersuchung, konnten Differenzen zwischen den beiden Gruppen bezogen auf das Allgemeinbefinden festgestellt werden (LY 13.9 zu KG 25.1). In den Punkten physische Zeichen, Stress, Sorgen, Depressionen, Schlafprobleme und soziale Funktion sanken die Werte erkennbar im Vergleich zur Kontrollgruppe. Problematisch anzumerken ist, dass die kurze Dauer der Einheiten, einen Langzeiteffekt nicht untersuchen konnte und die Daten aufgrund der spezifischen Stichprobe (ausschließlich männliche Studenten) nicht auf andere generalisierbar sind. Ähnlich wie bei allen Studien sind auch hier mögliche positive Nebeneffekte, wie etwa die Wirkung des sozialen Beisammenseins, nicht untersucht worden.
Folgend soll eine Studie aus Deutschland von Landmann (2014) über die Effekte von Lach-Yoga im klinischen Setting einer Akut-Psychiatrie, vorgestellt werden. Es wurde hier im Rahmen einer Gruppentherapie in einem Zeitraum von neun Monaten mit einer Stichprobengröße von n=100 PatienteInnen durchgeführt. In dieser experimentellen Vergleichsstudie galt es herauszufinden, welche Wirkung Lach-Yoga integriert in ein Behandlungssetting von psychisch kranken Menschen in einer Fachklinik für Psychiatrie haben kann. Mittels freiwilliger Teilnahme wurden die PatientInnen randomisiert zwei Gruppen zugeteilt; eine Lachyoga-Gruppe (n=50) und eine Kontrollgruppe (n=50). Die TeilnehmerInnen der Studie waren Menschen mit Affekterkrankungen, Psychosen und Persönlichkeitsstörungen im Alter zwischen 18 und 68 Jahren (70% weiblich). Die Experimentalgruppe erhielt neben dem klassischen Therapieangebot (Landmann 2014, S.3) einmal wöchentlich eine sechzig minütige Lachintervention. Zur Befragung wurde der Client Satisfaction Questionnaire von Attkisson&Zwick 1982 verwendet. Dieser achtstufige Fragebogen wurde unmittelbar nach jeder Lachyogaeinheit seitens der PatientInnen ausgefüllt sowie auch von denjenigen der Kontrollgruppe einmalig bei Beendigung der stationären Behandlung. Die Resultate der Untersuchung zeigen, dass Lach-Yoga bei Menschen mit einer psychischen Erkrankung das subjektive Wohlbefinden steigert und generell „nicht kontraindiziert" (Landmann 2014, S.1) ist. Primär PatientInnen mit einer depressiven Diagnostik nehmen das Lachangebot war und fühlen sich im Anschluss subjektiv wohler. Gleichzeitig zeigt die Studie, dass Lach-Yoga auch negative Effekte bei Menschen mit psychischen Erkrankungen auslösen kann. Diese waren etwa, plötzlich auftretende Flashbacks durch lautes Lachen oder Hyperventilation (ebd. S.8).

Eine weitere iranische Studie von Farifthe et al. (2014) untersuchte den Einfluss von Lach-Yoga auf das Stresslevel von KrebspatientInnen bevor diese eine Chemotherapie erhielten. Das Sample der Untersuchung waren 37 (62% weibliche) PatientInnen in einem Zeitraum von vier Monaten des iranischen Shohada Tajrish Hospital. In einer zufälligen Zuordnung wurden diese in eine Experimentalgruppe von n= 23 und in eine Kontrollgruppe von n=14 eingeteilt. Ebenso wurde der Questionnaire on Stress in Cancer Patients (QSC-R23) verwendet, um die Stressbelastung der Probanden messen zu können. Dieser wurden zunächst von beiden Gruppen ausgefüllt. Sodann erhielt die Experimentalgruppe eine 20-30 minütige Lachyoga-Einheit unter der Beobachtung der Forscher. Die Kontrollgruppe erhielt währenddessen keinerlei Intervention. Im Anschluss wurden beide Gruppen erneut aufgefordert den Fragebogen auszufüllen. Die gesammelten Daten wurden durch den multivariablen Kovarianzanalyse Test analysiert. Die Ergebnisse zeigten einen bedeutenden Unterschied bzgl. des Stresslevels innerhalb der Experimentalgruppe vor und nach dem Lach-Yoga, besonders in den Punkten psychische und körperliche Beschwerden, Informationslücken und in der Stresstotale, während sich die Werte in der Kontrollgruppe nicht veränderten. Die Studie zeigt, dass Lach-Yoga in der Behandlung von Krebspatienten eine wesentliche stressreduzierende Rolle einnehmen kann, das Krankenhausklima freundlicher gestaltet und keine Nebeneffekte auslöst. Kritisch an dieser Studie sind das relativ kleine Sample sowie die ausschließliche Messung des Stresslevels mittels Fragebogens.

Die in Tabelle 1 zuletzt aufgeführte Studie von Gohdsbin et al. (2015) wurde im Iran durchgeführt. Sie untersucht die Effekte von Lach-Yoga auf die allgemeine Gesundheit von Senioren. Die Untersuchung wurde an 72 Senioren (70% weiblich), älter als 60 Jahre des Jahandidegan Community Centers in Shiraz/Iran durchgeführt. In einer randomisierten Einteilung wurden n=36 der Experimentalgruppe zugeteilt und n=36 der Kontrollgruppe. Die Daten wurden mittels des General Health Questionnaire (GHQ-28) vor und unmittelbar nach der Intervention in beiden Gruppen erfasst. Während die Experimentalgruppe zweimal 90 Minuten Lach-Yoga pro Woche in einem Zeitraum von sechs Wochen erhielt, bekam die Kontrollgruppe kein vergleichendes Programm. Es wurde eine bedeutsame Veränderung im Anstieg der Werte innerhalb der Lachyoga-Gruppe gefunden. Faktoren wie die allgemeine Gesundheit, somatische Symptome, Schlaflosigkeit und Sorgen zeigten verbesserte Werte nach der Intervention. Allerdings konnten keine Veränderungen in Bezug auf Depression und sozialer Funktionsstörungen gemessen werden. Einen Unterschied zwischen den beiden Untersuchungsgruppen gab es im Vergleich der Werte zum allgemeinen Gesundheitszustand. Auch hier ist zu nennen, dass die Mehrheit der Stichprobe weiblich war, ebenso ist der Untersuchungszeitraum von sechs Wochen zu kurz, um Effekten auf die allgemeine Gesundheit von Senioren zu messen. Lediglich kurzzeitige Auswirkungen können so gezeigt werden. Eine langfristige Einwirkung auf die Gesundheit, gilt anzuzweifeln.

Abschließend sind zum Stand der Forschung noch eine Reihe an koreanischen Studien[11] zu erwähnen. Diese, vom Journal of Korean Academy of Nursing veröffentlichte Studien zwischen den Jahren 2011 bis 2014, befassen sich mit den Effekten von Lach-Yoga auf die Lebensqualität, auf Stressparameter, psychischen Erkrankungen wie Depressionen, Schmerzempfindungen und auf Resilienzen bei KrebspatientInnen. Sie alle zeigen, dass

[11] Zur näheren Information siehe; Korean Association of Medical Journal Editors (Korea Med) Verfügbar unter: http://www.koreamed.org/SearchBasic.php?QY=%22Laughter+Therapy%2A%22+%5BMAJR%5D&DisplaySearchResult=1 [29.01.2015]

signifikante Veränderungen durch die angewandte Lachintervention auf die jeweiligen Untersuchungsgegenstände, erfolgten und wenn auch marginale, aber positive Effekte resultierten.

3.2.1 Grenzen der Lach-Forschung

Die meisten Studien und Forschungsarbeiten der letzten zwanzig Jahre, umfassen primär humorintervenierte Experimente. Lachinterventionen und das simulierte Lachen scheinen körperliche und psychische Reaktionen auszulösen, eine valide wissenschaftliche Beweislage bezüglich ihrer gesundheitlichen Effekte kann nicht bestätigt werden. Hauptsächliches und in der Basis immer wiederkehrendes Problem, ist die nicht eindeutige Trennung von Humor und Lachen, sowie methodische Probleme in der Durchführung der Studien, wie der Einfluss externer Faktoren die nie ausgeschlossen werden. Zudem sind die Vielzahl dieser Studien experimentelle Labor-Untersuchungen oder reine Vergleichsstudien. An diesem Punkt muss kritisch reflektiert werden, dass solche Untersuchungen zwar kurzfristige Effekte aufzeigen, in Bezug auf alltägliche Bedingungen jedoch nicht replizierbar sind (Bennett/Lengacher 2009). Handelt es sich um Vergleichsstudien, so ist besonders hier die Kausalität zwischen Humor und Lachen nicht eindeutig erkennbar, z.B. wenn humorvolle Interventionen (Comedy, Filme etc.) zum Auslösen des Lachreizes genutzt werden (ebd.; Mora-Ripoll 2011, S.173f). Eine Differenzierung von Lachen und Humor ist essentiell, da sie sich gegenseitig bedingen und trotzdem separiert voneinander auftreten können. Wissenschaftliche Untersuchungen gezielt über reine Lachinterventionen wie das Lach-Yoga, sind demnach sehr randständig. Es ist festzustellen, dass die Literatur und der aktuelle Stand der Forschung bezüglich Lachinterventionen sehr international sind und auffallend häufig aus dem asiatischen (Iran, Korea) Wissenschaftsraum stammen. Aus Deutschland stammende aktuelle Forschungsarbeiten, gibt es nur eine wissenschaftlich publizierte von Hirsch et al. (2010), über die Effekte einer Humortherapie bei älteren depressiven Menschen. Jedoch wurde auch hier überwiegend der Humor und nicht das Lachen an sich als Intervention untersucht. Der Hauptteil bestehender Forschungsarbeiten kommt aus dem medizinischen Bereich und befasst sich mit den biologischen-psychologischen Effekten von Lachen. Forschungslücken zu den Effekten von Lachinterventionen auf soziale Komponenten, sind demnach vorhanden. Hauptkritikpunkte: es fehlen Langzeitstudien mit vor allem größeren Stichproben, äquivalenten Kontrollgruppen und einer randomisierten Zuordnung der ProbandInnen sowie standardisierten Messverfahren. Reliabilität und Validität sind demnach nicht immer erfüllt und sollten in zukünftigen Studien mehr Beachtung finden

4 Methodisches Vorgehen – Forschungsdesign

Im folgenden Kapitel wird das Forschungsdesign skizziert. In dieser Arbeit wird den Methoden der qualitativen Sozialforschung gefolgt, die nachstehend in Abgrenzung zu quantitativen Forschungsansätzen beschrieben werden. Vor allem aber wird die Wahl der Methode in Verbindung zum Forschungsthema begründet. Sodann wird das gesamte methodische Vorgehen, wie etwa die Datenerhebung und die Datenauswertung erläutert und die eigenen Arbeitsschritte im Forschungsprozess dargestellt.

4.1 Methodologische Verortung

Der Schwerpunkt im methodischen Vorgehen, liegt in der Verwendung des qualitativen Forschungsansatzes. In der praktischen Ausführung ist dabei angelehnt an Flick (2009), Lamnek (2010) und Przyborski/Wohlrab-Sahr (2010) gefolgt worden. Im qualitativen Forschungsprozess sind folgende Kennzeichen zu beachten: Grundsätzlich geht es nicht darum eine Theorie oder vorangegangene Hypothesen zu überprüfen, sondern in einem induktiven Verfahren, Neues zu erfassen und daraus eine Theorie zu generieren (Flick 2009, S.25; Mayring 2010, S.19). Ausgehend vom Einzelfall orientiert man sich am Besonderen und versucht dieses ins Allgemeine zu verdichten (ebd.). Deshalb arbeitet der qualitative Ansatz zumeist mit kleinen Fallzahlen, da es nicht darum geht repräsentative Stichproben zu ermitteln, wie es etwa in der quantitativen Forschung der Fall ist, sondern darum möglichst „kontextsensitive Daten“ (Kruse 2015, S.51) zu erheben. Dies ist ein sehr wesentliches Prinzip, die Ganzheitlichkeit also die Komplexität von Einzelfällen zu analysieren und gilt dem Ziel, eine möglichst umfassende Rekonstruktion des Gegenstands anzustreben (Flick 2009, S.24). So findet eine offene Annäherung an den zu untersuchenden Gegenstand statt, indem der „subjektiv gemeinten Sinn“ (ebd. S.25) von Handlung und Kommunikation herausarbeitet wird und durch den Einbezug äußerer Kontexte, der Gegenstand möglichst genau beschrieben werden kann (ebd.; Kruse 2015, S.52). Deshalb geht die qualitative Sozialforschung deskriptiv und interpretativ vor. Das zentrale Prinzip ist jedoch die Offenheit des Forschers gegenüber der Situation, der Methode und der beteiligten Personen, deren Relevanzsysteme in den Mittelpunkt gestellt werden und sich der Forschungsprozesse möglichst nahe am Alltagswissen der Erforschten orientiert (Lamnek 2010, S.24f; Przyborski/Wohlrab-Sahr 2010, S.28f). Sowohl der Akt des Forschens als auch der Gegenstand, können sich im Verlauf des Prozesses verändern, weshalb im Vorfeld keine starre Forschungsabfolge festgelegt wird. Der Forschungsprozess und seine Abfolge bleiben flexibel, sodass von einer Reflexivität und Zirkularität von Gegenstand und Analyse gesprochen werden kann (Lamnek 2010, S.21ff).

Im vorliegenden Fall geht es darum, Erkenntnisse zu einem noch unbekannten Gegenstand zu erfassen und einen Aufschluss darüber zu gewinnen, inwieweit sich dieser, im Rahmen einer gesundheitsbezogen Sozialen Arbeit bewerten lässt und ob sich dadurch neue Handlungsperspektiven entwickeln lassen. Es geht darum alternative Gesundheitskonzepte näher zu analysieren und durch eine rekonstruktive Sozialforschung subjektive Relevanzen zu explorieren. Im Zentrum der Untersuchung stehen hier, die subjektiven Wirkungsfaktoren solcher Methoden, der persönliche Nutzen und die Frage nach der Einbindung in die individuelle Lebenswelt. Deshalb sollen die AnwenderInnen alternativer Gesundheitskonzepte, wie etwa TeilnehmerInnen des Lachyogas, selber zu Wort kommen

und in den Interviews ihr Gegenstandswissen darlegen. Nur sie können einen Aufschluss darüber geben, inwiefern solchen Verfahren eine gesundheitliche Bedeutung zugeschrieben werden kann und welche Faktoren tatsächlich ein subjektives Wohlbefinden erzeugen. Im Sinne der Kontextualität werden diese Aussagen im Zusammenhang mit den Alltagswelten der Befragten interpretiert, um einen möglichst umfangreichen Aufschluss über das *´Wie´*, in der Wirkung von Lach-Yoga zu erfahren. Der Forschungsprozess setzt also, gemäß qualitativer Prinzipien, an den Alltagserfahrungen und dem spezifischen Wissen der NutzerInnen an.

4.2 Die Erhebung der Daten

4.2.1 Sample und Feldzugang

Das Sampling, welches „in der empirischen Sozialforschung die Auswahl einer Untergruppe von Fällen, […] einer bestimmten Population“ (Przyborski/Wohlrab-Sahr 2010, S.174) umschreibt, erfolgt nach den Prinzipien des Theoretischen Samplings. Die Auswahl der GesprächspartnerInnen vollzieht sich sukzessive im Verlauf des Forschungsprozesses (ebd. S.178). Dieses nach Glaser und Strauss (1967) definierte Verfahren (ebd. S.177) zielt nicht auf eine Repräsentativität der ausgesuchten Fälle. Ein solches findet hier ausschließlich im Sinne einer theoretischen Repräsentanz statt. Das Sample ist so groß, wie auf die Fragestellung bezogen genügend kontrastierende Fälle gefunden sind und eine theoretische Sättigung erreicht ist (ebd.) Deshalb wurde die Datenerhebung nach fünfzehn Interviews beendet. Die Fallauswahl ist demnach den theoretischen Überlegungen angepasst und heterogen: alle InterviewpartnerInnen praktizieren das Lach-Yoga in regelmäßigen Abständen im Rahmen von Kursbesuchen, aber mit unterschiedlicher Praxiserfahrung. Zudem wird auf einen gleichwertigen Einbezug von sowohl Frauen als auch Männern geachtet. Das Theoretische Sampling ist mit einem selektiven Samplingverfahren kombiniert worden, indem vorab Kriterien bezüglich des Gesundheitszustands und der kulturellen Zugehörigkeit bestimmt wurden (ebd. S.181; Flick 2009, S.92). Diese Eingrenzung ist dadurch zu begründen, dass vor dem Hintergrund der Fragestellung und des Forschungsinteresses, gezielt die Perspektiven von nicht erkrankten Lachyoga-TeilnehmerInnen ermittelt werden sollen. Ebenso ist für den Untersuchungsgegenstand die Konzentration auf einen Kulturraum wichtig, weil das Lachen auf kultureller Ebene verschiedene Bedeutungszuschreibungen hat. Die Auswahl ist zunächst nur auf Angehörige des deutschen Kulturraums gefallen. Aufgrund dieser nötigen Selektion, ist das Theoretische Sampling nur bedingt erfüllt, da erst nach Abschluss der Datenerhebung mit der Auswertung begonnen wurde und ein wechselhafter Prozess der Arbeitsschritte, wie Glaser/Strauss es vorschlagen (Przyborski/Wohlrab-Sahr 2010, S.177ff), blieb aus. Da qualitative Forschung immer eine Feldforschung ist, ist es notwendig sich vorab mit dem Feld vertraut zu machen (ebd. S.53), aber auch den Zugang in das Forschungsfeld bewusst zu wählen. Im vorliegen Fall wurde die persönliche Ansprache gewählt. Mittels Internetrecherche wurden verschiedene, sogenannte Lachtreffs erkundet. Da eine Teilnahme stets offen gestaltet ist und eine Voranmeldung nicht verlangt wird, war es nötig an diesen Treffen persönlich teilzunehmen, um InterviewpartnerInnen zu generieren. Um die vorab festgelegten Kriterien zu erfüllen, wurde ein Kurzfragebogen (Anhang I) verfasst und von den TeilnehmerInnen der jeweiligen Lachtreffs ausgefüllt. Dadurch wurde eine Vorauswahl getroffen und ein telefonischer Kontakt hergestellt. Die Kontaktierten

erhielten vorab ein Anschreiben mit einigen Informationen zum Interview und dem Hinweis auf Anonymität (Anhang B, CD), um eine freiwillige Teilnahme nicht zu gefährden.

4.2.1.1 Datenmatrix - Interviews

Die Phase der Datenerhebung fand im Zeitraum von November 2014 bis Februar 2015 statt. Die Ermittlung der GesprächsteilnehmerInnen und die Interviewdurchführung erfolgten im Wechsel. Insgesamt wurden fünfzehn Interviews geführt. Ein Interview (10W06) ist zwar vollständig transkribiert worden, wurde aber wegen erheblichen Störungen im Gespräch und fehlenden Personendaten nicht mit in die Analyse einbezogen. Die meisten Interviews fanden in einer für die Interviewten vertrauten Umgebung statt; bei ihnen zu Hause oder in deren eigenen Büroräumen. Zwei Interviews wurden im Rahmen des Deutschen Lachyoga Kongresses 2015 geführt, welcher zufällig im Zeitraum dieser Masterthesis stattfand. Es wurden sechs Männer und acht Frauen im Alter zwischen 24 und 83 Jahren interviewt. Alle erfüllten die vorab festgelegten Kriterien mit einer Ausnahme der Interviewteilnehmerin Nr. 11W07, wo eine Erkrankung aufgrund ihres Alters nicht ausschließbar ist. Dieses Interview wurde trotzdem analysiert, da in Anlehnung an die Forschungsfrage eine Lachyoga-Teilnehmerin dieses Alters besonders interessant ist. In der Analyse und der späteren Interpretation wird dieser Faktor natürlich nicht übergangen. Weitere soziodemografische Daten können in der Tabelle 2 nachgelesen werden:

T= LY-LeiterIn, ▭ = Drop-Out, Staatsangehörigkeit: deutsch, wohnhaft: NRW, Bayern, Rheinland-Pfalz

Nr.: [i]	Geschlecht w (57.14%) m (42.86%)	Alter (24-83) Ø 51	Lach-Yoga-Praxis	Regelmäßigkeit	berufliche Belastung/ Beschäftigung	diagnostizierte Erkrankung	Transkription/ Analyse [ii]
1M01	männlich	24	seit 2 Monaten	2-3 mal pro Monat	Vollzeit, 38,5 Stunden, Auszubildender		vollständig/ vollständig
2W01	weiblich	51	4 Jahre	2-3 mal pro Woche	Vollzeit, 45 Stunden, Angestellte		vollständig/ vollständig
3W02	weiblich	59	1 Jahr	1 mal pro Monat	30 Stunden, Akademikerin		vollständig/ vollständig
4M02	männlich	50	2 ½ Jahre	2-3 mal pro Monat	Vollzeit, 40 Stunden, Akademiker		vollständig/ vollständig
5M03	männlich	55	4 Jahre	1 mal pro Monat	Vollzeit, 40 Stunden, Angestellter		vollständig/ vollständig
6M04	männlich	62	3 Jahre	1 mal pro Woche	Vollzeit, 40 Stunden, lehrender Angestellter		vollständig/ vollständig
7W03	weiblich	54	10 Jahre T	2-3 mal pro Woche	Vollzeit, über 40 Stunden, Akademikerin+ Selbstständig		vollständig/ vollständig
8W04	weiblich	43	9 Jahre T	2-3 mal pro Woche	Vollzeit, 35 Stunden, Selbstständig, Akademikerin		vollständig/ vollständig
9W05	weiblich	46	5 Jahre T	2-3 mal pro Woche	Vollzeit, Akademikerin, Selbstständig		vollständig/ vollständig
10W06	weiblich	??	2 Jahre	1 mal pro W.	Teilzeit, Angestellte	??	vollständig/ fehlt
11W07	weiblich	83	3 Jahre	1 mal pro Woche	Rentnerin	Bluthochdruck, Altersdiabetes	vollständig/ vollständig
12W08	weiblich	67	3 Jahre	1 mal pro Woche	Hausfrau/Rentnerin, vormals Angestellte		vollständig/ vollständig
13W09	weiblich	58	3 Jahre T	1 mal pro Woche	Vollzeit, 40 Stunden, Akademikerin		vollständig/ vollständig
14M05	männlich	33	3 Jahre	1 mal pro Woche	Vollzeit, 39 Stunden, Akademiker		vollständig/ vollständig
15M06	männlich	28	1 Jahr	1 mal pro Woche	Vollzeit, 39 Stunden/Akademiker		vollständig/ vollständig

Tab. 2: Matrix-InterviewteilnehmerInnen (eigene Darstellung)

[i] Allen InterviewpartnerInnen sind Nummern zugeteilt worden.

[ii] 14 Interviews wurden vollständig, gemäß qualitativer Inhaltsanalyse nach Mayring, codiert und mittels inhaltlicher Strukturierung und Textstellenvergleich ausgewertet. Das vollständige Datenmaterial (Transkriptionen etc.) ist ausschließlich im elektronischen Anhang (CD) zu finden, um die Anonymität zu gewährleisten.

4.2.2 Das problemzentrierte Interview

Das problemzentrierte Interview (Witzel 2000) ist eine leitfadengestützte Form der Gesprächsführung. Es ist ein „theoriegenerierendes Verfahren“ (ebd.) welches mittels Kombination von deduktiven und induktiven Verfahren versucht, eine theoretische Annahme zu gewinnen oder zu modifizieren (ebd.; Lamnek 2010, S.333). Im Zentrum qualitativer Befragung stehen die Deutungsmuster der GesprächspartnerInnen und deren subjektive Relevanzsetzung zum Gegenstand. Der/die InterviewerIn orientiert sich dabei an zuvor festgelegten Fragen, mit deren Hilfe ein Dialog initiiert wird und individuelle Sichtweisen zum Thema ermittelt werden (Flick 2009, S.114).
Als Erhebungsgrundlage der vorgestellten Untersuchung wird das problemzentrierte Interview gewählt, denn auch dieses zielt darauf „individuell[e] Handlungen sowie subjektiv[e] Wahrnehmungen […] gesellschaftlicher Realität“ zu erfassen (Witzel 2000, [1]). Darüber hinaus erscheint es als sinnvolle Methode, weil es wegen seines „induktiv-deduktiven Wechselverhältnisses“ (ebd. [3]) der zuvor formulierten Fragestellung nachgeht, aber dennoch gegenüber den Bedeutungsrelevanzen der Befragten gänzlich offen bleibt (Lamnek 2010, S.333). Um vollständig der Frage nachgehen zu können; „*Welchen Nutzen Lach-Yoga aus der Sicht von TeilnehmerInnen auf das physische/psychische Wohlbefinden hat“* und um sicherzustellen, dass dabei die subjektiven Wahrnehmungen der Forscherin unbeeinflusst bleiben, war die Verwendung einer problem- und themenzentrierten Erhebungstechnik am Naheliegenden. Demnach wurde ein Interviewleitfaden (Anhang II) mit sechs Frageblöcken erstellt. Diese wurden nach den Grundprinzipien des problemzentrierten Interviews, der „Problemzentrierung, Gegenstandsorientierung und Prozessorientierung“ (Witzel 2000, [4]) entwickelt. Durch den Einsatz eines Kurzfragebogens konnten biografische Daten und eine oberflächliche Einschätzung zum Wohlbefinden der Interviewten, bereits im Vorfeld erfasst werden. Alle Interviews wurden mit demselben Gesprächseinstieg, einer allgemeinen Erzählaufforderung begonnen, um eventuelle anfängliche Nervosität bei den Befragten zu minimieren und um das folgernde Gespräch auf den zu untersuchenden Gegenstand zu lenken: „Du[12] machst seit *xy Jahren* Lach-Yoga; wie bist du darauf gekommen? Erzähl doch einfach mal!“ Der Leitfaden diente im weiteren Gespräch als Orientierungshilfe, wobei immer wieder auf die Erzählsequenzen des Befragten eingegangen wurde, um das „diskursiv-dialogische Verfahren“ (ebd. [12]) nicht zu gefährden. Zudem wurden konkrete Fragen bezogen auf den Gegenstand gestellt und darauf geachtet, dass diese in allen Interviews angesprochen wurden. Dadurch konnte eine spätere Vergleichbarkeit sichergestellt werden. Im Allgemeinen war es der Autorin aber wichtig, die Interviews offen zu gestalten und den Leitfaden nicht als eine starre Fragenstruktur anzusehen, sondern flexibel einzusetzen. Das Erstellen von ausführlichen „Postskripten“ (ebd. [9]), wie Witzel es vorschlägt, wurde im Anschluss der einzelnen Gespräche nur oberflächlich erfüllt. Nach jedem Interview wurden lediglich allgemeine Auffälligkeiten und situative Bedingungen sowie ein grober Eindruck zur Atmosphäre festgehalten.

[12] In allen Interviews wird die Du-Form verwendet, da dies von den GesprächspartnerInnen so gewünscht wurde. Im Lach-Yoga ist es üblich, dass sich alle mit den Vornamen anreden, deshalb ist diese Handhabung auch in den Interviews fortgeführt worden.

4.2.2.1 Datenorganisation

Gemäß der Qualitativen Sozialforschung wurden alle geführten Interviews digital aufgezeichnet und im direkten Anschluss zur vollständigen Datensicherung transkribiert. Das gesamte Datenmaterial wurde ausschließlich durch die Autorin dieser Arbeit erhoben und weiterverarbeitet. Eine Beteiligung Dritter ist nicht gegeben. Aufgrund dieser Rahmenbedingungen wurde in der Verschriftlichung der Audiodaten, zwar den Regeln der Transkription (TiQ) von Bohnsack (Anhang III) (Bohnsack 2010, S.236f.) gefolgt, jedoch wurden Veränderungen vorgenommen, um das Verfahren der Transkription für eine einzelne Forschungsbeteiligte, praktikabel und realisierbar zu machen (Przyborski/Wohlrab-Sahr 2010, S.164). Wesentliche parasprachliche Auffälligkeiten wie Betonungen, leiser Sprechen oder Pausen der Interviewten, wurden natürlich festgehalten. Bezogen auf das Forschungsthema war das Erfassen einzelner Lacher von besonderem Interesse und wurde in allen Interviews markiert und gezählt (Anhang F). Eine Transkription des gesprochenen Datenmaterials ist deshalb wichtig, da diese zum späteren Gegenstand der Analyse wird und nur in der Verschriftlichung eine reproduzierbare und überprüfbare Basis für die Interpretation bildet (ebd. S.161). Jegliche Daten oder Merkmale, die eventuelle Rückschlüsse auf bestimmte Personen ermöglichen wurden maskiert, damit eine vollständige Anonymität der Befragten sichergestellt ist. Durch das exakte Transkribieren wird eine systematische und nachvollziehbare Auswertung und eine Rekonstruktion, der geführten Kommunikation zum Gegenstand „Lach-Yoga und Gesundheit“, möglich.

4.3 Die Auswertung der Daten

Als methodisches Verfahren wird die Qualitative Inhaltsanalyse nach Philipp Mayring (2010) gewählt. Für die qualitative Sozialforschung gilt diese als ein klassisches Vorgehen in der Auswertung von Textmaterial, indem sie Inhalte und Aussagen systematisch klassifiziert und nachvollziehbar beschreibt (Flick 2009, S.144). Zunächst folgt eine kurze theoretische Einordnung des inhaltsanalytischen Ansatzes. Im Anschluss wird dann ausgeführt, wie die Qualitative Inhaltsanalyse im aktuellen Forschungsverfahren angewendet wird.

4.3.1 Die Qualitative Inhaltsanalyse nach P. Mayring

Die wissenschaftliche Inhaltsanalyse wurde bereits im beginnenden 20. Jahrhundert verwendet, jedoch in ihrer Nutzung unterschiedlich verstanden. Das verfolgte Ziel war von Beginnan, die Analyse eines festgelegten Materials und den darin befindlichen Kommunikationsinhalten (Lamnek 2010, S.438). Die qualitative Inhaltsanalyse zielt gänzlich auf eine systematische Reduzierung des auszuwertenden Materials und auf die Analyse von inhaltlichen Äußerungen. Sie ist gegenüber der quantitativen Inhaltsanalyse abzugrenzen, da sie zwar ein strukturiertes Vorgehen nutzt, aber qualitativen Forschungsmerkmalen wie der Offenheit und der Interpretation des Textmaterials folgt. Es geht um den “Verstehensprozess von vielschichtigen Sinnstrukturen im Material […] sie muss auch auf latente Sinngehalte abzielen“ (Mayring 2010, S.32). Deshalb wird diese als Methode gewählt, um Rückschlüsse aus dem analysierten Material zur eigenen Theoriegenerierung ziehen zu können. Mayrings

Qualitative Inhaltsanalyse wurzelt in den achtziger Jahren, als sie im Rahmen eines Forschungsprojektes entwickelt wurde (ebd. S.470). Die wesentlichen Ziele dieses Auswertungsverfahrens lassen sich in sechs Punkten klar definieren und sind Grundlage für den vorliegenden Auswertungsprozess (im Folgenden Mayring 2010, S.12f):

- In erster Linie geht es darum „Kommunikation zu analysieren“ und diese zum Gegenstand der Untersuchung zu machen. In der Regel ist dies Sprache, aber auch Symbole und Bilder können Einzug in die Analyse nehmen.
- Die Materialgrundlage sind häufig verschriftliche und protokollierte Gespräche, wie etwa im vorliegenden Fall die Transkripte der geführten Interviews. Somit hat Inhaltsanalyse „fixierte Kommunikation“ zum Gegenstand.
- Die Arbeits- und Auswertungsschritte erfolgen „systematisch“ und
- „regelgeleitet“. Dadurch sind einzelne Arbeitsschritte der Analyse nachvollziehbar und in den einzelnen Schritten überprüfbar.
- Dadurch ist es möglich kommunikative Inhalte rekonstruktiv zu analysieren und „Rückschlüsse auf bestimmte Aspekte der Kommunikation zu ziehen“. Das Material selber wird als Teil des Kommunikationsprozesses gesehen.
- Schließlich geht die Inhaltsanalyse „theoriegeleitet“ vor. Dieser letzte Punkt, wird im eigenen Auswertungsprozess nur bedingt erfüllt, da eine explizite theoretische Grundlage zum Gegenstand nicht existent ist. Allerdings wird in der Analyse und der anschließenden Interpretation, Rückbezug auf bestehende Gesundheitsmodelle und therapeutische Konzepte genommen. Für Mayring bedeutet Theoriegeleitetheit aber auch, im Vorfeld eine konkrete Forschungsfragestellung festzulegen und einen „Erkenntnisfortschritt zu erreichen“ (ebd. S.58). Dieser Punkt wurde erfüllt.

4.3.1.1 Arbeitsschritte in der Auswertung

Das eigentliche Vorgehen in der Qualitativen Inhaltsanalyse basiert auf einem mehrstufigen Ablaufmodell. Zunächst geht es darum das Ausgangsmaterial zu bestimmen und für die Analyse festzulegen. Dies ist wichtig bei der Bearbeitung größerer Materialmengen (Mayring 2010, S.52), was hier nicht relevant ist, da es sich um eine kleine Datenmenge handelt. Im Mittelpunkt der Qualitativen Inhaltsanalyse steht die Entwicklung eines Kategoriensystems, welches anhand des vorliegenden Materials und in Anlehnung an die eigene Fragestellung entwickelt, definiert und rücküberprüft wird (ebd. S.59). Die entstandenen Kategorien werden sodann parallel zur Fragestellung interpretiert und in ihrer Aussagekraft inhaltsanalytisch eingeschätzt (ebd.). Im vorliegenden Auswertungsprozess wurde so vorgegangen, dass das gesamte Material, also alle vierzehn Transkripte in das computergestützte Software-Programm MaxQDA (nach Udo Kuckartz) eingefügt wurden. Durch das Programm ist es möglich eine geordnete Übersicht und bessere Organisation des Materials zu erhalten und jederzeit einen Zugriff auf die einzelnen Arbeitsschritte zu haben. Alle inhaltsanalytischen Schritte zu einem induktiven und nachvollziehbarem Kategoriensystem, wie Mayring es vorschlägt, wurden integrativ im Computerprogramm erarbeitet. In der Datenauswertung wurde in einer Kombination, den Analysetechniken der „Zusammenfassung und Strukturierung“ (Mayring 2010, S.65) gefolgt. Nach einer ersten Zusammenfassung wurden alle inhaltstragenden

Textstellen jedes einzelnen Interviews paraphrasiert, generalisiert und dann auf ihre wesentlichen Inhalte reduziert (Anhang E, CD). Im Verfahren der „induktiven Kategorienbildung“ (ebd. S.83) wurden zu einzelnen Textstellen Codes entwickelt und ein erstes Kategoriensystem entstand. Da die Erhebungsmethode ein leitfadengestütztes Interview ist, war eine Annäherung der gebildeten Codes am Leitfaden nicht vermeidbar. Alle gebildeten Kategorien wurden genau definiert und mit Ankerbeispielen und Kodier-Regeln (Anhang IV) versehen, damit die Zuordnung der Textstellen nachvollziehbar bleibt (ebd. S.92). In einem weiteren Materialdurchlauf wurde der gebildete Kategorienbaum rücküberprüft und in Anlehnung einer „Inhaltlichen Strukturierung“ (ebd. S.98), sind Inhalte aus dem Textmaterial in Bezug zur Forschungsfrage extrahiert worden. Dieses Material wurde sodann erneut zusammengefasst (Anhang G, CD). Eine visuelle Übersicht dieser Analyseschritte, ist in Abbildung 1 dargestellt.

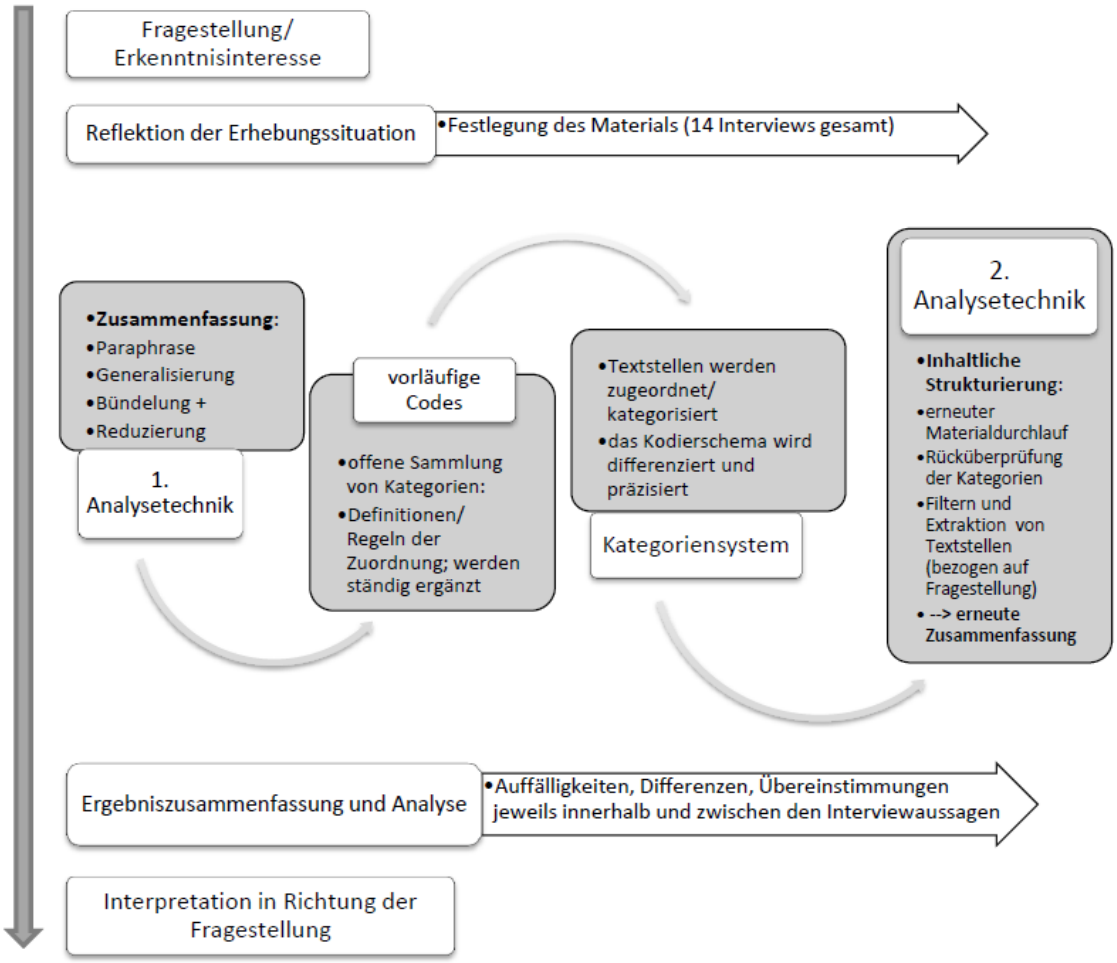

Abb.1: Arbeitsschritte der inhaltsanalytischen Auswertung „Lach-Yoga und Gesundheit“ (eigene Darstellung)

4.4 Gütekriterien

Auch in der qualitativen Sozialforschung sind einige Gütekriterien zu beachten und einzuhalten, denn diese sind maßgeblich für die spätere Ergebnisdarstellung Przyborski/Wohlrab-Sahr 2010, S.353f). Das Gütekriterium der Validität gilt als das

oberste Kriterium der Sozialforschung. Um die Standards der Gültigkeit in speziell qualitativen Untersuchungen zu erfüllen, muss der gesamte Arbeitsprozess offen gestaltet und in sich stimmig sein, denn nur wenn dieser vollständig nachvollziehbar ist gilt er als valide (ebd.). Nachstehend soll aufgezeigt werden, wie die Gütekriterien in der vorliegenden Arbeit berücksichtig werden (im Folgenden angelehnt an Lamnek 2010, S.131ff).

- intersubjektive Nachvollziehbarkeit/Verfahrensdokumentation

Das wesentlichste Kriterium qualitativer Sozialforschung ist die Nachvollziehbarkeit über das empirische Vorgehen. Im Methodenteil dieser Arbeit wird darauf geachtet, eine möglichst detaillierte und nachvollziehbare Beschreibung des Forschungsprozesses zu geben. Sowohl die Erhebung der Daten, als auch deren Analyse wird Schritt für Schritt dargelegt und offen beschrieben. Das gesamte Datenmaterial ist zudem im Anhang dieser Arbeit aufgeführt. Im Kapitel 5 ist es dem Leser möglich, einer Schlussfolgerung zu den Ergebnissen zu folgen. Es werden Interviewbeispiele gegeben und eine offene Interpretation soll zeigen, wie die Ergebnisse entwickelt werden. Eine ständige Rücküberprüfung während der Datenanalyse in einer Gruppe oder mit anderen ForschungsteilnehmerInnen ist nicht gegeben. Da es sich um eine Masterthesis handelt, ist ein objektiver Austausch über z.B. das Kategoriensystem nicht möglich. Allerdings fand eine regelmäßige Rücksprache mit dem begleitenden Professor statt.

- Relevanz

Die Relevanz und Machbarkeit des vorliegenden Forschungsvorhabens für die Praxis Sozialer Arbeit, wird bereits im Theorieteil dieser Arbeit angedeutet und mit dem Erkenntnisinteresse weiter ausgeführt. Zudem wird in Kapitel 6 aufgezeigt wie relevant alternative Handlungskonzepte, wie z.B. das Lach-Yoga für die Soziale Arbeit sind. An dieser Stelle soll erneut betont werden, dass es hier nicht um einen Wirkungsnachweis geht, sondern um das Verstehen von Gesundheitsmodellen. Außerdem geht es darum, neue Handlungsperspektiven für die Soziale Arbeit zu eröffnen. Die Wirkung von Lach-Yoga wird hier ausschließlich auf einer subjektiven Ebene erfasst, indem das individuelle Wohlbefinden erfragt wird. Die Fragestellung entstand aus einer systematischen Literaturrecherche heraus und wurde im Kontext bestehender Methoden der Sozialen Arbeit und der Definition von Gesundheit, entwickelt. In der eigentlichen Untersuchung wurde durch Interviews Zielgruppenwissen erfasst und sodann mit dem vorhandenen Wissen in Bezug gesetzt. Dem Kriterium einer praxisrelevanten Fragestellung wird somit nachgegangen, indem theoretisches Wissen, mit den Bedürfnissen der Zielgruppe verknüpft wird.

- Regelgeleitetheit und Theoriegeleitetheit

Die Forderung nach einem systematischen Vorgehen im Forschungsprozess, wird dadurch erfüllt, dass den Auswertungskriterien und den Arbeitsschritten nach Mayring 2010 gefolgt wird. Jedoch konnte der Forschungsprozess nicht von Beginn an geplant werden, weil qualitative Forschung dem Prinzip der Offenheit und der Flexibilität folgt. Deshalb wurden die Methoden im Prozess, angelehnt an die Fragestellung, dem Gegenstand und der Zielgruppe gewählt. Die Generierung der Theorie erfolgt durch das empirische Material und wird ausführlich in den nachstehenden Kapiteln 5 und 6 dargelegt.

- ethische Aspekte

Natürlich müssen im Rahmen von Forschung auch ethische Standards eingehalten werden. Die Würde und die Rechte der TeilnehmerInnen einer Untersuchung haben oberste Priorität und müssen geschützt werden. Im vorliegenden Fall wird besonders auf eine freiwillige Teilnahme und auf Anonymität geachtet, damit für die Beteiligten keinerlei Nachteil aus der Untersuchung entsteht. Vor der Befragung erhielten diese ein Informationsschreiben und auf Wunsch hätte ein Datenschutzvertrag (Leitfaden, Anhang II) ausgefüllt werden können. Dieser wurde jedoch in keinem der Fälle in Anspruch genommen. Das differenzierte Datenmaterial ist zudem nur der Forscherin und der beteiligten Hochschule zugänglich. Ferner erfolgt die Relevanz der Untersuchung im Sinne der Zielgruppe und deren Nutzen und sie verfolgt keinerlei ökonomischen Zweck.

- Eigene Rolle im Forschungsprozess

Der Forschende selber, wird besonders in qualitativen Untersuchungen, unweigerlich zu einem Teil des Studienkontextes. Im Prozess der Datenerhebung und während der Interviews tritt der Forscher in eine Interaktion mit den Befragten. Dies kann sich in den Ergebnissen niederschlagen. Demnach ist es umso wichtiger die eigene Rolle im Prozess zu reflektieren. Zu keinem/r der InterviewpartnerInnen bestand vor oder während der Datenerhebung eine persönliche Beziehung, im Sinne einer Bekanntschaft oder Freundschaft. Dies ist wichtig, denn um die gesammelten Perspektiven objektiv übernehmen zu können, muss ein ausgeglichenes Verhältnis zwischen Nähe und Distanz zum Untersuchungsgegenstand bestehen. Eine vorherige Auseinandersetzung mit dem Forschungsfeld, durch ausführliche Recherchen und einer Wissensaneignung, ist aber deshalb nicht unüblich, sondern relevant für die Formulierung einer Forschungsfrage (Lamnek 2010, S.133). Dadurch werden subjektive Konzepte und Wahrnehmungen mit in das Feld gebracht. Indem sich die Forscherin dieser Tatsache bewusst wird, kann eine einseitige Sichtweise in der späteren Interpretation vermieden werden und eine umfassende Reflektion erfolgen. Um einen Zugang in das Forschungsfeld zu erhalten und um sich mit dem Gegenstand Lach-Yoga vertraut zu machen, war es nötig persönlich an einem Kurs teilzunehmen und zu erfahren worum es geht und was in einem Kurs gemacht wird. Eine reine theoretische Aneignung reicht tatsächlich nicht aus, um zu verstehen wie Lach-Yoga funktioniert. Ein zweiter Faktor für den Besuch von Lachgruppen, war die Generierung von InterviewteilnehmerInnen. Da die Gruppen immer offen gestaltet sind, war es unmöglich einen anderen Zugang zu den PartnerInnen zu finden. Später in den Interviews war der persönliche Kontakt hilfreich, da die GesprächspartnerInnen mehr Vertrauen zur Forscherin hatten und offen über ihren persönlichen Nutzen referierten. Zudem konnte in der Leitfadenkonstruktion auf die gemachten Erfahrungen zurückgegriffen werden. Diese Vertrautheit überstieg jedoch zu keinem Zeitpunkt die nötige Distanz. Eine objektive Betrachtung der Methode kann gewährleistet werden, so wie sie im Rahmen qualitativer Sozialforschung möglich ist. Denn die Subjektivität der Forscherin ist unweigerlich vorhanden, sowohl in der Datenerhebung als auch in der Auswertung, weil eine Rekonstruktion von qualitativen Daten immer in einer individuellen Wahrnehmung erfolgt und nicht verhindert werden kann. In qualitativen Studien muss die Position der Forscherin also immer mitreflektiert werden und findet auch in der Interpretation der Interviewaussagen eine Beachtung.

5 Ergebnisdarstellung

Durch die Erstellung eines differenzierten Kategoriensystems, dessen Rücküberprüfung und durch den systematischen Vergleich von Textstellen, sind neue Erkenntnisse und Sichtweisen bezogen zum Forschungsgegenstand entstanden. Diese sollen nachfolgend erläutert und inhaltlich zu den Kategorien geordnet werden. Das geschieht zunächst interpretationsunabhängig und rein beschreibend; wo sind generelle Relevanzen zum Gegenstand ermittelt worden? In welcher Häufigkeit treten diese auf und in welcher Beziehung stehen die gemachten Aussagen, zur sozialen Realität der Befragten? Im anschließenden analytischen Vergleich, werden die Ergebnisse in Richtung der zuvor formulierten Fragestellung und den dazugehörigen Unterfragen weiter ausgewertet und die generierten Hypothesen vorgestellt.

5.1 Beschreibung der Kategorien: Lach-Yoga in den Interviews

Unter zur Hilfenahme der Qualitativen Inhaltsanalyse und durch den direkten Vergleich der inhaltlichen Aussagen aus vierzehn Interviews entstanden Daten, die weiter ausgewertet wurden. Mittels dieser Analyse ergeben sich zehn Kategorien und weitere Unterkategorien:

Kategorie	**Unterkategorie**
1. Zugang zum Lach-Yoga	- Überredet worden - Wunsch nach Veränderung - wissenschaftliches Interesse - ohne konkrete Gründe - Medien - Krise\ - besondere Belastungen - negatives Gedankenkreisen - Erkrankung
2. Gründe fürs Weitermachen	
3. Integration Lach-Yoga in die Lebenswelt	- Routinen durchbrechen - Umgang mit besonderen Situationen
4. Effekte/ Wirkung von Lach-Yoga	- soziale Wirkung - Form der Kommunikation - soziale Kontakte/Gruppenzugehörigkeit - gemeinsames Erleben/Erfahrungen teilen - mentale Entspannung - Emotionen anregen - körperliche Wirkung - Selbstwirksamkeit
5. Bedeutung des Lach-Yogas	- Regelmäßige Teilnahme - Erwartungen während u. durch das LY - einfach Lachen - Struktur und Aufbau LY - Erlebnisse und Erinnerungen - Abgrenzung zu anderen Methoden
6. eigene Werte und Normen	
7. Lach-Yoga und Gesundheit	
8. ‘‘Professionelles“ Lach-Yoga	
9. Faktoren für subjektives Wohlbefinden	
10. persönlicher Nutzen Lach-Yoga	

Die Darstellung der Ergebnisse zu den entwickelten Kategorien, wird in deren chronologischen Reihenfolge vorgenommen, beginnend mit der Ersten, um eine Übersicht zu behalten. Folgend wird eine deskriptive Verschriftlichung der Ergebnisse passieren um im Rahmen der Datenanalyse, die extrahierten Textinformationen nachvollziehbar zu machen und dem Leser eine bessere Übersicht zur inhaltlichen Strukturierung zu geben. Zur Veranschaulichung werden in der Darstellung der Kategorien, Textstellen aus allen geführten Interviews mit einbezogen (siehe im Folgenden Anhang D oder G).

Zugang zum Lach-Yoga

Kategorie: Zugang zum Lach-Yoga

Die erste Kategorie stellt im weiten Sinne, eine formale Kategorie dar, weil sie im Zusammenhang mit dem gewählten Gesprächseinstieg, im Rahmen des problemzentrierten Interviews entstand. Ihr sind Aussagen im Zusammenhang mit der Einstiegsfrage zugeordnet, oder wenn im Verlauf des Gespräches Gründe aufkamen, die für eine Lach-Yoga Teilnahme ausschlaggebend waren. In Anlehnung an den Leitfaden, sollte in Erfahrung gebracht werden, in wieweit relevante Gründe oder Zielvorstellungen mit einer Teilnahme verknüpft sind. Zudem konnten erste Assoziationen der Befragten, über den Gegenstand Lach-Yoga, festgehalten werden. In der Auswertung der Interviews entwickelten sich daraus sechs Unterkategorien, welche den konkreten Zugang zum Lach-Yoga beschreiben. Auffallend ist hier eine häufige Nennung von krisenbesetzen Gründen, die letztendlich zur Entscheidung Lach-Yoga führten. Der dazugehörigen Unterkategorie **„*besondere Belastungen***“ wurden Aussagen zugeordnet, in denen der Zugang zum Lach-Yoga aufgrund einer Lebenskrise erfolgte.

Krise/ besondere Belastungen

> „Ich habe im Jahr 2004 eine ziemliche Lebenskrise gehabt und irgendwie im Job ähm Mobbing erlebt und alles Mögliche. Bin dann da raus und Beziehung kaputt @und@ war dann ziemlich down. Hab mich dann auf die Suche gemacht, nach Möglichkeiten, was ich tun kann um glücklich zu sein. […] Und ich hab irgendwie nach was gesucht, wie ich auch dauerhaft besser drauf sein kann, dass es mir auch besser geht.“ (8W04, Absatz 6).[13]

Als besondere Belastungen werden hier, familiäre, private aber auch berufliche Ereignisse gesehen, welche die Befragte während der damaligen Zeit, als es zur Teilnahme kam, beschäftigten. Oftmals sind wie im Beispiel geschildet, berufliche Gründe ausschlaggebend, aber auch private Situationen mit hohem Belastungsfaktor werden genannt:

> „Ich habe 2012 während des LY meine Mutter verloren //mhm// Drei Wochen später meine Nichte und vorher noch zwei Neffen von meinem ältesten Bruder, in einem viertel Jahr drei Leute. //mhm// […] Aber das LY hat mir sehr viel geholfen. Ich glaube wenn ich das nicht so gehabt hätte, dann hätte ich das nicht so gut durchgehalten. //mhm// also das war etwas ganz gravierendes.“ (12W08, Absatz 26).

[13] Diese Passagen, sind direkte Zitate aus den geführten Interviews. Die Textstellen sind nach Absatznummern zitiert, da das Programm MaxQDA keine Zeilenangaben zulässt. Aufgrund des kleinen Datenmaterials und den allgemein kurzen Absätzen, sind die Textstellen trotzdem leicht zu finden. 8W04 steht für das achte Interview mit der Kennnummer W04, usw. Weitere Symbole und Zeichen sind den Transkriptionsregeln (Anhang III) zu entnehmen.

Einen weiteren Schwerpunkt setzt die Unterkategorie ***„negatives Gedankenkreisen“.*** Einige der InterviewpartnerInnen äußern, Problematiken wie starkes Gedankenkreisen, Grübeln oder Unglücklich sein. Daraufhin wird dann das Lach-Yoga ausprobiert.

Krise/ negatives Gedanken-kreisen

> „Ja, und ich bin da son bisschen sehr in Selbstzweifel geraden und äh war da gedanklich sehr mit beschäftigt, neh, so irgendwie mit mit diesem Thema und nur gemerkt, ich muss das Gedankenkarussell anhalten. Neh, damit ich mich gut auf die Arbeit konzentrieren kann, damit ich nicht ständig das im Kopf rattert und das mir nur da die Gedanken rumdrehen, wie schlecht ich bin oder //mhm// so oder in irgendwas besser sein müsste und mich ständig in Frage zu stellen und ich habe nur gemerkt, es muss irgendwie ich muss es beenden […]“(7W03, Absatz 6).

Aber nicht nur negative Stimmungslagen oder zeitweilige Lebenskrisen, gelten als ein Auslöser und Zugang in das Lach-Yoga, in drei Fällen bestimmten ***„Erkrankungen“*** das Leben der Befragten:

Krise/ Erkrankungen

> „Ja, ich war vor fünf Jahren schon mal beim LY und hab das dann, ich denke so eineinhalb Jahre auch regelmäßig gemacht und der Grund war, dass ich ein Motorradunfall hatte und dann hab ich mir mein Schlüsselbein gebrochen […] dann hat ich halt Probleme, dass so die inneren Organe, wenn man so auf einer Seite runterhängt, dann auch aufeinander drücken und dass mein Zwergfell nicht mehr frei war […]“ (5M03, Absatz 6),

> „Ja. Mir gings damals ganz schlecht. Ich hatte auch eine Depression, war deswegen in Behandlung […]“ (2W01, Absatz 7),

> „Also wenn ich das richtig erinnere, müsste das (4). M=hm 2003 2004 gewesen sein. Da habe ich eine Frauenkur gemacht. //mhm// Und in dieser Frauenkur, also das nannte sich auch Frauenkur, gab es unter anderem ein Angebot, das nannte sich LY. (.).“ (13W09, Absatz 6).

Das Lach-Yoga wird in allen Fällen, in denen „Krisen“ die Auslöser für eine Teilnahme darstellen, als eine Art Bewältigungsmechanismus angesehen. Die Befragten schildern dann gehäuft, dass andere Methoden für sie keine Wirkung erzielten und letztendlich das Lach-Yoga, aus der akuten Belastung herausführte.

> „Ö:::h, also ich muss dazu sagen, (.). mir ist es einmal sehr schlecht gegangen, //mhm// ich war sehr unzufrieden mit mir. (2). Und äh, also ich war echt down. So richtig ohh. (.). Konnt mich überhaupt nicht leiden. Und dann war dieser Abend da, und als ich da rausgegangen bin, da war das alles weg“ (11W07, Absatz 19).

Oftmals deshalb, weil im direkten Anschuss eine Stimmungsveränderung eintritt und ein subjektives Wohlgefühl empfunden wird. In zehn Fällen, wird in den Gesprächen ebenfalls gesagt, dass ein grundsätzlicher „***Wunsch nach Veränderung***“ dagewesen sei. Entweder wollte man nur mal was Neues ausprobieren, sich beruflich verändern oder den bisherigen Lebensalltag durchbrechen und neue Perspektiven gewinnen.

Wunsch nach Veränderung

> „Und äh, ja das war dann wirklich so, dass ich dann freitagsnachmittags mal nach Hause gekommen bin, und äh ja meiner Frau gesagt hab, äh ich muss heute Abend mal hier raus und ich muss mal einfach lachen, ich muss mal Spaß haben und joa bin dann also mehr oder weniger ziemlich spontan hier beim Lachyoga aufgekreuzt und bin dann seitdem dabei geblieben und ein treuer Lacher geworden“(4M02, Absatz 6).

> „Es war auch so äh=m im Prinzip war ich auch die letzten Jahre, so ein bisschen auch auf Selbstfindung unterwegs und hab das auch für mich genutzt, um mich selber äh ein bisschen wei=ter weiter zu entwickeln.[…]“ (14M05, Absatz 6).

Doch auch andere Gründe kommen in den Interviews vor und bilden weitere Unterkategorien ab. So gibt es den Befragten 6M04, der mit einem rein

Weitere Unter-kategorien

„wissenschaftlich/technischem Interesse“ den Zugang zum Lach-Yoga fand. Andere nennen die ***„Medien“,*** als Auslöser oder sie wurden durch Bekannte zur Teilnahme ***„Überredet“.*** Darüber hinaus gibt es auch die Aussage, dass ein Zugang ***„ohne konkrete Gründe“*** erfolgte. Hier werden zunächst keine Textbelege angeführt, da diese Unterkategorien nur punktuell auftauchen und weniger relevant für die Bearbeitung der Fragestellung sind. Allgemein zeigt die Kategorie „*Zugang zum Lach-Yoga“* eine erste Tendenz dahin, dass die Mehrheit der Befragten persönliche Gründe vorweist und eine Teilnahme fast immer mit einem individuellem Ziel verbunden ist, welches erreicht werden will.

Gründe fürs Weitermachen

Kategorie: Gründe fürs Weitermachen

Die folgende Kategorie ist weniger spezifisch für das Erkenntnisinteresse der Untersuchung, sie wird der Vollständigkeit wegen aber aufgeführt. Sie entstand deshalb, weil im Leitfaden für die Interviews konkreten gefragt wird: „Warum hast du mit dem Lach-Yoga weitergemacht?“ (Anhang II). Die Absicht der Forscherin bestand darin, die Befragten in ihren Erzählungen weiter anzuregen auch deshalb, weil nach der Einstiegsfrage nicht jede/r Befragte direkt in einen Redefluss kam. Es sollte aber auch Näheres über die damalige Lebenssituation, der Interviewten in Erfahrung gebracht werden. Gab es eventuell Ereignisse, die dem Lach-Yoga einen besonderen Stellenwert geben und wurden nach der ersten Teilnahme vielleicht Wirkungen erlebt, die man zukünftig beibehalten will?

> „Und ich habe viel gelacht und hinterher ging es mir dann auch total gut. Und hinterher habe ich gemerkt mein Kopf ist frei, mir gehts gut, ich hab da die ganze Zeit überhaupt gar nicht so an diese ganzen Arbeitssachen gedacht. Und das war so ein richtiger Aha-Effekt für mich. //mhm// Und da war dann die Entscheidung auch ganz schnell, im Grunde auch bei der ersten Veranstaltung da, dass da bleibe ich bei, neh das will ich machen“ (7W03, Absatz 6).

Es werden Äußerungen dazu gemacht, dass man bereits nach dem ersten Mal Lach-Yoga Effekte auf die eigene Stimmung erlebt habe. Besonders aber wird in verschiedenen Interviews betont, dass dieses Stimmungshoch für eine bestimmte Zeit anhält.

> „Weil ich halt gemerkt habe, dass es (.). wirklich nen sehr positiven Effekt auf mich hat. Also wenn man halt einfach diese, allein schon diese dreißig Minuten dauerhaft lacht, ähm man geht abends mit son nem Grinsen nach Hause, dass kriegt man auch nicht mehr weg und keiner kann einem irgendwie Lei, die Laune versauen. Und das bleibt auch noch über son paar Tage“(1M01, Absatz 6).

Durch das gezielte Nachfragen in den Interviews kam heraus, dass die Befragten als Gründe zur Fortsetzung mit dem Lach-Yoga häufig einfach nur „es tut mir gut" oder „es hat eine positive Wirkung auf mich“, angeben. In ihren Aussagen können sie jedoch zunächst nicht genau beantworten, warum Lach-Yoga ihnen subjektiv gut tue.

> „J=aa, ich hab also schon gemerkt so nach wenigen Malen, also nicht beim ersten Mal, aber so nach zwei drei Malen, ((räuspern)) habe ich gemerkt, das tut äh gut das es äh entspannt (2).“ (2W01, Absatz 7).

Dieses Wohlempfinden erleben alle Befragten gleichermaßen, wenn nicht beim ersten Mal, dann spätestens nach dem dritten Mal Lach-Yoga. Auch gibt es Aussagen darüber,

dass der erste Lach-Yoga-Besuch frühere Gefühle aus der Kindheit wieder aufleben ließ und man diese dann gerne weiter verinnerlichen wolle.

> „ja weil das für mich einfach äh ein unheimlich tolles Lebensgefühl ist und ich mich erinnert habe äh., dass ich äh früher so in meinem Leben viele Stationen und Momente habe, wo auch das Lachen eine ganz besondere Bedeutung für mich hatte“ (4M02, Absatz 8).

Die Kategorie ***Gründe fürs Weitermachen*** mit dem Lach-Yoga, zeigt zwar erste Aspekte auf, wie während einer Teilnahme Wohlsein und Zufriedenheit erlebt wird, allgemein beinhaltet diese Kategorie aber wenig Aussagen die relevant für die Untersuchung sind.

Integration Lach-Yoga in die Lebenswelt

Kategorie: Integration Lach-Yoga in die Lebenswelt

Routinen durchbrechen

Im Rahmen der Qualitativen Inhaltsanalyse wurden dieser Kategorie Aussagen zugeteilt, in denen die Befragten das Lach-Yoga in einen Zusammenhang mit ihrem Alltag setzen. Wie sieht der Alltag der Befragten aus, oder mit welchen Aufgaben werden sie tagtäglich konfrontiert und wie werden diese bewältigt? Leitend für diese Kategorie waren die Fragen: „Wie sah dein Alltag vor dem Lach-Yoga aus und wie gestaltet er sich heute?“ „Was ist im Alltag anders geworden?“ (Anhang II). Diese Fragen zeigen eine große Resonanz, denn in allen Gesprächen wird sehr deutlich, dass Komponenten aus dem Lach-Yoga in den Alltag integriert werden; oftmals sogar unbewusst.

> „Dass ich mich dadurch selber immer wieder daran erinnern kann. //mhm// Diese Lebenseinstellung zu leben, also lieber zu lachen als mich zu ärgern über irgendwas“ (8W04, Absatz 14).

> „Ich finde es ein ganz schönes Gegengewicht zu dem Alltag“ (6M04, Absatz 30).

> „also ich mach viel morgens auch. //mhm// Das ich selber äh morgens zehn Minuten LY-Übungen mache und dann nochmal so zehn Minuten Entspannungsübungen, dass ich zur Ruhe komme ähm und ich denke tagsüber viel da dran. Neh, also wenn ich in Stress komme, dass ich so vor mich hin lächele und äh oder oder in mich reinlächele. Mundwinkel hochziehe, damit ich damit ich wenn ich ärgerlich bin oder gestresst bin neh, also dass das um mich daraus zu holen und je das tat, klappt tagsüber umso besser, wenn ich das auch morgens regelmäßig mache, neh“ (7W03, Absatz 12).

Erst durch das direkte Nachfragen, wird der Interviewten klar, dass sie viele der Übungen in ihren Alltag einbaut und für sich nutzt. Vor allem im beruflichen Alltag, werden immer wieder nützliche Übertragungen aus der Methode gewonnen.

> „habe ich mal im Kreis gesagt, ich würde wirklich jeden Morgen vorm Spiegel stehen und diese Übung machen //mhm// diese lebensbejahende Übung drei Mal //mhm// und dann gehts mir schon mal gut. Das ist auch toll wenn man aus dem Bett kommt so verkrochen, dass man sich dann mal so richtig streckt. Also das empfinde ich als sehr wohltuend und das mache ich wirklich jeden Morgen. Ich meine, ich bin im Bad alleine, da kann ich ja hampeln wie ich will. //mhm//“ (12W08, Absatz 14).

Diese Interviewte nennt ein Beispiel und zeigt damit, wie sehr sich ihr Alltag seither verändert hat. Sie schildert hier, dass sie durch das Lach-Yoga eine regelrechte Morgenroutine entwickelt hat, die ihr hilft den Tag zu beginnen. Interessant ist allerdings ihre markante Aussage, dass sie dies im geschützten Rahmen ihres Badezimmers praktiziert und sich in der Öffentlichkeit eher bedeckt über das Lach-Yoga äußert. Dies wird von der Interviewten an einer anderen Stelle sogar bestätigt.

Während der inhaltsanalytischen Auswertung wurden der aktuellen Kategorie, auch entgegengesetzte Nennungen zugeordnet. Der folgende Befragte berichtet etwa, dass er nur nach Bedarf das Lach-Yoga für sich nutzt:

> „Es ist jetzt irgendwie keine Dauerpille, aber wenn ich merke; ach irgendwie passt was nicht und äh, ja oder oder ich sag mal so, mein Dauerzustand der wird immer angespannter, ja dann wirds Zeit, dass man sich wieder was Gutes tut und das ja, und dann kann man zum LY gehen oder je nach dem. Dann kann man zum LY gehen oder zur Massage oder was auch immer und äh holt sich das was man braucht“ (5M03, Absatz 40).

Wohingegen andere NutzerInnen eine extreme Einbindung des Lach-Yogas in ihren Alltag vollziehen.

> Lachclub ist schön und gut, aber um wirklich die Wirkung zu haben, sollte man wirklich jeden Tag lachen. Und weil wenn nicht jeden Tag, die Möglichkeit ist zum Lachclub zu gehen, dann soll man es wirklich auch für sich alleine machen //mhm//“ (8W04, Absatz 18).

Oder:

> „Das mache ich bewusster, sehr bewusst und äh, durch dieses regelmäßige Lachen kommst du aber gar nicht mehr so viel in irgendwelche Probleme rein, so schnell. //mhm//. du kommst aber an tiefere Schichten durch das Lachen, äh. Also allein dadurch, also auch in meinem Alltag //mhm// dass du viel atmest“ (9W05, Absatz 48).

Die zitierten Statements stammen aus der Unterkategorie ***„Routinen durchbrechen***“. In den Gesprächen wird übergreifend immer wieder auf den Aspekt eingegangen, man wolle aus bestehenden Routinen heraustreten. Der Wunsch nach einem Ausgleich zum Alltag wird sehr deutlich angesprochen. Jedoch geben die Befragten immer wieder zu erkennen, dass besonders die bewusste Störung des Alltags dabei wichtig ist. Eine routinemäßige Einbindung, von Komponenten des Lach-Yogas in den Alltag, erzeugt nach Aussagen der Interviewten einen dauerhaften Effekt und bevorstehende Aufgaben werden anders bewältig. Dieser Faktor wird inhaltsanalytisch in einer weiteren Unterkategorie eingeteilt.

Umgang mit besonderen Situationen

Der Code „***Umgang mit besonderen Situationen***“ beinhaltet Nennungen mit Indikatoren auf nicht alltägliche Situationen. Es werden Aspekte gefiltert, in denen deutlich wird, dass eine Umstrukturierung des Lach-Yogas in besonderen Situationen gemacht wird. Diese Situationen können extremer Stress, negative Stimmungstiefs oder Krisen jeglicher Art sein. Ein Beispiel für diese Unterkategorie wäre etwa:

> „Also gerade wenn einem nicht zum Lachen zu Mute ist, dann hilft das Lachen. Ähm ob man das wirklich schafft in jeder auch blöden Lebenssituation alleine von sich heraus, dieses Lachen auch anzuwenden, das erfordert glaube ich viel Disziplin. Also es gibt da auch Situationen, da will ich einfach gar nicht Lachen, da will ich jetzt auch mal in meinem Ärger versinken oder meiner Trauer. Aber auch in Krisen glaube ich, dass es dann hilft auch in der Gruppe zu lachen auch mit anderen Leuten //mhm// dass man sich da auch wieder hochziehen lassen kann. (.). Und ähm auch dieses alleine Lachen, also in diese Phasen wo ich das morgens wirklich auch konsequent mache, äh da merke ich auch schon äh dass ich da ganz anders durch Krisen gehe. Also das manche Krisen auch schneller da sind, weil ich plötzlich viel klarer bin und meine Meinung deutlicher sage, aber auch besser damit umgehen kann“ (8W04, Absatz 57).

Die Befragte schildert, dass sie belastende Situationen durch das Lach-Yoga anders bewältigen kann und zudem einen anderen Blickwinkel bekommen hat, denn nach eigener Aussage hat sich ihre Perspektive und ihre Einstellung verändern können und sie hat gelernt sich selber zu regulieren. Ebenfalls gibt es Aussagen dazu, dass man generell nicht mehr so belastet ist, aber stärker in stressige Situationen hineinkommt, da

das eigene Empfinden von Empathie gestiegen ist. Dies verdeutlicht auch das Statement des folgenden Gesprächspartners:

> „Das ist einfach, ich sag mal, wenn man eine gestresste Situation hat und wenn man daran denkt und nicht gleich in die in diesen Stress hineingeht und sondern son bisschen Abstand bewahren kann und sich son bisschen ähm auf seine Atmung achtet, dann ist das so das Eine. Aber dann wirklich, wirklich zu stören und wirklich mhm den Körper die Lachmuskeln, das Gesicht und alles und das Luft holen und und und den Körper wirklich dann so zu reizen, dass der Bauch bald wehtut, dass ist denke ich, ja ja das ist eine Stördusche, das ist einfach einfach gut“(5M03, Absatz 10).

Im Widerspruch zu den anderen Befragten, steht die Nennung dieses Interviewten.

> Also es gibt jetzt nicht so Situationen, um es so zu formulieren, wo ich dann sage; So jetzt komm, jetzt reiß dich mal raus, du kennst doch LY, jetzt mach das doch mal, oder so. Nö, weil ich denke das hat alles seinen Platz und seine Zeit und seinen Raum und wie gesagt, ich will da jetzt erstmal nicht. Vielleicht komm ich nochmal so weit, dass ich das dann @therapeutisch@ sag ich mal, auch noch mehr für mich nutze oder so. Aber im Moment ist mir nicht so danach. Ich mach das an diesem Abend“ (6M04, Absatz 32).

Ein Beispiel dafür, dass Lach-Yoga nicht bewusst im Alltag umgesetzt wird und auch in belastenden Situationen keinen Anklang findet. Jedoch ist hier die Betonung auf die Wichtigkeit von negativen Situationen herausstechend. Für die spätere Interpretation ist zu fragen, ob durch das Lach-Yoga eventuell ein Perspektivenwechsel erreicht worden ist und erst dadurch, auch Negatives für den Befragten nützlich wird? Proportional häufiger wird in dieser Kategorie jedoch die Trigger-Fähigkeit des Lach-Yogas berichtet und dass man dadurch in Belastungsmomenten, einen bewussten Rückzug vornehmen kann.

> „Also ich habe im Moment ähm äh=m arbeitstechnisch eine ziemlich schwierige Situation, wo ich mich sehr viel drüber ärgere. Und auch oft so in so einem Teufelskreis drin bin, gedanklich und da kriege ich mich aber über das LY ganz gut raus“ (13W09, Absatz 18).

Humor und Lachen wird stärker genutzt, um negative Situationen zu durchstehen und ist für einige ein regelrechtes Ventil für den Abbau von Frust.

> „Und dieses LY ist dann schon eine gute Möglichkeit, um Stress, um Frust, um Aggression, um schlechte Sachen abzubauen, um sie einfach rauszulassen und abzuleiten. Und wenn man das nicht hat, äh muss mann sich ein anderes Ventil suchen. //mhm// Und wenn man dieses Ventil nicht hat, wird man halt immer träger und griesgrämiger und schlecht gelaunter. Da habe ich dann eben gemerkt, ja ich brauche LY für mich, um mich persönlich positiv zu fühlen, positiv wahrzunehmen und äh offener auf Menschen zuzugehen“(14M05, Absatz 25).

Auch das Element der Gruppe unterstützt, da sie die/den Einzelne/n auffängt und zudem als "Lückenfüller" fungiert, wenn in Krisen wichtige Lebenspunkte wegbrechen.

> „Also son Kurs zu besuchen, oder oder sowas mit anderen irgendwie in Bewegung zu setzen. Also da ähm ja äh Sinnhaftigkeit, neue neue zu finden. Also für Krisensituationen da gehts dann ja, oder gings bei mir zumindest die letzten zwei Male so, dass da einfach plötzlich irgendwas weggebrochen ist und dann ist halt ähm ist ein, ja. Es ist etwas weggebrochen, d.h. es ist ein ganz anderer Blick plötzlich da sein, oder zumindest eine Gefasstheit irgendwie bis zu einem gewissen Grad, dass da ja, dass man damit ähm umgehen kann auch“(15M06, Absatz 98).

Die Kategorie *„Integration Lach-Yoga in die Lebenswelt“* macht deutlich, dass die Mehrheit der Lach-Yoga-NutzerInnen, für sich wesentliche Aspekte aus der Methode ziehen und diese gezielt oder unterbewusst in ihre Alltagsprozesse mit einbinden. Auf die Forschungsfrage bezogen kann demnach schlussgefolgert werden, dass bei einigen

der TeilnehmerInnen ein persönlicher Nutzen vorhanden ist und sich das Lach-Yoga oder zumindest Ideen daraus, in die Lebenswelt einbetten lassen. Dies spielgelt sich sodann in konkreten Alltagshandlungen wieder. Die anschließende Kategorie differenziert das Thema Lach-Yoga und subjektive Wirkungsfaktoren weiter aus und zeigt hierzu nähere Erkenntnisse.

Effekte/ Wirkung von Lach-Yoga

Kategorie: Effekte/ Wirkung von Lach-Yoga

Die vierte Kategorie vereint alle Indikatoren, in denen die Interviewten Äußerungen darüber treffen, wie das Lach-Yoga bei ihnen selber wirkt. Es ist dabei irrelevant, ob sie diese Effekte nachweisen können oder nicht. Primär geht es um das Erfassen von subjektiven Effekten, die in eine direkte Verbindung zum Lach-Yoga gebracht werden können. Strukturell fasst diese Kategorie alle Inhalte zusammen, die in eine wirkungsweisende Richtung gehen, egal auf welcher Ebene. So sind dieser Kategorie sowohl körperliche, mentale als auch soziale Wirkungen zugeteilt worden. Im Verlauf der Datenauswertung stand schnell fest, dass es sich um eine sehr komplexe Kategorie handelt. Deshalb wurden verschieden Unterkategorien gebildet, die im Folgenden näher erörtert werden. Anleitend für die vierte Kategorie waren unterschiedliche Fragen im Leitfaden, wobei einige der Unterkategorien auch völlig fragenunabhängig entstanden sind und sich erst im inhaltsanalytischen Prozess entwickelten. Dies sind etwa die Kategorien *„Form der Kommunikation“, „Soziale Kontakte“, „gemeinsames Erleben“* und *„Selbstwirksamkeit“.*

Soziale Wirkung

Es wird mit der Unterkategorie „***soziale Wirkung“*** begonnen. Im Auswertungsprozess konnten ihr besonders viele inhaltliche Aussagen zugeteilt werden, da das Lach-Yoga eine scheinbar hohe Veränderung der Sozialkompetenz erzeugt. Sie vereint jegliche Einschätzungen darüber, wie man sich charakterlich durch ein regelmäßiges Lach-Yoga verändert. Exemplarisch ist besonders die häufige Nennung, dass sich das Selbstwertgefühl gesteigert hat und man mutiger geworden ist.

> „ich glaube schon, dass es ähm auf jeden Fall positive Effekte gehabt hat, weil wie gesagt vorher […]so zurückhaltend war auf jeden Fall //mhm// […]weil ich irgendwie immer äh keine Ahnung ein blödes Gefühl hatte, was Unangenehmes zu sagen oder was total Falsches zu sagen oder so was und gerade dadurch durch diese neh? durch dieses Selbstwert äh Selbstwertgefühl was dadurch auch gesteigert wird, dass ähm mir das dann eher, joa könnt ich jetzt sagen egal ist, oder so, sondern dass ich einfach schon noch darüber nachdenke, aber mir denke ja; ich sag das jetzt einfach und ist mir ja eigentlich relativ egal was die anderen sagen, solange ich keine bestimmte Grenze überschreite […]“ (1M01, Absatz 38).

Es gibt zudem viele Wiederholungen über das subjektive Empfinden, durch das Lach-Yoga allgemein empathischer geworden zu sein.

> „ich glaube man nimmt auch sehr Anteil am Leben der anderen. Nach dieser Stunde so. Wie gehts, was machste jetzt? Kommste gut nach Hause? Kann ich dich zum Bahnhof fahren? Äh, das man äh ja, aufgeschlossen ist. °oder vielleicht war ich das vorher auch° Also ich bin dann gut drauf, auf jeden Fall. […]“ (12W08, Absatz 58).

> „also wenn ich LY praktiziere, dann entwickele ich irgendwie ein Gespür dafür, wenn ich in einen Raum reinkomme, wie die äh Grundstimmung ist. Also viel differenzierter. Ich äh sehe da sofort was, was los ist. //mhm// Und kann dann auch relativ gezielt sehen, was jetzt gerade bei dem Einzelnen so abgeht“ (15M06, Absatz 22).

Die soziale Wirkung von Lach-Yoga wird auch in Bezug auf andere Relevanzen der Befragten deutlich, indem Handicaps oder kleinere Ängste überwunden werden und positive Erfahrungen weiteren Mut erzeugen.

> „Joa, doch das würde ich sagen. Also äh meine Zurückhaltung, habe ich äh auf jeden Fall abbauen können. Die ist definitiv immer noch da. //mhm// Äh das liegt aber mehr an, also was ich für mich mehr festgestellt habe, das ist mehr mein körperliches Handicap, dass ich äh, äh was diese Barriere äh Kommunikationsbarriere bei mir auslöst. Äh.m aber durch das LY konnte die schon sehr abgebaut werden.“ (14M05, Absatz 71).

Oder die Schilderung von Grenzerfahrungen:

> „Das ist also schon son bisschen so ja, also eine Grenzerfahrung, die ich dann so mache, neh, weil es dann so aus so diesem vorgegebenen vorgeplanten Organisierten Rahmen des LY, dann auch rausgeht und ja ich dann wieder für mich selber verantwortlich bin zu gucken, so beziehungsmäßig, mit wem möchte ich jetzt noch mich weiter unterhalten, noch ähm einen vielleicht Trinken gehen und vielleicht Kontakt aufnehmen, […]aber da äh versuch ich das dann so als äh ja persönlichen Lernschritt zu nehmen dann auch vielleicht da mal Initiative zu ergreifen, dann auch mal andere anzusprechen. Und zu sagen, komm gehen wa noch einen Trinken jetzt […]“ (M02, Absatz 32).

Es wird sehr anschaulich durch den Befragten berichtet, dass er extrem starke Hemmungen hat, in den sozialen Kontakt mit andern Menschen zu kommen. Im Rahmen der Lach-Yoga Veranstaltung gelingt es ihm aber, aus dieser Angst herauszutreten und auch nach Kursende einzelne Teilnehmer anzusprechen, um Kontakte zu knüpfen. Gegenteilig berichtet ein anderer im Lach-Yoga gelernt zu haben, das eigene soziale Handeln zu dezimieren:

> „Weil ich vorher äh die ganze Zeit wahnsinnig darauf bedacht war immer, allen Leuten alles recht zu machen und ähm das hat mich da eher so darin bestärkt, Mut zu haben, auch einfach mal, ja äh zu scheitern, dann darin, den Leuten von denen ich dachte, dass ich ihnen ähm am liebsten, am allerliebsten recht machen möchte, dass das ich da, ja. Dass es doch vielleicht mal schön ist, dass man das nicht tut. Ja. Unsozialer in dem Sinne“ (15M06, Absatz 30).

Er berichtet, dass er erst durch das Lach-Yoga gelernt hat auf sich selber zu achten. Zuvor habe dieser immer versucht, anderen Menschen zu helfen und sich dabei selber vergessen. Dadurch ist er nicht sozialer geworden, aber unsozialer in einer für ihn positiven Auslegung. In der Kategorie *„soziale Wirkung*“ sind einige Übereinstimmungen erkennbar. Summiert kann gesagt werden, dass die Befragten besonders oft davon berichten, dass sie durch das Lach-Yoga selbstsicherer auftreten, soziale Ängste abgebaut werden und sich ihre Empathie gesteigert hat. Oft wird eine charakterliche Veränderung wahrgenommen, da subjektiv eine größere Offenheit gegenüber anderen Menschen berichtet wird und man auf sozialer Ebene mutiger geworden ist.

Form der Kommunikation

Die nächste Unterkategorie, die als ***„Form der Kommunikation“*** betitelt wird, beinhaltet interessante Schilderungen und ist speziell hervorzuheben, denn unabhängig voneinander und ohne direktes Nachfragen durch die Interviewerin gibt es Aussagen darüber, dass mit Hilfe des Lach-Yogas Kommunikation geschaffen wird. Zugleich sehen die Befragten im Lach-Yoga, eine Hilfestellungen für schwierige Kommunikationsprozesse. Es werden Nennungen gemacht, dass über das Lach-Yoga Gespräche leichter hergestellt werden können.

> „Und das ist auch, äh merk merke ich ja auch selber eine sehr gelöste Atmosphäre. Dadurch das vorher das LY stattfindet. Ist man entspannter, ist man äh dem Menschen mit dem man kommuniziert viel positiver eingestellt und fühlt sich erstmal wohler. Und das habe ich für mich selber auch festgestellt. Kommunikation hat auch viel mit Wohl, fühle ich mich wohl oder nicht. Damit hat Kommunikation auch was zu tun“ (14M05, Absatz 14).

Zudem wird das Lachen selber als eine Form von Sprache identifiziert, speziell in der nonverbalen Auslegung.

> „Man spielt ja auch mit der Mimik, mit der Gestik, mit den Gefühlen des anderen und guckt äh ja was kommt denn jetzt da, kann ich mit demjenigen herzlich Lachen oder ist da son verhaltenes Lachen und dann äh merke ich so, oh o.k. wir werden nicht warm miteinander, also halte ich mich ein bisschen zurück aber ist auch o.k. //mhm// Da ist dieses Spiel miteinander was wesentlich mehr Spaß beim LY macht, als bei anderen, ich sag mal Entspannungsübungen oder Ausgleichssportarten“ (14M05, Absatz 43).

Das Lach-Yoga gibt den TeilnehmerInnen die Möglichkeit und das Gefühl mit anderen in eine Verbindung zu kommen. Dies wird dann wie folgt beschrieben:

> „Das ist das Besondere am LY. Ich kenne keine andere Sache im Leben wo man so schnell in die Verbindung kommt. Wirklich die Verbindung. Ist egal. Kommt einer rein und den findest du vielleicht noch nicht so sympathisch und dann haste mit dem eine Minute gelacht und dann (.). ist die Verbindung da“ (9W05, Absatz 82).

> „Aber hier, da is das ist gut, was ga ganz anderes. Das ist so ein Zusammenwachsen. Den Denk ich mir. //mhm// ja. Ja, das ist so“ (11W07, Absatz 76).

> „Verbindung zu Menschen vor allem. Haste ja auch erlebt, neh. Also man fängt an zu lachen und dann sofort. Es ist ein Mittel, um dein Herz zu öffnen. Und du kannst es sofort ja weitergeben an andere Leute. Du gehst hier raus und strahlst. Haste auch schon erlebt, neh. Die Leute gucken und merken da ist irgendwas neh“ (9W05, Absatz 16).

Zusammenfassend für diese Unterkategorie zeigt sich, dass für zehn von vierzehn GesprächsteilnehmerInnen eine Verbindung in Form von Kommunikation, während des Lach-Yogas stattfindet und dies zu einem wichtigen Faktor wird. Dies erzeugt Gefühle, die im normalen Alltag gesucht werden, aber nur hier eine Erfüllung finden. Das Nonverbale und der direkte Augenkontakt werden vermisst und in der Gruppe gesucht.

soziale Kontakte/ Gruppen-zugehörigkeit

Die Unterkategorie ***„soziale Kontakte/Gruppenzugehörigkeit“*** filtert alle Nennungen zu Relevanzen von sozialen Kontakten, Freundschaften oder den Wunsch auf eine Gruppenzugehörigkeit. Nicht alle, aber einige InterviewpartnerInnen äußern den direkten Wunsch im Lach-Yoga neue Freundschaften zu schließen und sich ein soziales Netz aufzubauen. Besonders häufig wird der soziale Halt gesucht und das Gefühl Teil einer Gruppe zu sein.

> „Ich komme auch gerne hier zum Lachen, weil ich merke, dass äh ja es äh, dadurch sind jetzt auch wieder neue Freundschaften entstanden. Ich habe Menschen kennengelernt, die mir auch mittlerweile etwas bedeuten und äh joa“ (4M02, Absatz 8).

Oder auch den Zusammenhalt mit Gleichgesinnten zu finden.

> „und habe eben auch das Gefühl, dass ich da so eine Art sozialen Zusammenhalt finde, so in dem in dem LY, sowohl in Stadt als auch jetzt in Stadt, ich bin seit zwei Jahren hier“ (8W04, Absatz 8).

Freundschaften haben gerade bei Befragten, die schon länger in einer Lachgruppe integriert sind eine besondere Bedeutung, auch deshalb weil man mit Freunden leichter in eine ausgelassene Stimmung kommt.

> „Hier beim Lachtreff ist das schon toll, also wenn dann da viele da sind, die ich kenne und mich dann auch gut mit denen verstehe. Also das macht dann auch nochmal oder mehr Spaß. Oder was auch immer. Oder dann ist es auch noch mal leichter, so miteinander im. Oder noch leichter, es ist ja eh oder geht ja eh schnell. Aber es ist eben auch schön, das mit Leuten zu machen, die ich schon kenne“ (7W03, Absatz 43).

Eine Befragte gibt zusätzlich an, dass sie zu den TeilnehmerInnen in der Lach-Yoga-Gruppe schneller Vertrauen hat als mit Menschen aus anderen Gruppen, obwohl diese zu ebenfalls fremd sind.

> „Ja. Das Gefühl. //mhm// Das Vertrauen. Und man mag die Leute einfach. Kommt vielleicht durch das Lachen, durch das gemeinsame Lachen“ (11W07, Absatz 89).

In einem anderen Interview wird diese Aussage bestätigt und mit dem Aspekt der Gruppenzugehörigkeit erklärt. Im Lach-Yoga passiert eine sehr schnelle und unkomplizierte Integration in die Gruppe.

> „Also, das ist auch auf jeden Fall dieser Zusammenhalt in der Gruppe, also diese Gruppe generell und diese ähm abwechselnden mhm ja diese Übungen die man halt zusammen macht und äh gerade, dass man andere Menschen lachen sieht. […]und auch dieses äh:m dieses Wir-Gefühl, vielleicht was dadurch entsteht“ (1M01, Absatz 52).

In dieser Unterkategorie konnten nicht sehr viele Gegensätze oder konträre Aussagen gefunden werden, denn für fast alle ist der Aspekt, ein Teil der Gruppe zu sein, sehr bedeutend und für das eigene Wohlbefinden ausschlaggebend. Jedoch gibt es zwei Befragte die das Gegenteil äußerten:

> „Ich äh ich kenn die Einzelnen da jetzt wirklich nicht. //mhm// Du kannst ja wirklich anonym dahin gehen, so wie ich das jetzt mache, aber du kannst auch mit einer Freundin hingehen.“ (3W02, Absatz 107).

> Es ist eher so etwas, da kommen Menschen zusammen mit dem gleichen Interesse und, wenn ich mal beruflich irgendwie unterwegs bin und ich hätte da die Möglichkeit irgendwo hinzugehen und LY zu machen, dann würde ich das halt auch mit anderen Menschen tun. Also das hat mir jetzt keine tiefere Bedeutung, dass das jetzt hier in Stadt ist und mit den Menschen und so. neh, das ist eher eine, für mich eine sehr offene Gruppe“ (5M03, Absatz 12).

Durch das Lach-Yoga entstehen für die meisten Teilnehmer neue Freundschaften. Diese gewinnen dann im Laufe der regelmäßigen Teilnahme an Bedeutung. Somit entsteht ein Gefühl der Zugehörigkeit, Vertrauen und mehr Ausgelassenheit, dass sich dann wiederrum auf die Lach-Yoga-Übung auswirkt und ein intensiverer Effekt geschaffen wird.

Gemeinsames Erleben/ Erfahrungen teilen

Die Unterkategorie ***„gemeinsames Erleben/Erfahrungen teilen“*** steht in einer klaren Abgrenzung zu den bereits vorgestellten Kategorien. Die zugeordneten Textstellen scheinen zwar inhaltlich sehr ähnlich zu sein, jedoch werden an dieser Stelle gezielt Aussagen getroffen, wo den Befragten ausschließlich wichtig ist in einer Gruppe zu lachen. Denn gerade diejenigen Interviewten, die an anderer Stelle betonen, dass sie keine Kontakte suchen unterstreichen aber, dass sie das Erlebnis in einer Gruppe teilen wollen.

> „W05: Das ist wirklich wichtig. Und das ist ganz wichtig in der Gruppe. //mhm//
> Int.: Warum?

> W05: Weil es total potenziert ist. Alles was du in Gruppen machst ist potenziert. Obs äh äh eine Stimmenmeditation ist, neh wo die Leute nur so zusammensitzen und meditieren oder lachen oder tanzen, alles was in der Gruppe ist, ist potenzierte Energie“ (9W05, Absatz 76-78).

Ihnen fällt es oftmals leichter, die Übungen zu absolvieren, wenn sie den Blickkontakt zu anderen Menschen haben. Es wird deutlich, dass es vielmehr um die geteilten Erfahrungen geht, die im Lach-Yoga erlebt werden. Sich auszutauschen oder einfach die Stimmungen des Gegenübers aufzufangen.

> „Von den anderen mir zurückgespiegelt wird und äh mich mich davon anstecken lassen kann, neh das ist ja äh ein richtiger Virus, wenn man so will, dass man so sich von der Fröhlichkeit von den anderen da anstecken lässt, wenn man nicht ganz immun dagegen ist, weil es mag ja auch solche Menschen geben, aber da äh möcht ich mich natürlich schon öffnen und ja so diese äh Fröhlichkeit dann auch für meine Psyche dann nutzen, ja“ (4M02, Absatz 30).

Neben dem Gemeinschaftserlebnis in einer großen Gruppe wird auch angedeutet, dass bereits in einer zweier Beziehung Lach-Yoga Elemente förderlich sind und gemeinsame Gefühle oder Verbindungen schafft:

> „Die Gemeinsamkeit, mit den anderen. (2). Das Gewöhnen. Und da das Zusammensein mit meiner Tochter, tut mir auch gut. //mhm// Ja, das ist auch etwas“ (11W07, Absatz 54).

Und auch Partnerschaften werden gestärkt oder in einer anderen Perspektive wahrgenommen.

> „Und ich bin ja mhm jetzt seit ich mit Name zusammen bin, bin ich ja mit so einem Lachyogi zusammen und äh ich hab noch nie mit einer Person so viel laut gelacht und so lange und äh so oft am Tag, also mehrmals täglich lange, laut und viel. Und äh @(.)@ ja, es ist eigentlich, wenn ich zu den Kursen gehe jetzt nur nochmal mit anderen Leuten noch dazu“ (2W01, Absatz 39).

In den verschiedenen Aussagen wird sehr deutlich, dass ein Erleben des Lach-Yogas in der Gruppe elementar ist. Es geht hier nicht um soziale Kontakte, sondern primär um die zwischenmenschliche Interaktion. Sie betonen das gemeinsame Erleben von besonderen Gefühlen, die im Lachen entstehen, und solche die auch nur in der Gruppe entstehen können.

Mentale Entspannung

Die nachfolgende Unterkategorie ***„mentale Entspannung“*** ist erneut eine sehr umfangreiche Kategorie, auch deshalb weil im Interview direkt danach gefragt wurde. Ihr sind alle Aussagen mit Hinweisen auf eine psychische Wirkung durch das Lach-Yoga zugeteilt. Natürlich gilt nach wie vor, dass es sich immer um subjektive Wahrnehmungsmuster der Befragten handelt. Sehr häufig wird beschrieben, dass durch die Teilnahme, aktuelle Probleme mental ausgeschaltete werden und eine Entspannung für diese Zeit und darüber hinaus erfolgt.

> „Im äh das Schöne am LY ist, dass man im Prinzip ja an gar nichts denkt. Also das ist ja das, was man beim äh, was äh bei jeder Entspannungsübung so die Königsdisziplin ist. Dass man das Gehirn abschaltet und dass man über Überhaupt nichts mehr nachdenkt. Das ist dann eine sehr gute Entspannungsübung. Oder ne sehr gute Entspannungstechnik gewesen, wenn man wirklich in dieses nichts, über Nichts nachdenken gekommen ist. //mhm// Und das klappt bei LY eigentlich sehr gut, dass man äh, dass man durch dieses Lachen an überhaupt nichts mehr denkt. Man äh man ist einfach nur im Hier und Jetzt und in dieser Übung. Und ich bin danach schon sehr entspannt, sehr ausgeglichen, sehr glücklich. ähm sehr erholt und sehr aktiv“ (14M05, Absatz 49).

Markant ist die mehrmalige Aussage, dass es während des Lach-Yogas unmöglich ist mit den Gedanken woanders zu sein und dass diese vollständige geistige Anwesenheit, zur Entspannung führt.

> „Das bedeutet für mich, nicht nachdenken. //mhm// Einfach ablachen, einfach alles vergessen was gerade so ist im Leben, im Hier und Jetzt sein“ (8W04, Absatz 10).

> „Ne, also das ist für mich schon eher entspannend. Ja. Also ähm ja, das ist (.). also irgendwie so völlig, äh. Ja, ne aufgekratzt nicht. Das ist wirklich son ne sehr gute Entspannung, innere Ruhe, die sich dann so bei mir breit macht und ja äh so äh vom Kopf her, der ist irgendwo erstmal völlig frei. Ich hab dann wirklich so eine Stunde lang äh an nichts irgendwie gedacht, keine Sachen geplant, was da so beruflich oder privat so zu bedenken wäre, sondern ja“(4M02, Absatz 34).

Dieses Statement schildert z.B., dass ein Bedürfnis bei den Befragten erfüllt wird, was in der normalen Lebenswelt sonst nicht gefunden werden kann, da im Alltag zu viel gefordert wird.

> „Geistig äh::m (3). denke ich habe ich den größten mhm den größten Benefiz, dass ich einfach, nicht ähm Multitasking denke oder plane oder so was, sondern dass ich einfach in dem Moment in dieser Veranstaltung bin“ (6M04, Absatz 44).

Andere Äußerungen verdeutlichen, dass im Lach-Yoga die Möglichkeit besteht, seine Perspektiven so zu verändern, dass diese zu einer positiven Grundeinstellung werden. Oder einfach eine Motivation für neue Aufgaben gewonnen wird.

> „Also das ist ähm ganz konkret, ähm wirklich dass ich positiver denke, einfach“ (1M01, Absatz 28).

> „und ähm ja, mich energetisiert fühle und mich irgendwie gewappnet so für das was ich in der nächsten Zeit gerne anpacken möchte, mhm ja“ (15M06, Absatz 66).

Die umfangreiche Unterkategorie „*mentale Entspannung*“, hier summiert dargestellt, gibt Beispiele dafür, dass durch das Lach-Yoga, zumindest für eine begrenzte Zeit, eine mentale Befreiung stattfindet. Aber auch eine mentale Vitalität mit einer gleichzeitigen Entspannung, wird beschrieben. Es passiert eine Entspannung in einem meditativen Sinne ohne dass tatsächlich eine Meditation gemacht wurde.

Emotionen anregen

Als weitere Unterkategorie wird die benannte Kategorie „***Emotionen anregen***“ aufgeführt. Diese wird nur knapp umschrieben, da ihr nur wenige inhaltliche Aussagen aus den Interviews zugeteilt sind. Dennoch hat auch diese Kategorie einen wesentlichen Interpretationscharakter und darf nicht übergangen werden. Sie enthält Material mit Aussagen über emotionale Zustände. Durch das Lach-Yoga werden Gefühle und Emotionen erzeugt, welche wiederum eine allgemeine Befriedigung auslösen:

> „Und auch äh wie wie Leuten plötzlich die Tränen runterlaufen, vor Berührung oder so. Oder mir selbst auch. Also ich habe auch schon beim Shakterlaughter, das ist son Lachen da schüttelst du deinen ganzen Körper. ((sie macht es vor)) Und dann wird alles durchgeschüttelt und du befreist dich von deinem ganzen alten Mist. Und da habe ich dann immer so Momente, wo ich auf einmal so mit meinem Herzen berührt bin, dass ich dann weinen muss, weil ich mich so freue, dass ich das wider so spüre, neh so diesen Kontakt mit sich //mhm//“ (9W05, Absatz 26).

Extreme Gefühle, wie plötzliches Weinen werden durch das intensive Lachen ausgelöst. Aber auch andere Emotionen, z.B. extreme Glücksgefühle, High sein, Leichtigkeit, Bedürfnisse des Mitteilens, werden berichtet.

> „Ich habe äh das Bedürfnis, ja die Freunde die ich da in dem Lachclub habe, zu umarmen, ganz herzlich, das ist ganz häufig so. Ja, weil weil da eine unglaubliche

> Dankbarkeit mitkommt, dass ist ganz häufig so, weil ich äh ja weil weil da eine unglaubliche Dankbarkeit einfach mitkommt. Das ist mentaler also, die Dankbarkeit, die da einfach mitschwingt für diese gemeinsamen Augenblicke, die man hat“ (15M06, Absatz 66).

Oder dass man erst im Lach-Yoga gelernt hat, diese Gefühle wahrzunehmen und bewusst zu erleben um sich selber wieder neu zu spüren.

> „Und dadurch komme man auch, komme ich auch äh eben äh durchs Lachen auch da dran diese Gefühle auch zu zu durchleben. //mhm//“ (9W05, Absatz 48).

Vor allem aber wird durch das Lach-Yoga eine ganzheitliche Befriedigung erlebt und so auch an mehreren Stellen von den Interviewten beschrieben:

> „Doch also, das ist auf jeden Fall nen recht große Art der Befriedigung, muss ich sogar sagen, weil man halt wirklich äh einfach nur noch positive Gefühle hat. Das ist wie als wenn man ja, @(.)@ als wenn man Drogen nehmen würde. Und //mhm// es ist ja @es ist ja@ eine Droge, aber die Körpereigene Droge und insofern (.). ist das auf jeden Fall eine Art der Befriedigung. Vielleicht jetzt nicht unbedingt so ähm nicht direkt vergleichbar mit sexueller Befriedigung, aber es ist schon (2). auf jeden Fall eine sehr angenehme Art der Befriedigung. (.). es ist äh, ja es ist einfach, wie gesagt man fühlt sich einfach gut. Einfach nur gut“ (1M01, Absatz 48).

Der Code „*Emotionen anregen“* verdeutlicht durch die ausgewählten Textstellen, dass die Befragten im Lach-Yoga die Möglichkeit finden tief sitzende Bedürfnisse zu befriedigen.

Körperliche Wirkung

Die vorletzte Unterkategorie zu den Effekten und Wirkungen von Lach-Yoga, ist die mit dem Titel ***„körperlichen Wirkungen“***. Hier sind strukturell alle Aussagen gebündelt, die physische Symptome beschreiben. Es werden beispielhaft Aspekte genannt, die im Körper während und nach dem Lach-Yoga wahrgenommen werden.

> „Das ich da genau merke, dass ich in diesem Körper stecke. Und ähh das erhoff ich mir natürlich, dass ich das erlebe sobald ich das Ort des LY-Kurses verlasse“ (3W02, Absatz 35).

Es geht vielen darum den eigenen Körper zu spüren und körperliche Prozesse anzuregen, die man mit anderen Methoden nicht anregen kann.

> „Ja @der Körper fühlt sich leicht@ an. Ich kann jetzt was soll ich da. Also warm, also weil das ganze sehr durchwärmt ist. (9). Tja. Sprudelnd vielleicht am ehesten. @(.)@ äh (5). Ja gut, nehmen wa das. //@(.)@// Sprudelnd. @(.)@“ (13W09, Absatz 51).

> „Ich fühl mich körperlich da als wenn ich mehr Luft kriegen würde, ähm“ (5M03, Absatz 28).

Einige Interviewte schildern zudem, dass das Lach-Yoga eine sportliche Betätigung ist.

> „Ähm, also körperlich äh fühl ich mich manchmal wie nach einer halben Stunde Laufen, gerade, wenn so die zum Schluss dann nochmal so eine große Lachmeditation angesetzt wird und man dann nochmal wirklich alles rauslassen kann. ((tiefes Einatmen)) Lachübungen selber sind ja auch selber teilweise zwischendurch körperlich sehr anstrengend“ (4M02, Absatz 32).

Es gibt eine offensichtliche Übereinstimmung darüber, dass das Lach-Yoga eine physisch anstrengende Veranstaltung ist, aber der Körper nicht negativ belastet wird, sondern eine Entspannung auslöst und mehr Fitness produziert.

Selbst-wirksamkeit

Die letzte Unterkategorie bildet gleichzeitig die größte Textmenge des Datenmaterials ab. Sie entstand ebenfalls völlig unabhängig vom Leitfaden. Die Kategorie ***„Selbstwirksamkeit***“ ist induktiv im Rahmen der Inhaltsanalyse entwickelt worden. In allen Interviews werden vermehrt Aussagen getroffen, die auf

Selbstwirksamkeitsprozesse hindeuten. Dies sind z.B. Beschreibungen darüber, dass durch das Lach-Yoga Perspektiven und Gedankengänge verändert werden.

> „Und ich habe wirklich immer gemerkt, wenn ich mich für das Lachen entscheide, dann wird vieles leichter und fühlt sich leichter an dann wir dann komm ich in leichtere Stimmung rein //mhm// und äh es fühlt sich auch leichter an. so und ich mache mir nicht mehr so viele Gedanken, ob ich das jetzt gut hinkriege oder nicht. Also so, also Selbstzweifel gehen dadurch zurück und stattdessen, dann so eine Einstellung, ja das kriege ich hin. //mhm// Neh, also also es gibt so einen Begriff Selbstwirksamkeit, ich finde das passt da ganz gut. Also, dass ich ähm damit auch äh viel mutiger geworden bin, neh. also das, was zu erreichen oder umzusetzen“ (7W03, Absatz 8).

Durch die Erfahrungen die im Lach-Yoga auf sozialer, körperlicher und mentaler Ebene gemacht werden verändert sich längerfristig die eigene Lebenseinstellung, berichtet diese Teilnehmerin:

> „wenn ich selber eine positive Ausstrahlung hab, dann kommt die auch zu mir zurück. Das ist so die Lebenseinstellung, die mir das so immer wieder zeigt. Äh:m (.). wenn ich vom Leben Gutes erwarte, dann bekomme ich auch Gutes vom Leben, das habe ich gelernt. Äh::m (4). Und durch das Tun kommt das Gefühl. Also ähm egal wie ich mich gerade fühle ich kann das einfach machen und dadurch schon meine Stimmung verbessern“ (8W04, Absatz 63).

Die Befragten glauben, dass sie im Lach-Yoga eine präventive Methode gefunden haben, um sich selber zu regulieren, einen inneren Ausgleich finden und längerfristig zufriedener sind.

> „ich denke einfach es ist immer wieder wichtig auch drauf zu achten, wie kann ich mir selber, wir kann ich mir selber auch positive Gefühle verschaffen, um //mhm// dort letztendlich äh ja um letztendlich da den alltäglichen Dingen gewachsen zu bleiben und da nicht sich irgendwie in einen Strudel von Negativität oder oder Stress, da letztendlich kampflos hinzugehen. //mhm// Sondern ich kann da was gegen tun und das ist letztendlich gut für mich und das ist auch eine Prävention und ich denke auch, dass es wenn man dran bleibt und wenn mans länger macht, dass es auch so ein bisschen die Grundeinstellung verändert. A, weiß man ich kann da was gegen tun. B, ich habe Mittel in der Hand, dass es mir selber wieder gut machen kann, ähm und das gibt einem natürlich auch eine gewisse Sicherheit“ (5M03, Absatz 30).

Es wird geäußert, dass Aufgaben erfolgreicher bewältigt werden und sie sind motivierter Neues anzupacken.

> „Und dann habe ich ähm danach, eine unglaubliche Energie gehabt die nächsten Tage und so das Gefühl gehabt, ich kriege irgendwie in äh drei Tagen das geschafft, was ich jetzt in drei Jahren nicht geschafft habe. So viel Zack Zack Zack Zack und das ist, ist bis heute so geblieben“ (9W05, Absatz 6).

In dieser Kategorie sind besonders viele Begriffe mit positiver Konnotation genannt, z.B. „mehr Energie“, „gut fühlen“, „Lebensfreude“, „schön“, „positiv“, etc. In der Regel geht es um ein Gefühl, dass die Befragten nicht explizit benennen können und es deshalb umschreiben.

> „und ähm ich merke aber einfach dass es mir enorm gut tut. also mir gehts wenn ich vom LY immer viel viel viel besser. (2). Äh selbst wenn ich vorher gar nicht, nicht gemerkt habe dass ich vorher irgendwie vielleicht ein bisschen äh down war oder so. Aber danach merke ich immer dass es mir einfach besser geht. Das ich besser drauf bin, das kenne ich von keiner, von kaum einer Fete, oder von von irgendwelchen andern Veranstaltungen, neh. Also ich finde es, für mich gibts nicht so viele andere Veranstaltungen, wo ich so, so leicht dann danach rausgehe und dann mich einfach gut fühle. Also es ist so eine einfache Sache um sich gut fühlend zu mache“ (13W09, Absatz 14).

Im Allgemeinen filtert diese Kategorie, aber auch Aussagen in denen deutlich wird, dass sich Lebenseinstellungen verändert haben.

> „Weil es wirklich, äh es hat wirklich sehr. Es ist auch eine Sache, die hätte ich vorher nie gedacht, es hat sehr sehr viel bewegt. //mhm// Also sehr sehr viel ähm auch, also nicht nur in mir, sondern auch äh außerhalb meines Lebens. Äh außerhalb meines Lebens. Außerhalb meines (.). Körpers sozusagen, also in meiner Umwelt. Ja“ (15M06, Absatz 14).

Oder diese Aussage:

> „Joa, kurzfristig fahre ich eigentlich immer besser gelaunt nach Hause, nach der LY-Session. Langfristig habe ich das Gefühl, dass eben wirklich schönere Dinge in meinem Leben passieren, also das das Leben es wirklich gut mit mir meint, so. Und ich denke mal das hängt mit meiner veränderten Lebenseinstellung dazu zusammen“ (8W04, Absatz 20).

Besonders TeilnehmerInnen die regelmäßig Lach-Yoga machen, berichten dass sie eine andauernde Stimmungsveränderung erleben.

> „Für mich persönlich bedeutet LY ähm ein, ein innerer Ausgleich. ähm ein positiveres Lebensgefühl“ (14M05, Absatz 31).

> „Es hilft in einen besseren State zu kommen. (3). Also aus irgendwelchen ständig sich widerholenden Gedanken heraus zu kommen. Aus irgendwelchen trüben Ideen oder so was“ (13W09, Absatz 42).

Die Unterkategorie „*Selbstwirksamkeit*“ ist für das vorliegende Forschungsvorhaben sehr interessant. Die Befragten offenbaren sehr komplexe subjektive Relevanzen, welche ohne die Interviews, so nicht in Erscheinung gekommen wären. Es gibt viele Nennungen über das Finden einer inneren Zufriedenheit, dass das Lach-Yoga zur Eigenregulation genutzt wird oder es dabei hilft sich präventiv auf Belastungen vorzubereiten. Nach einer längeren Praxis stellt sich eine allgemeine positive Grundstimmung ein, besonders aber wird von einer Haltungsänderung berichtet. Um ein abschließendes Fazit zu ziehen, ist für die sehr umfangreiche Kategorie ***Effekte/ Wirkung von Lach-Yoga,*** besonders die Unterkategorie *„Selbstwirksamkeit*“ hervorzuheben. Dadurch dass in allen Interviews Indikatoren zu dieser Thematik gefunden werden und ihr zudem die meisten Textstellen zuzuordnen sind, erhält sie in der späteren Interpretation eine besondere Aufmerksamkeit. Als zweite Basis gilt die Unterkategorie *„soziale Wirkung“.* Denn auch hier werden starke Ausprägungen in der Auswertung gefunden. Fast alle Befragten machen Aussagen darüber, dass sie sich sozial verändert haben, anders handeln oder reagieren und dadurch weniger in Konflikte oder negative Situationen geraten.

Bedeutung des Lach-Yogas

Kategorie: Bedeutung des Lach-Yogas

Die nächste übergeordnete Kategorie beinhaltet alle Aspekte und Zuschreibungen die darauf hindeuten, dass dem Lach-Yoga eine Wertung zugeschrieben wird. Die verschiedenen Unterkategorien implizieren in einer differenzierten Weise, dass das Lach-Yoga entweder einen wichtigen oder einen unwichtigen Stellenwert im Leben der Befragten einnimmt. Wie wichtig ist den TeilnehmerInnen das Lach-Yoga und woran machen sie das fest? Wie wird es seitens der Teilnehmer definiert und wie erklären sie das, was im Lach-Yoga passiert? In dieser Kategorie werden viele anschauliche Beispiele seitens der Befragten gegeben, da es hier viel um Erinnerungen und Ereignisse im Zusammenhang mit Lach-Yoga geht. Der Bezug zum Leitfaden besteht

aus mehreren Fragenkonstellationen. Die übergeordnete Frage war allerdings: „Kannst du mir bitte kurz erläutern, was bedeutet Lach-Yoga für dich?“ (Anhang II). Im weiteren Gesprächsverlauf ergaben sich dann andere Fragestellungen. In der Analyse differenzierten sich dann sechs Unterkategorien, die im Folgenden näher aufgeführt werden.

regelmäßige Teilnahme

Zunächst entwickelte sich der Code ***„regelmäßige Teilnahme“.*** Dieser führt alle inhaltlichen Aussagen zur Teilnahme am Lach-Yoga auf. Die Interviewten berichten an dieser Stelle ausschließlich auf einer strukturellen Ebene, verdeutlichen damit jedoch, welche Bedeutung das Lach-Yoga in ihrem Leben tatsächlich einnimmt und wie stark es in die eigene Lebenswelt integriert wird.

> „Also Freude und auf den Kalender gucke ich auf jeden Fall und trage mir das neue Datum ein und freue mich dann von Woche zu Woche, dass der Termin näher kommt, ja das schon“ (12W08, Absatz 98).

> „joa ich finde man sollte regelmäßig hingehen. Das bringt eigentlich auch am Meisten. Nicht nur einmal oder zweimal und (.). dann lange nicht, das habe ich ja selbst auch teilweise gemacht aber man sollte da auf äh jeden Fall versuchen so oft wie möglich das zu machen und auch ganz viel in den Alltag zu integrieren“ (2W01, Absatz 23).

Den Befragten ist es sehr wichtig genau dies zu verfolgen und eine Regelmäßigkeit beizubehalten. Aufgrund von Beruf und Alltag ist es aber nicht immer möglich.

> „Das ist schon sehr wichtig. äh ich hatte ja vorhin gesagt, jetzt gerade wo ich beruflich sehr eingebunden bin, gerade auch ein bisschen gesundheitlich angekratzt bin, klappt das äh auch nicht so gut mit LY und ich merke den Unterschied. Und das ist, ach so möchte ich nicht sein. //mhm// Also ich merke, dass ist so unausgeglichen, ich bin nicht fröhlich, ich bin nicht glücklich […]. Deswegen, ist mir das regelmäßige LY schon sehr wichtig“ (14M05, Absatz 29).

Denn die Befragten mit einer längeren und besonders regelmäßigen Lach-Yoga-Praxis, nennen gehäuft einen nachhaltigen und langfristigen Nutzen für sich selbst.

Erwartungen während und durch das Lach-Yoga

Die anschließende Unterkategorie umfasst Inhalte über „***Erwartungen während und durch das Lach-Yoga“.*** Es wurde seitens der Forscherin gefragt; „Mit welchen Erwartungen gehst du in einen Lach-Yoga-Kurs?“ (Anhang II). In der Verbindung mit dieser Fragestellung, wurden Antworten dieser Kategorie zugeteilt, welche Nennungen zu persönlichen Zielen und Wünschen, im oder durch das Lach-Yoga implizieren.

> „also in dem Sinne glaube ich schon dass das auf jeden Fall hilft ähm beim positivem positiverer Mensch zu werden, einfach glücklicher zu werden und das ist ja auch das °langfristige Ziel.°“ (1M01, Absatz 36).

Häufig werden Aspekte genannt, die man sich während der Teilnahme erhofft oder explizit verfolgt.

> „Ja genau, dass ist so die Erwartung die ich selbst ähm, wahrscheinlich irgendwie mitbringe, da was zu vermitteln an die Leute, aber ich finde es ähm auch toll wenn da was von den anderen da rüber springt und ich da von der ganzen Sache einfach äh begeistert werde“ (15M06, Absatz 44).

> „Ich gehe ohne Erwartungen hin, aber ich //mhm// erhoffe mir natürlich dieses prickelnde Gefühl hinterher“ (3W02, Absatz 35).

Für andere ist das Lach-Yoga einfach ein ungezwungener Raum, wo man sich ausleben kann und Bedürfnisse bearbeitet, aber ohne dass dies direkt verfolgt wird.

> „[und das ist gerade] das Schöne. Da kannste jeden Freitag hier hin gehen und äh holst dir einfach was du brauchst und nimmst niemanden was weg. //mhm// Es ist jetzt nicht

> so dass, da irgendjemand was für dich tut, sondern du stellst dich da mitten rein und die anderen sind auch alle da und äh ja du nimmst niemanden was weg. Du holst dir ab was du brauchst. Es ist frei“ (5M03, Absatz 46).

> „Und für mich ist einfach so die Haupterkenntnis, dieses LY da muss ich nicht viel tun, ich muss nicht irgendwo analysieren oder psychologisieren oder Probleme wälzen. Ich muss einfach nur hingehen, einmal die Woche oder so und bin automatisch besser drauf. Das finde ich, ist das Schöne dabei, ich habe automatisch eine positivere Lebenseinstellung und dementsprechend auch eine positivere Ausstrahlung und da merke ich eben auch einfach, dass was vom Leben zurückkommt und das ist auch so“ (8W04, Absatz 6).

Nicht alle Befragten gehen mit bestimmten Erwartungen in die Lach-Yoga-Treffen. Bei einigen sind unterbewusste Ziele verankert, bei anderen ist es sehr deutlich, dass sie sich z.B. eine Stimmungsveränderung erhoffen. Einige besuchen die Treffen, weil sie einfach mal frei Lachen wollen und ihren Emotionen freien Lauf gewähren möchten. Bei anderen hat das Lach-Yoga die Rolle eines Hobbys inne und ist einfach eine bewusste Auszeit zum Alltag.

Einfach Lachen

Die dritte Unterkategorie ***„einfach Lachen“*** ist induktiv während der Datenauswertung entstanden. In dieser sehr kleinen Kategorie werden Einschätzungen über das Lachen selbst gebündelt. In den Interviews zeigt sich, dass das Lach-Yoga nicht immer eine explizite Bedeutung hat, sondern auch das einfache Ziel verfolgt wird, einfach mal herzhaft lachen zu können.

> „Das finde ich eigentlich eben, so das Schöne am Lachyoga, dass es äh ja ein völlig freies ungezwungenes Lachen ist, äh ja wo ich die Erlaubnis habe einfach mal so @frei heraus@ zu lachen und ähm (.). ja so so Spaß am Lachen zu haben“ (4M02, Absatz 8).

Es wird zudem erzählt, dass man während der Treffen die Freiheit nutzt, sich sehr albern zu verhalten. Hier beschreibt ein Teilnehmer nochmal sehr passend, wie er das Lach-Yoga und das reine Lachen empfindet:

> „Und das finde ich, das habe ich durch das Lachen nochmal bewusster gekriegt, dass das eben nicht, wie es ja auch nicht sein sollte, dass ist weder über etwas lachen, noch ironisch lachen, noch sich lustig machen, sondern es ist einfach Lachen. @Es gibt keine bessere Übersetzung als@ Lachen zu sagen, neh. Man könnte irgendwie, ja, Zwergfellhüpfen sagen oder ähm neh, aber es ist eigentlich, ja. Es ist eine ernste wichtige Körperbetätigung, das ist mir wichtig. Das für mich zumindest so zu erleben. //mhm// Und jeder denke ich soll für sich selbst auch erleben und erfahren, was das ist“(6M04, Absatz 30).

Für einzelne NutzerInnen bedeutet Lach-Yoga, einfach eine Möglichkeit zu haben, wo sie frei Lachen können, ohne dass eine tiefere Erwartung dahinter steht.

Struktur und Aufbau von Lach-Yoga

Eine andere Unterkategorie umfasst alle inhaltlichen Aussagen über formale Indikatoren zum Lach-Yoga: ***„Struktur und Aufbau von Lach-Yoga“.*** Diese Kategorie ist interessant, da von den Befragten berichtet wird, wie sie das Lach-Yoga selber empfinden, speziell die Inhalte die absolviert werden.

> „Ja. Also ich mag ja besonders auch gerade die Übungen, die so übertragende Bedeutungen haben, neh, also Sorgen in den Luftballon hineinpusten und weg //mhm// äh wegwerfen und (.). äh in den Müll Sorgen in den Mülleimer tun und drüber Lachen oder über unangenehme Dinge lachen, die einen so wiederfahren im Alltag, also eben, so auch den Spieß umdrehen und auch vermeintlich negative Dinge mit Lachen, äh mit Lachen humorvoller nehmen können, dann. ähm und sei es jetzt irgendwie ein Zipperlein oder //mhm// Wehwehchen, was einem blödes passiert ist im Alltag oder (.). kleine Missgeschicke so Sachen, wenn man das mit Lachen kombinieren kann, dann geht’s einem schon viel besser. Oder jetzt über die Kreditkartenrechnung lachen oder

> dass die Taschen leer sind, oder solche Sachen, das hilft einem schon auch, die Dinge leichter zu nehmen“ (8W04, Absatz 53).

Sehr oft werden typische Lachübungen angesprochen. Die Interviewten berichten, dass ihnen diese bei der mentalen Entspannung helfen und für die gute Stimmung in der Gruppe sorgen.

> „Es gibt so so einige Übungen, die haben schon etwas, so irgendwie z.B. dieses Onkel-Otto-Lachen. So mit diesem dicken Bauch ho ho ho, //mhm// das ist irgendwie, da hab ich immer gleich ein Bild vor Augen und äh, dass ähm (.). da irgendwie, dass ähm, die mache ich eigentlich sehr gerne. Im Vergleich zu diesem Rasenmähen, irgendwie hab ich jetzt kein positives Bild, da mach ich einfach mit. so und das ist jetzt, es gibt son paar Übungen, die finde ich einfach gut und witzig, oder dieses Vorbeugende Lachen, finde ich auch super @(.)@ //@(.)@// Weil das auch so, so witzig ist. Äh und andere Übungen wie den Rasenmäher ja, die mache ich mit, Punkt. Emotional, ja is irgendwie (6). Ja dieses Onkel-Otto-Lachen, das ist so, da kann ich mich irgendwie ein bisschen mehr mit identifizieren“ (5M03, Absatz 48).

Ein weiterer Aspekt der besonders den Lachgruppen-AnleiterInnen auffällt ist, dass immer möglichst alle Anwesenden an den Übungen teilnehmen sollten, besonders wenn man Lach-Yoga in offiziellen Settings anbietet. In dieser Aussage wird berichtet, dass ein Kind erst mitgemacht hat, als die Lehrerin ebenfalls teilnahm. Ein wesentlicher Punkt in Bezug auf Integration und Überwindung für Einzelne.

> „Aber da waren am Anfang, ein Mädchen, als ich es gemacht habe, drei vier Mal, hat die da in der Leseecke gesessen, weil die das nicht mitmachen wollte. Und dann hat die Lehrerin das auch gemacht, und dann war da dann auch irgendwie son Durchbruch gewesen. Und jetzt macht dieses Mädchen dann auch mit“ (7W03, Absatz 70).

Allgemein erfasst diese Kategorie Berichte über Übungen und Inhalte, die den TeilnehmerInnen beim Lach-Yoga wichtig sind. Es wird davon erzählt, dass bestimmte Übungen favorisiert werden und andere nicht ansprechend sind. An dieser Stelle ist diese Unterkategorie nicht sehr ausführlich vorgestellt, da in allen Textaussagen wiederkehrend von den Übungen berichtet wird. Für die spätere Interpretation ist sie jedoch sehr wichtig und wird dort näher analysiert, denn die Tendenzen zu bestimmten Lieblingsübungen und die Erzählungen über den Aufbau des Lachtreffs, verdeutlichen inwiefern subjektives Wohlbefinden stattfindet und wodurch es ausgelöst wird.

Erlebnisse und Erinnerungen

Die nachfolgende Unterkategorie ist ebenfalls sehr minimal ausgefüllt. ***„Erlebnisse und Erinnerungen“*** im Zusammenhang mit Lach-Yoga sind bei den Befragten sehr viele vorhanden. Im Verlauf der Interviews wird wiederkehrend von Ereignissen berichtet, die nach Aussage der Befragten nur durch das Praktizieren des Lach-Yogas zustande gekommen sind.

> „Ja, es gibt Momente wo wo, ja die Situation so komisch war, wo man dann auch in unmöglichsten Momenten da sich, ja herzlich amüsiert hat und gelacht hat bis die Balken sich biegen. Die sind aber schon relativ selten, wo (.). wo man einfach nicht mehr aufhören kann“ (5M03, Absatz 26).

Es wird aber auch von Erinnerungen erzählt, die sich aufgrund eines Lachanfalls kognitiv verankerten und nur deshalb in der Erinnerung geblieben sind.

> „Oder eben einfach so, ach genau, einfach auch mit Leuten zusammensitzen und wirklich nur lachen, irgendwo im Restaurant oder Café oder so. Das habe ich vorher zuletzt in meiner Teenie-Zeit gehabt und jetzt seitdem ich LY mache auch öfters wieder erlebt mit Leuten, die eben auch Lachyogis sind //mhm// und dementsprechend ablachen können“ (8W04, Absatz 12).

> „Und dann kamen alle und dann habe ich mit denn eine Viertelstunde nur gelacht und das war so ein schönes Erlebnis, da wusste ich das ist es. Und da hat dann alles angefangen. Weil das so (.). erfüllend war“ (9W05, Absatz 8).

Es zeigt sich, dass unspektakuläre Situationen in denen ausgelassen gelacht wurde, für die Befragten von Bedeutung sind und erinnert werden.

Abgrenzung zu anderen Methoden

Die letzte Unterkategorie zum Themenblock „Bedeutung von Lach-Yoga“, ist der Code ***„Abgrenzung zu anderen Methoden“.*** In der Textauswertung ist festgestellt worden, dass die Befragten in ihren Erzählungen, das Lach-Yoga häufig in einem Gegensatz zu anderen Methoden setzen. Sie schildern warum sie Lachen gehen, anstatt etwas anderes zu machen, um beispielhaft Entspannung zu erfahren.

> „Mir fällt keine andere Sportart oder Methode oder so ein, wo man wirklich all diese Aspekte drin hat. //mhm// Dass man eben sich bewegt, also so eine Art Sport macht, für die Gesundheit was tut, was Gutes für die Seele tut und noch mit Menschen so in Kontakt kommt und sich verbindet“ (8W04, Absatz 10).

Widerholend wird das Lach-Yoga mit sportlichen Aktivitäten verglichen und bei allen bevorzugt.

> „Ja beim Schwimmen, natürlich ist Schwimmen schön, aber ich lache ja nicht bewusst. Ich meine ich lache dann auch, wenn ich jemanden sehe, den ich kenne und aber hier wird einfach was angeregt, was sonst nirgendwo sonst angeregt wird im Körper und das ist der Punkt glaube ich“ (12W08, Absatz 102).

> „anders zu kommunizieren, ohne z.B. was ja im Sport, finde ich gerne mal passiert, gleich eine Leistung ist. Oder wo es so eine Vereinsgeschichte ist, wo es gleich um Hierarchien geht oder so. Ich glaube der Spaß würde sich schon reduzieren, wenn es jetzt um Hierarchien ginge. Das fände ich nicht gut. //mhm// Neh, also wenn der der die dieses Lachen dann anleitet, draußen ständ und nicht mit drin ist, oder so, neh. Sondern irgendwie einfach son System zusammen kommt und sich gegenseitig anstößt, das ist ja dann eine faszinierende Geschichte, es passiert immer, aber hier erstmal so ganz Zweckfrei.“ (6M04, Absatz 40).

In jedem Interview spiegelt sich stets ein Aspekt wo die Befragten glauben, dass sie diesen nur im Rahmen des Lach-Yogas erleben können. Bei vielen anderen Hobbies oder Ausgleichen, gibt es zu viele Regeln zu befolgen. Die Freiheit im Lach-Yoga wird deshalb häufig betont. Aber auch die Interaktion und die sozialen Elemente sind einigen wichtig:

> „Ja. Also ich habe Chi-Gong für mich ausprobiert, das ist gut. Es bringt für mich einen großen Ausgleich, aber der ist nicht s:o, der ist bei LY schon wesentlich größer. //mhm// Weil der gesamte Körper, in Bewegung kommt, der gesamte Geist in Bewegung kommt, mann wesentlich mehr mehr mit den Leuten interagiert“ (14M05, Absatz 43).

> „Das ist eben auch das Schöne, dass das relativ leicht integrierbar ist, auch wenn Neue da sind. //mhm// Dass das nicht so ist, wir sind ein eingeschworener Kern und keiner darf dazu, wie es sonst in vielen Vereinen ja auch oft ist“ (8W04, Absatz 27).

Auffallend ist, dass nur eine Befragte die Teilnahme am Lach-Yoga zwar wichtig findet, aber andere Hobbies bevorzugen würde. Alle anderen InterviewpartnerInnen äußern diesbezüglich das Gegenteil und ziehen das Lach-Yoga vor. Hier spielt das Alter der Befragten eine wesentliche Rolle:

> „Wie äh das LY, m meine Gymnastik oder ige äh Tai-Chi, //mhm// Tai-Chi ist das Wichti, eigentlich das Wichtigste für mich. Also da muss ich meinen Kopf anstrengen //mhm// und denken und ich denke, dass das in meinem Alter wichtig ist, ja, und das brauche ich beim LY ja nicht, //mhm//. Zu denken, also groß etwas äh zu Lernen. Das lässt man gewähren, ja. //mhm// Also da ist das schon, angenehmer, wie das äh das Tai-Chi. (.).

> Aber Tai-Chi, ist für mich eigentlich (.). ja, das Allerwichtigste. Weil ich Denken muss“ (11W07, Absatz 58).

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass der häufigste Vergleich mit Sportarten gemacht wird. Im Sport gibt es zwar ebenfalls den Aspekt der Körperwahrnehmung, Zufriedenheit und stellenweise auch Flow-Erlebnisse, aber es geht immer um Leistung. Zudem wird oft betont, dass man nicht bewusst an einer Entspannung arbeiten muss, da diese automatisch eintritt und auch bei schlechter Stimmung, werden Effekte erzeugt. Im Gesamten ist die Kategorie „*Bedeutung von Lach-Yoga“* mit ihren sechs Unterkategorien, inhaltlich nicht so umfangreich besetzt. Einige der inhaltsanalytisch entwickelten Codes, sind jedoch sehr relevant für die nachstehende Interpretation. Dort werden sie näher ausgewertet und mit weiteren Beispielen unterlegt.

Eigene Werte und Normen

Kategorie: Eigene Werte und Normen

Der Kategorie ***„eigene Werte und Normen“*** geht keine Frage aus dem Leitfaden voran. In der inhaltlichen Auswertung, wurden häufig Aussagen mit Indikatoren zur Wertevorstellung der Befragten erfasst. Es gibt häufige Nennungen über gesellschaftliche Normen. Diese werden seitens der Interviewten reflektiert, widersprochen oder ganz abgelehnt und mit dem eigenen Handeln gekoppelt.

> „Ja. Also, dass äh=m und ah, es ist eine wahnsinnig tolle, also so auch für meine persönliche Ideologie einfach, dass äh dass mit unter einem Steckenpferd, weil das glaube ich auch einen Bereich ähm ausfüllen kann in unserer Gesellschaft, der ähm der im großen Mangelzustand einfach da ist. Diese Direktheit der Kommunikation, dieses dieses, eigentlich dieses Urlachen. Also diese Urmöglichkeit mit anderen in Kontakt zu kommen. Das ist äh, ich glaube das ist eine grundsätzlich menschliche wichtige wesentliche Kommunikationsform und das ähm für, dass die Leute das auch für sich selbst wieder entdecken können, das ist für mich einfach toll. Also da, mit dran zu arbeiten, ist eine tolle Sache“ (15M06, Absatz 102).

> „Also das ist etwas, was ich auch vor dem LY schon festgestellt habe. Du kommst ja hier hin und. //mhm// Das habe ich schon vorher gemerkt, dass die Leute mehr lachen müssen, generell. Oder positiver drauf sind. Ich gehe ja schon manchen Leuten aus dem Weg, die nur noch motzen und nur noch ähm maulen an jeder Ecke finden se was, ob ein Brötchen braun ist oder hell ist, also ehrlich. Das ist so meine persönlich Einstellung, das hat aber jetzt mit dem LY, tja. weiß ich nicht, vielleicht doch was zu tun“ (12W08, Absatz 108).

Die TeilnehmerInnen berichten, dass sie zuvor andere Einstellungen teilten und sich selber in ihrem eigenen Verhalten verändert haben. Sie sind toleranter geworden, offener und die Akzeptanz gegenüber Fremden sei gestiegen. Ein etwas älterer Befragter, hinterfragt seine eigene Erziehung und beginnt die eigenen Wertvorstellungen zu reflektieren:

> „Wo ich mich immer frage, warum geht das dann verloren? Warum wird hinterher, ich weiß nicht ob du dass noch an der Schule erleben musstest, wo dann immer °von dem Ernst des Lebens gesprochen wurde, ja Eintritt ins Gymnasium, Konfirmation bei mir, das waren so, jetzt stehst du an der Stelle wo der Ernst des Lebens beginnt ° Ja. Und dann lacht man auch nicht wenn das jemand sagt, dann war man ja nicht mehr reif genug. Da wird dann Lachen häufig zu etwas, dann ° ist man nicht erwachsen° //mhm// und das fand ich so spannend“ (6M04, Absatz 60).

In einem anderen Interview, steht ein Befragter in einer Diskrepanz zu den gesellschaftlichen Normen. Im Alltag traut er sich nicht frei zu Lachen und seine Freude offen zu zeigen, dazu muss er zum Lach-Yoga gehen.

> „Ohne jetzt darüber nachdenken zu müssen, wenn ich jetzt hier irgendwelche Grimassen schneide, was dann mein Chef von mir denkt, wenn er mir da gegenübersitzt. Also, äh @(.)@ das ist einfach äh (3). ja son son Gefühl von ja kindlicher Freiheit. Neh so völlig ohne irgendwelche Zwänge einfach zu tun, was einem einfällt, was einem im Kopf kommt. Und äh (3). ohne jetzt irgendwie vorher schon überlegen zu müssen, was hat das für Konsequenzen, wenn ich mich jetzt so oder so verhalte, mit welchen Sanktionen muss ich rechnen. Wenn ich irgendwas Falsches sage, dann haut mir der Chef dann irgendwas um die Ohren oder im schlimmsten Fall setzt er mir den Stuhl vor die Tür neh und dann kann ich sehen, wo ich meine Brötchen verdiene. Das sind dann immer so Sachen die im beruflichen Alltag, manchmal schon bei mir auch, jetzt aufgetaucht sind, neh aber so, wo ich mich beim LY aber völlig frei davon fühlen kann“ (4M02, Absatz 38).

Interessant ist, dass häufig anerzogene Verhaltensweisen hinterfragt werden und der offensichtliche Wunsch besteht diese an sich selber ändern zu wollen. In den Gruppen ist ebenfalls eine hohe Toleranzgrenze zu erkennen und wird besonders von weiblichen Teilnehmerinnen angesprochen:

> „Aber ähm ja die Toleranz ist gestiegen und man hat irgendwie gesagt, ok jeder ist so wie er ist (2). und äh das ist auf jeden Fall wieder was, was ich dazu gelernt habe. Also das war jetzt nicht ganz neu, aber ich habe es so wiederentdeckt, neh“ (2W01, Absatz 33).

> „Doch also in vielen Begegnungen, (.). hat sich das geändert und bin ich glaube ich auch toleranter geworden und ärgere mich nicht mehr so schnell über Leute“ (8W04, Absatz 31).

Herausstechend sind aber auch widersprüchliche Aussagen. Der nachfolgende Textausschnitt zeigt, dass einerseits Scham abgebaut wird und man in der Öffentlichkeit freier agiert und seine Einstellungen verändert hat,

> „Ist aber auch ein ganz gutes Gefühl, sich so vorzustellen, dass man eigentlich jeder Zeit loslachen könnte, dass ist jetzt irgendwie nicht, auch irgendwie nicht peinlich. Find ich irgendwie ganz gut“ (5M03, Absatz 50).

jedoch gibt es konträre Aussagen dazu, dass man zwar bestehende Normen anders wahrnimmt, sich selber aber öffentlich nicht traut, frei zu Lachen oder davon zu erzählen.

> „Weil es gibt ja immer noch die Menschen, denen du das gar nicht sagen darfst, dass du beim Lachyoga warst oder dass du Lachyoga machst. Die gucken dich dann mit ganz komischen Augen an und denken; hast du nichts zu lachen? //mhm// Gehst du zum Lachen in den Keller zum Lachen? Hast du es nötig? Und da gibt es auch noch ganz viele Missverständnisse“ (3W02, Absatz 102).

> „Gerade beim LY, LY ist nicht unbedingt nur son ne, ich sag mal ne einfache Sportart die man mal so machen kann, dass ist hier in Deutschland nicht so sehr akzeptiert, dass man so viel Lacht. Ähm und gerade deswegen, dass es in Deutschland nicht so sehr akzeptiert wird, treffen sich ja beim LY sehr besondere Menschen, die sich wirklich getraut haben, das auch durchzuziehen und das auch zu machen. Gerade diese besonderen Menschen, die habe ich ähm, in meinem Leben immer, ich sag mal in Anführungsstrichen, sehr gern gesammelt“ (14M05, Absatz 35).

Die Kategorie „*eigene Werte und Normen*“ erfasst demnach Tendenzen dahin, dass die regelmäßige Teilnahme am Lach-Yoga eine stärkere Reflektion mit sich selber und dem eigenen Handeln erzeugt und gesellschaftliche Werte hinterfragt werden.

Lach-Yoga und Gesundheit

Kategorie: Lach-Yoga u. Gesundheit

Diese Kategorie ist entstanden, da in den Interviews speziell danach gefragt wurde: „Welche Bedeutung hat das Lach-Yoga für deine Gesundheit?“ (Anhang II). Mit ihrer Bezeichnung und den Inhalten, steht sie in enger Verbindung zum Forschungsinteresse und ist jeweils am Ende der Gespräche abgefragt worden. Mit dieser Frage wird das Ziel verfolgt herauszufinden, in welcher Weise die Befragten, das Lach-Yoga und deren regelmäßige Teilnahme, in Verbindung zu ihrer Gesundheit setzen. Ob sie an einen Zusammenhang glauben und an welchen Faktoren sie eine Wirkung fest machen? Zudem ist festgestellt worden, was Gesundheit für den Einzelnen Befragten bedeutet.

> „Also für mich ist die Verbindung da, dass ich weiß, dass sind für mich so Stresskrankheiten immer gewesen, also wo ich das früher auch gemerkt habe, neh je stressiger es war und je mehr ich zu tun hatte und es eng wurde und ich mich überfordert gefühlt habe, dann sind dann irgendwie die Krankheiten gekommen. So und irgendwie, das::: also dadurch das so dieses Überforderungsgefühl so zumindest von so diesen Inhalten her. //mhm// Das ist insgesamt zurückgegangen, also oder der. […]Und jetzt ist es halt eher so, dass ich mich mehr oder viel mehr gewachsen fühle mit meinen Aufgaben und ähm und das einen Stress nimmt, der früher auch Krankheiten bei mir ausgelöst hat. Also der Zusammenhang ist mir schon sehr klar und auch sehr deutlich“ (7W03, Absatz 56).

> „Also ich denke mal Gesundheit und äh (2). äh (2). Ja und Gemütszustand sind ja sehr eng miteinander verbunden. Und ähm, also alleine von daher ist das ganz, ganz herausragend. //mhm// Hat das was mit meiner Gesundheit zu tun. Also wenn ich es erreiche, dass ich durch das LY in einen guten Gemütszustand komme, dann äh tu ich da gesundheitlich mehr als wenn ich, was weiß ich, irgendwelche gesunden Sachen esse oder sonst was“ (13W09, Absatz 65).

Häufig stehen die Antworten in einem Bezug zur psychischen Gesundheit. Der Stress im Allgemeinen reduziert sich und man ist weniger anfällig für Erkrankungen. Aber auch somatische Krankheiten haben sich reduziert, so die folgende Befragte:

> „Ja=. Ich bin überhaupt nicht mehr krank. //mhm// Das ist krass. Wirklich also jetzt, ich hab eigentlich seitdem ich zwölf bin, ich war nie so erkältet so wie andere, aber ähm also viele sind ja immer erkältet, ich hatte immer eine Mandelentzündung. //mhm// Ich habe seit zwei Jahren keine Mandelentzündung mehr. (4). //ok// Und ich bin top fit. Gesundheitlich. Wirklich top fit“ (9W05, Absatz 100).

Es wiederholt sich auch die Meinung, dass sich Erkältungskrankheiten gemindert haben, seitdem man mehr lacht und regelmäßig zum Lach-Yoga geht. Grundsätzlich glauben die Befragten, dass sie sich allgemein wohler fühlen und dass dies einen Bezug zur Gesundheit hat.

> „Also es stabilisiert definitiv meine Gesundheit. Äh:m (2). Es ist ähm ich habe keinen, keinen so vorher nachher Effekt. Äh ich weiß nicht ob ich jetzt gesünder bin dadurch. Ich fühle mich auf jeden Fall. Ich fühle mich auf jeden Fall gesünder und wohler mit LY. Ähm ob ich es tatsächlich bin, weiß ich nicht. Mich ereilt doch noch so ein, zwei Mal im Jahr meine Erkältung, die kriege ich nicht ganz weg, aber ich fühle mich definitiv wohler mit LY. Ob das jetzt einen gesundheitlichen Effekt hat, kann ich schlecht sagen, ich bin kein Arzt“ (14M05, Absatz 57).

> „Ähm also das ist auch son Aspekt, grundsätzlich vitaler sein, um vitalisierende Sachen zu machen. //mhm// ja das ist glaube ich. Und ansonsten gesundheitlich (4). joa (.). Ja ansonsten, es fühlt sich einfach gut an, das ist aber glaube ich so der allgemeine Aspekt“ (15M06, Absatz 94).

Alle Befragten meinen subjektiv etwas für ihre Gesundheit zu tun. Allein dadurch, dass sie sich "gut fühlen" entsteht eine innere Zufriedenheit und das Gefühl "ich tue mir selber was Gutes". In der nachfolgenden Interpretation wird auf den Punkt „Lach-Yoga und Gesundheit“ als Zielerkenntnis eingegangen. An dieser Stelle ist er zwar als einzelne Kategorie aufgeführt, in der späteren Diskussion werden jedoch alle Kategorien und Inhalte auf dieses Thema bezogen ausgewertet.

‘‘Professionelles‘‘ Lach-Yoga

Kategorie: Professionelles Lach-Yoga

In dieser Kategorie vereinen sich Beispiele und besonders Aussagen von Befragten, die selber Lach-Yoga anbieten und eine Gruppe anleiten. Zudem kommen in den Interviews immer wieder Ideen und Wünsche vor, wie man Lach-Yoga als Methode weiter nutzen und verbreiten will, oder es wird davon berichtet, dass man bereits in anderen Settings Lach-Yoga angeboten hat.

> „Ich habe da an der Schule nachgefragt und da war halt eine Lehrerin, die sich das vorstellen konnte auch auszuprobieren und ähm wir machen, ähm also ich geh da zweimal in der Woche hin, jetzt über sieben Wochen lang, morgens. Bin also einmal direkt um acht Uhr, also vor der ersten Stunde und einmal nach der ersten Stunde, weil dann die Lehrerin dann auch erst kommt. Neh, also so hat sich das dann ergeben. Mache ich das mit den Kindern dann fünfzehn Minuten und ähm die Lehrerin hat jetzt auch schon mal zwischendurch ein, zwei Übungen gemacht. Und die Idee ist einfach, weil Lachen also entspannt oder eben auch Anspannungen abbaut, man sich auch besser konzentrieren kann, positive Grundstimmung entsteht“ (7W03, Absatz 62).

> „Krankenhäuser, Kliniken, Reha, Psychiatrie. Wäre total gut. joa. Es gibt auch noch mehr, es gibt auch noch Schulen und Berufe und Arbeitsplätze und so, aber das würde mich jetzt dann erst viel später reizen. Das Erste, das Wichtigste ist erstmal das Lachen dahin zubringen, wo es am meisten gebraucht wird. Und äh joa, das auf jeden Fall im Gesundheitswesen“ (2W01, Absatz 61).

Die Befragten verdeutlichen, dass es für sie sinnvoll erscheint, das Lach-Yoga weiter auszubreiten und in anderen Settings zu nutzen. Ideen werden in Richtung Prävention, Rehabilitation, im Gesundheitsbereich allgemein und im Bildungswesen genannt.

„***subjektives Wohlbefinden***“ und ***„persönlicher Nutzen Lach-Yoga“***

Kategorie: Faktoren für subjektives Wohlbefinden

Die beiden nachfolgenden Kategorien zielen klar auf die Fragestellung dieser Arbeit. Sie erfassen gezielt alle Nennungen, die direkt auf die Fragen zum Wohlbefinden und zum eigenen persönlichen Nutzen gegeben wurden. Einerseits wurde gefragt: „Was ist das genau, was dir in den Lach-Yoga-Kursen Wohlsein verschafft?“ und andererseits „Beschreibe mir doch bitte, was dein persönlicher Nutzen vom Lach-Yoga ist.“ (Anhang II). An dieser Stelle sind beide Kategorien, trotz ihres Umfangs an inhaltlichem Material, nicht so ausführlich wiedergegeben. Aufgrund ihrer Nähe zur Forschungsfragestellung, werden vermehrt Beispiele im Kapitel 6 erläutert. Hier sind zunächst inhaltliche Textbeispiele zur Kategorie „*subjektives Wohlbefinden*“ angegeben. Es werden Aussagen festgehalten, in denen geäußert wird was speziell ein gutes Gefühl oder Wohlsein beim Lach-Yoga erzeugt.

> „Es ist die Gruppe, es ist sowohl diese moderierende Art, die Übungen die dann dazu kommen, als auch das Gefühl selber was man hat beim Lachen, also es ist ja, es ist ein Bestandteil, also alles wirkt irgendwie mit ein und tut seinen Teil“ (1M01, Abstand 56).

„Also es ist die Kombination. Auf jeden Fall. Es ist das laute Lachen, dass ähm ja entspannt (2). und es ist ja das tiefe Atmen beim Lachen, atmest du ja tiefer ein //mhm// Und die anschließenden Atemübungen die auch nochmal entspannen und wirken und äh gleichzeitig auch äh tiefes Atmen und äh dadurch kommt ja auch mehr Sauerstoff in den Körper, das das macht sich schon bemerkbar“ (2W01, Absatz 43).

„Joa, also das ist äh, einfach das Lachen die Lachübungen selber //mhm//. Also ähm (3). ja das weiß ich nicht, ob ich das so von der Gruppe trennen kann. (.). Ja vielleicht insofern, dass während des LY´s es eigentlich völlig egal ist, wer da ist. //mhm// neh, da freu ich mich, wenn ich da bekannte Gesichter sehe aber das können auch völlig neue sein. Das ist völlig egal. Neh, weil das sind, das ist dann einfach so die Übung selber, die mir dann da gut tut beim LY, ja“ (4M02, Absatz 36).

„Weil ich so denke, wenn man das macht, kann man Nichts anderes denken. //mhm// Das finde ich z.B. faszinierend daran“(6M04, Absatz 20).

Sehr häufig ist die ganzheitliche Entspannung wichtig. Aber auch die Abwechslung von Bewegung und bewussten Ruheelementen, wie etwa die Atempausen. Es scheint, dass die Kombination aus positiver Stimmung, Bewegung und bewusster Zentrierung/Atmung eine Wirkung auf die TeilnehmerInnen hat. Auf konkretes Nachfragen, sind unterschiedliche Aspekte für die TeilnehmerInnen wichtig. Je nach persönlichem Bedürfnis werden andere Elemente bevorzugt. Auffallend ist aber auch, dass eine klare Begründung in Verbindung mit Wohlsein nicht gegeben werden kann. Sowohl das soziale, das lustige kindliche, die Bewegung, die Atmung als auch das Lachen selber werden in gleicher Häufigkeit als wesentlich empfunden.

Kategorie: Persönlicher Nutzen Lach-Yoga

Folgend sollen noch einige Beispiele zur Kategorie *„persönlicher Nutzen Lach-Yoga“* aufgezeigt werden. Sie bildet die letzte Kategorie und ist zugleich das Element der Forschungsfrage. Es werden ausschließlich Aussagen gefiltert, die konkret einen Bezug zur Leitfadenfrage haben.

„°Mein ganz persönlicher subjektiver Nutzen?° (10). Ja, ich meine das habe ich ja alles schon mal beschrieben. (4). Aber jetzt nochmal so zusammengefasst. (11). Ähm Ich denke das hat was, es ist, hat was mit Offenheit äh anderen gegenüber, und gemeinsames. Gemeinsam lachen können zutun. Also Leichtigkeit, Offenheit, und gemeinsames Lachen, würde ich da so, //mhm// so würde ich das formulieren“ (13W09, Absatz 44).

„Aber es ist eigentlich noch mehr, noch mehr als diese besonderen Erlebnisse ist wirklich so das ähm in den Alltag einbauen können, dass das ist eigentlich mein persönlicher Nutzen. Dass ich mich dadurch selber immer wieder daran erinnern kann. //mhm// Diese Lebenseinstellung zu leben, also lieber zu lachen als mich zu ärgern über irgendwas“ (8W04, Absatz 14).

„Ähm, persönlichen Nutzen ja. Auf jeden Fall, dass ich äh, dass das für mich, neben den anderen ja Körperarbeiten, die ich mache, ein wesentlicher Punkt ist, wo ich mich mit meiner eigenen Befindlichkeit, eigenen Gesundheit intensiver beschäftige und äh (3). ja das für mich auch immer so ne Sache ist, wo ich dann gucke, dass ich Situationen finde, wos mir dann gut geht, oder die mir auch gut tun. Und äh, ja. Das ist so das LY, wo es mich dann auch unterstützt, so“ (4M02, Absatz 24).

Viele der Interviewten äußern persönliche Ziele, die sie mit einer Teilnahme am Lach-Yoga verfolgen. Oft wird gesagt, man möchte die eigene Stimmung verbessern und generell optimistischer werden. Es wird eine stärkere Zufriedenheit verspürt ohne dass man viel dafür tun muss. Auch wird berichtet, dass der soziale Zusammenhalt positiv wahrgenommen und für den Einzelnen als nützlich empfunden wird und eine Veränderung stattfindet. Einzelne äußern, dass sie das Lach-Yoga als eine bewusste

Auszeit für sich nutzen, um aus dem Alltag auszubrechen, zu entspannen, aber auch um eine Gemeinschaft zu erleben. Mit dieser Kategorie schließt das Kategoriensystem.

5.2 Hypothesen

Im Auswertungsprozess und im Rahmen des dritten Analysedurchgangs entwickelten sich vor dem Hintergrund der Forschungsfrage und deren Unterfragen verschiedene Bilder über den subjektiven Nutzen von Lach-Yoga. Diese Bilder werden in Form von induktiven Hypothesen[14] formuliert, um sie zusätzlich in der nachstehenden Interpretation zu einer Theorie zu generieren.
Durch den Einbezug der Forschungsfrage; „*Welchen Nutzen hat Lach-Yoga aus der Sicht von TeilnehmerInnen für das physische und psychische Wohlbefinden?*“ und dem dazugehörigem Erkenntnisinteresse dieser Untersuchung wurden die Aussagen der einzelnen Kategorien gebündelt und in einen Bezug zueinander gesetzt.

- Lach-Yoga wird in die Lebenswelt eingefügt und für individuelle Belange umstrukturiert. 1. Hypothese

Das analysierte Datenmaterial lässt Rückschlüsse darauf ziehen, dass alle Interviewten, durch eine regelmäßige Teilnahme das Lach-Yoga in ihre Lebenswelt voll einbauen und für ihre persönlichen Bedürfnisse nutzen. Einige Befragte bestätigen, dass sie das Lach-Yoga für sich abwandeln und zusätzlich alleine praktizieren, um dem Alltag eine andere Struktur zu geben oder bewusst Alltagspausen zu setzen. TeilnehmerInnen, die bereits mehrere Jahre eine Gruppe besuchen, spüren eine subjektive Langzeitwirkung. Das Lach-Yoga wirkt hier nachhaltig, weil Teilelemente kognitiv übertragen werden und im alltäglichen Handeln oder im Umgang mit belastenden Situationen Anwendung finden. Bestimmte Aussagen lassen darauf schließen, dass z.B. soziale Ängste abgebaut werden, oder Einstellungsveränderungen vollzogen werden.

> „Ich kann dadurch, dass ich ja das LY mache, komme ich ja aus der Situation heraus, neh. Und in dem Moment, wo ich aus der Situation raus bin, nicht mehr so in diesem Teufelskreis drin hänge. Habe ich ja eher eine Lösung, neh. Wenn ich im Käfig drin bin, komme ich da nicht raus. Es ist viel einfacher wenn ich mal raus bin und du kommst durchs Lachen, komme ich aus solchen Situationen raus, dann kann ich ganz anders auf das Problem drauf gucken“ (13W09, Absatz 28).

Zusätzlich hat das Lach-Yoga einen präventiven Nutzen. Inhaltliche Aussagen verdeutlichen, dass die TeilnehmerInnen meistens das Ziel verfolgen, etwas für sich und ihre Gesundheit zu tun. Dadurch, dass Emotionen intensiv erfahren werden und sich Stimmungslagen plötzlich verändern, lassen sich langfristig Stresssituationen vermeiden und eine veränderte Lebenseinstellung wird entwickelt. Das erlernte positive Denken ist also konditioniert worden und kann durch Trigger, etwa durch Gesten aus den Übungen oder durch kognitive Erinnerung, abgerufen werden. Unterbewusst nimmt das Lach-Yoga dadurch eine therapeutische Funktion ein und unterstützt die/den Einzelne/n durch seine Gruppenwirkung und den Aufbau von Eigenbefähigungsprozessen. Eine ganzheitliche Integration des Lach-Yogas in die Lebenswelt erfolgt somit durch die

[14] Diese Hypothesen werden zunächst bewusst ‘‘roh“ definiert, da sie direkt an die vorherige Ergebnisbeschreibung anschließen und einen engen Bezug zum Kategoriensystem haben. In Kapitel 6 werden die Hypothesen inhaltlich aufgegriffen und interpretativ rücküberprüft, indem Interviewaussagen als Textbelege aufgeführt werden.

unterbewusste Umstrukturierung einzelner Elemente in den Alltag und einer langfristigen Einstellungsveränderung bei den TeilnehmerInnen.

- Lach-Yoga fordert und fördert soziale Fähigkeiten. 2. Hypothese

Soziale Kompetenzen werden in einem hohen Maße durch eine regelmäßige Teilnahme an Lach-Yoga-Treffen, gesteigert. Die inhaltsanalytische Auswertung zeigt deutlich, dass die TeilnehmerInnen ihr eigenes Handeln im beruflichen und alltäglichen Kontext aufgrund der gemachten Erfahrungen im Lach-Yoga stark reflektieren. Individuelle Einstellungen und auch Fähigkeiten werden so verknüpft, dass die eigenen Handlungsziele mit den Werten der Gruppe konform sind. Die Gruppe beeinflusst das Verhalten des Einzelnen und fördert die sogenannten *soft skills* der TeilnehmerInnen. Besonders ein empathisches Verhalten wird stark gefordert und ausgebaut. Im Lach-Yoga kommt es sehr darauf an, Gruppendynamiken wahrzunehmen und ohne verbale Kommunikation trotzdem in den Kontakt mit anderen zu gelangen.

> „also wenn ich LY praktiziere, dann entwickele ich irgendwie ein Gespür dafür, wenn ich in einen Raum reinkomme, wie die äh Grundstimmung ist. Also viel differenzierter. Ich äh sehe da sofort was, was los ist. //mhm// Und kann dann auch relativ gezielt sehen, was jetzt gerade bei dem Einzelnen so abgeht“ (15M06, Absatz 22).

Dadurch, dass es primär eine Gruppenmethode ist, wird ein gemeinschaftliches Denken und Handeln angeregt. Nicht nur in den Treffen selber, sondern auch darüber hinaus. Einzelne Aussagen zeigen, dass man offener gegenüber Fremden geworden ist und Humor bewusst genutzt wird, um Aggressionen oder Enttäuschungen zu vermeiden.

> „Es ist eine Beschäftigung mit was anders, als sich dauernd mit den Dingen zu beschäftigen, mit denen man nicht zufrieden ist“ (6M04, Absatz 36).

Zudem produzieren die TeilnehmerInnen mehr Selbstsicherheit in Bezug auf ihre eigenen Fähigkeiten. Außerdem werden Selbstregulationsprozesse werden ausgebildet, indem die eigenen Bedürfnisse schneller registriert werden. Denn nicht nur ein extrovertiertes Verhalten wird gefördert, sondern auch die Fähigkeit sich bewusst Zurückzuziehen, auf sich selber zu achten und Grenzen zu akzeptieren. Der verstärkte Ausbau von sozialen Fähigkeiten geht ebenfalls einher mit einer veränderten Werte und Normenvorstellung. An einigen Stellen im Interviewmaterial ist zu erkennen, dass gesellschaftliche Prozesse aus einem veränderten Blickwinkel gesehen werden und eine intensivere Auseinandersetzung damit stattfindet. Speziell die Werte Toleranz, Hilfsbereitschaft und Lebensgenuss zeigen eine stärkere Ausprägung und spiegeln sich in einigen Aussagen der Befragten wieder.

> „Ähm ich glaube schon. Ich nehme manches nicht mehr gerade so (.). so ähm ja ernst vielleicht, ja. also ich würde nicht sagen oberflächlich, aber äh lockerer. Ja. Lockerer sagen wa ma so“ (12W08, Absatz 44).

> „Und ich muss sagen, ich bin v::iel toleranter geworden. Noch toleranter. °Ich mein ich war vorher schon tolerant, aber° jetzt @(.)@ aber jetzt bin ich noch toleranter geworden ja. Jeder soll so lachen wie er will und wenn einer gar nicht lachen will, dann ist das auch ok. Oder wenn einer viel lacht und gar nicht mehr aufhört ist das auch ok. und ja (.). Ich glaube, dass das auch teilweise vom Lachyoga kommt. (.). Dieses tolerantere“ (2W01, Absatz 25).

Die wesentlichste Kompetenz, die im Lach-Yoga bearbeitet und ausgebaut wird, ist jedoch der Umgang mit Scham und inneren Widerständen. In einer unumgänglichen Weise werden besonders Erwachsene TeilnehmerInnen mit der eignen Schamgrenze

konfrontiert und müssen diese überwinden. Die gemachten positiven Erfahrungen im Abbau von Hemmungen können später im alltäglichen Handeln genutzt werden. Zusammenfassend ist zu resümieren, dass Lach-Yoga soziale Kompetenzen fördert und besonders empathische Fähigkeiten anregt.

- Lach-Yoga lässt soziale Ressourcen und Netzwerke entstehen. 3. Hypothese

Die folgende These findet ihre Grundlage darin, dass im erhobenen Material sehr häufig Nennungen zur sozialen Gruppe gefiltert wurden. In den Aussagen wird sehr deutlich, dass ein Erleben des Lach-Yogas in der Gruppe elementar ist. Die Gruppe bietet einen sozialen Zusammenhalt und gibt dem/der Einzelnen ein Sicherheitsgefühl. Die zuvor beschriebenen sozialen Kompetenzen werden nur deshalb so stark gefördert, da die Gruppe eine hohe Anerkennung spiegelt und im Rahmen der Lach-Yoga-Übungen Verbindungen geschaffen werden. Das Hauptelement sind die zwischenmenschlichen Interaktionen und für einige auch der Aufbau von sozialen Kontakten. Es wird das gemeinsame Erleben von Gefühlen, die im Lachen entstehen, betont. In den geführten Interviews wird schnell deutlich, dass der soziale Zusammenhalt ein sehr wichtiger Faktor für das subjektive Wohlbefinden im Lach-Yoga ist. Man möchte Gruppendynamiken auffangen und intensiv wahrnehmen, zudem besteht das subjektive Erleben, dass die positive Stimmung um ein vielfaches potenziert wird. Viele berichten, sie hätten neue Freundschaften gefunden.

> „[…] das ist etwas wo ich jetzt durch diese Gruppe vom LY merke, ja da entsteht so etwas, wie Freundschaft. Das sind Menschen, mit denen ich mich auch mal so, außerhalb des LY treffen kann, und neh einfach mal so. Wir kochen jetzt zusammen und äh ja treffen uns mal bei Konzerten oder machen auch so aus außerhalb des LY mal etwas. Und äh ja ja, dass würde ich also schon sagen, dass für mich das LY da ähm (.). ja das bei mir fördert, ja wirklich so Freundschaften zu entwickeln und zu pflegen, auch, ja neh“ (4M02, Absatz 14).

> „Weil das ist wirklich eine Sache, wenn man das einmal erlebt hat, dann will man (.). das gerne mit anderen Leuten teilen, auch wenn es am Anfang vielleicht ein paar Schwierigkeiten gibt, wie man wirklich rein kommt, aber äh wenn man es einmal gemacht hat und einmal diesen positiven Effekt davon erlebt hat, dann weiß man einfach, was, dann weiß man das einfach so zu schätzen“ (1M01, Absatz 74).

Ebenso wird oft der Aspekt genannt, es bestünde durch das Lach-Yoga ein verstärkter Wunsch des Sich Mitteilens und Teilens der Gefühle. Das findet man eben nur in einer Gruppe von Gleichgesinnten und kann es auch nur dort loswerden. Neuankömmlinge werden fast zwanghaft in die Gruppe integriert und sehr offen empfangen. Es zeigt sich deutlich ein Wunsch nach Integration und Harmonie, in und durch das geschaffene soziale Netzwerk. Durch das Lach-Yoga entsteht ein sozialer Rückhalt, auch über die Gruppentreffen hinaus. Dies stärkt das eigene Wohlsein und schafft Vertrauen zu den Mitmenschen. Demnach kann die These bestätigt werden, dass der Besuch von Lach-Yoga-Gruppen eine soziale Ressource in Form von Netzwerken schafft.

- Lach-Yoga hat einen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden. 4. Hypothese

Die Hypothese steht in enger Verbindung zur Fragstellung. An dieser Stelle kann unterstrichen werden, dass das Lach-Yoga einen Nutzen für das physische und psychische Wohlbefinden hat. Dies äußert sich jedoch auf individuelle Weise, weil das Lach-Yoga eine Kombination aus unterschiedlichen Elementen ist. Es erfordert

körperliche Bewegung und Ausdauer, löst psychische Entspannung aus und fördert soziale Zugehörigkeit. In dieser Kombination wirkt es in einem hohen Maße auf das allgemeine Wohlbefinden. Welcher Faktor dabei die wesentlichste Rolle einnimmt, ist anhand der erhobenen Daten nicht festlegbar. Jeder/e TeilnehmerIn äußert diesbezüglich eine andere Präferenz. Die Interviewstudie zeigt jedoch, dass das Lachen zwar grundlegend für die Erzeugung einer positiven Stimmung ist, aber nicht der Hauptfaktor für das Wohlbefinden darstellt. Vielmehr werden diejenigen Elemente, die durch das Lachen ermöglicht werden, als wichtiger empfunden. Denn das Phänomen Lachen erlaubt besondere Gruppendynamiken und einen spezielleren Zugang zum Gegenüber. In einer Art nonverbaler kommunikativer Verbindung entstehen Interaktionen mit den anderen TeilnehmerInnen in der Gruppe. Genau diese Interaktion ist für die Befragten elementar und erzeugt ein Wohlgefühl. Sie selber können dies jedoch nur selten definieren und umschreiben ihr Wohlbefinden auf verschiedene Weise.

> „Dass ich mich wohlfühle, das ist eben, dass ich da mich aufs Lachen eingelassen habe und es gemacht habe und ähm ja, und das ich äh meinen ganzen Körper mitgenommen habe. also, dass das jetzt nicht. Dass das wirklich aus dem Bauch kommt und mit aller Kraft und mit allen Nuancen die es beim Lachen halt so gibt“ (5M03, Absatz 34).

> „[…]dieses Unbeschwerte ähm, dann das einfach so passieren zu lassen oder vielleicht auch abebben zu lassen und dann ist das mal wieder weg und dann hört man die anderen lachen und dann denkt man mache ich jetzt noch weiter und guckt mal wieder so, das finde ich ist natürlich schon wie son ne Wellen und Wogenerleben so wie bei einem Schwimmen im Meer, neh oder so was“ (6M04, Absatz 24).

In den Interviews wird das Wohlbefinden an mehreren Stellen durch Beispiele und in Form von Metaphern umschrieben, da es für die Befragten sehr schwierig scheint, die Erlebnisse und Gefühle zu benennen. Aber nicht nur psychische und physische Elementen werden angesprochen. Von einigen Interviewten gab es die Anmerkung, im Lach-Yoga könne man kindliche Bedürfnisse ausleben und sich frei und extrovertiert verhalten.

> „ja und äh, mir macht das einfach auch Spaß mal, so wirklich völlig frei und ungezwungen da rumzualbern, neh“ (4M02, Absatz 38).

Auch dies ist ein wesentlicher Aspekt des Wohlbefindens. Es wird deutlich, dass während den Treffen ein geschützter Raum erzeugt wird und keine gesellschaftlichen Konsequenzen befürchtet werden müssen. Im Gesamten kann aber kein spezieller Aspekt, der das subjektive Wohlbefinden erzeugt, genannt werden. Denn im Grunde bildet die Gesamtheit des induktiv entwickelten Kategoriensystems eine Erklärung für das erlebte Wohlgefühl im Lach-Yoga.

- Lach-Yoga wirkt indirekt auf die Gesundheit. 5. Hypothese

Gesundheit ist, wie auch die Weltgesundheitsorganisation postuliert, ein komplexer Zustand völligen Wohlbefindens, sowohl auf mentaler, körperlicher als auch auf sozialer Ebene. Es ist ein Zusammenspiel biologischer, psychologischer und sozialer Aspekte, die sich gegenseitig tangieren. Für den vorliegen Gegenstand ist vor allem interessant, dass die psycho-sozialen Aspekte einen Einfluss auf die körperliche Gesundheit haben. Diese werden im Lach-Yoga sehr stark gefordert und gefördert. Gemäß den Interviewaussagen wird das Wohlbefinden subjektiv gesteigert, weil eine geistige Entspannung ermöglicht wird und eine Integration in eine soziale Gemeinschaft

erfolgt. In Belastungsmomenten ist dies sehr hilfreich, weil Individuen von der Gruppe unterstützt werden.

> „Es gibt mittlerweile schöne Situationen, dass Personen aus dem Lach-Yoga die jetzt im Krankenhaus sind kontaktiert werden, und die sich dann total freuen wenn wir sie aus dem Kurs anrufen und für sie mitlachen oder andere Personen, die Hilfe benötigen, wenn sie einen Umzug haben, oder, äh wo wir dann mit anfassen, oder dass wir dann zusammen ähm nicht nur Sachen auch, jetzt mittlerweile auch schon zusammen unternehmen, sondern auch füreinander da sind, und das beruht alleine darauf dass wir zusammen gelacht haben. Weil die Leute die dahin kommen sind total unterschiedlich und im normalen Leben, würdest du mit denen wahrscheinlich (.). keinen Kontakt haben oder du würdest dir die nicht als Freunde oder Bekannte aussuchen“ (2W01, Absatz 33).

Diese psycho-sozialen Komponenten helfen Stress und psychische Belastungen beim Individuum zu minimieren. Das soziale Netz bietet ein Gefühl der Sicherheit. Die körperliche Vitalität wird gesteigert, weil in den Übungen und während des Lachens eine hohe Bewegungs- und Atmungsanforderung vorhanden ist.

> „Ach so was ich auch noch merke ist, dass ich mhm ziemlich großes Lungenvolumen habe. Dass ich keine Kreislaufprobleme habe, ähm (.). Joa. (10). Joa das ist so“ (8W04, Absatz 20).

Nachweislich sind gesundheitliche Effekte nicht belegt. Auch experimentelle Untersuchungen konnten bisher nur einzelne Wirkungen auf die Gesundheit zeigen. Darüber hinaus fehlt es an Langzeitstudien und größeren Stichproben. Trotzdem wird an der These festgehalten, denn auch wenn es sich hier um einen Placebo-Effekt handeln sollte, ist der persönliche Nutzen unbestritten. Es kann hier nicht von einer Repräsentativität oder Übertragbarkeit der Ergebnisse gesprochen werden, aber im Rahmen dieser qualitativen Interviewstudie haben alle befragten Personen ausnahmslos angegeben, dass aufgrund des Lach-Yogas eine erhöhte Zufriedenheit erzeugt wird. In allen Interviews gibt es Aussagen über die subjektive Wirkung einer psychischen Entlastung, des körperlichen Wohlgefühls und dass soziale Bedarfe während der Lachtreffen erfüllt werden. Somit kann zumindest von einer indirekten subjektiven Wirkung auf die Gesundheit gesprochen werden, da alle drei Komponenten des bio-psycho-sozialen Gesundheitsmodells erfüllt sind.

- Lach-Yoga steigert die Selbstwirksamkeitserwartung. 6. Hypothese

Diese Behauptung ist entstanden, weil im Rahmen der Befragung inhaltliche Daten erfasst wurden die zeigen, dass mit subjektiven Widerständen oder Hindernissen in der Lebenswelt anders umgegangen wird. Die Bereitschaft sich den eigenen Widerständen zu stellen und motivierter an neue Aufgaben heranzutreten, ist in der Summe größer und wird von den Befragten anhand ihrer Erzählungen bestätigt. Die Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten ist angestiegen und Ziele werden stärker verfolgt. Im Lach-Yoga werden ungewollt Schamproblematiken ins Zentrum gestellt und versteckte Inkongruenzen wahrgenommen. Im Prozess von Gruppendynamik und dem Zulassen von subjektiven Widerständen, werden diese unbewusst bearbeitet. Die Selbstwirksamkeit entsteht immer aus unterschiedlichen Quellen heraus und entwickelt sich auf der Basis von Erfahrungen und Erfolgen (vgl. Kap. 2.2.3). Das Lach-Yoga hat einen Einfluss auf die Befindlichkeit der TeilnehmerInnen. Es steigert in einem hohen Maße das Wohlbefinden und die allgemeine Zufriedenheit. Der physiologische Erregungszustand ist eine wesentliche Quelle um Selbstwirksamkeit entstehen zu

lassen, da positive Gefühle die Motivation fördern (vgl. Bandura 1995). Des Weiteren sind die verbale und soziale Unterstützung für die Ausbildung einer Selbstwirksamkeitserwartung relevant (ebd.). Dieser Aspekt wird in einem extremen Maße vollzogen und erlebt. Im Lach-Yoga wird der soziale Zusammenhalt, die Integration und verbale Motivation permanent angesprochen. Komplimente, Feedbacks und positiver Zuspruch fördern das Empowerment und den individuellen Glauben an sich selbst. Außerdem ist festzustellen, dass die TeilnehmerInnen eine erhöhte Fähigkeit zur Selbstreflektion haben und ihre Erfahrungen auf einer kognitiven Ebene bewusst bearbeiten. Diese Faktoren stützen wiederrum den wichtigsten Aspekt zur Selbstwirksamkeitserwartung, das Erleben von direkten Erfolgen *(mastery experience*) (ebd.). Und auch stellvertretende Erfahrungen werden in der Gruppe geteilt. Erfolge äußern sich dadurch, dass beispielhaft Ängste im Umgang mit fremden Menschen abgebaut werden, Konversationsschwierigkeiten verringern sich sukzessive und ein Abbau von Scham erfolgt.

> „Also einerseits äh finde ich es natürlich äh finde ich das äh toll, dass ich das mache. Weil ich bin eigentlich ein sehr ernster Mensch, neh, in Anführungsstrichen, neh und ähm dass so laufen zu lassen und das so, mich da so anders auszuprobieren und das auch ohne einen Grund zu machen, das finde ich schon, neh, das ist ja sowas, wie das ist ja, wie wenn man, ich weiß nicht, irgendwie was anders macht und äh vielleicht das gar nicht schön ist und trotzdem erlebt man sich da schon sehr intensiv bei. Das finde ich schon, ähm ganz wichtig“ (6M04, Absatz 30).

> „Es ist ja bei mir so, dass ich dann auch jedes Mal so, sag ich mal so, auf son ne kleine son ne kleine Hemmschwelle überwinden muss //mhm// das ist halt immer so, dass es dann irgendwie künstlich anfängt //mhm// das verliert sich dann aber immer so nach fünf Minuten und dann ja, dann ist das halt da. Und da hilft die Gruppe natürlich ungemein“ (5M03, Absatz 34).

Durch das Lach-Yoga wird also subjektiv eine Sicherheit im Individuum erzeugt um neue und schwierige Herausforderungen mit den eigenen Kompetenzen bewältigen zu können. Daraus folgernd kann behauptet werden; Lach-Yoga hat selbstwirksamkeitsbezogene Effekte auf die TeilnehmerInnen.

- Lach-Yoga ist eine psychosoziale Gruppenmaßnahme. 7. Hypothese

Aus den vorangegangenen Hypothesen und deren Schlussfolgerungen, wird abschließend die These aufgestellt, dass Lach-Yoga eine psychosoziale Maßnahme ist. Es vereint Faktoren einer bewegungsorientierten und verhaltenstherapeutischen Methode und ist zudem in einen sozialen Rahmen gebettet. Diese außergewöhnliche Kombination hilft Belastungssituationen im Alltag zu bewältigen. Natürlich gibt es in den offenen Gruppen keine professionelle therapeutische oder sozialarbeiterische Anleitung, trotzdem finden gruppendynamische Prozesse statt, die für das einzelne Individuum Auswirkungen haben und neben Wohlbefinden, Selbstwirksamkeit und anderen Aspekten, psychosoziale Prozesse anregen. Demnach liegt dem Lach-Yoga ein hohes Potential inne, es für professionelle Settings abzuwandeln und es beispielsweise als präventive Methode im Gesundheitsbereich zu nutzen. Die hier aufgeführte Hypothese steht in enger Verbindung zum Forschungsinteresse, inwieweit die gewonnen Erkenntnisse über Lachinterventionen, in die Methodenpraxis der Sozialen Arbeit eingebettet werden können und welche Wirkungsfaktoren des Lach-Yogas dabei nutzbar sind. Eine ausführliche Begründung dazu, wird im Kapitel 6.2 erfolgen.

6 Interpretation der Forschungsergebnisse

Im vorangegangenen Kapitel sind die Ergebnisse mittels Textbeispielen [15] dargestellt und deskriptiv erläutert worden. Durch die Analyse des erhobenen Datenmaterials wurden Kategorien entwickelt. Dabei sind Tendenzen in eine Richtung festgestellt worden. Die Ergebnisse zeigen, dass die Aspekte „Selbstwirksamkeit“ und „Selbstwahrnehmung“ besonders häufig eruierte Faktoren sind. Daher wird, um für die Interpretation einen Rahmen zu haben und diese auf ein anderes Abstraktionsniveau zu heben, das Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung nach Albert Bandura hinzugezogen. Im Theorieteil dieser Arbeit wurde deshalb eine umfangreichere Erörterung des Konzepts nachgefügt. In Anlehnung an das qualitative Prinzip der Offenheit und Flexibilität, wurde dies während des Forschungsprozesses methodenimmanent ergänzt (Lamnek 2010, S. 230ff).

6.1 Diskussion der Ergebnisse vor dem Hintergrund des Konzepts der „Selbstwirksamkeitserwartung“

Die erhobenen Ergebnisse werden folgend mit dem Konzept der Selbstwirksamkeitserwartung nach Bandura kontrastiert. Es wird diskutiert welche Elemente des Konzepts, durch die erhobenen Ergebnisse widerlegt oder bestätigt werden. Zunächst sind die Gründe zu nennen, warum das Konzept gewählt und mit den Ergebnissen in eine Verbindung gebracht wird:

- Die Kategorie „Selbstwirksamkeit“ steht im Mittelpunkt der Auswertung. Im Verfahren der Inhaltsanalyse und der induktiven Kategorienbildung, entwickelte sich eine offensichtliche Tendenz des Materials zu selbstwirksamkeitsbezogenen inhaltlichen Daten. Es sind vermehrt Aussagen festgehalten worden, die Rückschlüsse auf einen veränderten Umgang mit subjektiven Widerständen oder Hindernissen in der Lebenswelt ziehen lassen.
- Im Kontext des Forschungsinteresses und der Hauptfragestellung, galt es zu erfassen, *welche subjektiven Veränderungsprozesse bei den Befragten auf bio-psycho-sozialer Ebene stattfinden und welchen Nutzen das Lach-Yoga für das eigene subjektive Wohlbefinden hat.* Da die Ergebnisse zeigen, dass die allgemeine Überzeugung in die eigenen Fähigkeiten angestiegen ist und besonders die soziale Unterstützung und die emotionale Lage dazu beitragen, stehen das Interesse und die resultierenden Ergebnisse in einer engen Verbindung mit den theoretischen Grundlagen des Konzepts.
- Das Konzept wird besonders in der Bildungsforschung genutzt, um Lernprozesse besser zu verstehen (Schwarzer/Jerusalem 2002). Jedoch findet es ebenfalls eine Anwendung in gesundheitsbezogenen Handlungsbereichen. Im

[15] **Lesehinweis:** Nachstehend werden im Rahmen der Interpretation eine Vielzahl an Behauptungen und Aussagen getroffen, die anhand von Textstellen aus den Interviews belegt werden sollen. Die Textauszüge werden in Klammern als Verweise angegeben und sind im Anhang G zu finden. Während der Inhaltanalyse wurde im dritten Verfahren eine Auswahl an Interviewstellen getroffen. Diese werden die Aussagen der Autorin untermauern. Angelehnt an das Kategoriensystem sind diese sortiert und werden folgend durch eine Nummernangabe zitiert, beispielhaft (Anhang G, [1]). Dabei steht G für den Fundort im Anhang und [1] für die Textstellengruppe.

Rahmen der Gesundheitspsychologie und auch im Zusammenhang mit somatischen Erkrankungen ist gezeigt worden, dass die Selbstwirksamkeit einen hohen Einfluss auf das Verhalten einer Person hat (Reuter/Schwarzer 2009, S.34f, 40f). In der Anwendung von Gesundheitsmaßnahme spielt die Motivation, diese ein wesentlicher Aspekt der Selbstwirksamkeit, im gesamten Prozess eine Rolle. Zudem leben selbstwirksame Menschen allgemein gesünder (ebd. S.34) und zeigen stärkere Resilienzen im Umgang mit Erkrankungen. Dieses eigenpräventive Verhalten, ist bei den Lach-Yoga-TeilnehmerInnen herausstechend.

- Das Konzept wurde seit seiner Entwicklung 1977 immer wieder in empirischen Untersuchungen überprüft und hinzugezogen. Damit ist es vielfach fundiert.

Die Selbstwirksamkeit entsteht immer aus unterschiedlichen Quellen heraus. Die eigenen und indirekten Erfahrungen, die soziale Unterstützung und die physiologischen Zustände (Bandura 1995, S.3f). Deshalb ist sie kein starres Konstrukt, sondern kann trainiert und verstärkt werden. Ist die Selbstwirksamkeit hoch, zeigt der Mensch mehr Bereitschaft ein Ziel zu verfolgen (Reuter/Schwarzer 2009, S.38). Die motivationale Ebene und die Bereitschaft, sich zukünftigen Aufgaben zu widmen und zugleich gegen innere Widerstände anzugehen, zeigen sich in den Schilderungen der Befragten. Die Überzeugung in sich selbst und den eigenen Fähigkeiten wird immer wieder reflektiert und selbstbewusst dargestellt. Es wird beispielhaft von Handlungen und Erlebnissen erzählt, wie diese erfolgreich umgesetzt wurden oder auch, dass zukünftigen Pläne bestehen (Anhang G, [19],[20]). Häufig handelt es sich um Erzählungen im Umgang mit kleineren oder größeren Hindernissen der Befragten (ebd. [15]). Erfolge äußern sich dadurch, dass beispielhaft Ängste im Umgang mit fremden Menschen abgebaut werden, sich Konversationsschwierigkeiten sukzessive verringern und besonders ein Abbau von Scham während des Lach-Yogas erzeugt wird (ebd. [3],[12]). Gemäß der Hauptquelle der Selbstwirksamkeitserwartung (vgl. Kap. 2.2.3), erleben die Befragten *direkte erfolgreiche Handlungen* im Alltag, getriggert durch ihr gelerntes Verhalten im Lach-Yoga. In einem wechselseitigen Förderungsprozess von Erleben und sozialer Motivation steigern die TeilnehmerInnen ihre Selbstwirksamkeit. Mit dem Anstieg dieser steigt ihr Vertrauen die „erwarteten Konsequenzen ihres Verhaltens aus eigener Kraft erreichen zu können“ (Reuter/Schwarzer 2009, S.38). Durch das Lach-Yoga wird also subjektiv eine Sicherheit im Individuum erzeugt, neue und schwierige Herausforderungen mit den eigenen Kompetenzen bewältigen zu können (Anhang G, [1],[14],[15]). Dadurch, dass das Lach-Yoga eine Gruppenmethode ist und im sozialen Rahmen praktiziert wird, erfahren die TeilnehmerInnen, einen hohen sozialen Halt und sind eingebettet in eine schützende Gruppe. Die Quelle der *sozialen Unterstützung* wirkt im Kontext der Selbstwirksamkeit, indem durch eine verstärkte verbale Unterstützung und eine soziale Integration, Ressourcen für den/die Einzelne/n geschaffen werden (ebd. [4],[13]). Der Glaube an sich selber wird erhöht, dadurch agieren Lach-Yoga-TeilnehmerInnen häufiger selbstbestimmt. Denn der subjektive Glauben, man habe vermehrt Handlungsressourcen zur Verfügung, lässt die Befragten ihre Hindernisse und Barrieren leichter meistern (Reuter/Schwarzer 2009, S.38). Den TeilnehmerInnen kann also ein ausgeprägtes Empowerment-Verhalten zugeschrieben werden. Die Quelle der

physiologischen Erregung, wie sie ebenfalls für die Steigerung der Selbstwirksamkeit wichtig ist, wird in einem besonders ausgeprägten Verhältnis tangiert. Das Lach-Yoga ist in seinen Grundprinzipien auf die Erzeugung positiver Gefühle ausgelegt. Es wird unweigerlich eine ausgelassene Stimmung erfahren und in der sozialen Gruppe geteilt (Anhang G, [5],[6],[7],[9]). In den Interviews ist festgehalten worden, dass die TeilnehmerInnen bereits nach dem ersten Kurs-Besuch dieses Stimmungsgefühl für einen gewissen Zeitraum mit nach Hause nehmen. Regelmäßige TeilnehmerInnen mit langer Praxiserfahrung berichten, dass sie ein Grundlevel an Heiterkeit produzieren konnten (ebd. [21]). Für die Bewältigung von Herausforderungen und das Erleben von stressigen Situationen ist dieses Level hilfreich. Durch eine veränderte Verhaltenseinstellung, ein erhöhter Glaube in die eigenen Fähigkeiten und der positiven Grundstimmung erleben die TeilnehmerInnen weniger Angst oder Nervosität und sind gelassener in der Bewältigung. Dadurch erleben sie mehr Erfolge im Alltag (ebd. [15],[22],[23]). Auch *stellvertretende Erfahrungen* werden in der Gruppe geteilt, sich gegenseitig erzählt und in Feedbacks reflektiert. Jedoch kommt diese Einflussquelle der Selbstwirksamkeitserwartung, so wie sie gemäß dem Lernen am Modell erfolgen sollte, im Lach-Yoga nicht direkt vor. Lediglich das gegenseitige Wahrnehmen während den Übungen und das Miterleben der anderen GruppenteilnehmerInnen, deren Verhalten und Entwicklung, kann in die eigenen Denk- und Motivationsprozesse übertragen werden und eventuell eine Verhaltensveränderung auslösen (ebd. [13]).
Das Lach-Yoga steigert die Selbstwirksamkeit. Aufgrund dieser Tatsache agieren LangzeitteilnehmerInnen selbstbewusster. Sie sind überzeugt einen Einfluss auf ihre eigenes Leben zu haben und glauben an ihre eigenen Kompetenzen. Somit sind sie wesentlich ausdauernder und weniger hoffnungslos. Diese charakterliche und mentale Stärkung führt wiederum dazu, dass sich bei den TeilnehmerInnen ein allgemeines Wohlbefinden einstellt (ebd. [2],[17]). Auch das Wesentliche im Lach-Yoga, das Lachen selber und die positive Stimmung in der Gruppe, erzeugen wohlige Emotionen welche ebenfalls entscheidend für ein ausgeprägtes Wohlbefinden sind, aber auch einen Einfluss auf die Selbstwirksamkeitserwartung haben. Das subjektive Wohlbefinden und die allgemeine Zufriedenheit fördern die Gesundheit. Menschen mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung setzen sich Ziele und denken positiver, so wird besonders die psychische Gesundheit gefördert, aber auch die körperliche (ebd. [16]). Denn wie bereits im Kapitel 2.2.2 zum Wohlbefinden erörtert sind Menschen mit einem ausgeprägten Wohlbefinden aktiver, leben bewusster und fördern ihre Gesundheit durch ein planvolles und gezieltes Handeln. In wieweit das Lach-Yoga in der Verbindung mit der Selbstwirksamkeitssteigerung auf die Gesundheit einen Einfluss nimmt, ist nachstehend näher diskutiert.

6.1.1 Lach-Yoga, Gesundheit und Selbstwirksamkeitserwartung

Der physische Reiz Lachen hat körperliche und mentale Folgen. Ob ein gesundheitlich positiver Effekt dabei entsteht bleibt spekulativ. Der präventive Nutzen ist allerdings diskutabel und nicht zu vernachlässigen. In bisherigen Untersuchungen (vgl. Kap. 2.1.1) konnte festgestellt werden, dass das Lachen physiologische Wirkungen hat, etwa Muskelkontraktion, Atmungsregulierung, Abbau von Stresshormonen, Erhöhung der

Schmerztoleranz, mentale Förderung (Mora-Ripoll 2011, S.172) und auch psychische Wirkungen zeigt, etwa zur Förderung zwischenmenschlicher Beziehungen oder als eine Coping-Strategie nutzbar ist (ebd.). Gehäuft aufgeführt werden immer wieder Wirkungsfaktoren wie: negative Stressreduzierung, antidepressive Wirkung, stimulierend für das Wohlbefinden, fördert die Sozialkompetenz, fördert die Aufgeschlossenheit, erzeugt Schamabbau und stärkt das Selbstwertgefühl (ebd.). Das Lach-Yoga erzeugt ähnliche bis gleiche Ergebnisse. Kontraindikationen sind bisher nicht bekannt. Kritik sowie Zweifel bezüglich dieser Studienergebnisse sind berechtigt. Oft scheitert es an der Validität der Studien aufgrund von Methodenwahl und undifferenzierten Studiendesigns. Wie auch Papousek (2008) in ihrem Artikel kritisiert, werden besonders korrelative Einflüsse missachtet und nicht korrekt ausgewertet. Eine gesundheitsbezogene Wirkung gibt es ausschließlich dann, wenn eine „dauerhafte positive Grundstimmung mit einer dauerhaften positiven Lebenseinstellung verbunden ist“ (Papousek 2008, S.92). Das Lach-Yoga kann diese Ebene erfüllen, wenn es regelmäßig und konstant praktiziert wird. In der hier vorliegenden qualitativen Befragung berichten LangzeitteilnehmerInnen von einer dauerhaften Stimmungsveränderung und einer allgemeinen Zufriedenheit (Anhang G, [2],[5],[17],[21]), vorausgesetzt es findet eine regelmäßige Teilnahme in kurzen Abständen statt. In diesem Verständnis kann die Gesundheit beeinflusst werden, wenn auch nur indirekt. Denn wie bereits oben erläutert, spielt das subjektive Wohlbefinden eine wesentliche Rolle in der Erhaltung von Gesundheit. Insofern ist das Lach-Yoga als eine gesundheitsfördernde und präventive Methode interessant, denn die physiologischen Effekte (vgl. Kap. 3.2) sind enorm und seine Anwendung ist simpel.
Es wird gelernt, stressreiche Verhaltensmuster zu durchbrechen und Achtsamkeit zuzulassen. Durch Lach-Yoga wird die emotionale Intelligenz gesteigert, spielerische Impulse werden kultiviert und soziale Fähigkeiten gefördert. Nach dem Prinzip der Salutogenese soll die Aufmerksamkeit auf individuelle Ressourcen und gesundheitserhaltende Aspekte gerichtet werden. Die wertbasierten Lachtechniken verdeutlichen dies sehr stark. Lach-Yoga, richtig angewendet, unterstützt die mentale Gesundheit, denn während der Kurs-Teilnahme, sind gleichzeitige niedergedrückte und belastende Gefühle nicht existent:

> „Geistig äh::m (3). denke ich habe ich den größten mhm den größten Benefiz, dass ich einfach, nicht ähm Multitasking denke oder plane oder so was, sondern dass ich einfach in dem Moment in dieser Veranstaltung bin“ (6M04, Absatz 44) (Anhang G, [5]).

Erklärt wird dies dadurch, dass das forcierte Lachen eine meditative Wirkung auslöst. Durch die Konzentration des Individuums auf die Aktivität „verliert es den Kontakt mit äußeren Einflüssen, mit Problemen des Alltags. Das eröffnet sowohl die Möglichkeit physisch, als auch psychisch loszulassen und zu entspannen“ (Fry 2003, NZZ Interview). Das Spezielle im Lach-Yoga ist, dass sich die TeilnehmerInnen nicht bewusst dafür anstrengen müssen. Die Ablenkung, das mentale Abschalten geschehe nach Aussagen der Befragten automatisch (Anhang G, [5]). Im Nachhinein stellen sich positive Emotionen ein, die verhaftet bleiben und als Ressource genutzt werden. Es werden in den Interviews teils unspektakuläre Erinnerungen geschildert, die für die Befragten aber von nachhaltiger Bedeutung sind (ebd. [19]). Der Mensch ist normalerweise darauf programmiert, aufgrund von Schutzfunktionen, bevorzugt

negative Erlebnisse zu erinnern. Positive und glückliche Geschehnisse werden normalerweise schnell vergessen, es sei denn sie waren mit großen Lebensveränderungen verbunden. Es zeigt sich, dass das Lach-Yoga im Sinne eines salutogenetischen Denkens hilft, positive Ressourcen zu schärfen. Folgernd kann argumentiert werden, dass das Lachen und die Heiterkeit negative psychische Erscheinungen abschwächt. Natürlich muss auch hier wieder auf den Stand der Forschung im Bereich Lach-Yoga und Lachen zurückverwiesen werden, da ausschließlich fundierte Studien tatsächliche Wirkungen belegen können. In diesem Abschnitt sollte ausschließlich aufgezeigt werden, dass es bereits therapeutische Ansätze gibt. Neben der Psychotherapie, wird die Lachtherapie in ersten Pilotstudien in der Geriatrie, der Schmerztherapie, der Rehabilitation und in der Prävention eingesetzt (vgl. Kap. 3.2).

Die Verbindung von Gesundheit mit einer hohen Selbstwirksamkeitserwartung äußert sich im individuellen Verhalten. „Wer selbstwirksam ist, kann sich vor dem Hintergrund seiner persönlichen Gesundheitsziele gut regulieren […]“ (Hohmann/Schwarzer 2009, S.62). Selbstwirksame Menschen können beispielhaft Gesundheitsprogramme oder Therapien besser einhalten und umsetzen, zudem können sie mit negativen Einflüssen konstruktiv umgehen (ebd.). Die Selbstwirksamkeitserwartung alleine garantiert keinen Erfolg, sondern stellt eine wesentliche Ressource im Gesundheitsverhalten dar (ebd. S.63). Für das Lach-Yoga ist die Selbstwirksamkeit in der Verbindung mit sozialer Unterstützung zu diskutieren. Eine ausgeprägte soziale Unterstützung erhält eine hohe Selbstwirksamkeit, zugleich mobilisiert sie den Erhalt von sozialen Netzwerken (ebd. S.64). In Krisenzeiten wird das Individuum aufgefangen und in seinen Bewältigungsfähigkeiten bestärkt (ebd.). Wie dies im Rahmen des Lach-Yogas funktioniert wird folgend interpretativ diskutiert.

6.1.2 Interpretation: Lach-Yoga und sein subjektiver Nutzen

Unter dem Einbezug der inhaltsanalytischen Kategorien und den daraus resultierenden Ergebnissen (Kap. 5), wird nachstehend der vorherige Gedankengang weiter komplettiert und diskutiert:

Die größte Feststellung im Rahmen der Interviewstudie ist, dass im Lach-Yoga der Umgang mit Scham und inneren Widerständen stark gereizt und unweigerlich von den einzelnen TeilnehmerInnen bearbeitet werden muss. Es erfolgt immer eine Konfrontation mit der eigenen Schamgrenze (Anhang G, [8],[18]). Im Lach-Yoga werden ungewollt Schamproblematiken ins Zentrum gestellt und versteckte Inkongruenzen wahrgenommen. Im Prozess von Gruppendynamik und dem Zulassen von subjektiven Widerständen werden diese unbewusst bearbeitet. Die Absurdität, die kindliche Albernheit und ein sinnloses Verhalten sind die Kernelemente einer Lach-Yoga-Einheit. Diese sind integriert in spielerische Übungen. Die Befragten berichten, dass sie bestimmte Übungen sehr gerne absolvieren und andere wiederum gar nicht schätzen (ebd. [18]). In der Analyse der Textstellen zeigte sich, dass sich in der Vorliebe zu bestimmten Übungen eine verstärkte Identifikation äußert. Der/die einzelne TeilnehmerIn erfährt besonders an diesem Punkt des Lach-Yogas seinen/ihren subjektiven Widerstand. Entweder wird dieser überwunden oder ein Absolvieren der

Übungen ist unmöglich und die weitere Teilnahme wird als sehr unangenehm empfunden (ebd.). Es geht darum die Absurdität zuzulassen ohne dabei innerlich zerrissen zu werden. Titze (2004) nennt dies den „eigenen Clown zu finden“ (S.300ff). Der Clown, eine symbolische Figur, zeigt dem Individuum, dass es erlaubt ist lustvoll zu scheitern. Er gilt als das „unverschämte Identifikationsmodell“, denn er ist derjenige der die „Man-muss-Ideale“ durchbricht (ebd. S.300). Beim Lach-Yoga wird das kindliche Ich hervorgeholt. Um erfolgreich teilzunehmen muss die Selbstkontrolle ausgeschaltet werden und ein lustvolles Scheitern kann erfolgen. Für erwachsene TeilnehmerInnen erfolgt dieses Scheitern im Verlauf des kindlichen Verhaltens während des Lach-Yogas, denn die dortigen Übungen stehen gegen jegliche gesellschaftliche Norm und der eigenen Erziehung (Anhang G, [8]). Dadurch, dass das Lach-Yoga eine Gruppenmethode ist erfolgt dieser Prozess gruppendynamisch. Alle TeilnehmerInnen machen sich gleichzeitig bewusst ‘‘lächerlich‘‘ und lassen ihr kontrolliertes Über-Ich fallen, also die Angst man könnte scheitern oder etwas Peinliches tun.

> „Es ist ja bei mir so, dass ich dann auch jedes Mal so, sag ich mal so, son ne kleine son ne kleine Hemmschwelle überwinden muss, das ist halt immer so, dass es dann irgendwie künstlich anfängt, das verliert sich dann aber immer so nach fünf Minuten und dann ja, dann ist das halt da. Und da hilft die Gruppe natürlich ungemein“ (5M03, Absatz 34).

In dem Moment wo alle in der Gruppe die „Clownsnase aufsetzen“ passiert das Gegenteil, sie scheitern absichtlich wie der Clown und die „verschiedenen Stationen der Beschämung“ werden ins Zentrum gestellt (Titze 2004, S.301). Im Lach-Yoga wird sodann die Erfahrung gemacht: ich werde nicht ausgelacht sondern ich erhalte eine lachende Bestätigung. Die TeilnehmerInnen erleben subjektiv eine Anerkennung dafür, dass sie die ‘‘Bühne‘‘ betreten, sie komisch sind und dadurch andere zum Lachen anregen. Im Rahmen der Gruppendynamik bekommen sie dies zurückgespiegelt (Anhang G, [13]). Ebenso ist es in der Unbefangenheit von Kindern. Die gemachten Erfahrungen im Abbau von Hemmungen, können später im alltäglichen Handeln genutzt werden (ebd. [3]). Das Lach-Yoga ist für diesen persönlichen Verhaltensprozess scheinbar ideal, denn die einzige Spielregel ist alles das zu tun, was gegen die Vernunft und gegen das Erwachsensein spricht. Der/die TeilnehmerIn muss sich nicht vor einem kritischen Publikum fürchten, da es ein teilnehmendes Publikum hat. Der Psychoanalytiker M. Titze nutzt die therapeutischen Effekte des Lachens sowie die des Humors erfolgreich. Seine Arbeit ist spezialisiert auf den Bereich der Schamängste und der Gelotophobie. Es existiert ein grundsätzlicher negativer Bezug zum Lachen und die Betroffenen haben Angst davor, ausgelacht zu werden (Titze/Kühn 2010, S.69). In einer eigens konzipierten Lachtherapie, kann ein/e PatientIn das Lachen wiedererlernen und schambezogene Ängste abbauen. Ein womöglich verloren gegangenes Urvertrauen, soll mit einer veränderten Einstellung gegenüber dem Lachen neu geschaffen werden; die Schamangst „ich bin nicht liebenswert, weil ich lächerlich und komisch bin“ (ebd. S.150) wird in einer solchen Therapie bearbeitet. Sobald Menschen gemeinsam Lachen, verbinden sie sich und bilden eine „affektive Gemeinschaft“ (Titze 2004, S.288). Es entwickelt sich eine zwanglose Stimmung und Gefühle von Sicherheit und Zugehörigkeit. Titze (2004) sieht genau hier einen besonderen Nutzen und gute Ressourcen für die Therapie. Ein losgelöstes gemeinsames Lachen befreit von

Anspannungen und der/die Einzelne erfährt Selbstbestätigung (S.288). Aus diesen Gründen ist es wichtig, dass alle Anwesenden mitmachen und integriert werden. In der qualitativen Interviewstudie wurden auch Lach-Yoga-Anleiterinnen interviewt. Sie schildern die Erfahrung, dass sich in Lach-Yoga-Gruppen mit einem offiziellen Rahmen (in Betrieben, Einrichtungen, Schulen, etc.) die TeilnehmerInnen nur dann wohlfühlen und mitmachen, wenn auch die Vorgesetzen, Bezugspersonen oder LehrerInnen teilnehmen.

> „Wie gesagt, weil die dann auch schüchterner sind, oder dann sind welche dabei die finden das dann auch nicht so gut. Wie gesagt und dann ist es gut, wenn Personal aus allen Richtungen dabei sind und das mitmachen, also jetzt hier in der Schule die Lehrerin und oder in den Senioreneinrichtungen das Pflegepersonal. Und wenns dann ruhig auch zwei drei vier sind. Also das sind dann optimale Bedingungen dann auch“ (7W03, Absatz 66).

Diese Tatsache verdeutlicht die Annahme, dass der innere Widerstand und die Scham nur dann erfolgreich im Lach-Yoga bewältigt wird, wenn sich alle gleichzeitig auf dieselbe Stufe begeben, besonders wenn es in Settings mit hierarchischen Strukturen angewendet wird. Dort ist die Angst vor späteren Konsequenzen sehr groß. Interessant ist zudem, dass nach einer längeren und regelmäßigen Lach-Yoga-Praxis ein derartiger Perspektivenwechsel eintritt, dass diese Ängste minimiert werden (Anhang G, [3],[8]). Diese Konfrontation ist vielleicht auch ein Grund dafür, dass das Lach-Yoga nicht für jeden gleichermaßen ansprechend ist. Im Prozess der Generierung von InterviewpartnerInnen ist seitens der Autorin festgestellt worden, dass ein bestimmtes Publikum in den unterschiedlichen Lachgruppen vorherrscht. Der/die durchschnittliche Lach-Yoga-TeilnehmerIn ist zwischen 50 und 60 Jahren und weist einen höheren Bildungsstand vor, unabhängig der örtlichen Gegebenheiten und anderen strukturellen Bedingungen. Es wird vermutet, dass besonders diese Gruppe nach einer Möglichkeit sucht ihre alltäglichen Routinen zu durchbrechen, im (beruflichen) Alltag mit vielen inneren Widerständen kämpft oder nach einer Gemeinschaft sucht. Dieses Verhalten ist speziell in den Interviewgesprächen mit männlichen Teilnehmern aufgefallen. In ihrem beruflichen Alltag kämpfen diese häufig mit hierarchischen Strukturen und fühlen sich subjektiv in einem ständigen Leistungsdruck. Im Lach-Yoga können sie frei und ungezwungen agieren, sich kindlich ausleben und die innere Perspektive verändern. Diese Teilnehmer bevorzugen die ‘‘Ich-bezogenen-Werteübungen‘‘ und die ‘‘Bühne‘‘ der Anerkennung (Anhang G, [8],[18]). Wiederum sind die TeilnehmerInnen vorwiegend Personen aus Berufen mit einem pädagogischen, künstlerischen oder gesundheitlichen Bezug (Lachyoga Kongress 2015). Eine mögliche Erklärung dafür ist wieder der Aspekt, dass gesellschaftliche Normen durchbrochen werden müssen. Personen aus diesen Berufsgruppen fällt die Konfrontation leichter, da sie das subjektive Erklärungsmuster vorweisen, aus Gründen ihres Berufes alternative und neue Methoden zu ‘‘erkunden‘‘. Im Verlauf der Recherchearbeiten zum Thema und in inoffiziellen Vorgesprächen erfuhr die Autorin, dass immer wieder junge TeilnehmerInnen zu den Lachtreffen kommen, es jedoch häufig bei einer einmaligen Teilnahme verbleibt. Eine mögliche Erklärung lässt sich im Stufenmodell der psychosozialen Entwicklung nach Erik H. Erikson (1902-1994) finden.[16] Junge

[16] Näher nachzulesen in: Erikson, Erik H. (1993) [1950]. Childhood and Society. New York/London: W.W. Norton&Company.

Menschen können ihre noch frischen anerzogenen Normen und Werte nicht sofort wieder ablegen, die Angst vor peinlichem Verhalten ist bei ihnen besonders stark ausgeprägt. Der Prozess der Identitätsfindung und das Finden der eigenen Rolle in der Gesellschaft sind noch nicht abgeschlossen. Die Gruppe der fünfzigjährigen hingegen, wird wieder toleranter, offener und unkonventioneller (Anhang G, [8]). Andererseits kann die Behauptung aufgestellt werden, dass diese Gruppe auf der Suche nach neuen Fixpunkten und einer sozialen Gemeinschaft ist. Neue Lebensabschnitte müssen überwunden werden (Auszug der eigenen Kinder, bevorstehende Rente, etc.). Es entstehen Bedürfnisse nach sozialer Unterstützung, das unkontrollierte Kind sein wieder aufleben zu lassen oder im gesundheitlichen Sinne, präventiv dem Alter vorzubeugen (ebd. [2],[5],[6],[17]). Es gibt viele Gesprächsaussagen darüber, dass eine innere Ausgeglichenheit durch das Lach-Yoga erzeugt wird. Man will sich den gesellschaftlichen Anforderungen nicht mehr unterwerfen. Auch die Erwartungen an sich selber und andere werden runter gesetzt. Dadurch entstehen weniger Enttäuschungen im Alltag (ebd. [1]). Die Teilnahme ist also ebenfalls mit individuellen Erwartungen gekoppelt. Zumeist ist die Intention gezielt eine optimistische Haltung zu erlangen und diese für die eigene Lebenswelt nutzbar zu machen (ebd. [10]). Eine solche Übertragungsleistung gelingt nicht allen TeilnehmerInnen, vereinzelt wird aber von einer Einbindung in den Alltag berichtet. Das Lach-Yoga wird als Motivationshilfe am Morgen genutzt oder als Entspannungstechnik vor stressigen Aufgaben (ebd. [14]). Es dient den Befragten als Trigger, um eintönige Gedankenprozesse zu durchbrechen, jedoch zeigt sich in diesem Verhalten auch der Einbau neuer Rituale in den Alltag und schafft wiederrum eine Struktur. Die Entdeckung Landmanns (2014), dass eine „pantomimische Umstrukturierung“ stattfindet, ist ebenfalls während der Interviews zum Gespräch geworden. Vereinzelte Befragte schildern Erlebnisse, wo sie selber bemerkten, dass Gesten oder Leitsprüche aus den Übungen zur Selbstregulation genutzt wurden (Anhang G, [15]). Sehr beliebt sind Übungen, wo eine starke zwischenmenschliche Kommunikation gereizt wird und Interaktionen unter den TeilnehmerInnen nötig sind. Der Aspekt im Lach-Yoga, gemeinsam emotionale Erfahrungen zu machen und Verbindungen zu anderen Menschen herzustellen, wird in einigen Interviews sehr deutlich betont (Anhang G, [12],[13]). Nicht nur die Gruppendynamiken wollen erlebt werden auch, und das ist ein wesentlicher Aspekt, ist es das Bedürfnis Teil einer sozialen Gruppe zu sein. Das Lach-Yoga gibt den TeilnehmerInnen einen sozialen Rückhalt und eine Ressource in Krisenzeiten (ebd. [4]). Für Einige wird der Bedarf nach konstanten Freundschaften abgedeckt und das Gefühl von Geborgenheit. Jedoch ist dieser Faktor nicht für alle relevant. Der Besuch der Lach-Yoga-Kurse wird auch anonym genutzt ohne dass die Dynamik darunter leidet (ebd.). Abschließender Aspekt für die vorliegende Interpretation, sind die körperlichen Wahrnehmungen der Befragten während des Lach-Yogas. Gemäß der Forschungsfrage galt es ebenso den Nutzen für das physische Wohlbefinden herauszufiltern. Die Mehrheit der Aussagen spiegelt das Bedürfnis den eigenen Körper bewusst wahrnehmen zu wollen.

> “Das ich da genau merke, dass ich in diesem Körper stecke. Und ähh das erhoff ich mir natürlich, dass ich das erlebe sobald ich den Ort des LY-Kurses verlasse“ (3W02, Absatz 35).

In diesen Umschreibungen wird ein körperliches Wohlsein berichtet. Die TeilnehmerInnen spüren eine ganzheitliche Zufriedenheit. Es fällt ihnen jedoch schwer dieses Gefühl in konkrete Worte zu fassen. Es werden dann Adjektive verwendet die umgangssprachlich ein Wohlgefühl, Ausgeglichenheit, Entspannung und körperliche Befriedigung umschreiben. Derartige Beschreibungen für Körpergefühle findet man sonst nur bei Rauscherlebnissen, unabhängig welcher Art (z.B. Kribbeln, Sprudeln, Wärme im Brustbereich, etc.) (Anhang G, [6]). Genauso gibt es Aussagen über das Empfinden von körperlicher Anstrengung mit gleichzeitiger Entspannung. Einige vergleichen die Bewegungen und die Atemübungen mit einem Fitnessprogramm. Das Gefühl der Erschöpfung ist für sie jedoch angenehmer, als es im Vergleich zum Sport ist (ebd.). Zusätzlich wird von Ambivalenzen wie Müdigkeit (ein Zeichen für physische Entspannung) und einer gleichzeitigen absoluten Vitalität berichtet (ebd.). Die körperlichen Wahrnehmungen sind, laut den Aussagen, häufig mit extremen emotionalen Zuständen verbunden. Neben einem starken Glücksempfinden, wird auch von starker Dankbarkeit oder plötzlichem Weinen berichtet (ebd. [7]). Die TeilnehmerInnen verdeutlichen, dass sie im geschützten Rahmen des Lach-Yogas einen Raum für den Ausdruck dieser Gefühle gefunden haben. An diesem Punkt könnte provokativ die Frage gestellt werden, warum Individuen gezielt eine Möglichkeit suchen in einem geschützten Raum, grundlegende Gefühle wie Glück, Freude oder Trauer zu durchleben. Existiert in der Gesellschaft kein Raum mehr für derartige ‘‘Ausbrüche“? Die alleinige Leistung zählt; Familie, Beruf, Engagement und Ausdauer. Auszeit und Entspannung gelten als ein Zeichen der Schwäche oder werden schlicht im Kreislauf des Funktionierens vergessen. Ohne bewusste Auszeiten werden grundlegende menschliche Bedürfnisse unterdrückt und erzeugen im schlechtesten Fall, eine Erkrankung. Bezogen auf eine therapeutische Ebene ist das Lach-Yoga demnach eine mögliche Hilfe.

Diese Erkenntnisse stellen das abschließende Fazit der Untersuchung. Im Rahmen der Interviewstudie und der Inhaltsanalyse ist interpretativ entwickelt worden, dass das Lach-Yoga Elemente vereint, die positiv auf das subjektive Wohlbefinden wirken und verhaltenstherapeutisch genutzt werden können. Die Konfrontation mit Inkongruenzen in der Gruppe wirkt auf das eigene soziale Verhalten. Gleichzeitig wird Stress abgebaut und mentale Entspannung erzeugt. Diese steigert die allgemeine Zufriedenheit und das subjektive Wohlbefinden. Dadurch entsteht eine Grundzufriedenheit mit sich selbst, den eigenen Fähigkeiten und eine Steigerung der Selbstwirksamkeit ist die Folge. Diese lässt wiederrum mehr Erfolge im alltäglichen Handeln entstehen, welche auf Dauer zu mehr Optimismus führen. Gesundheit ist laut Definition in einem bio-psycho-sozialem Modell zu verstehen. Lach-Yoga erhält und fördert gemäß den subjektiven Aussagen die soziale und die psychische Ebene von Gesundheit. Die aufgestellten Hypothesen aus Kapitel 5.2 sind somit argumentativ belegt worden. In der nachfolgenden Abbildung 2 ist die interpretative Generierung der Hypothesen zum Gegenstand „Lach-Yoga und Gesundheit“ in einem Schaubild zusammengefasst veranschaulicht.

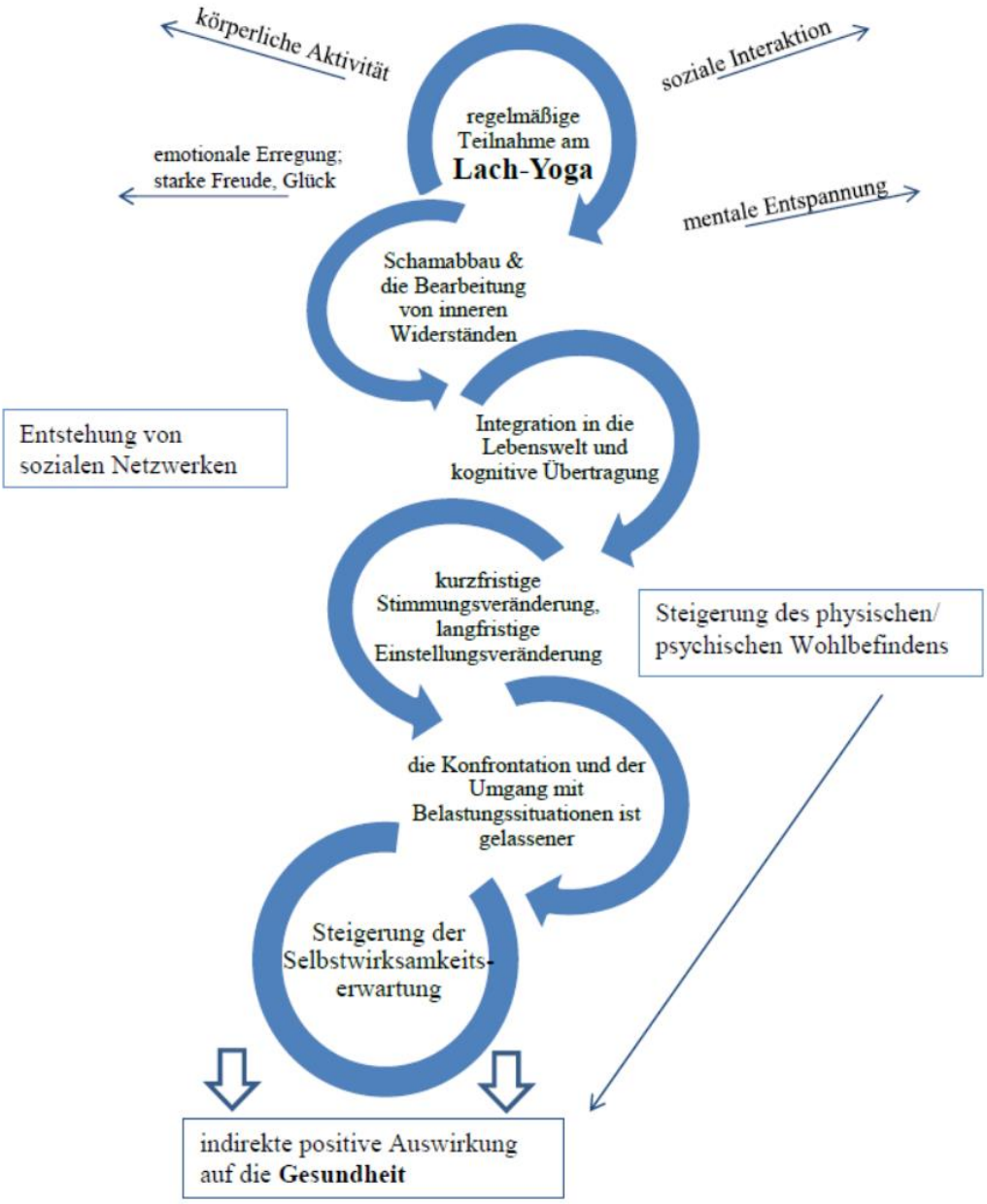

Abb. 2: Interpretative Hypothesengenerierung (eigene Darstellung)

6.2 Lachinterventionen und die Profession Soziale Arbeit

Abschließend soll diskutiert werden, inwieweit die vorherigen Überlegungen über Lach-Yoga und Gesundheit in einem Zusammenhang mit der Profession Soziale Arbeit stehen. Zunächst folgt eine kurze Einordnung, bevor dann eine Diskussion angeschlossen wird.

6.2.1 Einordnung

Ein häufiges Problem für die Implementierung neuer Handlungsmethoden ist das Aufzeigen von Effektivitätsnachweisen, im Besonderen wenn es sich um Maßnahmen aus dem Gesundheitsfeld handelt. Wissenschaftsorientierte Disziplinen, wie die Medizin oder die Psychologie, agieren ausschließlich im Rahmen wirkungserforschter Methoden. Die Auseinandersetzung mit Humor, Lachen und Gesundheit, ist somit ein passender Gegenstand für die Disziplin Soziale Arbeit. Denn diese generiert ihr Wissen durch interne Erfahrung und durch den Kontakt mit den AdressatInnen, welches sodann die Grundlage für das professionelle Handeln bildet. Natürlich sind Forschung und Theorie nicht zu vernachlässigen und auch die Soziale Arbeit beruft sich auf bereits vorhandenes Wissen, dennoch ist gerade das Methodenrepertoire ein Produkt der Praxis Sozialer Arbeit und weniger der Disziplin. Humorintervention in der Sozialen Arbeit ist keine neue Erfindung (vgl. Limbrunner 2008, Effinger 2008, Frittum 2009, 2012), bisher jedoch randständig in Erscheinung getreten. Lach-Yoga ist kostengünstig, gruppenorientiert, eine Form psychosozialer Unterstützung und somit ein passendes Konzept für die niedrigschwellige, gesundheitsbegleitende und präventive Soziale Arbeit. Die Erhaltung und Förderung von Gesundheit, speziell die psychosoziale Gesundheit, fallen in ihren Aufgabenbereich. Eingebettet in das Feld der Klinischen Sozialen Arbeit betreffen die Aufgaben, die Gesundheitserziehung, -aufklärung und Prävention. Aber auch Rehabilitation und die Begleitung in Krisensituationen sind ihre Tätigkeit. Professionelles Handeln bedeutet dann, dem/der Betroffenen ein ganzheitliches psychosoziales Unterstützungsangebot zu geben, Problemlagen zu minimieren und Ressourcen zu stärken, um Wohlbefinden zu erreichen. Auch in der offiziellen Definition von Sozialer Arbeit wird das Ziel verfolgt, Wohlbefinden zu unterstützen: „[…] social work engages people and structures to address life challenges and enhance wellbeing" (IFSW 2014). Gemäß den vorherigen Ausführungen in dieser Arbeit, ist dargestellt worden, dass der Gegenstand Lach-Yoga in einer Verbindung zur Gesundheit steht. Eine regelmäßige Praxis in der sozialen Gruppe fördert das subjektive Wohlbefinden. Das Lach-Yoga hat subjektive Auswirkungen auf die biologische, psychologische und soziale Ebene bei den TeilnehmerInnen und führt zu einem veränderten Gesundheitserleben. Für die Soziale Arbeit gilt es folgend, das Lach-Yoga als eine gesundheitsbezogene Methode nutzbar zu machen und seine Anwendung zu diskutieren. Zu diesem Zweck werden die drei Hypothesen;

- „Lach-Yoga fordert und fördert soziale Fähigkeiten.
- Lach-Yoga lässt soziale Ressourcen und Netzwerke entstehen.
- Lach-Yoga ist eine psychosoziale Gruppenmaßnahme" (Kapitel 5.2),

inhaltlich besonders in den Vordergrund gestellt, um sie in einen sozialarbeiterischen Kontext einzubetten. Die Ergebnisse der durchgeführten qualitativen Interviewstudie

lassen einen hohen sozialen Nutzen des Lach-Yogas für die Befragten erkennen. Die bereits erwähnten induktiven Kategorien „*soziale Wirkung*“ und „*soziale Gruppenzugehörigkeit*“ verdeutlichen den subjektiven Nutzen auf dieser Ebene. Das Erleben emotionaler Erregungszustände, dynamischer Prozesse und das gemeinsame Durchbrechen von Inkongruenzen fördern die sozialen Kompetenzen der einzelnen TeilnehmerInnen und integrieren sie in ein soziales Netzwerk. Lachen erzeugt soziale Bindungen und löst innere Prozesse beim Individuum aus. Mehrfach wurde in den Interviews betont, dass die eigene Empathie gestiegen ist. Die TeilnehmerInnen schildern, wie sie durch das Lach-Yoga gelernt haben, ihr Gegenüber sensibler wahrzunehmen und seither bewusster auf die Bedürfnisse anderer eingehen (Anhang G, [3]). Die persönlichen Werte und Normen verändern sich und Kompetenzen wie beispielsweise ein ausgeprägtes Toleranzverhalten entstehen (ebd. [8], [12]).

> „Weil die Leute die dahin kommen sind total unterschiedlich und im normalen Leben, würdest du mit denen wahrscheinlich (.). keinen Kontakt haben oder du würdest dir die nicht als Freunde oder Bekannte aussuchen“ (2W01, Absatz 33).

Wird nun darüber nachgedacht das Lach-Yoga in eine Gruppenmethode der Sozialen Arbeit umzuwandeln, so wäre dieser Effekt essentiell. Eingesetzt als begleitende Maßnahme, wird die soziale Compliance gesteigert. Für weitere Unterstützungsmaßnahmen wird eine vertrauensvolle Basis geschaffen und Eigeninitiative ausgelöst. An anderer Stelle verweisen Äußerungen der InterviewteilnehmerInnen auf den Vergleich des Lach-Yogas mit sportlichen Aktivitäten (Anhang G, [9]). Sport ermöglicht ebenfalls verstärkte Körperwahrnehmungen, anschließende Zufriedenheit und stellenweise auch Flow-Erlebnisse. Seitens der Befragten ist der subjektive Nutzen für das Wohlbefinden nicht so hoch wie im Lach-Yoga. Das Erbringen einer Leistung, wie sie im Sport vollzogen wird, ist hier nicht vorhanden. Bedenkt man diesen Aspekt, scheint das Lach-Yoga eine mögliche Methode für KlientInnen mit Burnout-Syndrom zu sein. Menschen mit einem ausgeprägtem Über-Ich und zwanghaft kontrollierendem Verhalten lernen die Kontrolle abzugeben und ein Scheitern zuzulassen. Im Lach-Yoga wird ein gemeinsames Ziel verfolgt, wohingegen in sportlichen Methoden immer der Wettkampf und die Leistung im Vordergrund steht.

6.2.2 Diskussion

Der Versuch die Lachintervention mit der Profession Sozialer Arbeit zu verbinden, wirft zwei wesentliche Fragen auf, die es zu beantworten gilt:

(1) In welcher Weise erfüllt das Lach-Yoga das Methodenverständnis der Sozialen Arbeit und sind die nötigen Voraussetzungen für eine niedrigschwellige Integration vorhanden?

- *Das Lach-Yoga erzeugt nutzbare Effekte und ist nachhaltig.* In einer übereilten Antwort müssten diese Punkte verneint werden. Äußerlich erscheint das Lach-Yoga als eine Tätigkeit ohne einen Ernst oder einer sinnhaften Struktur. Im Verlauf dieser Arbeit zeigten die erhobenen Ergebnisse deutlich, dass dem nicht so ist, denn auf einer

subjektiven Ebene hat das Lach-Yoga fördernde Wirkungen. Diese Erkenntnis bietet die Grundlage für die Ausarbeitung eines niedrigschwelligen Angebots.

- In seiner Struktur, Didaktik und der Kernidee, ist das Lach-Yoga *für jede Person anwendbar*. Die Grundidee des Lach-Yogas basiert darauf möglichst viele Menschen zu verbinden und gemeinsam die physische Tätigkeit Lachen auszuüben. Die erhobenen Erkenntnisse eröffnen eine neue Möglichkeit. Das Lach-Yoga kann an individuelle Bedürfnisse der TeilnehmerInnen angepasst werden. Je nach individueller Intention werden verschiedene Teilelemente verstärkt rausgefiltert und für persönliche Bedürfnisse umstrukturiert. Die TeilnehmerInnen setzten je unterschiedliche Relevanzen. Interessant ist dabei, dass die Gruppenstruktur nicht gestört wird, denn diese übernimmt eine wichtige Funktion in der Erreichung der individuellen Ziele. Im Rahmen eines professionellen niedrigschwelligen Hilfsangebots, holt das Lach-Yoga die AdressatInnen an deren individuellen ‘‘Schwellen“ ab und bietet einen Zugang frei von Bedingungen und Auflagen. Es eröffnet eine unmittelbare Bedürfnisbefriedung, kann freiwillig genutzt werden und zieht keinerlei Konsequenzen nach sich. Als ein öffentliches Angebot stadtteilbezogener Projekte, an Schul- oder Ausbildungsstätten, kann es den Zugang in ein weiterführendes Hilfesystem für potenzielle KlientInnen erleichtern oder bereits in seinem eigenen niedrigschwelligen Hilfskontext eine Lösung schaffen. Somit kann es als ein niedrigschwelliges Angebot betitelt werden.

- *Es ist ein gruppenorientiertes Hilfsangebot, das selbstregulative Prozesse auslöst.* In erster Linie ist das Lach-Yoga eine soziale Gruppenmethode und wie die Ergebnisse der Interviewstudie zeigen, ist besonders dieser Effekt ausschlaggebend für das subjektive Wohlbefinden der TeilnehmerInnen. Nur eine Ausübung in der Gruppe löst Reaktionen auf allen drei Ebenen (bio-psycho-sozial) von Gesundheit aus. Die erhobenen Daten verdeutlichen zudem, dass das Lach-Yoga für Einige auch in der Einzelanwendung subjektive Wirkungen zeigt. TeilnehmerInnen integrieren bewusst Teilaspekte der Methode in ihren Alltag. Dadurch werden Strukturen und Rituale geschaffen, die Halt geben und das Individuum auffangen. Zusätzlich erzeugen sie eine erhöhte Selbstwirksamkeit. Herausforderungen werden motiviert bewältigt, Erfolgserlebnisse bewusst wahrgenommen und positive Denkmuster ausgebildet. In der Gruppe fordert und fördert das Lach-Yoga die soziale Compliance, Empathie und ein reflektiertes Denken. In der Einzelanwendung und integriert in den Alltag, schafft es eine Struktur und eine bewusste Wahrnehmung individueller Bedürfnisse. Somit werden selbstregulative Prozesse angeregt und die psychische Gesundheit durch weniger Belastung erhalten.

- *Es ist in jede Lebenswelt integrierbar*. Die Handlungsfelder und die KlientInnen der Sozialen Arbeit sind sehr vielfältig und individuell. Das Lach-Yoga ist mit nahezu jeder Lebenslage vereinbar, unabhängig der sozialen Situation oder dem Gesundheitszustand. Zusätzlich wurde deutlich dargestellt, dass das Lach-Yoga auf sein jeweiliges Einsatzgebiet abgestimmt werden kann. Somit ist der sozialarbeiterische Grundgedanke, jede Person eingebettet in ihren lebensweltlichen Kontext ganzheitlich zu betrachten, erfüllt. Die Kombination von unterschiedlichen Elementen im Lach-Yoga kann langwierige Einzelmaßnahmen vermeiden. Soziale Kompetenzen, körperliche Kräftigung, mentale Auszeit, emotionale Erregung und Empowerment vereinen sich in

einer Maßnahme. Zudem steht das Lach-Yoga in keiner ethischen Diskrepanz. Es ist menschenwürdig und bedürfnisorientiert und enthält keine diskriminierenden Aspekte.

- *Es beinhaltet psychosoziale und psychotherapeutische Faktoren.* In einer ausführlichen Interpretation wurde dieser Punkt bereits beantwortet. Das Lach-Yoga hat einen hohen Nutzen für das psychische Wohlbefinden, weil es kognitive Prozesse entspannt, aber gleichzeitig innere Widerstände unterbewusst bearbeitet.

- *Es ist kostengünstig und einfach umsetzbar.* Das Lach-Yoga benötigt, unabhängig von der Zielgruppe, keine aufwendige vorherige Planung. Es existiert keine materielle oder räumliche Bindung und kann flexibel sowie vielfältig genutzt werden. Diese Faktoren sind bezogen auf die Ressourcenknappheit der Sozialen Arbeit von Vorteil. Diese muss aufgrund geringer finanzieller Mittel zumeist in einem engen Budgetrahmen agieren. Methoden mit einem kleinen Kostenaufwand und einer großen Nachhaltigkeit sind daher wichtig.

- Losgelöst der jeweiligen Methode, sind das Lachen und der Humor wichtig für die *Sozialarbeiter-Klienten-Beziehung.* Effinger (2008) begründet dies wie folgt; es erleichtert das gemeinschaftliche Arbeitsbündnis und verringert Distanzen, schafft aber zugleich notwendige Grenzen, es fördert eine optimistische Grundhaltung und die Veränderungsbereitschaft, Situationen werden entdramatisiert und ein perfektionistisches Denken abgeschwächt und destruktives Verhalten konfrontiert (S.36).

(2) Wie kann das Lach-Yoga letztendlich in der gesundheitsfördernden Sozialen Arbeit implementiert werden und welches Verständnis von Gesundheit ist dafür notwendig?

- *Das Prinzip der Salutogenese.* An vielfältigen Stellen wurde der Zusammenhang von Lach-Yoga und Gesundheit hinterfragt und interpretativ erarbeitet. Die empirische Untersuchung eröffnete dabei einen Diskussionsrahmen. Das Lach-Yoga hat einen subjektiven Einfluss auf das persönliche Wohlbefinden der TeilnehmerInnen. Umrahmt durch das Gesundheitsmodell der Salutogenese erhält Lach-Yoga die psychosoziale Gesundheit. Je nach AnwenderIn fördert es individuelle gesundheitserhaltende Bedürfnisse und triggert diejenigen Faktoren, die subjektiv ‘‘gut tun“. Es fragt nicht danach welche krankmachenden Einflüsse vermieden werden müssen, sondern inkludiert positive, freudige und wohlfühlende Komponenten. Deshalb ist das Lach-Yoga vorwiegend in der Gesundheitsförderung zu implementieren. Im pathogenetischen Verständnis, ist es ebenfalls in präventiven Maßnahmen einsetzbar. Aber auch der therapiebegleitende Einsatz ist denkbar und wurden bereits in der Verbindung mit Lach-Yoga untersucht; siehe im theoretischen Teil dieser Arbeit. Nachstehend werden Handlungsfelder der Sozialen Arbeit für eine mögliche Integration aufgezeigt.

- *Die Theorie des Sozialen Kapitals (Bourdieu 1930-2002).* Das psychosoziale Wohlbefinden und die Gesundheit sind immer an das eigene soziale Netzwerk und die damit verbundene Unterstützung gekoppelt. Menschen die sich in der Gegenwart anderer befinden und ein ausgeprägtes soziales Netz habe, erfahren in akuten Belastungssituationen eine geringere Schädigung ihres Wohlbefindens und ihrer Gesundheit (Pauls 2004, S.103f). Es werden Resilienzen ausgebildet und psychische Erkrankungen abgeblockt. Andersherum wirkt das soziale Netzwerk, verbunden mit einer hohen Selbstwirksamkeit, in der Bewältigung von Krankheit förderlich.

Medizinische Maßnahmen werden beispielsweise optimistischer erfüllt. Verfügt das Individuum über ein ausgeprägtes hohes Soziales Kapital, ist dies ein Zeichen für soziale Gesundheit. Die Einbindung in eine dauerhafte Gemeinschaft ermöglicht weitere Kapitale und den Zugang zu Ressourcen. Bourdieu definiert neben dem Sozialen Kapital außerdem noch das ökonomische und das kulturelle Kapital (Pantucek 2008, S.7). Besonders KlientInnen der Sozialen Arbeit zeigen häufig einen Mangel an Sozialem Kapital. Interventionen sollten eine Bestärkung fördern und eine weitere Benachteiligung dessen vermeiden. Komplexe und ausdifferenzierte Hilfsangebote schwächen oftmals das Soziale Kapital, anstatt es gezielt zu fördern (beispielsweise Gruppenmaßnahmen mit exkludierenden Teilnahmebedingungen). Das Lach-Yoga stellt eine offene, inkludierende Alternative ohne Zugangsbedingungen dar.

Folgend sollen beispielhaft einige Tätigkeitsbereiche der Sozialen Arbeit genannt werden, in denen das Lach-Yoga integriert werden kann. Angelehnt an die Thematik der Arbeit werden Bereiche des Handlungsfeldes Gesundheit aufgeführt:
- *Geriatrie:* Für Senioren ist das Lach-Yoga in vielerlei Hinsicht ansprechend. Der höchste Nutzen liegt aber auf der sozialen Wirkungsebene. Senioren sind verstärkt von Isolation betroffen und geraten dadurch in prekäre Lebenslagen. Die Teilhabe an einer Gemeinschaft verhindert dies und bildet darüber hinaus Netzwerke. Altersdepressionen werden durch die körperliche und emotionale Aktivierung minimiert, eine bewusste Körperwahrnehmung und eine kurzzeitige Ablenkung von womöglich chronischen Schmerzen, unterstützen dabei. Die Ausübung mit demenzerkrankten Menschen, sollte ebenfalls kein Hindernis sein, denn obwohl Grundfunktionen wie das Sprechen oder die Motorik bereits aussetzen, kann der Erkrankte positive Stimmungen auffangen und durch die Gruppe erleben.
- *Menschen mit einer Behinderung:* Aus gleichen Gründen wie oben, ist auch hier die soziale Inklusion sehr wichtig. Zudem hat das Lach-Yoga eine Nähe zu heilpädagogischen Methoden. In der Kombination mit tanztherapeutischen oder musikalischen Übungen sind umfangreiche Anwendungsgebiete möglich. Auch sinnesbeeinträchtigte Menschen haben die Fähigkeit zu Lachen und Lach-Yoga auszuführen.
- *Menschen mit einer Suchterkrankung*: Das Lach-Yoga kann im Rahmen von Suchterkrankungen und deren Bewältigung unterstützend wirken, da die Prozesse einer erhöhten Selbstregulation und Selbstwirksamkeit motivational wirken und therapeutische Maßnahmen der Entwöhnung anders bewältigt werden. Speziell nach einer erfolgreichen Suchtbehandlung sind klare Alltagsstrukturen und neue Lebensmittelpunkte sehr wichtig. Das Lach-Yoga bietet ein soziales Netz, zeigt neue Handlungsperspektiven auf und füllt die Lücke der Sucht mit alternativen Ritualen.
- *Menschen mit einer psychiatrischen Erkrankung*: Eine Anwendung des Lach-Yogas im psychiatrischen Behandlungskontext wurde bisher immer ausgeschlossen. Der ermittelte Forschungstand bestätigt diese Tatsache. Lachen im therapeutischen Kontext findet primär durch kognitive Humortherapien, wie sie in der klassischen Psychotherapie genutzt werden, statt. Eine erste Untersuchung in der das Lach-Yoga in einen stationären Behandlungsrahmen integriert wurde machte Landmann (2014). In Folge seiner Studie können folgende Punkte festgehalten werden; PatientInnen mit

Depressionserkrankungen können das Lach-Yoga verstärkt für sich nutzen (ebd.) Wird es begleitend neben der klassischen Behandlungsform eingesetzt, wirkt es motivierend und volitional. Für DepressionspatientInnen ist im Lach-Yoga besonders das stellvertretende Erleben von physischer Erregung und emotionaler Ausgelassenheit hilfreich. Die Quelle der stellvertretenden Erfahrungen setzt Selbstwirksamkeitsprozesse in Gang, die positiv auf die Hauptbehandlung von Depressionen wirken. Zudem ist das soziale Netz ein elementarer Faktor in der Krankheitsbewältigung. Der Unterschied zwischen Lach-Yoga und kognitiven Humortherapien ist, dass während der Anwendung Denkprozesse ausgeschaltet werden, im Nachhinein aber ein Perspektivenwechsel und Optimismus einsetzen. Dieser Prozess zeigt den Erkrankten neue Handlungsspielräume auf. Für psychotische Erkrankungen ist das Lach-Yoga tatsächlich nicht risikofrei anwendbar. Landmann (2014) schildert in seiner Studie Nebenwirkungen, die primär bei SchizophreniepatientInnen auftreten können. Lautes Lachen in der Gruppe kann Flashbacks auslösen und akute psychotische Schübe erzeugen (ebd.). Bei Menschen mit einer Persönlichkeitsstörung ist der Übergang des künstlichen Lachens in ein echtes Lachen schwer erkennbar. Das Lachen kann plötzlich an und ausgeschaltet werden (ebd.). Eine Anwendung ist auch bei dieser Erkrankungsgruppe schwierig. Lach-Yoga in der Kombination mit Traumata ist in bisher keiner Studie untersucht worden. Im Verlauf dieser Arbeit konnte weder relevante Literatur, noch konnten valide Studien zu diesem Thema gefunden werden. Lediglich durch den privaten Kontakt der Autorin mit einer Lach-Yoga-Trainerin aus dem Libanon ist bekannt, dass diese Lach-Yoga mit kriegstraumatisierten, syrischen Flüchtlingen durchführt. Eine begleitende qualitative oder quantitative Befragung ist nicht vorhanden. Somit sind direkte Aussagen über den Nutzen von Lach-Yoga in Bezug auf Traumata nicht möglich.

- *Kinder psychisch kranker Eltern*: Auch hier können argumentativ die gleichen Gründe wie oben angeführt werden. Kinder psychisch kranker Eltern, beispielsweise solche depressiver Mütter, erfahren im Lach-Yoga zwischenmenschliche Interaktionen die ihnen im Umgang mit ihren erkrankten Eltern fehlen. Das Lachen ist bereits für Säuglinge eine Form des Kommunikationsaufbaus zur Mutter, wird es nicht erwidert, kann dies eine Schädigung des Urvertrauens nach sich ziehen. Ein Verweis wird hier auf das bekannte „still face experiment“ von E. Tronick (2009) gegeben. Ein kindgerechtes Lach-Yoga kann das Erleben von emotionalen Erregungszuständen, Geborgenheit und die Spiegelung eigener, mit den Gefühlen der Gruppenmitglieder ermöglichen.
- *Palliativmedizin:* Die Anwendung in Bereichen der palliativen Medizin ist verstärkt auf Studien mit KrebspatientInnen ausgelegt. Im Kapitel 3 dieser Arbeit wurden bereits Studien in diesem Bereich vorgestellt. Lach-Yoga wirkt hier besonders auf der Ebene der Selbstwirksamkeit und der sozialen Beziehung untereinander. Ebenso ist die Anwendung von Humor und Lachen in der Hospizarbeit grundlegend möglich. Das Lachen löst ängstliche Anspannungen, durchbricht das Schweigen und wandelt Perspektiven (vgl. Korp 2014).
- *Gesundheitserziehung bei Kindern und Jugendlichen:* Lach-Yoga kann im schulischen Kontext eingebunden werden, in Kinder-und Jugendeinrichtungen und überall dort, wo die Entspannungspädagogik einen Zugang hat. Veränderte Schulsysteme (z.B. G8)

erzeugen bereits Leistungsdruck bei Kindern. Ein bewusstes Lenken auf positive Elemente und die Frage, was brauche ich damit es mir gut geht und ich mich wohlfühlen kann, schafft eine lachende Atmosphäre und die Entspannung löst Ängste und motiviert Lernprozesse.

- *Angehörigenarbeit:* In allen genannten Feldern ist die Einbindung der Angehörigen eine mögliche Option und eine zusätzliche Bereicherung. Besonders im Handlungsfeld Gesundheit spielen die Angehörigen eine wichtige Rolle im Bewältigungsprozess. Der Akt des gemeinsamen Lachens kann ein sehr intimer und beziehungsstärkender Prozess sein. Sichtweisen zueinander oder der Umgang miteinander können durch das Lach-Yoga gewandelt werden und z.B. Partnerschaften stärken:

> „[Also was mir] total hängen geblieben ist nach meinen ersten LY ähm Workshop, bei dem Name, da war ich so in meinem Körper drin, dass ich meinen Freund, mit dem ich da schon fünf Jahre zusammen war, gesehen habe. Und den erstmal richtig war genommen habe. Also da habe ich erstmal gesehen, wer der wirklich ist, was für ein toller Mann. (.). //mhm//“ (9W05, Absatz 26).

Die aufgelisteten Tätigkeitsfelder zeigen, dass eine Einbindung des Lach-Yogas in einen sozialarbeiterischen Kontext durchaus möglich scheint und Primärtherapien unterstützt werden können. Aufgrund der vielfachen Bedeutungen von Lachen, basierend auf Kultur und gesellschaftlichen Werten kann es jedoch seine „Form und Funktion“ für den/die Einzelne/n verändern. Durch die Aneignung gesellschaftlicher und kultureller Codes, den individuellen Intentionen und stattfindenden Situationen, verändert sich auch immer die Bedeutung und der Nutzen von Lachen für das Individuum (Schröter 2002, S.871). In der professionellen Anwendung mit KlientInnen muss dieser Aspekt beachtet werden, um negative Wirkungen des Lach-Yogas zu vermeiden. Ist dies gewährleistet könnte es in variierenden Settings der Sozialen Arbeit genutzt werden. Dabei übernehmen die sozialen Gruppenkomponenten eine wesentliche Funktion. Das Lach-Yoga verlangt von den Beteiligten ein gemeinsames Handeln, um eine maximale emotionale und mentale Veränderung zu erreichen. Sein Resultat ist sodann der Grad des subjektiven Wohlbefindens auf physischer und psychischer Ebene. Die letzte Hypothese, dass das Lach-Yoga eine psychosoziale Gruppenmaßnahme ist, kann demnach bestätigt werden.

7 Zusammenfassung und Ausblick

Am Anfang dieser Arbeit ist die Behauptung aufgestellt worden, dass es ein Grundbedürfnis jeden Menschen ist, vollständige Lebenszufriedenheit und ein absolutes Wohlbefinden zu erlangen. Dieser Zustand kann auf unterschiedlichen Wegen, Ebenen und Methoden erreicht werden, weil Wohlbefinden ein sehr subjektives Konstrukt ist. Eine dieser Methoden, das Lach-Yoga, wurde im Rahmen der vorliegenden Arbeit ins Zentrum der Betrachtung gesetzt, um ihren Nutzen sowohl für das Individuum selber, als auch für die Soziale Arbeit, kritisch im Kontext von psychosozialer Gesundheit zu diskutieren. In einer qualitativen Interviewstudie wurden drei wesentliche Erkenntnisziele verfolgt und im Rahmen der Forschungsfrage *„Welchen Nutzen hat Lach-Yoga aus der Sicht von TeilnehmerInnen für das physische und psychische Wohlbefinden?“* ermittelt.

Das erste Anliegen bestand darin, das Lach-Yoga in seiner strukturellen Ausrichtung näher zu analysieren und zu verstehen. Wie ist es aufgebaut und welchen Zweck verfolgen die regelmäßigen Gruppentreffen? Die Literaturrecherche und eine intensive Auseinandersetzung mit dem Thema ergaben die Erkenntnis, dass das Lach-Yoga ein ansteigendes Interesse besonders bei 50-60 Jährigen weckt und mit individuellen, oft unterbewussten Intentionen ausgeübt wird. Die empirische Forschung zum Gegenstand ist allerdings sehr übersichtlich. Es existieren nur wenige valide Studien zur Wirkung von Lach-Yoga, welche vorwiegend aus dem asiatischen Wissenschaftsraum stammen, andere weisen wiederrum methodische Mängel auf. Der Forschungsschwerpunkt liegt primär in der Medizin, um das Lach-Yoga beispielsweise als begleitende Maßnahme in der Krebsbehandlung zu nutzen. In der Definition wesentlicher Begriffe wie Lachen, Lach-Yoga und Humor, zeigte sich deren starke Nähe zueinander, aber auch die Relevanz einer detaillierten Differenzierung von Humor und Lachen für das Paradigma der Forschung.

Im Verlauf der theoretischen Einordung der Thematik in bestehende Gesundheitsmodelle wurde das zweite Forschungsziel bearbeitet. Inwieweit hat die Teilnahme an einem Lach-Yoga-Kurs einen Nutzen für das subjektive Wohlbefinden und wie ist dieser Nutzen mit Gesundheit zu koppeln? In einem qualitativen Interviewverfahren wurden Daten erhoben, die verdeutlichen, dass ein subjektiver Nutzen sowohl für das physische Wohlbefinden, aber vor allem auch für das psychische Wohlbefinden auf unterschiedlichen Ebenen vorhanden ist. Im Verlauf dieser Untersuchung wurde das Ziel verfolgt Wissen zu generieren und alternative Handlungsoptionen für die niedrigschwellige Soziale Arbeit aufzuzeigen. Es wurde ausdrücklich nicht das Ziel verfolgt, einen Nachweis über mögliche Wirkungen zu liefern. Die problemzentrierten Interviews und eine inhaltsanalytische Auswertung ließen ein zehnstufiges Kategoriensystem entstehen. Daraus wurden interpretativ folgende Hypothesen generiert:

- Lach-Yoga wird in die Lebenswelt eingefügt und für individuelle Belange umstrukturiert.
- Lach-Yoga fordert und fördert soziale Fähigkeiten.
- Lach-Yoga lässt soziale Ressourcen und Netzwerke entstehen.
- Lach-Yoga hat einen Einfluss auf das subjektive Wohlbefinden.

- Lach-Yoga wirkt indirekt auf die Gesundheit.
- Lach-Yoga steigert die Selbstwirksamkeitserwartung.
- Lach-Yoga ist eine psychosoziale Gruppenmaßnahme.

Diese Hypothesen basieren auf der interpretativen Annahme, dass die TeilnehmerInnen im Lach-Yoga mit ihren inneren Widerständen konfrontiert werden. Einstellungen in Bezug auf anerzogene Werte und Normen ändern sich, Scham wird abgebaut und ein autonomes Verhalten wird gefördert. Die Eingebundenheit in eine soziale Gruppe steigert die Empathie und verändert das eigene soziale Verhalten. Elementar im Lach-Yoga ist, dass währenddessen die Kognition völlig ausgeschaltet wird. Das Individuum erlebt sich selber in einem unkontrollierten veränderten Verhalten. Diese Erfahrungen regen reflektierte Prozesse an, so dass innere Widerstände zwar immer noch vorhanden sind, aber reduziert und ins Gegenteil versetzt werden, weil normative Ansprüche ausgegrenzt sind. Dieser Prozess steigert die allgemeine Grundzufriedenheit mit sich selbst und in die eigenen Fähigkeiten. Schließlich entsteht eine erhöhte Selbstwirksamkeitserwartung, welche wiederrum ein erfolgreiches Alltagshandeln auslöst und auf Dauer zu mehr Optimismus führt. Die letztendliche Folge ist ein gesteigertes subjektives Wohlbefinden. Dieses erhält besonders auf der psychosozialen Ebene die Gesundheit der TeilnehmerInnen. Geraten diese in akute Belastungssituationen, wird konstruktiv gehandelt und die Belastung ist weniger schädlich.

Der dritte Teil der Arbeit befasste sich mit den gewonnenen Erkenntnissen und deren Einbindung in das Methodenrepertoire der Profession Soziale Arbeit. Das Ziel war es, durch die qualitativ-interpretative Studie einen Diskussionsrahmen für dieses Anliegen zu erhalten. Für die Methode des Lach-Yogas zeigte sich ein niedrigschwelliger Nutzen im Handlungsfeld Gesundheit. Es ist aufgezeigt worden, dass es sich ohne Neben- und Folgewirkungen effektiv in von Erkrankung betroffene Lebenswelten einbauen lässt. Durch die Schaffung sozialer Netze, werden individuelle psychosoziale Kompetenzen gefördert. Das Lach-Yoga kann eingebettet, in ein salutogenetisches Verständnis, Gesundheit erhalten und fördern, aber auch in einer begleitenden Variante Behandlungsprozesse unterstützen. Exemplarisch ist es besonders unterstützend in der Therapie von Depressionserkrankungen. Das Lach-Yoga ist zudem nachhaltig, flexibel umsetzbar, kostengünstig und an keine festen Strukturen gebunden.

In der Wahl dieses Forschungsthemas und im Rahmen seiner Bearbeitung stieß die Autorin immer wieder auf das grundlegende Problem der Ablehnung. Aufgrund der extrem alternativen Didaktik des Lach-Yogas ist eine kritische Haltung im Gegenüber angemessen. Die extreme Skepsis konnte im Verlauf der Untersuchung abgeschwächt werden, ohne dass eine nötige wissenschaftliche Distanz gefährdet wurde. Obwohl es sich um eine qualitative Erhebung handelt und repräsentative Aussagen nicht gemacht werden können, konnte diese jedoch aufzeigen, dass subjektive Gefühle, positive Erregungszustände und optimistische Denkmuster, wichtige Parameter für das Verständnis von Gesundheit sind. Ein dauerhaft hohes Wohlbefinden ist keine Garantie für das Nicht-Erkranken, aber es kann in einem erheblichen Maße psychosoziale Gesundheit bestärken. Wohlsein und Lebenszufriedenheit können nur erzeugt und erhalten werden, wenn das Individuum für sich angenehme Wege und Mittel zur

Verfügung hat, die ihm subjektiv ‘‘gut tun“. In Methoden wie dem Lach-Yoga geht es in erster Linie darum, sich und seinen Körper bewusst wahrzunehmen und zugleich die Dynamiken einer Gruppe aufzufangen. Welche Erfahrungen werden gesammelt, welche Ressourcen mitgenommen und wie werden diese in andere Lebensbereiche eingebaut? Die heutige Gesellschaft ist dominiert von Reizüberflutung, Leistungsdruck und Schnelllebigkeit. Ein von sozialen, psychischen und emotionalen Herausforderungen geprägter Alltag gefährdet die psychosoziale Gesundheit der Menschen. Ein vorbeugendes Verhalten, zurück zu mehr Achtsamkeit und Entschleunigung, wird immer wichtiger. Mit dem ausgewählten Thema „Lach-Yoga und Gesundheit“, wurde der Versuch unternommen, die Relevanz von psychosozialer Gesundheit zu verdeutlichen.

Alle lachintervenierten Methoden setzen auf das individuell positive Gefühl und kombinieren die Faktoren Lachen, Wohlsein und Gesundheit niedrigschwellig. In der Summe handelt es sich bei allen Therapiemodellen, unabhängig ob Humor,- oder Lachyogamethoden, immer um selbstregulierende Techniken mit Umsetzung in der sozialen Gruppe. Dies ist eine wertvolle Ressource mit Ausbaufähigkeiten. Für eine zeitnahe Implementierung fester Programme im Feld Gesundheit und Soziale Arbeit sind weitere zukünftige Forschungen über körperliche, psychische, soziale und eventuelle Placebo Effekte unumgänglich. Ein wichtiger Bedarf besteht weiterhin in der Untersuchung von lachintervenierten oder humoristischen Interventionen, im psychiatrisch-klinischen Kontext. Die Integration von Lach-Yoga in die Behandlung von psychiatrischen Erkrankungen ist, wie Pilotstudien zeigen, nicht kontraindiziert und kann den primären Behandlungsprozess nachhaltig fördern. Zusätzlich wäre eine Forschung im Bereich Trauma und Lachtherapie für weitere Erkenntnisse interessant, auch aufgrund der Aktualität dieses Themas, im Kontext der Begleitung von Flüchtlingen.

Literaturverzeichnis

Ayan, S. (2008) Bitte recht fröhlich! *Gehrin &Geist. Das Magazin für Psychologie und Gehrinforschung*, 11, 16-23.

Bandura, A. (1995) Exercise of personal and collective efficacy in changing societies. In: Bandura, A. (Hrsg.) *Self-efficacy in Changing Societies*. Cambridge: Cambridge University Press, S. 1-45.

Bauer, J. (2005) *Warum ich fühle, was du fühlst. Intuitive Kommunikation und das Geheimnis der Spiegelneuronen.* 6. Aufl. Hamburg: Hoffmann und Campe Verlag.

Becker, P. (1994) Theoretische Grundlagen. In: Abele, A. und Becker, P. (Hrsg.) *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik*. 2. Aufl. Weinheim/München: Juventa Verlag, S. 13-50.

Bennett, M.P. und Lengacher, C. (2009) Humor and Laughter May Influence Health IV. Humor and Immune Function. *Evidence Based Complement Alternative Medicine*, 6 (2), 159–164.

Bennett, P.N. et al. (2014) Laughter and Humor Therapy in Dialysis. *Seminars in Dialysis*, 27 (5), 488-493.

Berk, L. S. et al. (1989) Neuroendocrine and stress hormone changes during mirthful laughter. *The American Journal of the Medical Sciences*, 298 (6), 390-396.

Bibliographisches Institut GmbH. (Hrsg.) (2013) *Humor*. [Online] Verfügbar unter: http://www.duden.de/rechtschreibung/Humor_Stimmung_Frohsinn [Abgerufen am 28.01.2015].

Bibliographisches Institut GmbH. (Hrsg.) (2013) *Katharsis.* [Online] Verfügbar unter: http://www.duden.de/rechtschreibung/Katharsis [Abgerufen am 28.01.2015].

Bibliographisches Institut GmbH. (Hrsg.) (2013) *Lachen.* [Online] Verfügbar unter: http://www.duden.de/rechtschreibung/lachen [Abgerufen am 22.12.2014].

Bibliographisches Institut GmbH. (Hrsg.) (2013) *Neurolinguistisch.* [Online] Verfügbar unter: http://www.duden.de/rechtschreibung/neurolinguistisch [Abgerufen am 28.01.2015].

Bibliographisches Institut GmbH. (Hrsg.) (2013) *Salutogenese.* [Online] Verfügbar unter: http://www.duden.de/rechtschreibung/Salutogenese [Abgerufen am 28.01.2015].

Bibliographisches Institut GmbH. (Hrsg.) (2013) *Yoga.* [Online] Verfügbar unter: http://www.duden.de/rechtschreibung/Yoga [Abgerufen am 28.01.2015].

Bohnsack, R. (2010) *Rekonstruktive Sozialforschung. Einführung in qualitative Methoden.* 8.Aufl. Opladen: Verlag Barbara Budrich.

Cho, E. A. und Oh, H.E. (2011) Effects of Laughter Therapy on Depression, Quality of Life, Resilience and Immune Responses in Breast Cancer Survivors. *Journal of Korean Academy of Nursing*, [Online] 41 (3), 285-293. [Online] Verfügbar unter: http://synapse.koreamed.org/DOIx.php?id=10.4040/jkan.2011.41.3.285 [Abgerufen am 16.12.2014].

Cousins, N. (1979) *Anatomy of an Illness as Perceived by the Patient. Reflections on healing and regeneration.* New York/London: W.W. Norton&Company.

Čokolič, M. et al. (2013) *The inhibitory effect of Laughter Yoga on the increase in postprandial Blood Glucose in Type 2 diabetic Patients*. [Online] Verfügbar unter: http://institut-za-smeh.si/en/10-english/60-medical-journal-diabetologia-croatica.html [Abgerufen am 15.11.2014].

Deutscher Berufsverband für Soziale Arbeit (DBSH). (2009) *Berufsbild für Sozialarbeiter/innen und Sozialpädagogen/innen*. [Online] Verfügbar unter: http://www.dbsh.de/fileadmin/downloads/Berufsbild.Vorstellung-klein.pdf [Abgerufen am 23.02.2015].

Deutsche Gesellschaft für Soziale Arbeit e.V. (DGSA) (2015) *Sektionen Klinische Sozialarbeit*. [Online] Verfügbar unter: http://dgsainfo.de/sektionen/klinische_sozialarbeit/inhalt.html [Abgerufen am 23.02.2015].

Diener, E. (1984) Subjective well-being. *Psychological Bulletin*, 95 (3), 542-575.

Diener, E. (2000) Subjective Well-Being. The Science of Happiness and a Proposal for a National Index. *American Psychologist*, 55 (1), 34-43.

Diener, E. und Diener, C. (1996) Research Report. Most People are happy. *American Psychological Society*, 7 (3), 181-185.

Dogloff-Kaspar, R. et al. (2012) Effect of Laughter Yoga on Mood and Heart Rate Variability in Patients Awaiting Organ Transplantation: A Pilot Study. *Alternative Therapies in Health and Medizin*, 18 (5), 61-66.

Dlugosch, G. Und Dahl, C. (2012) Die Rolle der Selbstwirksamkeit und Achtsamkeit bei der Gesundheitsförderung von sozial benachteiligten Menschen – eine Projektdokumentation. *Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung*, 39. Köln: Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (BZgA).

Effinger, H. (2005) Humor. Lachende Sozialarbeit. *Sozialmagazin. Die Zeitschrift für Soziale Arbeit*, 30 (2), 13-23.

Effinger, H. (2006) *Lachen erlaubt. Witz und Humor in der Sozialen Arbeit*. Regensburg: Edition buntehunde GdBR.

Effinger, H. (Hrsg.) (2008) *„Die Wahrheit zum Lachen bringen“ - Humor als Medium in der Sozialen Arbeit.* Weinheim: Juventa Verlag.

Egger, J.W. (2010) Gesundheit. Aspekte eines komplexen biopsychosozialen Konstrukts und seine Korrelation zu Optimismus und Glückserleben. *Psychologische Medizin*, [Online] 21(1), 38-48. Verfügbar unter: http://www.psygraz.at/fileadmin/user_upload/Psy_1/PSY107_Gesundheit.pdf [Abgerufen am 16.04.2015].

Emmelmann, C. (2014) *Das kleine Lachyoga Buch. Mit Lach-Übungen zu Glück und Entspannung*. 5. Aufl. München: dtV.

Flick, U. (2009) *Sozialforschung. Methoden und Anwendungen. Ein Überblick für die BA-Studiengänge*. Hamburg: Rowohlt Verlag.

Frank, R. (1994) Körperliches Wohlbefinden. In: Abele, A.; Becker, P. (Hrsg.) *Wohlbefinden: Theorie, Empirie, Diagnostik*. 2. Aufl. Weinheim: Juventa Verlag, S. 71-96.

Farifthe, S. et al. (2014) The Impact of Laughter Yoga on the Stress of Cancer Patients before Chemotherapy. *Iranian Journal of Cancer Prevention*, [Online] 7 (4), 179–183. Verfügbar unter: http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4307100/ [Abgerufen am 22.04.2015].

Frittum, M. (2009) *Die Soziale Arbeit und ihr Verhältnis zum Humor. Möglichkeiten humorvoller Intervention im Beratungsgespräch*. Wiesbaden: VS Verlag.

Frittum, M. (2012) *Humor und sein Nutzen für SozialarbeiterInnen*. Wiesbaden: VS Verlag.

Fry, W. F. (2003) *NZZ Interview – German Laughter Club*. [Youtube] Verfügbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=0TRIog2aNRo [Abgerufen am 12.12.2014].

Fry, W.F. Und Salameh, W. (1987) *Handbook of Humor and Psychotherapy: Advances in the Clinical Use of Humor*. Sarasota: Professional Resource Exchange.

Galuske, M. (2013) *Methoden der Sozialen Arbeit. Eine Einführung*. 10. Aufl. Weinheim: Beltz Juventa.

Geißler-Piltz, B., Mühlum, A. und Pauls, H. (2005) *Klinische Sozialarbeit*. München: Ernst Reinhardt Verlag.

Gohdsbin, F. et al. (2015) The Effects of Laughter Therapy on General Health of Elderly People Referring to Jahandidegan Community Center in Shiraz: A Randomized Controlled Trial. *International Journal of Community Based Nursing Midwifery*, 3 (1), 31–38.

Hafen, M. (2013) Soziale Arbeit und Gesundheit- Chancen und Herausforderungen an der Schnittstelle zweier Funktionssysteme. In: Schneider, A. et al. (Hrsg.) *Soziale Arbeit – Forschung – Gesundheit*. Opladen: Barbara Budrich Verlag, S. 35-48.

Hirsch, R.D. und K. Junglas, B. Konradt, M.F. Jonitz. (2010) Humortherapie bei alten Menschen mit einer Depression. Ergebnisse einer empirischen Untersuchung. *Zeitschrift für Gerontologie und Geriatrie*, 43, 42-52.

Hohmann, C. und Schwarzer, R. (2009) Selbstwirksamkeitserwartung. In: Bengel, J. und Jerusalem, M. (Hrsg.) *Handbuch der Gesundheitspsychologie und Medizinischen Psychologie*. Göttingen: Hogrefe Verlag, S. 61-67.

Holtbernd, T. (2011) Demenz und Humor. Jenseits des Vergessens und als ob da noch ein Lacher wäre. *Psychiatrische Pflege Heute. Zeitschrift für Pflegepraxis und psychische Gesundheit*, 17 (4), 178-184.

Homfeldt, H.G. und Sting, S. (2006) *Soziale Arbeit und Gesundheit. Eine Einführung*. München: Ernst Reinhardt Verlag.

International Federation of Social Workers. (IFSW) (2014) *Global Definition of Social Work*. [Online] Verfügbar unter: http://ifsw.org/get-involved/global-definition-of-social-work/ [Abgerufen am 23.02.2015].

Jerusalem, M. und Schwarzer, R. (o.J.) *Allgemeine Selbstwirksamkeitserwartung (SWE). Beschreibung der psychometrischen Skala*. [Online] Verfügbar unter: http://userpage.fu-berlin.de/~health/germscal.htm [Abgerufen am 20.04.2015].

Jost, A. (2013) *Gesundheit und Soziale Arbeit.* Stuttgart: Kohlhammer Verlag.

Kataria, M. (2012) *Lach-Yoga. Lachen ohne Grund.* Bangalore: Dr. Kataria School of Laughter Yoga.

Kataria, M. (2013) *Certified Laughter Yoga Leader Training- CLYL*. Übersetzt von Klingler, S., Dr. Kataria School of Laughter Yoga.

Keyes, C., Shmotkin, D. und Ryff, C. (2002) Optimizing Well-Being: The Empirical Encounter of Two Traditions. *Journal of Personality and Social Psychology*, 82 (6), 1007–1022.

Kirchmayr, A. (2006) *Witz und Humor: Vitamine einer erotischen Kultur.* Klosterneuburg: EDITION VA bENE.

Ko, J. und Youn, C. (2011) Effects of laughter therapy on depression, cognition and sleep among the community-dwelling elderly. *Geriatrics & Gerontology International*, 11 (3), S. 267-274.

Korp, H.A. (2014) *Am Ende ist nicht Schluss mit lustig. Humor angesichts von Sterben und Tod. Mit Karikaturen von K. H. Möhl*. Gütersloh: Gütersloher Verlagshaus.
Kraft, U. (2003) Humorforschung. Sachen zum Lachen. *Gehirn & Geist*, 5, 12-17.

Kruse, J. (2015) *Qualitative Interviewforschung. Ein integrativer Ansatz.* 2. Aufl. Weinheim: Beltz Juventa.

Lamnek, S. (2010) *Qualitative Sozialforschung*. 5. Aufl. Weinheim: Beltz Verlag.

Landmann, B. (2014) *Effektivitätsnachweis von Lach Yoga als Gruppentherapie in der Akut-Psychiatrie*. [Online] Verfügbar unter: http://www.skills-for-life.de/trainer/dipl-soz-paed-bendix-landmann/lachyoga-publikations/ [Abgerufen am 15.11.2014].

Limbrunner, A. (2008) Humor und Heiterkeit in der Tradition Sozialer Arbeit. Eine Spurensuche. In: Effinger, H. (Hrsg.) *„Die Wahrheit zum Lachen bringen" - Humor als Medium in der Sozialen Arbeit.* Weinheim: Juventa Verlag, S. 57-74.

Limbrunner, A. (2011) Humor gegen Helferleiden. Anstiftung zu Heiterkeit. *Sozialmagazin. Die Zeitschrift für Soziale Arbeit*, 36 (6), 26- 31.

Lischetzke, T. und Eid, M. (2005) Wohlbefinden. In: Weber, H. und Rammsayer, T. (Hrsg.) *Handbuch der Persönlichkeitspsychologie und Differentiellen Psychologie*. Göttingen: Hogrefe Verlag, S. 413-422.

Martin, R. A. (2001) Humor, Laughter, and Physical Health: Methodological Issues and Research Findings. *Psychological Bulletin*, 127 (4), 504-519.

Mayring, P. (2010) *Qualitative Inhaltsanalyse. Grundlagen und Techniken.* 11. Aufl. Weinheim: Beltz Verlag.

McGhee, P.E. (1979) *Humor, Its Origin and Development.* San Francisco: W. H. Freeman & Co.

Mobbs, D. et al. (2003) Humor Modulates the Mesolimbic Reward Centers. *Neuron*, 40 (5), 1041-1048.

Mora-Ripoll, R. (2010) The therapeutic value of laughter in medicine. *Alternative Therapies*, 16 (6), 56-64.

Mora-Ripoll, R. (2011) Potential health benefits of simulated laughter: A narrative review of the literature and recommendations for future research. *Complementary Therapies in Medicine*,19 (3), 170-177.

Ningel, R. (2011) *Methoden der Klinischen Sozialarbeit*. Stuttgart: Haupt Verlag.

Ohm, D. (1997) *Lachen, lieben-länger leben.* Stuttgart: Georg Thieme Verlag.

Omar, U. (2009) *Laughter Yoga for Schizophrenia and Bipolar Depression*. [Online] Verfügbar unter:
http://www.hohohahaha.com/Laughter_Yoga_for_Schizophrenia_&_Bipolar_Depression.pdf
[Abgerufen am 15.11.2014].

Pantucek, P. (2008) Soziales Kapital und Soziale Arbeit. *soziales_kapital. Wissenschaftliches Journal österreichischer Fachhochschul-Studiengänge Soziale Arbeit*, [Online] 1. Verfügbar unter:

http://www.soziales-kapital.at/index.php/sozialeskapital/article/viewFile/66/78.pdf [Abgerufen am 29.04.2015].

Pauls, H. (2004) *Klinische Sozialarbeit. Grundlagen und Methoden psycho-sozialer Behandlung*. Weinheim: Juventa.

Pauls, H. (2011) *Zentralstelle für Klinische Sozialarbeit. Grundlegendes zur Klinischen Sozialarbeit*. [Online] Verfügbar unter: http://www.klinische-sozialarbeit.de/zks/Grundlegendes.html [Abgerufen am 19.02.2015].

Provine, R. (2000) *Laughter: A Scientific Investigation.* USA: Viking Penguin.

Przyborski, A. und Wohlrab-Sahr, M. (2010) *Qualitative Sozialforschung. Ein Arbeitsbuch.* 3. Aufl. München: Oldenbourg Wissenschaftsverlag GmbH.

Reuter, T. und Schwarzer, R. (2009) Verhalten und Gesundheit. In: Bengel, J.; Jerusalem, M. (Hrsg.) *Handbuch der Gesundheitspsychologie und Medizinischen Psychologie*. Göttingen: Hogrefe Verlag, S. 34-45.

Ruch, W. (2012) Humor und Charakter. In: Wild, B. (Hrsg.) *Humor in Psychiatrie und Psychotherapie*. Stuttgart: Schattauer GmbH, S.8-27.

Ryff, C. (1989) Happiness Is Everything, or Is It? Explorations on the Meaning of Psychological Well-Being. *Journal of Personality and Social Psychology*, 57 (6), 1069-1081.

Ryff, C. und Keyes, C. (1995) The Structure of Psychological Well-Being Revisited. *Journal of Personality and Social Psychology*, 69 (4), 719-727.

Schröder, H. (2004) Maßnahmen. Gesundheitserziehung und Gesundheitsförderung. In: Strauß, B. et al. (Hrsg.) *Lehrbuch medizinische Psychologie und medizinische Soziologie*. Göttingen: Hofgrefe Verlag, S. 651-660.

Schröter, M. (2002) Wer lacht, kann nicht beißen. Ein unveröffentlichter »Essay on Laughter« von Norbert Elias. *Merkur: deutsche Zeitschrift für europäisches Denken*, 56 (9/10), 860-873.

Schumacher, J. Und Brähler, E. (2004) Bezugssysteme von Gesundheit und Krankheit. Begriffsklärungen. In: Strauß, B. et al. (Hrsg.) *Lehrbuch medizinische Psychologie und medizinische Soziologie*. Göttingen: Hofgrefe Verlag, S. 17-22.

Schwarzer, R. und Jerusalem, M. (2002) Das Konzept der Selbstwirksamkeit. *Zeitschrift für Pädagogik*, Beiheft 44, 28-53.

Shahidi, M. et al. (2011) Laughter Yoga versus group exercise program in elderly depressed women: a randomized controlled trail. *International Journal of Geriatric Psychiatry*, 26 (3), 322-327.

Shin et al. (2011) Effects of Laughter Therapy on Postpartum Fatigue and Stress Responses of Postpartum Women. *Journal of Korean Academy of Nursing*, [Online] 41 (3), 294-301 http://synapse.koreamed.org/DOIx.php?id=10.4040/jkan.2011.41.3.294 [Abgerufen am 16.12.2014].

Stangl, W. (2010) *Selbstwirksamkeit.* [Online] Verfügbar unter: http://lexikon.stangl.eu/1535/selbstwirksamkeit-selbstwirksamkeitserwartung/ [Abgerufen am 20.04.2015].

Stark, C. (2012) Methodisches Arbeiten in niederschwelligen Einrichtungen der Wohnungslosenhilfe. Verwahrung von Armut oder professionelle Hilfe zu einem menschenwürdigen Leben? s*oziales_kapitel Wissenschaftliches Journal österreichischer Fachhochschul-Studiengänge Soziale Arbeit*, [Online] 8. Verfügbar unter: http://soziales-kapital.at/index.php/sozialeskapital/article/view/231/379 [Abgerufen am 27.04.2015].

Tierisch lustig. Die Wissenschaft vom Lachen. (2011) [TV] Unter der Regie von Jacques Mitsch. Frankreich.Verfügbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=p4IvBKQV3c8 [Abgerufen am13.01.2014].

Titze, M. (2004) *Die heilende Kraft des Lachens. Mit Therapeutischem Humor frühe Beschämung heilen.* 5. Aufl. München: Kösel-Verlag GmbH&Co.

Titze, M. Begfragt von: ZDF (11.02.2007) [Youtube] Verfügbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=BMTON3na_Dk [15.12.2014].

Titze, M. und Eschenröder, C. T. (1998) *Therapeutischer Humor: Grundlagen und Anwendungen.* Frankfurt am Main: Fischer Taschenbuch Verlag.

Titze, M. und Kühn, R. (2010) *Lachen zwischen Freude und Scham. Eine psychologisch-phänomenologische Analyse der Gelotophobie.* Würzburg: Königshausen & Neumann GmbH.

Tronick, E. (2009). *Still Face Experiment: Dr. Edward Tronick*. [Youtube] Verfügbar unter: https://www.youtube.com/watch?v=apzXGEbZht0 [Abgerufen am 29.04.2015].

Uber, H. Steiner, A. (2004) *Das Lachprinzip. Wie man sich erfolgreich, glücklich und gesund lacht.* Frankfurt am Main: Eichborn AG.

Uber, H. und Steiner, A. (2006) *Lach dich locker. So lachen Sie sich erfolgreich, glücklich und gesund.* München: Wilhelm Goldmann Verlag.

World Health Organization. (WHO) (1986) *Ottawa-Charta zur Gesundheitsförderung*. [Online] Verfügbar unter: http://www.euro.who.int/__data/assets/pdf_file/0006/129534/Ottawa_Charter_G.pdf?ua=1 [Abgerufen am 16.04.2015].

World Health Organization. (WHO) (1948) *Verfassung der Weltgesundheitsorganisation. Übersetzung ins Deutsch.* [Online] Verfügbar unter: http://www.admin.ch/opc/de/classified-compilation/19460131/201405080000/0.810.1.pdf [Abgerufen am 16.04.2015].

Wild, B. (2008) Humor als psychologisch-medizinisches Phänomen. Über psychologisch-neurologische Grundlagen und die Bedeutung für das individuelle Wohlbefinden. In: Effinger, H. (Hrsg.) *Die Wahrheit zum Lachen bringen. Humor als Medium in der Sozialen Arbeit*. Weinheim: Juventa Verlag.

Witzel, A. (2000) *Das problemzentrierte Interview*. [PDF] Verfügbar unter: http://nbn-resolving.de/urn:nbn:de:0114-fqs0001228 [Abgerufen am 01.04.2015].

Yazdani, M. et al. (2014) The effect of laughter Yoga on general health among nursing students. *Iranian Journal of nursing and midwifery research*, 19 (1), 36-40.

Zijderveld, A. C. (1976) *Humor und Gesellschaft : eine Soziologie des Humors und des Lachens.* Graz: Verlag Styria.

Anhang I: Kurzfragebogen

Anhang II: Leitfaden zur Interviewerhebung (+ Datenvertrag)

Anhang III: Transkriptionsregeln

Die Interviews wurden mit einem digitalen Aufnahmegerät aufgenommen und dann angelehnt an die Richtlinien der Transkription (TiQ) von Bohnsack (Bohnsack 2010, S. 236 f.) mit wenigen Veränderungen und Erweiterungen mithilfe folgender Regeln transkribiert:

[	Beginn Überlappung
]	Ende Überlappung
(.).	Pause bis zu einer Sekunde
(3).	Anzahl Sekunden der Pause
Nein	betont
Nein	laut
°nein°	leise
Oh=nee	Wortverschleifung
Nei::n	Dehnung (Häufigkeit der : entspricht der Länge)
(doch)	schwer verständlich
((stöhn))	Nichtverbales
@nein@	lachend gesprochen
@(.)@	kurzes Auflachen
@(3)@	Anzahl Sekunden Lachen
//mhm//	Hörersignal des Interviewers
Stadt	Maskierung einer Ortsangabe
Name	Maskierung eines Namens
Beruf	Maskierung eines Berufes
(Telefonklingeln)	Geräusch im Hintergrund

Um Anonymität zu gewährleisten (BDSG §§ 3,4), wurden den Interviewpersonen Nummern zugewiesen und alle Ortsangaben, Namen und Berufsangaben maskiert.

Anhang IV: Kodier-Regeln/Definition Kategorien

Code + Subcodes	**Kodierregeln/ Definition des Codes**
1. Zugang zum LY	Wie ist der Befragte zum LY gekommen? Warum ausprobiert und mitgemacht? Gab es vorweg Gründe, um LY zu praktizieren? Welche Gründe werden genannt? **→ siehe Subcodes:**
- *Überredet worden*	Zugang zum LY durch Bekannte, Freunde, Familie. Man ist mal mitgegangen oder jemand hat vom LY erzählt.
- *Wunsch nach Veränderung*	Jegliche Anzeichen für einen persönlichen Wunsch auf Veränderung im Leben. Neues ausprobieren wollen.
- *wissenschaftl. Interesse*	Zugang zum LY aus einem wissenschaftlichen, rein technischen Interesse heraus.
- *ohne konkrete Gründe*	Es werden keine gesonderten Gründe genannt. Zugang zum LY zufällig oder einfach so.
- *Medien*	Man hat in den Medien (Internet, Zeitung, TV etc.) von LY gehört und fand es interessant.
- *Krise\ besondere Belastungen*	Besondere Ereignisse in Beruf/Familie/privater Umkreis mit Krisencharakter, werden genannt. Daraufhin Zugang zum LY als Bewältigungsstrategie.
- *Krise\ neg. Gedankenkreisen*	Befragte äußern Problematiken, wie starkes Gedankenkreisen, Grübeln, Unglücklich sein, etc. Daraufhin Zugang zum LY.
- *Krise\ Erkrankung*	Zuvor gab es eine diagnostizierte Erkrankung. Suche nach Methode zur begleitenden Unterstützung. Zugang zum LY.
2. Gründe für´s Weitermachen	Was waren mögliche Auslöser, dass die Befragten nach der ersten LY-Stunde weiter teilgenommen haben? Aspekte werden genannt.
3. Integration LY in die Lebenswelt	Wie wird das LY in den eigenen Alltag integriert? Passiert dies bewusst oder unbewusst, d.h. es werden Alltagsbeispiele genannt. Aspekte die auf eine Alltagsveränderung hindeuten; Beispiele werden erzählt, früher und aktueller Alltag. **→ siehe Subcodes:**
- *Routinen durchbrechen*	Wie wird das LY in den eigenen Alltag integriert? (siehe Definition oben). Es werden Andeutungen gemacht, das Alltagsroutinen durchbrochen werden sollen.
- *Umgang mit besonderen Situationen*	Es werden Aspekte genannt, wo Elemente aus dem LY in schwierigen Situationen (Stress, Krisen, negative Stimmungen) angewendet werden, oder eine bewusste kognitive Umstrukturiert gelernter LY-Elemente erfolgt.
4. Effekte/Wirkung von LY	Alle Wirkungen, Effekte, Resultate die durch das LY bei den Befragten erzeugt und ausgelöst werden. Sowohl körperliche, mentale und soziale Effekte. **→ Differenziert werden diese in den Subcodes:**
- *soziale Wirkung*	Einschätzungen darüber, dass man sich charakterlich verändert hat. Z.B. das Selbstwertgefühl wurde gesteigert, andere soziale Relevanzen (Konfliktlösung, Scham überwunden, man ist offener, mehr Mut etc.).
- *Form der Kommunikation*	LY und das Lachen werden mit Kommunikation in Verbindung gesetzt. Die Befragten sehen darin Hilfestellungen für Kommunikationsprozesse. Nennungen, dass über das LY Gespräche leichter hergestellt werden können. Lachen wird selber als Sprache identifiziert. Nonverbale Kommunikation.
- *soziale Gruppenzugehörigkeit*	Alle Nennungen zu Relevanzen von sozialen Kontakten, Freundschaften, der Wunsch auf Gruppenzugehörigkeit, als konkretes Ziel.

- *gemeinsames Erleben/ Erfahrungen teilen*	Es werden Stichworte genannt, wo klar wird, dass es den Befragten wichtig ist das Lachen zu teilen. "Gemeinsames Lachen" statt alleine zu lachen. Die Erfahrungen/das Erlebnis des LY, mit anderen teilen zu wollen; auch in einer evtl. anonymen Form. **Steht klar in Abgrenzung zum Wunsch nach konkreten sozialen Kontakten und der reinen Suche nach Kommunikation.**
- *mentale Entspannung*	Alle Nennungen, die auf psychische Wirkungen des LY hinweisen: Die Befragten berichten, dass ihre Gedanken gestoppt werden; etwa dass sie im Moment des LY alles Vorherige vergessen. Andeutungen, dass psychische Belastungen abgebaut werden können. Mentale Befreiung findet statt; Nennungen zur mentalen Entspannung.
- *Emotionen anregen*	Gefühle/ Emotionen werden durch das Lachen erzeugt. Plötzliches Weinen oder extreme Glücksgefühle, Leichtigkeit, Bedürfnis des Mitteilens. Befriedigung spüren.
- *körperliche Wirkung*	Es werden Aspekte genannt, die im Körper während und nach dem LY vorkommen (z.B. Muskelentspannung, Kribbeln, Fitness, Bewegung, etc.).
- *Selbstwirksamkeit*	Nennungen, dass Gedankengänge verändert wurden, neue Perspektiven gewonnen. Es wird an LY, als ein Selbstbewältigungsmanagement oder zur Eigenprävention geglaubt. Durch LY konnte man sich selber regulieren, inneren Ausgleich schaffen und mit sich selber zufrieden werden. Befragte äußern z.B. Dinge erfolgreicher bewältigen zu können und sind motivierter Dinge anzupacken.
5. Bedeutung des LY	Beinhaltet alle Aspekte/Nennungen, was das LY für die Befragten subjektiv bedeutet. Wie wichtig ist ihnen das LY und woran machen sie das fest? Wie definieren die Befragten das LY? Wie erklären sie das was beim LY passiert? Sie geben Beispiele und erzählen von Erlebnissen im, oder durch das LY. **→Dies zeigt sich in den Subcodes:**
- *Regelmäßige Teilnahme*	Wie ist die persönliche Relevanz/Wichtigkeit für die Teilnahme am LY? Nennungen wie häufig man beim LY-Kurs ist. Dieser Code zeigt Tendenzen, welche Bedeutung das LY im Leben der Befragten tatsächlich einnimmt.
- *Erwartungen während u. durch das LY*	Nennungen auf die konkrete Fragestellung. Aber auch Nennungen zu; persönliche Ziele, die man durch LY erreichen will. Aspekte, die man sich durch und während der Teilnahme erhofft.
- *einfach Lachen*	Aussagen über das reine Lachen: z.B. ich gehe zum LY, um einfach zu lachen, ich will einfach mal albern sein. Außerdem, wie umschreiben und definieren die Befragten das Lachen/LY?
- *Struktur und Aufbau LY*	Wie empfinden die Befragten die Struktur des LY´s? Wobei unterstützen die Übungen? Wie wird der Aufbau der Treffen wahrgenommen?
- *Erlebnisse und Erinnerungen*	Erlebnisse und Erinnerungen aus dem LY, welche sich elementar kognitiv verankert haben. Es wird konkret von Erlebnissen erzählt. Evtl. werden solche Erinnerungen bewusst in anderen Situationen genutzt.

- Abgrenzung zu anderen Methoden	Nennungen und deutliche Vergleiche von LY und anderen "Methoden". Warum gerade die Teilnahme am LY? Nennung von Unterschieden zu evtl. anderen Hobbies/ Ausgleichen.. Befragte nennen einen Aspekt, den sie nur im LY finden. Sie glauben, dass sie diesen in keiner anderen Betätigung so erfahren würden.
6. eig. Werte und Normen	Nennungen über gesellschaftliche Werte und Normen; diese werden reflektiert positiv oder negativ (z.B. lautes Lachen als Erwachsener in der Öffentlichkeit ist unangebracht, Deutsche sind alle zu ernst, etc.). Äußerungen über eig. Veränderungen in Bezug auf Werte und Normen (z.B. bin toleranter geworden, jeder kann lachen wie er will, etc.). Auch: Nennungen über das LY dahingehend (z.B. ich sage nicht, dass ich LY mache, Leute sagen LY ist verrückt).
7. LY und Gesundheit	In welcher Weise setzten die Befragten das LY in Verbindung mit ihrer Gesundheit? Nennungen wie: Glauben sie an einen Zusammenhang? Was bedeutet Gesundheit für Sie; körperliche oder mentale Gesundheit? An welchen Faktoren machen sie einen Zusammenhang fest und wo glauben sie ist die Wirkung durch das LY?
8. "Professionelles" LY	Konkrete Beispiele der professionellen/gezielten Nutzung. Wird das LY von den Befragten professionell genutzt? Haben sie eventuell Ideen/zukünftige Überlegungen es dahingehend zu nutzen?
9. Faktoren für subj. Wohlbefinden	**Nur** gezielte Nennungen auf die Frage zum Wohlbefinden oder eigene Nennung durch die Befragten! Was ist es ganz speziell, was den Befragten ihr subjektives Wohlsein verschafft? Welche Faktoren werden speziell dazu genannt?
10. persönlicher Nutzen LY	**Nur** die Nennungen auf die Frage zum persönlichen Nutzen oder wenn es eigenständig genannt wird! Was ist dein persönlicher Nutzen durch das LY?

Eidesstattliche Erklärung

Hiermit versichere ich, dass ich die vorliegende Arbeit zum Thema:
„Lach-Yoga und Gesundheit-Eine qualitative Interviewstudie mit den TeilnehmerInnen eines Lach-Yoga-Kurses“ selbstständig und ohne unerlaubte Hilfe verfasst und keine anderen als die angegebenen Hilfsmittel benutzt habe. Die Stellen der Arbeit, die anderen Quellen im Wortlaut oder dem Sinn nach entnommen wurden, sind durch Angabe der Herkunft kenntlich gemacht.

Köln/Bonn, 05.05.2015

Liisa-Joanna Blömker

Anhang (CD-ROM)

Anhang A: Auswahl klassischer Übungen des Lachyogas

Anhang B: Beispielhafte einstündige Lachyoga-Einheit

Anhang C: Begleitschreiben/Interviewanfrage

Anhang D: Transkripte aller 15 Interviews

Anhang E: 1. Analyse

Anhang F: 2. Analyse

Anhang G: 3. Analyse

Anhang X: Master-Thesis als PDF