

Bachelorarbeit

Marcus Sommer

Lachen als Gesundheitsverhalten?

**Effekte von Lachen
auf die physische und psychische Gesundheit -
Eine Zusammenfassung vorliegender Studien
der vergangenen 25 Jahre**

**Bachelor + Master
Publishing**

Marcus Sommer

Lachen als Gesundheitsverhalten?

Effekte von Lachen auf die physische und psychische Gesundheit - Eine Zusammenfassung vorliegender Studien der vergangenen 25 Jahre
Originaltitel der Abschlussarbeit: Lachen als Gesundheitsverhalten? Effekte von Lachen auf die physische und psychische Gesundheit: Eine Zusammenfassung vorliegender Studien der vergangenen 25 Jahre

ISBN: 978-3-86341-930-1

Herstellung Bachelor + Master Publishing, ein Imprint der Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2012

Zugl. Freie Universität Berlin, Berlin, Deutschland, Bachelorarbeit, Juni 2012

Dieses Werk ist urheberrechtlich geschützt. Die dadurch begründeten Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, des Vortrags, der Entnahme von Abbildungen und Tabellen, der Funksendung, der Mikroverfilmung oder der Vervielfältigung auf anderen Wegen und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten. Eine Vervielfältigung dieses Werkes oder von Teilen dieses Werkes ist auch im Einzelfall nur in den Grenzen der gesetzlichen Bestimmungen des Urheberrechtsgesetzes der Bundesrepublik Deutschland in der jeweils geltenden Fassung zulässig. Sie ist grundsätzlich vergütungspflichtig. Zuwiderhandlungen unterliegen den Strafbestimmungen des Urheberrechtes.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutz-Gesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften.

Die Informationen in diesem Werk wurden mit Sorgfalt erarbeitet. Dennoch können Fehler nicht vollständig ausgeschlossen werden, und die Diplomarbeiten Agentur, die Autoren oder Übersetzer übernehmen keine juristische Verantwortung oder irgendeine Haftung für evtl. verbliebene fehlerhafte Angaben und deren Folgen.

© Bachelor + Master Publishing, ein Imprint der Diplomica® Verlag GmbH, Hamburg, 2012

<http://www.diplom.de>, Hamburg 2012
Printed in Germany

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung.....	3
2. Terminologische Grundlagen.....	5
2.1 Begriffsklärung und Eingrenzung	5
2.2 Arten von Lachen.....	6
3. Lachen und Humor als psychologisches Phänomen im Fokus der Gesundheitspsychologie.....	8
3.1 Bedeutung und Entstehung von Lachen und Humor	8
3.2 Grundlagen zur Erforschung möglicher Effekte von Lachen und Humor: Mögliche Wirkungsmechanismen	9
4. Überblick über den derzeitigen Forschungsstand	11
4.1 Eigenes Vorgehen bei der Suche nach Studien.....	11
4.2 Überblick über Studien zu Effekten von Lachen auf die physische Gesundheit	11
4.2.1 Effekte von Lachen und Humor auf das Immunsystem	11
4.2.2 Effekte von Lachen und Humor auf das Schmerzerleben.....	17
4.2.3 Effekte von Lachen und Humor auf Blutdruck, Herz- und Atemwegserkrankungen	21
4.2.4 Effekte von Lachen und Humor auf Krankheitssymptome.....	23
4.2.5 Effekte von Lachen und Humor auf die Lebenserwartung	24
4.3. Studien zu Effekten von Lachen auf die psychische Gesundheit.....	25
4.3.1 Einfluss von Lachen und Humor auf emotionales Wohlbefinden und die Lebensqualität	25
4.3.2 Einfluss von Lachen und Humor auf das Stress-und Angst-Erleben	28
4.3.3 Einflüsse von Lachen und Humor auf soziale Beziehungen.....	34
4.4 Zwischenfazit und Abschätzung der Befunde.....	36

5. Gesundheitspsychologische und klinische Implikationen für Prävention, Intervention und Rehabilitation	39
5.1 Interventionsstudien zum Einsatz von Lachen und Humor	39
5.1.1 Effekte von Lach-Yoga auf Depression, Lebenszufriedenheit und physische Parameter.....	39
5.1.2 Effekte von Lachtherapien auf Depression, kognitive Funktionen und Schlaflosigkeit.....	41
5.1.3 Effekte von Humor-Therapien auf Depressionen, Demenz und Lebenszufriedenheit.	42
5.1.4 Effekte von Clowndoctors in klinischen Settings	44
5.2 Weitere aus den Studien abgeleitete Implikationen für Prävention, Intervention, Rehabilitation und gesundheitspsychologische Modelle	46
6. Zusammenfassende Kritik an den inhaltlichen und methodologischen Problemen der bisherigen Forschung	48
7. Diskussion und Ausblick.....	50
8. Quellen	52

Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Effekt des Lachens (HRS) auf die NK-Zellen-Aktivität (NKCHG).....	14
Abbildung 2: Effekte des Lachens auf die Menge an Melatonin in der Muttermilch.....	15
Abbildung 3: Effekte des Lachens der Mütter auf die allergischen Reaktionen der Kinder.....	15
Abbildung 4: Box-Whisker Plots zur Veränderung der FRSC-Mittelwerte vor, 10, 20 und 30 Minuten nach der Intervention	16
Abbildung 5: Durchschnittliche Werte (und Standardfehler) für Schmerzgrenzen nach dem Treatment in den jeweiligen Bedingungen.....	20
Abbildung 6: Veränderungen der funktionellen Residualkapazität nach der Induzierung von Lachen..	22
Abbildung 7: Interaktionseffekt von starkem versus geringen Lachen auf die Beziehung zwischen dem Level täglichen Stresses und daraus resultierendem negativen Affekt (PANAS).....	31
Abbildung 8: Beziehung zwischen Lachen und Stress-Level nach der Intervention.....	32
Abbildung 9: Pre- und Post-Test-Werte für Depression (GDS) und Lebenszufriedenheit (LSS) in den Versuchsgruppen.....	40
Abbildung 10: Differenzen der durchschnittlichen Werte für Depression (GDS) und kognitive Funktionen (MMSE) zwischen den Gruppen nach der Lach-Therapie.....	41
Abbildung 11: Differenzen der durchschnittlichen Werte für Schlaflosigkeit (ISI) und Schlafqualität zwischen den Gruppen nach der Lach-Therapie.....	42
Abbildung 12: Vergleich der globalen Lebensqualität (QOL) zwischen den Gruppen vor und nach dem Treatment.....	44

1. Einleitung

„Lachen macht schlank“, „Lachen hilft gegen Krebs“, „Lachen als Stress-Killer“ - die populären Annahmen über die Effekte des Lachens sind reichlich und lassen sich regelmäßig in nicht-wissenschaftlichen und wissenschaftlichen Publikationen finden. Allein die Liste der physischen Erkrankungen (Rackl, 2003), gegen die Lachen vorbeugend oder therapeutisch hilfreich sein soll, reicht derzeit von Asthma, Diabetes, Bronchitis bis zu Hypertonie oder, wie es der Psychologe Rod A. Martin überspitzt zusammenfasst „from the common cold to AIDS“ (Martin, 2007, S. 312).

Der populäre Glaube an die positiven Effekte des Lachens auf die physische und psychische Gesundheit scheint riesig. So finden sich immer mehr Menschen, die sich zu sogenannten „Laughter Clubs“, Lach-Yoga-Gruppen oder Lachseminaren treffen. Zusätzlich gibt es Ratgeber und Workshops, die die Botschaft verbreiten: Lachen ist gesund! Als einer der Auslöser, der den Glauben an die positiven Effekte des Lachens in Großteilen der Bevölkerung verankerte, gilt Norman Cousins, der 1976 in seiner Publikation „Anatomy of Illness“ seinen Selbstversuch schildert, wie er allein durch regelmäßiges Lachen und den Konsum von Vitamin C eine schwere rheumatische Wirbelentzündung (*spondylitis ankylosans*) kurierte (Cousins, 1976).

Dabei stellt sich die Frage, ob Lachen als Verhalten wirklich einen wissenschaftlich nachweisbaren Effekt auf so viele gesundheitliche Dimensionen hat. Die ersten gesundheitlichen Effekte wurden bereits von Aristoteles proklamiert (Goldstein, 1982). In den letzten 20 Jahren gab es einen erneuten Schub in der Gelatologie, der über 50 publizierte Artikel zu dem Thema und neue differenzierte Hinweise auf mögliche Effekte hervorbrachte (Martin, 2001).

In der vorliegenden Bachelor-Arbeit soll es darum gehen, der aufgeworfenen Frage kritisch nachzugehen und die vorliegenden empirischen Befunde der letzten 25 Jahre zu diesem Thema zusammenzutragen, zu systematisieren und abzuwägen, welche Schlussfolgerungen aus den Ergebnissen zu ziehen und welche möglichen praktischen und therapeutischen Implikationen abzuleiten sind. Es stellt sich also die Frage, ob Lachen als mögliches Gesundheitsverhalten so wirksam ist, dass es für gesunderhaltende beziehungsweise rehabilitierende Interventionen relevant sein könnte.

Nachdem eine begriffliche Präzisierung vorgenommen und die bio-psychologischen Grundlagen von Lachen und Humor kurz beschrieben wurden, sollen die empirischen Befunde zu den wichtigsten Bereichen psychischer und physischer Gesundheit zusammen-