



## Ist Glück ansteckend?



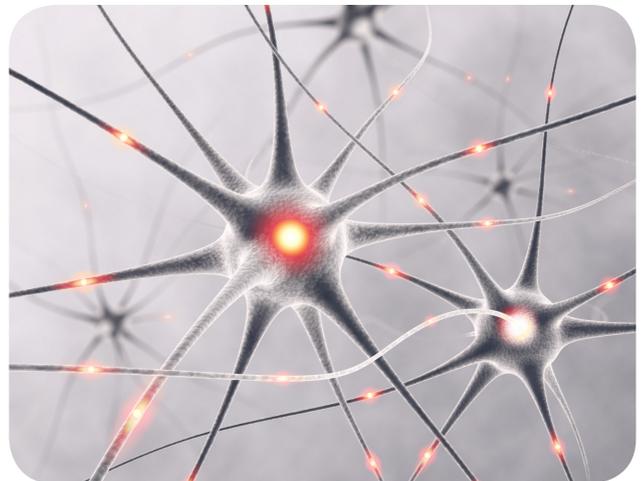
**Lass dich mitreißen!  
Lachen macht glücklich!**

Bestimmt hattest du schon einmal eine Erkältung und durftest dich nicht mit deinen Freunden treffen, weil du ansteckend warst. Aber kann auch Glück ansteckend sein? Geht es uns vielleicht sogar besser, wenn wir mit glücklichen Menschen zusammen sind?

### Ein Spiegelbild im Gehirn

Du siehst zwei Menschen herzlich lachen. Obwohl du gar nicht genau weißt, worum es geht, musst du automatisch mitlachen oder wenigstens lächeln. Lachen ist ansteckend. Aber auch traurige Gefühle können wir sehr stark nachempfinden. Wenn wir etwa jemanden weinen sehen. Auch bei einem traurigen Film kann es passieren, dass uns selbst die Tränen kommen. Dass wir Gefühle anderer Menschen nachfühlen können, liegt an bestimmten Zellen in unserem Gehirn. Diese Zellen heißen Spiegelneuronen. Neuronen sind Nervenzellen, die elektrische Signale aufnehmen und weiterleiten. Wenn man eine Situation beobachtet, reagieren diese Zellen so, als ob man die Situation selbst erlebt. In unserem Gehirn entsteht also ein Spiegelbild von dem, was wir sehen, und wir werden von den Gefühlen des anderen angesteckt.

Diese Spiegelneuronen helfen uns auch unbewusst im Alltag. Wenn wir zum Beispiel an einem Samstag einkaufen gehen, sind die Straßen und Geschäfte meistens sehr voll. Trotzdem stoßen wir nicht ständig mit anderen Menschen zusammen, die uns entgegen kommen. Durch die Spiegelneuronen in unserem Gehirn können wir nämlich schon an kleinen Bewegungen und Zeichen erkennen, wie sich die Menschen auf der Straße bewegen, und ihnen deswegen ausweichen.



*Zellen im Gehirn, genannt Spiegelneuronen, sorgen dafür, dass man eine Situation, die man beobachtet, selbst miterlebt. So kann Glück ansteckend sein.*



**Mach dich schlau!** | Was denkst du? | Macht was zusammen!



## Ist Glück ansteckend?



### Lachen macht glücklich

Lernst du einen Menschen neu kennen, findest du ihn sofort nett, wenn er dich mit einem Lächeln begrüßt. Sind wir einmal traurig, hilft es uns, zum Lachen gebracht zu werden. Durch herzhaftes Lachen werden in unserem Körper Stress und Anspannung abgebaut und Glückshormone ausgeschüttet.



Bestimmt hattest du auch schon einmal so einen richtigen Lachanfall. Vor allem beim Versuch, einen Lachanfall zu unterdrücken, wird der Reiz immer größer. Dann hilft es nur, laut loszuprusten, bis man sich beruhigt hat. Schon die Steinzeitmenschen haben miteinander gelacht. Denn beim gemeinsamen Lachen fühlen wir uns als Teil einer Gruppe. Deswegen ist es auch so schwer, nicht mitzulachen, wenn wir andere lachen sehen.

Forscher haben herausgefunden, dass ein aufgesetztes Lächeln eine ähnliche Wirkung hat wie ein echtes Lächeln. Wenn du eine Weile nur die Mundwinkel zu einem Lächeln hochziehst, wirst du merken: Mit der Zeit wird dein Lächeln echt! Du kannst also ruhig auch einmal deine Lachmuskeln anspannen, wenn dir nicht danach ist – vielleicht gerade dann.

### Lachen ist gesund

Lachen macht nicht nur Spaß, sondern ist sogar gesund. Beim Lachen atmen wir tiefer. Damit wird der ganze Körper mit mehr Sauerstoff versorgt. Das stärkt das Immunsystem und wir werden nicht so schnell krank. Das Gehirn freut sich auch über mehr Sauerstoff, wir können dann besser denken.



**Mach dich schlau!** | Was denkst du? | Macht was zusammen!

Aktion Schulstunde zur ARD-Themenwoche 2013  
© Rundfunk Berlin-Brandenburg