

Schon gewusst?
Auch künstliches
Lachen wirkt!



WARUM LACHEN GUTE LAUNE MACHT

Mehrere wissenschaftliche Theorien zeigen: Lachen – selbst bewusst oder künstlich ausgelöst – hebt die Stimmung und tut Körper und Geist gut.



DIE 4 WICHTIGSTEN ERKLÄRUNGSANSÄTZE

1 FACIAL-FEEDBACK-HYPOTHESE (Gesichts-Feedback)



Unser Gesichtsausdruck beeinflusst unsere Emotionen. Wenn wir lächeln oder lachen, senden die aktivierten Gesichtsmuskeln Signale an das Gehirn. Es interpretiert dies als Freude und schüttet Glückshormone wie **Endorphine** und **Serotonin** aus.

2 NEUROCHEMISCHE AUSSCHÜTTUNG (Endorphin-Theorie)



Ausschüttung von Dopamin & Endorphinen (Wohlfühl-Hormone)



Senkung des Stresshormons Cortisol

Das **Belohnungssystem** im Gehirn wird aktiviert – selbst wenn wir das Lachen bewusst starten.

3 EMBODIMENT-THEORIE (Verkörperung)



Körper und Geist sind untrennbar miteinander verbunden. Körperhaltungen, Gesten und Mimik – wie herzhaftes Lachen – können unsere psychische Verfassung direkt beeinflussen und steuern.

4 SPANNUNGSABBAU UND ENTLASTUNG



Lachen dient als Ventil, um psychische und physische **Spannungen abzubauen**. Die tiefe Bauchatmung beim Lachen versorgt den Körper besser mit Sauerstoff, vitalisiert und entspannt gleichzeitig den Geist.



Diese Mechanismen werden z. B. im **Lachyoga** gezielt genutzt. Bewusstes oder künstliches Lachen löst dieselben positiven Prozesse aus wie spontanes Lachen.



← Lachen ist wie ein kleines Geschenk an dich selbst! ♥

QUELLEN & REFERENZEN:

Facial Feedback Hypothesis: Can Smiling Make You Happier? (Strack, Martin, Stepper, 1988) • Panksepp, J. (1998): Affective Neuroscience. Proyer, R. T. (2017): The Science of Laughter • Freud, S. (1905): Der Witz und seine Beziehung zum Unbewussten • Lachyoga International

PRAKTISCHE ÜBUNGEN – SO BRINGST DU DICH SELBST ZUM LACHEN

1



DIE STIFT-METHODE

Nimm einen Stift quer zwischen die Zähne (Lippen berühren ihn nicht). Halte die Position mindestens 60 Sekunden.



2



DAS SPIEGEL-LÄCHELN

Stelle dich vor einen Spiegel und grins breit. Schau dir tief in die Augen – oft wird aus dem Grinsen schnell echtes Lachen.



3



DIE HANDY-LACHÜBUNG

Halte dein Smartphone ans Ohr und lache laut, als würdest du den lustigsten Witz deines Lebens hören.



4



DIE LÖWEN-ATMUNG

Strecke die Zunge weit heraus, öffne die Augen groß und atme stoßweise und laut über den Mund aus: „Ha-Ha-Ha“.



5



SCHRITTWEISE STEIGERN

Beginne mit einem sanften Lächeln, atme tief ein und verwandle es beim Ausatmen in ein Kichern – bis zum herzhaften Bauchlachen.



Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen echtem und künstlichem Lachen – die chemische Wirkung ist dieselbe: **Mehr Wohlbefinden, weniger Stress, mehr Lebensfreude.**