

# Die Kunst, zu lächeln

*„Der kürzeste Weg zwischen zwei Menschen ist ein Lächeln.“*

Chinesisches Sprichwort

Wenn es etwas Schönes, Angenehmes oder Lustiges gibt – dann lächelst du. Ganz von selbst. Und es fühlt sich gut an. Aber was, wenn du mal gerade nichts zu lachen oder zu lächeln hast? Dann ist dir nicht nach Lächeln – es kommt nicht von selbst, so wie in schönen Momenten.

Und was würde passieren, wenn du allem zum Trotz dennoch lächelst? Eine ganze Menge. Zuerst ist das sehr künstlich. Bestimmt kommt es dir seltsam vor, zu lächeln, wenn du aufgeregt, wütend oder traurig bist. Klar! Und trotzdem: Probiere es doch einmal aus. Am besten vor dem Spiegel. Versuch ein möglichst aufrichtiges Lächeln „aufzusetzen“.

Wenn du das jetzt wirklich ausprobiert hast, weißt du wahrscheinlich, warum wir dich zu so etwas Merkwürdigem auffordern. Wenn du nämlich ein echtes Lächeln hinbekommen hast, sind in diesem Moment Wut, Angst oder Trauer ein bisschen weniger geworden. Das klingt nach Magie – doch es ist eine ganz natürliche Sache. Körper und Seele sind eben viel stärker verbunden, als man manchmal glaubt.

*Glücksgefühle und echtes Lächeln sind über das Gehirn miteinander verknüpft.*

*Du lächelst nicht nur, wenn du glücklich bist, sondern du bist auch glücklich,  
wenn du lächelst.*

Du fragst dich vielleicht, was denn nun ein „echtes Lächeln“ sein soll. Du wirst dich wundern, da gibt es eine ganz klare, eindeutige Antwort: Die Augenringmuskeln

müssen aktiv werden.

Das wird dir wahrscheinlich nicht viel helfen, vor allem wenn du bis heute noch gar nicht wusstest, dass es so etwas wie eine „Augenringmuskulatur“ überhaupt gibt. Nun, es sind die Muskeln, die um das Auge herum liegen, die das Auge ausdrucksvoll machen und für Lachfältchen verantwortlich sind. Okay, jetzt weißt du, wo diese Muskeln liegen – aber deswegen kannst du sie ja noch nicht nach Belieben bewegen. Am einfachsten geht das mit der Vorstellungskraft. Stell dir vor, an deinen Mund- und Augenwinkeln wären unsichtbare Fäden befestigt. Und nun zieht jemand, der hinter dir steht, leicht an diesen vier Fäden; also nach hinten und oben.

Merkst du, wie sich dein Gesicht zu einem Lächeln verzieht. Und auch wenn dir nicht lustig zumute ist: Spürst du dennoch, dass es plötzlich ein wenig leichter wird?

Lächeln kann also eine Art Notfallanker sein. Aber es ist noch viel mehr. Wenn du dir angewöhnst, ein Lächeln im Kopf zu haben (das man auf deinem Gesicht nur ahnen kann), wirst du ruhiger und gelassener werden.

Aber noch interessanter ist vielleicht, dass du auch viel weniger Anlass zu Aufregung haben wirst, da die Menschen in deiner Umgebung positiv darauf reagieren werden, wenn du ein inneres oder äußeres Lächeln zeigst.

Lächeln ist ansteckend. Man kann sich also nicht nur mit einer Krankheit sondern auch mit Gesundheit anstecken!

*Du lächelst einen anderen Menschen an:  
Damit machst du zwei Menschen zufriedener.*

Du lächelst einen Menschen an und fühlst dich gleich ein wenig gelassener und froher. Dieser Mensch nimmt das Lächeln wahr und fühlt, dass die Welt ein kleines Stückchen wärmer ist ... und auch er wird nun eher lächeln. Vielleicht verbreitet sich dein Lächeln an einem einzigen Tag über eine ganze Stadt.

Zumindest darüber könntest du doch gelassen lächeln.