

Montag

- **Heute schon jemanden lächeln gesehen?
Welches Lächeln war es denn?**

Am 15. Juni wird weltweit der sogenannte „Tag der Macht des Lächelns“ begangen. Er wurde als „Smile Power Day“ in den USA bekannt. Wer ihn ausgerufen hat und seit wann, ist nicht überliefert.

- ✓ Lächeln als Möglichkeit, höflich zu sein, andere zu beruhigen und zu zeigen, dass wir es gut meinen oder mitfühlen.
- ✓ Peinliches Lächeln: In Peinlichkeit geratene Menschen lächeln oft und nicken dabei. Das ermöglicht ihnen, zu kommunizieren, auch wenn sie nicht sprechen wollen.



- ✓ „Echtes“ Lächeln:
Dann lacht das ganze Gesicht mit: der Mund, die Wangen, die Augen. Menschen, die so lächeln, können andere in ihren Bann ziehen.
Lächeln kann einen Menschen attraktiv machen; ein Mensch, der so lächelt, wirkt auf andere oft anziehend. Das Gehirn gibt das Hormon Dopamin frei. Dies erhöht das Glücksgefühl der lächelnden Menschen.
- ✓ Menschen können auch in traurigen Situationen lächeln. Dann hat das Gesicht einen wehmütigen Ausdruck.
- ✓ Menschen lächeln auch, um höflich zu sein, z.B. wenn sie jemanden treffen, den sie nicht kennen. Bei dieser Art des Lächelns kann Distanz gewahrt bleiben.
- ✓ Lächeln, das eher ein Grinsen ist: Wer so lächelt, gibt dem anderen das Gefühl, unterlegen zu sein. Diese Art des Lächelns erhöht das Kortisol und die Herzfrequenz im Körper des Gegenübers und wirkt wie eine Bedrohung.
- ✓ Ein erzwungenes oder aufgesetztes Lächeln erkennt man sofort als nicht echt. Dann lacht zwar der Mund, aber nicht das Gesicht.

Mittwoch

Mit einem Lächeln trainieren wir gute Laune wie einen Muskel.

- Wenn wir lächeln, wird ein Nerv stimuliert, der unserem Gehirn „fröhliche Stimmung“ signalisiert. Dann fühlen wir uns wohl und entspannen. Das können wir „künstlich“ trainieren, vor dem Spiegel oder allein auf einem Spaziergang oder auf dem Weg nach Hause. Probiert es aus!



Freitag

Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück.

(Indisches Sprichwort)

Jedes Mal, wenn ein Mensch lacht, fügt er seinem Leben ein paar Tage hinzu.

(Curzio Malaparte)

Lieber Gott,

schenke uns ein Lächeln für den Tag,

dass wir es noch spüren,

wenn die Sonne untergeht

und die Nacht anbricht.

Amen

