

Kommentar zu NACHGEDACHT (67) Lassen Sie sich mitreißen!

13. April 2014 | AWQ

Kommentar zu NACHGEDACHT (67) Lassen Sie sich mitreißen! , Originalartikel verfasst von Christina Leinweber, veröffentlicht am 13.04.14 von Osthessennews

[...] Und wir können aus einem schlechten Tag einen guten machen. Es funktioniert sogar übers Radio. Wir müssen nur wachsamer durchs Leben gehen und offen dafür 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 „schlecht“ oder „gut“ 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 Fähigkeit 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 Spiegelneuronen eine wichtige Rolle spielen, sind äußerst spannend.

Ganz offenbar bedeutete die Fähigkeit, sich in andere Menschen „hineinversetzen“ und mit ihnen mitfühlen zu können, einen Vorteil gegenüber Menschen, die das nicht oder nicht so gut konnten. Deshalb wurde diese Fähigkeit durch die natürliche Selektion beim Menschen, aber auch bei einigen anderen Tierarten über die Jahrtausende immer weiter verbessert.

Ob wir uns von einem Lachen anstecken lassen, hängt maßgeblich 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 maßgebliche Rolle. Liegen in diesem Bereich Störungen vor, so würde es kaum helfen, einfach nur „wachsamer“ durchs Leben zu gehen, um wieder bessere Laune zu bekommen.

***Jede Woche fordert osthessennews.de unter der Rubrik „NACHGEDACHT“ mit „liberal-theologischen Gedanken“ zum Nachdenken auf. Die als Zitat gekennzeichneten Abschnitte stammen aus dem eingangs genannten und verlinkten Original-Artikel von Christina Leinweber.**

Quelle: <https://www.awq.de/2014/04/kommentar-zu-nachgedacht-67-lassen-sie-sich-mitreissen/>