

Kommentar zu NACHGEDACHT (67) Lassen Sie sich mitreiÃ?en!

Description

Kommentar zu NACHGEDACHT (67) Lassen Sie sich mitreiÄ?en!, Originalartikel verfasst von Christina Leinweber, verĶffentlicht am 13.04.14 von Osthessennews

[\hat{a} ?|] Und wir k \tilde{A} ¶nnen aus einem schlechten Tag einen guten machen. Es funktioniert sogar \tilde{A} ½bers Radio. Wir m \tilde{A} ½ssen nur wachsamer durchs Leben gehen und offen daf \tilde{A} ½r sein.*

Ein Tag *an sich* ist weder schlecht noch gut, ein Tag ist nur eine bestimmte Zeiteinheit. An einem Tag kann natürlich vieles passieren, was unser Gehirn aufgrund seiner Prägung ganz subjektiv als â??schlechtâ?? oder â??gutâ?? bewertet.

Auch ein Lachen aus dem Radio fügt dem riesigen Speicher unseres Unterbewusstseins weitere Informationseinheiten hinzu, die von unserem Hirn bewertet, mit anderen Informationen verknüpft und künftig für Denk- und Bewertungsvorgänge herangezogen werden.

Das Beispiel mit dem ansteckenden Lachen aus dem Radio belegt eindrucksvoll, wie die Evolution uns mit der FĤhigkeit ausgestattet hat, Glück zu empfinden, selbst wenn wir objektiv gar keinen Grund dazu haben. Beim *Lachen-ohne-Grund* sind im Hirn dieselben Regionen aktiv wie beim *Lachen-mit-Grund*. Die Untersuchungen dieser Vorgänge, bei denen wohl auch <u>Spiegelneuronen</u> eine wichtige Rolle spielen, sind äuÃ?erst spannend.

Ganz offenbar bedeutete die FĤhigkeit, sich in andere Menschen â??hineinversetzenâ?? und mit ihnen mitfļhlen zu kĶnnen, einen Vorteil gegenļber Menschen, die das nicht oder nicht so gut konnten. Deshalb wurde diese FĤhigkeit durch die natļrliche Selektion beim Menschen, aber auch bei einigen anderen Tierarten ļber die Jahrtausende immer weiter verbessert.

Ob wir uns von einem Lachen anstecken lassen, hängt maÃ?geblich von unserer eigenen Grundstimmung, und diese wiederum von der Prägung unseres Gehirnes ab. Beim Empfinden von Glück spielen Endorphine, Oxytocin sowie die Neurotransmitter Dopamin und Serotonin eine maÃ?gebliche Rolle. Liegen in diesem Bereich Störungen vor, so würde es kaum helfen, einfach nur â??wachsamerâ?? durchs Leben zu gehen, um wieder bessere Laune zu bekommen.

*Jede Woche fordert osthessennews.de unter der Rubrik â??NACHGEDACHTâ?? mit â??liberaltheologischen Gedankenâ?? zum Nachdenken auf. Die als Zitat gekennzeichneten Abschnitte stammen aus dem eingangs genannten und verlinkten Original-Artikel von Christina Leinweber.

Category

- 1. Allgemein
- 2. NACHGEDACHT 2014

Tags

- 1. glück
- 2. lachen

Date Created

13.04.2014



Page 2