

Es gibt viele Gründe, warum du mehr lächeln solltest – und hier sind einige

Von Tom Crawshaw auf [Wake Up World](#); übersetzt von Taygeta

Wusstest du, dass du deinen Gemütszustand sofort ändern kannst, einfach indem du zu lächeln beginnst? Die Wissenschaft hat gezeigt, dass, wenn wir unsere Gesichtsmuskeln bewegen, um ein Lächeln zu erzeugen, unser Gehirn einen Cocktail von Wohlfühlhormonen freisetzt, die unsere Stimmung erhöhen und die Stress abbauen. Aber du brauchst mich natürlich nicht, um dir sagen zu lassen, dass sich Lächeln gut anfühlt. Du hast bereits die erhebende Wirkung erfahren, die sich ergibt, wenn du lächelst oder im Kreise von Freunden und der Familie lachen kannst.



Heute möchte ich dir helfen, die Wissenschaft des Lächelns zu verstehen, denn wenn du erst einmal herausgefunden hast, wie das Lächeln funktioniert und wie du die Vorteile nutzen kannst, wird es für dich nicht schwer sein, immer öfter zu lächeln!

Was passiert in unserem Gehirn, wenn wir lächeln?

Lächeln ist eine von Natur aus menschliche Eigenschaft. Es ist irgendwie seltsam, wenn man darüber nachdenkt. Wir beugen die Muskeln in unserem Gesicht als Reaktion auf einen positiven Reiz, und plötzlich fühlen wir uns nicht nur gut, sondern es gibt auch denen um uns herum ein gutes Gefühl!

Etwas vereinfacht kann man sagen, dass wenn du einen alten Freund siehst oder du nach einiger Zeit wieder mit geliebten Familienmitgliedern zusammenkommst, dass dann eine positive emotionale Reaktion ausgelöst wird, die auf den Erinnerungen und der Verbindung basiert, die du mit ihnen hast. Also lächelst du sie an. Die neuronalen Signale wandern vom Kortex des Gehirns zum Hirnstamm. Von dort aus trägt der Schädelmuskel das Signal weiter zu den das Lächeln bewirkenden Muskeln in deinem Gesicht.



Dadurch entsteht eine positive Rückkopplungsschleife. Dein Gehirn setzt als Reaktion auf dein Lächeln eine Vielzahl von Lusthormonen wie Dopamin und Serotonin frei. Jetzt fühlst du dich sowohl durch den ursprünglichen positiven Reiz als auch durch die Wohlfühlhormone wohl, so dass du weiter lächelst – und so geht die Schleife weiter.

Lächeln kann deine Stimmung verbessern

Diese Rückkopplungsschleife bedeutet, dass wir nicht nur unsere Stimmung durch unsere Mimik kommunizieren können, sondern auch unsere Stimmung bewusst beeinflussen können, indem wir uns entscheiden zu lächeln, auch wenn wir mit einem negativen Reiz konfrontiert sind. Wenn du über dich selbst lachst, wenn etwas schief geht, ist es einfacher zu vermeiden, dass du von Selbstzweifeln und Frustration überwältigt wirst.

Lächeln kann Stress abbauen



In einer Studie aus dem Jahr 2012, die in der Zeitschrift *Psychological Science* veröffentlicht wurde, untersuchten die Psychologen

Tara Kraft und Sarah Pressman von der *University of Kansas* 170 Teilnehmer, die angewiesen wurden, Stäbchen in drei verschiedenen Formationen in ihrem Mund zu halten, so dass sie in unterschiedlichem Masse lächelten – ohne es bewusst wahrzunehmen – während sie eine stressige Aufgabe erfüllten. Das Experiment ergab, dass Probanden, deren Gesichtsmuskulatur durch die Stäbchen zum ausgeprägtesten Lächeln gezwungen wurde, eine erhebliche Herzfrequenzreduzierung bei gleichzeitiger schnellerer Stressbewältigung erfuhren, verglichen mit Probanden, deren Gesichtsausdruck neutral blieb, und das alles, obwohl die Teilnehmer nicht erkannten, dass sie lächelten, und kein positiver Reiz vorhanden war.

Lächeln ist ansteckend

Hast du jemals jemanden angelächelt und kein Lächeln zurückbekommen? Es mag eine Handvoll Male passiert sein, aber es ist normalerweise die Ausnahme, nicht die Regel. Die meisten Leute können nicht anders, als dich ebenfalls anzulächeln, auch wenn es manchmal nur darum geht, höflich zu sein.

Lächeln ist ansteckend, dank der unglaublichen Strukturen in unserem Gehirn, die Spiegelneuronen genannt werden. “Die Art und Weise, wie Spiegelneuronen uns wahrscheinlich andere verstehen lassen, besteht darin, eine Art innere Nachahmung der Handlungen anderer Menschen zu schaffen, was uns wiederum dazu führt, die mit diesen Handlungen verbundenen Absichten und Emotionen zu ‘simulieren’”, sagte Iacoboni gegenüber *Scientific American*. “Wenn ich dich lächeln sehe, werden auch meine Spiegelneuronen für das Lächeln stimuliert und es wird eine Kaskade neuronaler Aktivitäten initiiert, die ein Gefühl hervorrufen, das wir normalerweise mit einem Lächeln verbinden.”

Lächeln macht dich zugänglicher



Wenn du vor einer Bar anstehen würdest und wählen könntest zwischen einem Barkeeper, der einen lachenden Gesichtsausdruck hat und einem mit neutraler Mimik wählen, welchen würdest du dann für deine Getränkebestellung auswählen? Die meisten von uns würden sich zu dem lächelnden Barkeeper hingezogen fühlen. Wir nehmen ein Lächeln instinktiv als authentisch, freundlich, warm und einladend wahr.

In einer interessanten, 2005 veröffentlichten Studie wurde untersucht, ob die Authentizität des Ausdrucks eines Mitarbeiters in Bezug auf Freundlichkeit die allgemeine Kundenzufriedenheit

mit der Begegnung beeinflusst. Nach der Überprüfung von 255 Kundeninteraktionen mit 64 Restaurantangestellten zeigte die Studie, dass die wahrgenommene Authentizität des Ausdrucks die empfundene Freundlichkeit des Mitarbeiters erhöht und sich direkt auf die Kundenzufriedenheit auswirkt”.

Lächeln lässt dich vertrauenswürdiger erscheinen

Dies erscheint doch ziemlich logisch, oder? Es macht zumindest für mich Sinn, dass ein lächelnder Mensch vertrauenswürdiger erscheinen wird im Vergleich zu jemandem, der einen neutralen oder misstrauischen Ausdruck zeigt. An der *University of Pittsburgh* untersuchten Forscher den möglichen Zusammenhang zwischen der Attraktivität, der Intensität des Lächelns und der wahrgenommenen Vertrauenswürdigkeit: “Die Studie untersuchte das Zusammenspiel der Auswirkungen der Attraktivität von weiblichen Modellen und der Intensität ihres Lächelns auf die wahrgenommene Vertrauenswürdigkeit. Die Teilnehmer bewerteten die Attraktivität und Ausdrucksstärke in 45 Bildern von neutralen oder schwach oder stark lächelnden weiblichen Modellen. Diese Bilder wurden auch einer zweiten Gruppe von Teilnehmern präsentiert, die die Vertrauenswürdigkeit bewerteten. Die wiederholte Analyse des Zusammenhangs der Auswirkungen von Attraktivität und Intensität des Lächelns auf die Vertrauenswürdigkeit zeigte: Eine stärkeres Lächeln war verbunden mit einer grösseren empfundenen Vertrauenswürdigkeit.

Lächeln stärkt dein Immunsystem

Lächeln aktiviert das parasympathische Nervensystem durch Stimulation des Vagusnervs. Dies hilft dir, vom Kampf-oder-Flucht-Überlebensmodus weg in einen entspannten Regenerationsmodus zu wechseln, deinen Blutdruck zu senken und dein Immunsystem zu stärken. Es ist der gleiche Vorgang, der ausgelöst wird, wenn man jemanden umarmt. Um mehr über die atemberaubenden Vorteile des Umarmens zu erfahren, klicke [hier](#).

Bei und auf Transinformation lese dazu: [Die heilende Kraft von Umarmungen – hattest du heute schon eine Umarmung?](#)



Lächeln macht dich kreativer

Wenn du lächelst, änderst du buchstäblich deinen Geisteszustand. Eine ganze Reihe von Wohlfühlhormonen wie Dopamin und Serotonin werden ins Gehirn abgegeben, die dich tatsächlich kreativer machen können. Erwähne dich an eine Situation, in der du gestresst oder

wütend warst, da aber eine Lösung für ein Problem finden musstest. Wahrscheinlich fandst du das ziemlich schwierig. Das liegt daran, dass Stresshormone deine Gehirnaktivität im präfrontalen Kortex tatsächlich reduzieren, jenem Bereich des Gehirns, der für Logik, Argumentation und kreatives Denken verantwortlich ist.

Die Macht liegt in deinen Händen

Die eigentliche Botschaft dieses Artikels ist, dass du die Macht hast, deinen Geisteszustand zu ändern und die Art zu beeinflussen, wie andere dich in deinem täglichen Leben wahrnehmen. Meine aufrichtige Absicht ist es, dir ein tieferes Verständnis der Verbindung zwischen Geist und Körper zu vermitteln und Zugang zu einfachen Werkzeugen zu geben, um eine positive Veränderung in deinem Leben zu bewirken. Wenn du dich in einer stressigen Situation befindest, solltest du lächeln. Es wird deine Situation nicht unmittelbar ändern, aber es wird sich bestimmt ändern, wie du über den Sachverhalt denkst, und dich in eine bessere Position bringen, um eine kreative Lösung zu finden.

Die besten Tage sind diejenigen, an denen wir am meisten lächeln und lachen.

