

Gespieltes Lachen gegen Depression: Pilotstudie zur Wirkung von Lachyoga

Datum: 14.12.2021

Original Titel:

Feasibility of a group-based laughter yoga intervention as an adjunctive treatment for residual symptoms of depression, anxiety and stress in people with depression.

MedWiss - Die Pilotstudie zeigte, dass eine kontrollierte Untersuchung der Wirksamkeit von Lachyoga möglich ist - und dass die Methode eine womöglich wertvolle Ergänzung bisheriger Behandlungen von Depressionen sein könnte. Die Patienten berichteten Linderung depressiver Symptome und von einer verbesserten Lebensqualität direkt im Anschluss an die Intervention. Größere Studien mit besserer Kontrollintervention müssten nun folgen, um die Effekte zu klären.

Lachyoga ist eine Form des Yoga, bei der Lachen simuliert wird. Dazu gehören aber auch leichte Dehnungsübungen, rhythmisches Atmen und Meditation. Es gibt bereits begrenzt Hinweise darauf, dass diese Yogaform depressive Symptome kurzfristig lindern kann. Allerdings waren bisherige Studien zur Wirkung von Lachyoga methodisch ungenügend und untersuchten keine Menschen in mittlerem Alter und diagnostizierter Depression. Dazu führten Forscher nun diese Untersuchung durch, in der sie einerseits die Machbarkeit einer Lachyoga-Intervention in der Gruppe überprüften und andererseits ermittelten, wie wirksam Stimmung, Ängste und Stress damit verbessert werden könnten.

Gespieltes Lachen, rhythmisches Atmen und innere Ruhe: Lachyoga

50 Teilnehmer wurden zufällig entweder der Lachyoga-Gruppe (23 Patienten) oder einer Standardbehandlung (27 Patienten) zugeordnet. Das Yoga wurde in 8 Sitzungen über vier Wochen hinweg durchgeführt. Die Teilnehmer füllten zu mehreren Zeitpunkten Fragebögen zu Depressionen und Ängsten sowie der allgemeinen Gesundheit (Short Form 12 item Health Survey) durch: zu Beginn der Studie, nach der Yoga-Phase und zur Nachsorge nach drei Monaten. Die Teilnehmer füllten zusätzlich einen Fragebogen zur Ermittlung der Kundenzufriedenheit im Yogakurs aus. Die Hälfte der Yoga-Teilnehmer nahm auch an detaillierteren Befragungen nach drei Monaten teil.

Ermittlung von depressiven Symptomen und Ängsten nach Standard oder Lachyoga

Die depressiven Symptome der Lachyoga-Gruppe verbesserten sich messbar nach der Gruppenintervention im Vergleich zum Studienbeginn. Diese Fortschritte waren größer als die der Patienten mit der Standardbehandlung. Auch weitere Verbesserungen in der psychischen Gesundheit mit Bezug zur Lebensqualität waren messbar. Allgemein schienen die Teilnehmer mit der Yoga-Intervention zufrieden zu sein. Die Befragungen einzelner Teilnehmer hoben bestimmte Aspekte der Intervention hervor, die besonders gut wirkten oder in Zukunft verändert werden sollten.

Linderung und bessere Lebensqualität im Anschluss an die Intervention

Die Pilotstudie zeigte, dass eine kontrollierte Untersuchung der Wirksamkeit von Lachyoga möglich wäre – und dass die Methode eine womöglich wertvolle Ergänzung bisheriger Behandlungen sein könnte. Die Patienten berichteten Linderung depressiver Symptome und von einer verbesserten Lebensqualität direkt im Anschluss an die Intervention. Größere Studien mit besserer Kontrollintervention müssten nun folgen, um die Effekte zu klären.

Referenzen:

Bressington D, Mui J, Yu C, et al. Feasibility of a group-based laughter yoga intervention as an adjunctive treatment for residual symptoms of depression, anxiety and stress in people with depression. *J Affect Disord*. 2019;248:42-51. doi:10.1016/j.jad.2019.01.030.