

Tagesimpuls 2. Mai 2020 – Der Zauber eines Lächelns

Ich genieße es am Samstagmorgen auf den kleinen, aber feinen Wochenmarkt in Essen-Werden zu gehen. Im Schatten der Basilika gibt es frische Lebensmittel und einiges Mehr zu kaufen. Worauf ich mich aber eigentlich am meisten freue, sind die Begegnungen. Da sind die Verkäufer an den verschiedenen Ständen.

Die Menschen aus der Nachbarschaft und aus der Kirchengemeinde, die ich hier treffe. Die gute Freundin, mit der ich am Samstagmorgen gerne in all dem geschäftigen Gewusel einen Kaffee trinke und die Woche Revue passieren lasse. Kurze und flüchtige, längere und intensivere Begegnungen, die für mich wichtig geworden sind und dem wöchentlichen Besuch auf dem Wochenmarkt die besondere Note verleihen.



Aber seit Wochen sind diese Begegnungen so ganz anders geworden. Kein Händedruck, keine Umarmung zur Begrüßung. Immer auf Abstand. Aber dafür weniger freundlich, weniger intensiv? Nein. An die Stelle von Händedruck und Umarmung ist das Lächeln getreten. Haben Sie zu Beginn des Jahres geahnt, auf wie viele unterschiedliche Arten

man lächeln kann? Gibt man im Internet den Suchbegriff „Lächeln“ ein, wird eines schnell deutlich: Nicht ohne Grund ist Mona Lisas Lächeln weltweit so berühmt. Das Lächeln findet sich in allen Kulturen, denn es ist keine erlernbare Reaktion, sondern es ist dem Menschen von Geburt an gegeben. Physiologisch betrachtet ist das Lächeln ein Gesichtsausdruck, der durch das Spannen der mimischen Gesichtsmuskulatur entsteht. Es führt angeblich auch dazu, dass das Gehirn Endorphine produziert, die körperliche und seelische Schmerzen verringern und die das Wohlbefinden steigern. Aber auch bei meinem Gegenüber bewirkt das Lächeln einiges. Im besten Falle Sympathie, Freude und vielleicht der Beginn eines Gesprächs. Eine indische Weisheit besagt: „Das Lächeln, das du aussendest, kehrt zu dir zurück.“

Zugegeben, seit einigen Tagen ist beim Lächeln eine echte Herausforderung hinzugekommen: Wir tragen alle einen Mund- und Nasenschutz. Ein Teil des Lächelns verschwindet hinter einer Maske. Aber es ist erstaunlich, wie intensiv man mit den Augen lächeln kann und wie gut dies meinen Mitmenschen erreicht.

Für mich bedeutet lächeln, etwas wohlwollend zu betrachten und es wertzuschätzen. Lächelt mich jemand an, verspüre ich bei meinem Mitmenschen eine gewisse Offenheit und Interesse an meiner Person. Es erweckt ein gutes Gefühl in mir. Dieses gute Gefühl und die damit verbundene Wertschätzung kann ich mir auch ab und zu selber schenken. Haben Sie es schon mal probiert? Ein Lächeln am Morgen in den Spiegel? Oder auch ein wohlwollende Lächeln nach innen? Seien Sie mutig, Ihr Gegenüber wird es Ihnen danken.

Ich wünsche Ihnen einen gesegneten Tag und seien Sie gewiss, auch Gott schickt Ihnen täglich sein Lächeln.

Angelika Berenbrink