



## Das Wunder des Lächelns

Wenn du lächelst, ziehst du die Leichtigkeit wieder in dein Leben. Alles was leicht ist, beginnt zu fließen. Alles, was fließt, verbindet sich mit dem Fluss des Lebens. Spüre, wie tief in deinem Inneren deine wahre Schönheit zu fließen beginnt.

### **Wenn wir lächeln, können wir keine negativen Gedanken haben.**

Suchst du einen Grund zu lächeln, lächele einfach, und tausend Gründe werden sich dir offenbaren. Nicht immer ist es einfach, die Liebe in sich zu spüren. Vor allem dann nicht, wenn man sich ärgert, sich zurückgesetzt fühlt, verletzt oder gar verlassen worden ist. Gründe gibt es jedenfalls tausende, die Liebe nicht mehr zulassen zu wollen oder zu können. Viele von uns kennen diese Gründe nur zu genau. Es mag daher nicht immer leicht erscheinen, zu seiner Liebesfähigkeit zurückzufinden. Vor allem dann nicht, wenn die Verletzungen der Liebe tiefe Wunden geschlagen haben.

Natürlich wissen wir, dass wir nur dann geliebt werden, wenn wir uns selbst lieben und dass wir die Liebe in uns spüren müssen, damit wir sie auch aussen tragen und empfangen können. Obwohl wir das wissen, sind wir dennoch oft nicht fähig, diese Grundvoraussetzung für die Liebe zu schaffen. Wir finden in uns keine Liebe und können sie deshalb auch nicht nach aussen wirken lassen.

Wie anders ist dies, wenn wir glücklich sind. Unser ganzes Erscheinungsbild reagiert dann auf unseren inneren Zustand und gleicht sich diesem an. Sind wir aus tiefster Seele glücklich, beginnen wir zu strahlen und haben einen hinreissend lebendigen Blick. Wir geben uns „neu“ und vollständig anders.

### **Sind wir glücklich, verändern wir uns von innen nach aussen.**

Auf ganz ähnliche Weise können wir uns aber auch von aussen nach innen verändern, denn die wundervolle Wechselwirkung von Körper und Seele wirkt nicht nur in eine Richtung. Unser inneres Wesen reagiert im gleichen Masse auf unseren Körper, wie es auch umgekehrt geschieht.



Die Indianer haben ein Sprichwort, das folgendermassen lautet: Wir lächeln unseren Hass so lange weg, bis er nicht mehr existiert. In diesem Sprichwort steckt mehr Wahrheit, als wir ahnen. Lächeln ist nämlich eine hervorragende Möglichkeit auf unser ganzes Wesen einzuwirken. In unserem Gesicht gibt es über dreihundert Muskeln. Sind wir zum Beispiel wütend oder ängstlich, spannen wir die meisten dieser Muskeln an und rufen ein Gefühl von Ernst und Starrheit in unserem gesamten Körper hervor, und es kann sich kein Gefühl von Liebe entwickeln. Beim Lächeln dagegen entspannen wir diese Muskeln und wirken auf äusserst intensive Weise auf unseren Körper und Gemüt ein.

### **Lächele deine Sorgen einfach weg.**

Das ist genauso einfach wie es klingt, denn der Körper beginnt, auf das Lächeln zu reagieren. Auch wenn es scheinbar grundlos geschieht. Das innere Wesen steht in einer harmonischen Wechselwirkung zum Äusseren und entspannt sich durch so etwas „simples“ wie Lächeln ebenfalls.

In der Tat bringt lächeln uns selbst in eine so positive Grundstimmung, dass wir beginnen, die Dinge von einem anderen Blickwinkel aus zu betrachten. Das Augenmerk sucht nicht länger nach den Zweifeln, sondern entdeckt Harmonisches, Ausgleichendes, Liebenswertes.

Die Zweifel, die Sorgen, die Ängste werden tatsächlich weggelächelt, weil unser Inneres sich dem Lächeln nicht verschließen kann. Die Grundstimmung harmonisiert sich, und es stellt sich ein friedliches Gefühl ein. Die Energien beginnen wieder zu fließen und schenken uns Wohlbehagen und das Gefühl von Lebendigkeit und Liebe.

### **Aber warum sollte man lächeln, wenn man überhaupt keine Freude empfindet?**

Die Antwort ist ganz einfach: damit die Freude wieder zurückkehrt. Wenn man wartet, bis irgendein Erlebnis von aussen Freude in einem hervorruft, ist man abhängig von äusseren Impulsen. Wenn man dies so möchte, ist das durchaus in Ordnung. Aber möglicherweise muss man lange warten.



Vielleicht vergräbt man sich beim Warten immer tiefer in seine Missstimmung. Vielleicht verschliesst man sich in dieser Zeit so sehr, dass irgendwann ein Lächeln nicht mehr reicht, sich zu öffnen. Ich persönlich warte jedenfalls ungern. Ich bleibe lieber selbstständig und bin nicht gern abhängig von äusseren Einflüssen. Ich finde es schön, für mich selbst zu sorgen und die Verantwortung für meine Gefühle zu übernehmen.

Diese kleine Übung des Lächelns hat jedenfalls mein Leben ziemlich verändert. Sie ist in der Tat genauso einfach wie effektiv. Inzwischen reicht es mir manchmal schon, mir nur vorzustellen, wie ich lächle, um zu meiner Zufriedenheit zurückzufinden. Manchmal lächle ich auch meinem Spiegelbild zu. Oder ich lächle beim Einschlafen. Wenn man nämlich beim Einschlafen lächelt, wacht man meistens wieder mit einem Lächeln auf.

Die schönste Erfahrung, die ich gemacht habe, ist, mir selbst Zuneigung zu schenken, beispielsweise durch ein Lächeln. Dadurch beginne ich, mich unweigerlich selbst zu mögen. Und wenn man sich selbst mag, wird man auch von anderen gemocht.

### **Es gibt jemanden, der dich liebt. Und diese Person bist du.**

Noch intensiver ist diese Wirkung beim Lachen. Richtig lautes Lachen bringt uns in eine fast euphorische Stimmung. Menschen, die ein Lachseminar besucht haben, sagen anschliessend alle, dass sie sich nun wesentlich glücklicher fühlen. Dabei hat sich in ihrem Leben nichts geändert. Sie haben noch immer die gleichen Sorgen, die gleichen Umstände und Situationen. Dennoch fühlen sie sich glücklich. Sie haben einfach von aussen auf ihr Inneres eingewirkt und sich so wieder ihrer eigenen Liebesfähigkeit genähert.

### **Unsere Aussenwelt steht in einer engen Wechselwirkung zu unserer Innenwelt.**

Schaffen wir es nicht, von innen nach aussen zu wirken, beeinflussen wir unser Gemüt eben von aussen. Am besten, du beginnst einfach mal zu lächeln. Völlig grundlos. Und zwar jetzt. Und dann beobachte mal was mit dir passiert.



Im nächsten Schritt lächelst du deinen Partner an. Auch wenn er es in diesem Moment nicht verdient. Tue es einfach. Und achte einmal darauf, was geschieht. Ein Lächeln, das von Herzen kommt, öffnet uns wieder für die Liebe. Ein Lächeln, beredter als tausend Worte, heilt alle Wunden und schlichtet jeden Streit.

**Lächle, und dir wird ein Lächeln begegnen.**

Lächeln wirkt nicht nur auf die eigene Seele, sondern auch auf die Seele des Partners. Ein Lächeln wirkt ansteckend, man kann sich ihm einfach nicht entziehen. Selbst im Streit wirkt ein Lächeln unglaublich entwaffnend, wenn es von Herzen kommt. Liegen dir also noch so viele Worte auf der Zunge, fallen dir vielleicht tausend Argumente ein, halte sie zurück und lächle einfach. Kein Wort der Welt hat die gleiche Kraft wie dein Lächeln.

Wenn ein Lächeln dich einmal aus der Einsamkeit oder tiefster Traurigkeit gerettet hat, wirst du es niemals wieder vergessen. Genauso kann es anderen ergehen, die von deinem Lächeln erfasst werden.

Ein Lächeln streichelt die Seele auf wundersame Weise.

Ein Lächeln lässt bittere Gefühle verschwinden. Suchst du einen Grund, um zu lächeln, lächle einfach, und es werden sich dir tausend Gründe offenbaren.

Verschenken wir nur ein einziges Lachen, werden uns unzählige begegnen.

(von Pierre Franckh)