

7 gute Gründe für das Lachen

von Bianca Waldera

Es ist so einfach, tut uns so gut und wir vergessen es viel zu oft: Das Lachen. Hier sind sieben wissenschaftlich belegte Gründe, warum es dringend mal wieder an der Zeit ist, mehr zu lächeln.

1. Lächeln ist gut gegen Stress.

Der Arbeitstag ist schrecklich. Ihr Chef sitzt Ihnen mit einer Deadline im Nacken, Ihr Telefon klingelt alle fünf Minuten und dauernd will ein Kollege etwas von Ihnen. Halten Sie einen Moment inne und lächeln Sie. Laut einer Studie der «University of Kansas» hilft uns das, mit Stress umzugehen. Menschen, die lächeln, haben in der Erholungsphase nach einer stressigen Phase einen niedrigeren Puls. Egal, ob sie bewusst lächeln oder unbewusst.

2. Wer lächelt, lebt länger.

Lachen Sie viel? Gut, dann werden Sie vermutlich länger Leben als Ihre Freundin mit dem Siebentageregenwetter-Gesicht. Eine Studie der «Wayne State University» hat gezeigt, dass Menschen, die ein offenes Lachen haben, im Durchschnitt sieben Jahre länger leben als Menschen, die wenig lachen.

3. Wer lacht, führt bessere Beziehungen.

Sehen Sie sich Ihre Kinderfotos noch einmal ganz genau an. Lächeln Sie viel? Nicht? Schade. Eine Studie der «DePauw University» hat gezeigt, dass Menschen, die als Kind viel gelacht haben, später stabilere Beziehungen führen. Aber keine Sorge, die Studie zeigt nur eine Wechselwirkung, keine Ursache. Das heißt, nur weil Sie als Kind oft schlecht drauf waren, muss nicht jede Ihrer Beziehungen scheitern.

4. Lächelnde Menschen sind attraktiver.

Verzichten Sie auf das Make-up am Morgen und schlafen Sie künftig länger. Eine Studie von «Orbit Complete» hat gezeigt, dass 70 Prozent der Menschen lächelnde Frauen attraktiver finden als Frauen, die Make-up tragen und nicht lächeln. Eine Studie aus Brasilien belegt zudem, dass lächelnde Gesichter allgemein attraktiver wirken.

5. Lachen ist besser als Kokain.

Vergessen Sie Drogen, lachen Sie lieber. Forscher der «Stanford University» haben herausgefunden, dass lachen berauschend wirkt. Wenn wir lachen, ist der Teil des Gehirns aktiv, der für die Ausschüttung von Glückshormonen zuständig ist und der auch für das High sorgt, wenn man Kokain nimmt.

6. Wer lächelt, wirkt vertrauenswürdig.

Sie wollen das Vertrauen einer Person gewinnen? Lächeln Sie. Untersuchungen der «Princeton University» haben gezeigt, dass das Gehirn innerhalb der ersten 100 Millisekunden entscheidet, ob wir jemanden vertrauenswürdig finden oder nicht. Lächelnde Menschen werden dabei häufiger als vertrauenswürdig eingeschätzt. Außerdem wirken lächelnde Menschen ehrlicher, geselliger und kompetenter.

7. Lachen unterstützt das Gedächtnis.

Lachen Sie, nachdem Sie gelernt haben. Untersuchungen der «Marquette University» aus Wisconsin haben gezeigt, dass Menschen, die nach einer Phase des intensiven Lernens 30 Minuten lang lachen, das Gelernte besser wiedergeben konnten.