

Das Lächeln – warum schöne Zähne mehr sind als nur Ästhetik

Wir alle kennen dieses Gefühl: Jemand lächelt uns an und sofort wirkt dieser Mensch sympathisch, offen und angenehm. Es entsteht eine kleine Verbindung, noch bevor ein Wort gesprochen wurde. Das Faszinierende daran: Ein Lächeln ist eine der universellsten Formen menschlicher Kommunikation. Über Kulturen, Sprachen und Länder hinweg verstehen Menschen sofort, was es bedeutet. Und genau deshalb hat unser Lächeln eine so starke Wirkung auf andere Menschen, aber auch auf uns selbst. Dr. Yana Fehse weiß, wovon sie spricht, sie ist Business-Coach für Selbstmarketing, Führung und überzeugendes Auftreten.

Psychologen wissen schon lange: Menschen bilden sich schnell ein Bild von ihrem Gegenüber. Oft dauert es nur wenige Sekunden. Ein freundliches, authentisches Lächeln sendet dabei klare Signale: Offenheit, Sympathie, Vertrauen und Zugänglichkeit. Studien zeigen, dass Menschen, die lächeln, häufig als kompetenter, sympathischer und sozialer wahrgenommen werden. Das bedeutet: Ein Lächeln ist nicht nur eine Emotion, es ist auch ein wichtiger Teil unserer Ausstrahlung. Gerade im beruflichen Kontext kann das entscheidend sein: bei Präsentationen, im Gespräch mit Kunden oder beim Kennenlernen neuer Menschen.

Authentisches Lächeln erkennt unser Gehirn sofort

Ein echtes Lächeln zeigt sich nicht nur am Mund, sondern im ganzen Gesicht. Die Augen beginnen leicht zu strahlen, kleine Fältchen entstehen und das Gesicht wirkt lebendig. Unser Gehirn erkennt diese Echtheit innerhalb von Sekundenbruchteilen. Deshalb wirkt ein authentisches Lächeln warm, vertrauensvoll und anziehend – während ein rein höfliches Lächeln oft distanzierter wirkt.

Warum Zähne dabei eine so große Rolle spielen

Viele Menschen lächeln weniger, als sie eigentlich möchten. Der Grund ist oft Unsicherheit über die eigenen Zähne. Wer sich für sein Zahnbild schämt, hält beim Lachen unbewusst den Mund geschlossener, verdeckt die Zähne mit der Hand oder vermeidet es, auf Fotos breit zu lächeln. Damit geht jedoch etwas verloren: ein wichtiger Teil der persönlichen Ausstrahlung. Dabei geht es nicht um perfekte „Hollywood-Zähne“. Viel wichtiger ist ein gesundes, harmonisches Zahnbild, das zum Gesicht passt. Die moderne Zahnmedizin bietet heute viele schonende Möglichkeiten, das Lächeln zu unterstützen – von professioneller Zahnreinigung über sanftes Bleaching bis hin zu minimalinvasiven Korrekturen.

Lächeln verändert unseren Körper

Ein Lächeln wirkt nicht nur nach außen – es verändert auch, was in unserem Körper passiert. Wenn wir lächeln, schüttet unser Gehirn verschiedene sogenannte Glückshormone aus, darunter Dopamin, Serotonin und Endorphine. Diese Botenstoffe haben mehrere Effekte gleichzeitig: Sie verbessern unsere Stimmung, sie wirken entspannend und sie helfen dabei, Stress im Körper zu reduzieren. Das Spannende daran: Dieser Effekt kann sogar dann auftreten, wenn wir bewusst anfangen zu lächeln. Mit anderen Worten: Ein Lächeln ist nicht nur ein Ausdruck von Freude, es kann auch dazu beitragen, dass wir uns tatsächlich besser fühlen.

Gerade im Alltag kann das eine erstaunlich wirkungsvolle Strategie sein. Ein kurzer Moment des Lächelns kann helfen, inneren Druck zu reduzieren und wieder etwas mehr innere Gelassenheit zu spüren.

Selbstvertrauen und Lächeln – ein positiver Kreislauf

Zwischen Lächeln und Selbstvertrauen besteht eine interessante Wechselwirkung. Menschen, die sich sicher fühlen, lächeln meist offener und häufiger. Gleichzeitig wirkt dieses Lächeln wieder auf ihre Umgebung und sie erhalten häufiger positive Reaktionen von anderen Menschen. Dieses Feedback stärkt wiederum das eigene Selbstvertrauen. So entsteht eine Art positiver Kreislauf: Mehr Selbstvertrauen führt zu





mehr Lächeln und mehr Lächeln stärkt wiederum das Selbstvertrauen. Gerade deshalb spielt das eigene Lächeln eine größere Rolle für unsere Ausstrahlung, als viele Menschen denken.

Ein offenes Lächeln hat noch einen weiteren Effekt: Es verändert die gesamte Wahrnehmung eines Gesichts. Menschen mit einem freundlichen Gesichtsausdruck werden in Studien häufig als attraktiver, jünger und zugänglicher wahrgenommen als Personen mit neutralem Gesichtsausdruck. Das liegt daran, dass ein Lächeln das Gesicht buchstäblich „öffnet“. Es wirkt lebendig, warm und einladend. Deshalb spielt das Lächeln auch eine so wichtige Rolle für unsere persönliche Ausstrahlung.

Am Ende ist ein Lächeln eine der einfachsten Möglichkeiten, Positivität zu verbreiten – für andere und für sich selbst. Ein Lächeln verbindet Menschen. Es schafft Nähe. Und manchmal verändert es sogar die Atmosphäre eines ganzen Raumes. Wer sich mit seinem Lächeln wohlfühlt, zeigt es häufiger. Und genau das macht den Unterschied. Denn ein schönes Lächeln ist mehr als Ästhetik. Es ist ein Ausdruck von Selbstbewusstsein, Gesundheit und Lebensfreude.

von Marie Weiß ■

Dr. Yana Fehse studierte Psychologie in Hamburg und promovierte am Deutschen Zentrum für Luft- und Raumfahrt. Als Speakerin stand sie u. a. auf großen Bühnen bei Greater und Speakers Excellence und lehrte Biopsychologie sowie Wirtschaftspsychologie an der FOM. In ihrem Buch „Radikales Selbstvertrauen – Die geheime Stärke erfolgreicher Menschen“ zeigt sie, wie echte Stärke durch Klarheit, innere Freiheit und den Mut entsteht, man selbst zu sein. In ihren bundesweiten Coachings kombiniert sie ihre eigene Methode mit WingWave®-Tools, um Blockaden zu lösen und verborgene Stärken sichtbar zu machen. Ein weiteres Buch ist bereits in Arbeit und wird im Sommer erwartet. Privat liebt sie Biografien, spielt leidenschaftlich Tennis – und ihr Hund Mr. Monty erinnert sie täglich daran, wie wichtig Leichtigkeit ist.

www.yanafehse.de

Foto: PR