Lachen ist gesund

Gelotologen sind Lachforscher. Weltweit sind etwa 200 Gelotologen damit beschäftigt, das Lachen wissenschaftlich zu untersuchen. Was haben sie herausgefunden?

Zunächst hebt Lachen natürlich die Stimmung durch Ausschüttung von Glückshormonen. Das wiederum stärkt nachgewiesenermaßen die Abwehrkräfte, senkt den Blutdruck und lindert Schmerzen. Wer viel lacht, kann zudem konzentrierter arbeiten und er ist kreativer.

Echtes Lächeln und Lachen gelten zudem als nonverbale Kommunikationsmittel. Sie stärken Beziehungen, weil sie Sympathie signalisieren und Verständnis. Konflikte kann man mit einem beschwichtigenden Lächeln mildern.

Das wusste bereits der Urmensch. Traf er auf einen seiner Artgenossen, zog er eine Lachgrimasse. Das war ein Zeichen für Beschwichtigung und bedeutete, dass man friedlich gesonnen war. Beim anderen bewirkte das Stressabbau.

Wenn du Gesundheit anstrebst, gibt es kein besseres Rezept als Lachen.
– Henry Rutherford Elliot

Also, lachen Sie mal wieder! Wer sich damit schwer tut, der sollte die Lächelübung auf der nächsten Seite einmal ausprobieren.

Jede Minute, die man lacht, verlängert das Leben um eine Stunde.
– Chinesische Weisheit

Meine wichtigsten Erkenntnisse:

Schokolade fürs Gehirn

Natürlich kann man nicht immer gut drauf sein und sicher kann man einen melancholischen Zustand auch manchmal genießen. Wenn Sie aber trüber Stimmung sind und Ihre Stimmung kurzfristig aufhellen möchten, dann machen Sie doch die Bleistiftübung. Nehmen Sie einen Stift quer zwischen die Zähne. Die Lippen dürfen den Stift nicht berühren. Jetzt können Sie gar nicht anders als Lächeln. Das machen Sie eine Minute und Sie werden ein gutes Stück heiterer werden. Warum? Ihre Gesichtsmuskeln signalisieren Ihrem Gehirn, dass Sie Lächeln. Hält das länger an, dann macht das Gehirn das, was es bei Lächeln immer macht, es schüttet Glückshormone aus. Und die heben die Stimmung, wie Sie bereits wissen.

Das echte Lächeln nennt man übrigens Duchenne-Lächeln. Es ist nach dem französischen Wissenschaftler Guillaume-Benjamin Duchenne benannt, der es beschrieben hat. Es gelingt nur bei wahrer innerer Freude. Es sind dann nicht nur die Mundwinkel beteiligt. Vielmehr strahlen die Augen und es entstehen die sogenannten Lachfältchen in den Augenwinkeln.

Das Lächeln, das Du aussendest, kehrt immer zu Dir zurück.

– Sprichwort aus Indien

Wenn Sie während der Bleistiftübung beginnen sich über sich selbst zu amüsieren, dann kann auch ein Duchenne-Lächeln entstehen.

Ein Lächeln ist die kürzeste Entfernung zwischen zwei Menschen.

– Victor Borge

Meine wichtigsten Erkenntnisse: