Lächeln ist ein mächtiges Werkzeug

Kinder lächeln etwa 400-mal am Tag, Erwachsene nur noch 15- bis 18-mal. Warum verlieren wir im Laufe unseres Lebens so viel von dieser hochkomplexen Fähigkeit – und welche Muskeln sind dafür eigentlich verantwortlich?

MARCEL HEGETSCHWEILER



Wir besitzen 43 Gesichtsmuskeln. Sie ermöglichen uns, über 10.000 verschiedene Gesichtsausdrücke zu formen, darunter 19 verschiedene Arten des Lächelns. Mit diesen Gesichtsausdrücken drücken wir Emotionen aus und senden Signale nach außen – und innen. Doch nicht immer können wir uns ein Lächeln leisten, denn lächeln kostet. Kinder lächeln etwa 400-mal am Tag, Erwachsene nur 15- bis 18-mal, wobei es Frauen häufiger tun als Männer.

Warum verlieren wir im Laufe unseres Lebens so viel von unserer Fähigkeit, zu lächeln? Erinnern Sie sich an ihr letztes Lächeln? War es ein bewusster Akt oder geschah es spontan – etwa in einem Moment unerwarteter Freude, der ihnen ein Lächeln ins Gesicht zauberte? Bei mir war es heute Morgen. Kurz vor der Türschwelle meines Klassenzimmers, wo ich als Lehrer Jugendliche unterrichte, entschied ich mich bewusst gegen ein Lächeln und für einen ernsten Gesichtsausdruck. Ich wusste: Diese Klasse würde nicht sofort nach dem Gong in eine konzentrierte Atmosphäre eintauchen, sondern weiterhin munter plaudern. Ein ernstes und bestimmtes Auftreten erhöht die Wahrscheinlichkeit, ihre Aufmerksamkeit zu gewinnen – deutlich mehr, als wenn ich lächelnd vor ihnen stehe.

Zu Beginn meiner Lehrertätigkeit hat mich diese Erkenntnis betrübt. Einer meiner früheren Lehrer lächelte immer, wenn er die Klasse begrüßte oder verabschiedete. Dieses Lächeln schuf Vertrauen und förderte meine Lernerfolge. Warum durfte ich das nicht? Warum musste ich „der Strenge“ sein? Ein Schild, das ich einmal auf einer Alphütte sah – „Freundlich kann ich auch, bringt aber nix“ – kam mir in den Sinn. Sollten die Hüttenwirte recht haben? Nach zehn Jahren im Beruf weiß ich: Ich darf und soll sogar in der Klasse lächeln nur nicht unbedingt gleich zu Beginn. Ein Lächeln kann man sich einfach nicht mit jeder Klasse sogleich leisten.

Ganz anders ist es im Lehrerzimmer. Trete ich mit einem Lächeln ein, steigt die Wahrscheinlichkeit erheblich für angenehme soziale Begegnungen und entspannte Gespräche. Doch auch hier stellt sich mir die Frage: Kann ich mir ein Lächeln überhaupt leisten? Ein echtes Lächeln, das sogenannte Duchenne-Lächeln (laut Psychologie-Lexikon „die gleichzeitige und symmetrische Kontraktion des großen Jochbeinmuskels und des Augenringmuskels“) mit seinen „Krähenfüßen“ um die Augen, erfordert Entspannung. Stress und innere Anspannung lassen uns oft nur ein falsches Lächeln aufsetzen: Die Mundwinkel gehen zwar nach oben, aber die Augen bleiben leer und lachen nicht.

Wahrhaftes Lächeln ist ein Ausdruck innerer Authentizität und je schlechter es uns geht, desto anstrengender wird das Lächeln – bis es nur noch ein schiefes Grinsen ist. Es gibt Hollywood-Stars, die ihr bestes Lächeln im Tausch für unvergängliche Schönheit verloren haben: Durch übermäßige Schönheitsbehandlungen mit Botox haben sie ihre Fähigkeit zum Duchenne-Lächeln verloren. Die Muskeln um die Augen, die für das „echte“ Lächeln verantwortlich sind, bleiben starr. In einer Welt, in der Schönheit oft über Authentizität triumphiert, zahlen sie einen hohen Preis – nicht nur finanziell, sondern auch emotional – für ein makelloses Gesicht, das zwar den Alterungsprozess verlangsamt, aber dafür das echte Lächeln einfriert. Ein Paradox: Ausgerechnet jene, die im Rampenlicht stehen und über beide Ohren strahlen sollen, verlieren so das vielleicht menschlichste aller Signale.

Doch was passiert, wenn wir lächeln, obwohl uns nicht danach ist? Wenn wir uns ein Lächeln eigentlich nicht leisten können? Dauerlächeln kann krank machen – besonders Menschen in Berufen wie Flugbegleiter, Verkäufer oder Call-Center-Mitarbeiter, die ständig gute Laune zeigen müssen. Sie zahlen dafür oft einen hohen Preis: Kreislaufprobleme oder sogar Depressionen können die Folge sein. Ein aufgesetztes Lächeln mag nach außen funktionieren, doch innerlich verstärkt es oft den Druck. Negative Gefühle verdienen es, ausgedrückt und wahrgenommen zu werden – nicht hinter einer Maske aus Freundlichkeit versteckt zu bleiben. Auch die „Smiling Depression“ verbirgt sich hinter einem aufgesetzten Lächeln: Nach außen wirken Betroffene freundlich und fröhlich, während sie innerlich freudlos sind. Diese Form der Depression ist besonders heimtückisch, weil sie oft spät erkannt wird – schließlich wird ein Lächeln von anderen fast immer positiv wahrgenommen und wirkt ansteckend.

Ein Lächeln ist mehr als ein Ausdruck von Emotionen – es kann sowohl auf andere wirken als auch auf uns selbst zurückwirken, unabhängig davon, ob es echt oder unecht ist. Die „Facial-Feedback-Hypothese“ legt nahe, dass unsere Gesichtsausdrücke unsere eigenen bestehende Emotionen verstärken oder abschwächen können. Lächeln kann Stress reduzieren und unsere Stimmung aufhellen, indem es die Ausschüttung stimmungsaufhellender Neurotransmitter wie Dopamin oder Serotonin fördert. Ein echtes Lächeln tut dies noch stärker als ein falsches. Gleichzeitig sendet ein Lächeln – ob echt oder unecht – zumeist Signale der Freundlichkeit und Entspannung an unser Gegenüber, was soziale Interaktionen erleichtern kann.

Doch nicht jedes Lächeln vermittelt Freude oder Sympathie: Das Dominanzlächeln etwa kann beim Gegenüber Stress und Misstrauen auslösen, das verächtliche Lächeln Wut und Ärger – und das „Glasgow Smile“ widerspiegelt nichts als Schmerz und Gewalt: In den 1920er- und 1930er-Jahren begannen Kriminelle in der schottischen Stadt Glasgow, ihren Opfern die Mundwinkel bis zu den Ohren aufzuschlitzen, eine grausame Verstümmelung, die später auch als „Chelsea Smile“ bekannt wurde. Die entstehenden Narben zwangen die Betroffenen zu einem grotesken Dauerlächeln.

Das Lächeln ist eine universelle Ausdrucksform, doch seine Bedeutung variiert stark je nach Kontext, Kultur und Absicht. In Kulturen, in denen das Lächeln ein fester Bestandteil der sozialen Interaktion ist, wie etwa in Thailand oder Japan, signalisiert es meist Höflichkeit, Freundlichkeit, Respekt, Zustimmung und Freude. Wer erleuchtet ist wie Buddha, erreicht sogar das „ewige Lächeln“, das inneren Frieden widerspiegelt. In westlichen Kulturen gelten lächelnde Menschen als glücklicher, attraktiver, freundlicher und kompetenter – eine Wirkung, die sich Politiker zunutze machen. Ihr strahlendes Gewinnerlächeln ist kein Zufall, sondern gezielte Strategie: Es vermittelt Selbstvertrauen und Siegesgewissheit, Eigenschaften, die Vertrauen schaffen und Wähler für sich einnehmen.

Doch nicht überall wird ein Lächeln positiv wahrgenommen: In Russland gilt es im öffentlichen Raum oft als unangebracht und weckt eher Misstrauen als Vertrauen. Es ist dort vor allem für den privaten Raum reserviert – Familie und Freunde –, während in der Öffentlichkeit ein neutraler Gesichtsausdruck bevorzugt wird. Für ein Lächeln zahlt man jenseits der „Lächelgrenze“, wie die Ethnologin Ulla Johansen diese kulturelle Trennlinie nennt, unter Umständen einen hohen Preis: So wie etwa der Kremlkritiker Alexei Nawalny, der auch noch im Käfig des Gerichtssaals in die Kameras lächelte – und nicht nur dafür büßen musste.

Das Lächeln ist ein mächtiges Werkzeug, aber es hat seinen Preis. Wenn Sie das nächste Mal Ihre Gesichtsmuskeln spielen lassen wollen, fragen Sie sich: Was wird mich dieses Lächeln kosten? Kann ich es mir überhaupt leisten? Und vor allem: Bestimmen meine inneren Gefühle meinen Gesichtsausdruck, eine Strategie oder doch eher äußere Erwartungen? Denn schlussendlich besitzen Sie eine freie Mimik! Ihr Gesichtsausdruck gehört nur Ihnen allein – bis er entgleist.

> JE SCHLECHTER ES UNS GEHT, DESTO ANSTRENGENDER WIRD DAS LÄCHELN – BIS ES NUR NOCH EIN SCHIEFES GRINSEN IST