



Fotos: Lachyoga Institut, Sonne/E. Griebeling

SICH „GRUNDLOS“ GESUNDLACHEN

Lachyoga. Jeder weiß es: „Lachen ist die beste Medizin!“ Nur leider lachen wir viel zu wenig. Lachyoga ist eine wunderbar einfache Möglichkeit, um mehr zu lachen. Diese Methode verbreitet sich immer mehr und wird zunehmend auch in Kliniken und Pflegeeinrichtungen angeboten. Dabei profitieren sowohl Patienten als auch das Personal vom Rausch der Endorphine.

Von Egbert Griebeling

Lachyoga ist ein einzigartiges Konzept, wo jeder ohne Grund lachen kann. Dazu braucht es weder Humor, noch Witze oder Comedy. Selbst wenn man das Gefühl hat, nicht lachen zu können, kann man mit Lachyoga lachen. Es reicht völlig aus, lachen zu wollen.

Das Konzept des Lachyoga basiert auf der Tatsache, dass der Körper nicht zwischen einem absichtlichen und einem spontanen Lachen unterscheiden kann. Der physiologische und psychologische Nutzen ist der Gleiche.

Beim Lachyoga wird mit einem absichtlichen Lachen begonnen, was man auch als eine Art Körperübung



Lachyoga fördert eine optimistische, positive Sicht auf das Leben



POSITIVE AUSWIRKUNGEN Abb. 1 VON LACHYOGA

- Anhebung der Stimmungslage (euthyme Aktivierung)
- Steigerung der Immunabwehr
- Abbau von Stresshormonen
- Schmerzreduktion
- Verbesserung der Durchblutung und der Lungenfunktion
- Anregung der Verdauung
- Reduktion von Reinfarkten
- Besserung diverser seelischer Erkrankungen

bezeichnen kann, die am besten in einer Gruppe mit anderen Menschen praktiziert wird. Mit Blickkontakt und etwas kindlicher Verspieltheit wird aus dem zuerst willkürlichen Lachen häufig ein spontanes Lachen, da Lachen ansteckend ist. Für den positiven Effekt ist das spontane Lachen zwar nicht notwendig, aber wenn es hinzukommt, oder man gar einen richtigen Lachanfall hat, macht es noch mehr Spaß.

Der Grund, weshalb es Lachyoga genannt wird, ist der, dass Lachübungen mit tiefer Yoga-Atmung

(Pranayama-Yoga) kombiniert werden. Dadurch nimmt der Körper mehr Sauerstoff auf, und man fühlt sich vitaler und gesünder.

Lachyoga wurde 1995 von einem Arzt, Dr. Madan Kataria (1) aus Indien, mit nur fünf Menschen in einem Park in Mumbai (Bombay) ins Leben gerufen. Diese Methode eroberte schnell die ganze Welt, und heute gibt es Tausende von Lachclubs in über 100 Ländern – eine richtige Lachpandemie, mit noch unabsehbar positiven Folgen für die Menschheit.

Neben den Lachclubs wird Lachyoga auch in Unternehmen, Fitnesscentern, Yoga-Studios, Zentren für Senioren, Schulen, Universitäten, Kindergärten, Kliniken und Selbsthilfegruppen praktiziert (2).

Drei Wege, die zum Lachen führen

Charlie Chaplin hat mal gesagt: „Lachen sorgt dafür, dass die Bösartigkeit des Lebens uns nicht ganz und

gar überwältigt.“ Aber wie kommt man ins Lachen, vor allem wenn man nichts zu lachen hat?

Generell können drei Wege unterschieden werden, die zum Lachen führen. Der eine Weg führt über den Verstand (kognitive Komponente), also den Humor beziehungsweise Witz. Gut ist, wenn man ihn versteht! Der zweite Weg führt über ein freudiges Gefühl (emotionale Komponente), zum Beispiel wenn wir nach langer Zeit einen lieben Menschen wiedersehen. Der dritte Weg führt über die Bewegung ins Lachen (motorische Komponente), also über das „einfach“ so tun. Letzteres kann fast jede Person jederzeit bewusst tun – im Gegensatz zu den ersten beiden Wegen, die an viele äußere Gegebenheiten gekoppelt sind. Dieses zuerst bewusste, willkürlich herbeigeführte Lachen ohne Grund ist der wichtigste Faktor bei Lachyoga.

Lachyoga sorgt für zahlreiche positive Effekte auf die Gesundheit (Abb. 1). Ferner verändert sich das persönliche Erleben durch die regel-

Jeder kann vom Lachyoga profitieren



mäßige Lachyoga-Praxis. Man sieht wieder mehr das „halbvoll“, statt dass „halbleeres Glas“. Es fördert eine optimistische, positive Sicht auf das Leben.

Auch im sozialen Miteinander führt Lachyoga zu positiven Veränderungen. „Ein Lachen ist die kürzeste Verbindung zwischen zwei Menschen“, sagte einmal der dänisch-amerikanische Pianist und Komödiant Victor Borge. Diese Wirkungen nutzen auch viele Unternehmen im Rahmen von Teambuildingmaßnahmen.

Je nach Setting und bei professioneller Anwendung gibt es nur wenige Kontraindikationen. Selbst bei Menschen mit schweren Psychosen sind im therapeutischen Kontext einer psychiatrischen Fachklinik Lachyoga-Sitzungen von Vorteil (5). Generell sollte eine leichte körperliche Belastung möglich und erlaubt sein. Eine akute ansteckende Erkrankung, zum Beispiel auch eine bakterielle oder virale Erkältung, schließt die Teilnahme an einer Gruppensitzung aus. Patienten nach größeren Operationen sollten innerhalb der nächsten drei Monate nur vorsichtig und unter Anleitung eines medizinisch kundigen Lachyoga-Therapeuten diese Methode anwenden.

Lachyoga-Leiterinnen und -Leiter ohne entsprechende therapeutische Ausbildung sollten jedoch im Zweifel von ihren Teilnehmern auf

eine Erlaubnis des behandelnden Arztes bestehen. Dies kann bei Erkrankungen wie Hernien, Glaukom, akutem Bandscheibenvorfall, Heiserkeit oder Epilepsie der Fall sein.

Wirkung ist wissenschaftlich belegt

Der Amerikaner William F. Fry, der Mitte der 1960er-Jahre damit begann, das Lachen zu erforschen, gilt als Begründer der Gelotologie (vom griechischen Wort *gélōs* = Lachen). Die Geschichte Norman Cousins, der sich durch Lachen von einer lebensbedrohlichen Spondylarthritis heilte, beflügelte diesen neuen Wissenschaftszweig (3).

Auch wenn es schon zahlreiche Untersuchungen gibt, die die positiven Effekte von Lachen bewiesen haben, gibt es derzeit noch recht wenige Lachyoga-Forschungen. Es kann jedoch davon ausgegangen werden, dass die meisten Studienergebnisse für das Lachen auch auf Lachyoga zutreffen.

Simona Krebs, eine Krankenschwester mit akademischem Abschluss, hat in einer Studie darlegen können, dass Lachyoga positive Effekte bei Diabetes Mellitus Typ 2 und bei leichtem unbehandeltem Bluthochdruck hat (4, 5). Sehr vielversprechende Ergebnisse in der Behandlung von unter anderem schweren Depressionen, konnte eine Pilot-

studie zeigen, die von Dipl.-Soz. Päd. Bendix Landmann an der LVR Klinik Bonn durchgeführt wurde (6).

Lachen – ein universelles Heilmittel

Mein Fazit: Lachyoga ist als präventive Maßnahme sehr sinnvoll. Gerade auch in meiner Tätigkeit an fünf Kliniken wird mir immer wieder berichtet, wie viel Kraft das (teilweise verlorene) Lachen den Patienten gibt, und wie es ihnen geholfen hat, aus der „Opfer-Rolle“ herauszukommen und mit mehr Selbstverantwortung ihr Leben neu zu gestalten.

Nicht nur Patienten, sondern auch Pflegende können von Lachyoga profitieren. Es gibt kaum eine bessere Möglichkeit, Stress abzubauen, etwas für die Gesundheit zu tun und für ein angenehmes Betriebsklima zu sorgen. Auch „Burn-out“ kann so reduziert werden, was die Klinikleitungen schon aus rein betriebswirtschaftlichen Gründen freuen dürfte.

Es bleibt abzuwarten, welche weiteren Forschungsergebnisse die Zukunft bringt, aber schon jetzt sind sich viele Menschen in Gesundheitsberufen einig, dass Lachen ein universelles, unterstützendes Heilmittel ist.

- (1) Kataria, M. (2002): Lachen ohne Grund. Petersberg: Via Nova
- (2) Griebeling, E. (2014): Was ist Lachyoga? www.lachyoga-sonne.de/lachyoga/Was-ist-Lachyoga.html (letzter Abruf vom 05.03.2015)
- (3) Cousins, N. (2008): Der Arzt in uns selbst. Darmstadt: Schirner Verlag
- (4) Krebs, S. et al. (2012): Prevention of chronic diseases with laughter yoga – the importance of regular exercise. www.osreci.se/clanki/63-raziskave/117-laughter-club-research.html (letzter Abruf vom 05.03.2015)
- (5) Cokolic, M. et al. (2012): Effects of laughter yoga on blood glucose level in type 2 diabetic patients. www.osreci.se/clanki/63-raziskave/115-diabetes-research.html (letzter Abruf vom 05.03.2015)
- (6) Landmann, B. (2014): Effektivitätsnachweis von Lach Yoga als Gruppentherapie in der Akut-Psychiatrie. www.skills-for-life.de/trainer/dipl-soz-paed-bendix-landmann/lachyoga-publikations/ (letzter Abruf vom 05.03.2015)

Egbert Griebeling
Lachyoga-Master-Trainer, Tanztherapeut (animoVida®), Heilpraktiker für Psychotherapie, ehem. Fachkrankenpfleger für Anästhesie und Intensivpflege
Lachyoga-Institut Sonne
David-Hilbert-Straße 7, 37085 Göttingen
info@lachyoga-sonne.de
www.lachyoga-sonne.de



Gemeinsam gegen den Schmerz

Weiterbildung zur Pain Care Assistant. Für Fachkräfte der Alten- und Krankenpflege sowie medizinische Fachangestellte bietet Mundipharma seit Anfang 2014 ein Weiterbildungskonzept im Rahmen des Schmerzmanagements an. Ziel: Schmerzpatienten optimal versorgen und interdisziplinäre Vernetzung fördern.

Eine erfolgreiche Schmerztherapie ist ein wesentlicher Bestandteil der medizinischen Versorgung. Dabei kommt es auf die Herstellung und den Erhalt einer stabilen Schmerzsituation an. Schmerzen sollen gelindert werden, damit die Lebensfreude und -qualität von Betroffenen wieder steigt. Hilfreich ist dabei der Expertenstandard „Schmerzmanagement in der Pflege“ des Deutschen Netzwerks für Qualitätsentwicklung in der Pflege. Doch auch die Zusammenarbeit mit anderen patientennah tätigen Berufsgrup-

pen ist für ein erfolgreiches Schmerzmanagement unabdingbar. Besonders Pflegende spielen in diesem Zusammenhang eine zentrale Rolle. Denn ihnen kommt dabei eine wichtige koordinierende Aufgabe zu. Genau an diesem Punkt setzt das Weiterbildungskonzept zur Pain Care Assistant an.

„Die Weiterbildung schärft den Blick für die ganzheitliche Betrachtung des einzelnen Patienten“, bringt Dirk Bruckelt seine Erfahrungen auf den Punkt. Der Pflegedienstleiter des Schmallenbach-Hauses Hubertia in

Fröndenberg im Kreis Unna hat im Juni 2014 erfolgreich seine Weiterbildung zur Pain Care Assistant absolviert. Die neu erworbenen Kompetenzen ermöglichten es ihm, im Arbeitsalltag mit den Ärzten adäquat zu kommunizieren und förderten eine gute Zusammenarbeit über Berufsgruppen hinaus. Seit der Fortbildung vermittelt er zudem das erworbene Wissen in internen Qualitätszirkeln und Schulungen an seine Kollegen. Darüber hinaus beantwortet er hausinternen Fragen zur Schmerztherapie und zum Schmerzmanagement.



Dirk Bruckelt,
Altenpfleger und
Pflegedienstleiter,
Schmallenbach-Haus
Hubertia, Fröndenberg



Slavica Vujnovic-Clesle,
Krankenschwester und
Pflegedienstleiterin,
Kursana Domizil
Leinfelden-Echterdingen



Sabine Oestrich,
Altenpflegerin und
Pflegedienstleiterin,
„Die Pflege Profis“,
Fröndenberg



Pain Care
ASSISTANT

Auch Slavica Vujnovic-Clesle, Pflegedienstleiterin im Kursana Domizil Leinfelden-Echterdingen, schätzt die Qualitätszirkel im Nachgang der Weiterbildung, die eine einrichtungsübergreifende Zusammenarbeit stärken. Der Austausch fördere das Miteinander zum Wohle der Patienten und komme letztlich der eigenen kontinuierlichen Weiterbildung zugute. Aber sie nimmt auch ihre Fachpfleger in die Pflicht: „Die Optimierung der Schmerzversorgung muss durch qualifiziertes Personal flächendeckend erfolgen.“ Deshalb sollen auch ihre fünf Wohnbereichsleiter die Fortbildung absolvieren.

Altenpflegerin und Pflegedienstleiterin Sabine Oestrich von „Die Pflege Profis“, eine ambulante Kranken- und Altenpflege, freut sich indes: „Meine Kollegen konnte ich für die Bedeutung eines Schmerzassessments und die Möglichkeiten einer individuellen Schmerztherapie sensibilisieren.“ In Einzelgesprächen bringe sie ihnen die Weiterbildungsinhalte näher. Zudem profitierten sie und ihre Mitarbeiter von der Unterstützung seitens Mundipharma. So hätten sie schon hilfreiche Hinweise erhalten, wie das Schmerzmanagement in ihrer Einrichtung verbessert werden könne.

DIE WEITERBILDUNG ZUR PAIN CARE ASSISTANT

Das Weiterbildungskonzept „Pain Care Assistant“ richtet sich an examinierte Fachpflegepersonen, Altenpfleger und medizinische Fachangestellte. Sie erfolgt im Rahmen von zwei Wochenendkursen in regionalen Veranstaltungen mit bis zu 25 Teilnehmern und wird von in der Schmerztherapie erfahrenen Pflegefachpersonen und Ärzten durchgeführt. Die Kurse richten sich an Teilnehmer unterschiedlicher Versorgungssysteme wie Pflegeheime und -dienste, Arztpraxen und Kliniken, damit der interdisziplinäre Austausch gefördert wird. Es wird Fachwissen zur Schmerztherapie und zum Schmerzmanagement sowie zur Kommunikation und Beratung vermittelt. Über die Weiterbildung hinaus erfolgt eine nachhaltige Betreuung der Teilnehmer durch Mitarbeiter von Mundipharma. Diese organisieren Qualitätszirkel und fördern damit den Erfahrungsaustausch sowie das Networking. Zudem betreuen sie die jeweiligen Einrichtungen der Teilnehmer und geben konkrete Hilfestellungen.

Das Fortbildungskonzept wurde von Mundipharma in Kooperation mit dem Universitätsklinikum Regensburg erstellt. Die Teilnehmer erhalten nach erfolgreichem Abschluss ein Zertifikat der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin e.V.

Weitere Informationen erhalten Interessierte unter **www.pain-care-assistant.de**. Aktuelle Termine können per E-Mail an **paincare@mundipharma.de** angefordert werden.

Mundipharma Deutschland GmbH & Co. KG

Mundipharmastraße 6 | 65549 Limburg | Telefon: +49 6431 701-0 | www.mundipharma.de