

## Achtsamkeitsübung – Sich ein Lächeln schenken



*Ein inneres und äusseres Lächeln kann uns ein Gefühl von Glück und Sicherheit vermitteln. Die Polyvagal Theorie von Stephen Porges lehrt uns, dass der Vagusnerv, welcher dem Hirnstamm entspringt mit den Gesichtsmuskeln verbunden ist. Informationen werden nicht nur vom Hirn weg, sondern auch von der Muskulatur zum Hirn transportiert. Untersuchungen belegen, dass die Aktivierung von Muskelpartien entsprechende Stimmungen hervorrufen kann.*

### Ziel dieser Achtsamkeitsübung

Ein willkürliches Lächeln (z.B. nach dem Erwachen) kann uns ein angenehmes Wohlgefühl und Entspannung verschaffen. Unser vegetatives Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) überprüft dauernd, wie die Umwelt auf uns wirkt. Dabei unterscheidet es zwischen den Modalitäten sicher, gefährlich oder lebensbedrohlich. Daraufhin erfolgen entsprechende körperliche Reaktionen. Mit der Aktivierung unserer «Lachmuskulatur» geben wir unserem Organismus das Signal, dass er in Sicherheit ist. Daraufhin werden entsprechende Hormone freigesetzt, welche unsere Stimmungen positiv beeinflussen.

### Für wen ist diese Übung geeignet

Die Übung eignet sich insbesondere für Menschen, welche unter Belastung stehen. Es ist eine Möglichkeit, dem Körper zu signalisieren, dass trotz äusseren Belastungen keine Lebensgefahr besteht und der Organismus gelassen darauf reagieren kann. Auch Personen, welche einen unruhigen Schlaf haben oder unter Früherwachen leiden können diese Übung für sich gewinnbringend anwenden.

## Anleitung für diese Achtsamkeitsübung

Die Übung kann im Sitzen oder liegen durchgeführt werden. Wenn du sitzt, nimm eine aufrechte Haltung ein, in der du entspannt ein- und ausatmen kannst. Um einen optimalen Erfolg mit dieser Atemübung zu erzielen gehen Sie wie folgt vor:

1

### Schenke Dir ein Lächeln

Lächle! Schenke dir ein leichtes Lächeln. Wenn es dir einfach fällt, kannst du dazu die Augen schliessen. Dadurch kannst du dich noch besser auf die körperliche Bewegung einlassen. Das Lächeln kann ganz sanft sein, so dass es von aussen möglicherweise kaum bemerkt wird.

2

### Übung wiederholen

Du kannst die Übung mehrmals am Tag wiederholen. Sie eignet sich auch bei alltäglichen Verrichtungen (z.B. Abwaschen, Rasieren, Aufräumen etc.). Das innere und äussere Lächeln stellt ein «persönliches Geschenk» an dich selber dar.

#### Extra-Tipp:

Wenn Du Deine Augen schliesst, kannst Du Dich noch besser auf die körperliche Bewegung konzentrieren und einlassen.

## Was kann diese Übung bewirken?

Über die Gesichtsmuskulatur wird der Vagusnerv und dadurch das Parasympathische Nervensystem aktiviert. Dadurch wird das «Belohnungshormon» Dopamin sowie Endorphine freigegeben. Sie reduzieren deine erlebte innere Belastung. Unabhängig davon, ob die Situation, in der du dich befindest zu einem Lächeln animiert oder nicht. Durch die ständige Wiederholung der Übung trainierst du einen freundlichen Umgang mit dir selbst und mit anderen.