

## Text für Café Philo von Katharina Rupp (27. März 2022)

Guten Morgen meine Damen und Herren

Willkommen zu diesem Café Philo und herzlichen Dank an Herbert Schmid für diese Einladung. Ich fühle mich geehrt, hier ausgerechnet das LÄCHELN thematisieren zu dürfen und das Café Philo damit endlich live kennenzulernen. Und damit oute ich mich: ich bin hier ein absoluter Neuling.

Wie gut, dass wir unser Lächeln wieder sehen können, nachdem wir es fast zwei Jahre lang hinter der Maske verstecken mussten und mit viel Interpretationskunst zu den Augen auch den Mund zu kombinieren versuchten. Zwar war das Gähnen immerhin einfacher zu verbergen. Und einige haben es geschafft, das mimische Defizit mit Augen und Stimme etwas zu überbrücken.

Meine Bewunderung, dass Sie sich nach Umstellung der Sommerzeit schon gefühlt um 9 Uhr an diesem Sonntag wieder in philosophische Diskurse begeben wollen. Üblicherweise ist diese Zeit am Sonntag für Theaterleute heilig, eine Zeit des Ausschlafens, denn unser Arbeitstag endet meist um 22h oder noch später. Und wir stehen sieben Tage in der Woche für unser Programm zur Verfügung. Daher ist der Sonntagmorgen eine Art zeitlicher Schutzraum für uns. Aber seit dem 24. Februar gilt wohl für uns alle eine besondere Zeit: in Europa ist Krieg. Der Alltag ist selbst für uns verrutscht zwischen Nachrichten, Überlegungen zu Aktionen und Diskussionen: wie man helfen und sich konkret engagieren könnte. Wir erfahren uns zwischen Nachrichten-süchtig und auch wieder Nachrichten-abgrenzend, weil das alles kaum auszuhalten ist. Weil wir es uns bis vor fünf Wochen noch nicht vorstellen konnten, dass solche Bilder zwei Flugstunden von uns entfernt denkbar würden, und weil wir dachten, dass wir zu diesen glücklichen Generationen gehörten, die seit 76 Jahren selbstverständlich im Frieden leben dürfen; die mit solchen Kriegsverbrechen auf unserem Kontinent und einer Gewaltandrohung eines dritten Weltkrieges nie mehr zu rechnen hätten.

Wie sollen wir mit all diesen apokalyptischen Bildern umgehen? Ohnmacht und Fassungslosigkeit befällt uns mitten in unserem Alltag. Und vielleicht tut es gerade deshalb gut, sich jetzt mit dem Lächeln zu befassen, das uns daran erinnert, dass wir damit die Lebendigkeit des Daseins begreifen können.

Lächeln ist ein Thema, das so leicht und oberflächlich erscheint. Ist es nicht ganz. Aber von vorn:

Was sagt zum Beispiel das Lexikon in der Kurzfassung über das Lächeln?

*-«bestimmter, nur dem Menschen eigener angeborener Gesichtsausdruck, der einer anderen Person freundliches Wohlwollen übermittelt und spannungslösend, angriffshemmend wirkt.»*

*-«kann aber auch ein unkontrollierter Ausdruck von Ängstlichkeit sein (nervöses Lächeln).» (\*1)*

Es gibt dazu dann viele Unterpunkte, das Thema wird irgendwann uferlos, denn es reicht weit in die Kulturgeschichte, Soziologie und Psychologie hinein. Ich versuche es hier mal mit meinen eigenen Anstößen zu einer Diskussion.

Lächeln ist bekanntlich nicht einfach die kleinere Form eines offenen Lachens, welches überschwängliche Freude, Pointen-Erlösung, Schadenfreude oder sogar blankes Auslachen ausdrückt. Lächeln ist für uns in Mitteleuropa erstmal ein Zeichen der Freundlichkeit oder Heiterkeit und der Empathie. Grundsätzlich. Aber wie sich zeigt, ist ein Lächeln immer auch an seine Dechiffrierung gebunden. Denn es kann aufmunternd, freundlich, willkommen heissend und gütig sein. Oder herablassend, milde, nachsichtig, süffisant oder spöttisch, schmunzelnd, versonnen, verlegen und einiges mehr.

Tiere können laut Wissenschaft weder lachen noch lächeln. Die Primatenforschung weicht in einzelnen Aussagen davon ab: *“ Z.B. Schimpansen zeigen bei ihrem „Lächeln“ die Zähne nicht; das menschliche Lächeln wird der sichtbaren Zähne wegen von ihnen daher leicht als aggressive Mimik fehlinterpretiert. » (\*3)*

Wann beginnt das Lächeln? Eltern sind immer entzückt über das erste Lächeln ihres Kindes. Nach vier bis fünf Wochen verzieht sich das kleine Babygesicht, geht übergangslos von einem verzerrten Lächeln in die angestrengt runzelnde Gesichtsarbeit, welche gleichzeitig die Schwerarbeit in der Verdauung bezeugt. Dieses reflexartige Lächeln nennt man auch „Engellächeln“. Bis dann bald auch ein gelöstes Babylächeln ein erster Spiegel der Mimik seines Gegenübers wird: ein erstes Zeichen, dass das Baby sein vis-à-vis fokussieren und erwidern kann. Dieses Babylächeln findet in allen Kulturen statt, selbst blinde Kinder beginnen zu lächeln.

Das Lächeln des Babys aber wird fortan durchaus bewusst eingesetzt und zeigt offenbar ein Grundbedürfnis nach Liebe, die damit gesucht und erwidert wird.

Britische Forscher haben ermittelt, dass Kinder etwa 400 Mal am Tag lächeln und bis 150 Mal lachen.: Mit den Jahren geht das Lächeln mehr und mehr verloren. Erwachsene lächeln im Schnitt nur noch 15 Mal und bis zum herzlichen Lachen bringen sie es nur 6 Mal täglich. Bei ungefähr acht Stunden Schlaf ist das noch nicht einmal ein Lächeln pro wacher Stunde.

Im späteren Kindesalter machen sich soziale und kulturelle Entwicklungen bemerkbar. Die auffälligste, die ich selbst beobachten konnte, ist die Entwicklung zwischen Mädchen und Jungen. Später zwischen Frauen und Männern. In wissenschaftlichen Studien hat man mehrfach beobachtet, dass man Jungs, die sich direkt mit „ich will dies“ oder „ich will das“ äussern und auf etwas losgehen, als besonders zielstrebig, ehrgeizig und willensstark wahrnimmt. Mädchen, die dasselbe in so direkterweise angehen, werden viel häufiger gebremst; sie werden schnell als gierig und egoistisch wahrgenommen und zu einer freundlich bittenden Form aufgefordert. Meistens lernen sie schnell, dass ein freundliches Lächeln Zustimmung bewirken kann.

Wir kennen sie noch, die alten Filme, wo all die Sekretärinnen ihre Chefs unterwürfig lächelnd zum Diktat begleiten, während sich im ernsten Businessgesicht des Chefs keine Sekunde etwas regt. Oder die Gattinnen, die ihre mürrischen Ehemänner stur anlächeln und dennoch keinen Widerschein in seinen Mundwinkeln erreichen. Es mag heute alles viel lockerer geworden sein. Dennoch beobachte ich diese Tendenz gerade in heiklen Situationen immer noch in Sitzungsstunden. Die Damen tendieren zum mildernden Lächeln, die Herren vermögen ihr Pokerface überraschend lange durchzuhalten.

Während in solch geschäftsmäßigen Stunden oft alle Männer freundlich aber ohne Lächeln grüssen, tendieren Frauen dazu, ihre Begrüssung mit einem freundlichen Lächeln zu starten. Auch hier habe ich schon interessante Test-Erfahrungen gemacht: Ein meinerseits ebenfalls trockenes Pokerface verbunden mit einem „Guten Tag“, löste entweder die Rückfrage aus: „Ist etwas passiert?“ oder aber es erfolgte nach ein paar Minuten eine Entschuldigung für irgendetwas, was ich gar nicht auf dem Schirm hatte, weil das männliche Gegenüber der Meinung war, ich wäre pikiert über etwas.

Solche Beobachtungen sind womöglich auch von Generationen und Branchen abhängig. Ich habe lange gebraucht, um zu lernen, dass das Pokerface unter Männern eine erprobte Businessstrategie ist. Sowie ich erst mühsam lernen musste, dass in dieser Form der geschäftlichen Verhandlungen ein „Nein“ kein „Nein“ ist, wie ich das einst gelernt hatte. Sondern dass nach dem ersten Nein überhaupt erst das Spiel beginnt. Nämlich wie man etwas doch noch durchsetzen kann.

So viel zu meinen persönlichen Beobachtungen der lächelnden Geschlechterwelt.

Hier ändert sich viel seit die Businesswelt entdeckt hat, dass das freundliche Lächeln zu einem guten Service gehört, unabhängig vom Geschlecht. Wer mit der deutschen Bahn fährt, hat den Smile-Anteil aller Mitarbeitenden bemerken können, quasi kongruent zu den wachsenden Verspätungen und Zugausfällen.

Wir finden aber noch mehr Unterschiede auf der Welt. Wir kennen das kulturell sehr verankerte, freundlich zuvorkommende und für uns oft schwer interpretierbare Lächeln aus der asiatischen Kultur. In einigen dieser Länder ist die freundliche Kommunikation stets mit einem Lächeln verbunden. Ein Nein sollte z.B. in Japan jedoch nie offen ausgesprochen werden, es wird umschrieben und das Lächeln kann für uns Europäer dabei sehr irreführend werden, sind wir doch gänzlich anders trainiert. „*Denn Schmunzeln drückt hier teilweise auch Unverständnis, Tadel oder Kritik aus*» (\*4)

Andere Interpretationen können einem aber z.B. auch in Wien passieren, allerdings in fast Rasiermesser-scharfer Form. Während meiner zwei Jahre am Theater dort habe ich erst mit bernischer Verspätung erkannt, dass das stets freundliche Lächeln z.B. von Frau N. aber auch gar nichts mit ihrer Zugewandtheit zu tun hatte. Denn seine vermeintliche Zustimmung hat im Nachhinein das absolute Gegenteil offenbart. Ich wusste danach endlich, dass man auch im Haifischbecken von blendenden Zahnreihen angelächelt werden kann.

Lächeln kann aber auch anderweitig zur Waffe werden, bzw. zur Entwaffnung führen. Es gibt Menschen, die so konsequent und stur mit ihrem Lächeln den Stein hohlen und ihr Gegenüber damit zum Kapitulieren zwingen. Auch da fällt mir wieder eine Mitarbeiterin der Deutschen Bahn ein, die eine aufgebrachte Runde eines liegengebliebenen Zuges in Mannheim vom Toben und Schnauben in kleinlaute Resignation lächelte. Und zum Schluss sogar mehrere Komplimente kassierte mit dem Zusatz: „Bewundernswert, wie sie das alles aushalten!“

Dazu gehört aber auch die Erkenntnis: *Dauerlächeln macht krank*: Wer im Job ständig lächeln muss, ist besonders Burnout-gefährdet und anfällig für Depressionen. *Besonders betroffen sind Stewardessen, Verkäufer und Mitarbeiter von Call-Centern.* (\*5)

Es gibt den Begriff des sozialen Lächelns, wie wir es auch z.B. in der kommenden Nacht wieder bei der Oscar-Verleihung beobachten werden können. Während die Gewinner zu Bühne gehen, werden die Kameras gnadenlos die leer ausgegangenen Nominierten ins Bild setzen, welche meist mit einem charmanten Lächeln applaudieren, hinter dem sich ihre Enttäuschung verbergen möge.

Und hier einige Sätze aus der Erforschung des Lächelns:

Wir wissen ja, es gibt das echte und unechte Lächeln. Das echte Lächeln erkennen wir, wenn die Augen mitlächeln (Maskenerfahrung).

Benannt ist das echte Lächeln nach dem französischen Psychologen Duchenne. Er bemerkte in Studien im 19. Jahrhundert, dass beim ehrlichen Lächeln nicht nur die Mundwinkel nach oben gezogen werden, sondern auch in den Augenwinkeln kleine Fältchen zu sehen sind – das so genannte Duchenne-Lächeln.

Das berühmteste Lächeln, das der Mona Lisa ist demnach also kein echtes Lächeln.

Hier 5 Beispiele aus den 10 psychologischen Fakten zitiert (ff \* 5)

1. **Lächeln macht sofort glücklich:** Lächeln macht glücklich – unabhängig davon, ob wir wirklich einen Grund zur Freude haben. Das fand eine Studie im Jahr 2002 heraus. 96 Probandinnen sollten einen Stift auf vier verschiedene Arten zwischen ihre Zähne nehmen – manche mussten ihn so halten, dass sie gewissermaßen unfreiwillig lächelten. Danach sollten sie verschiedene Videos bewerten. Und siehe da: Wer zuvor gewissermaßen grundlos gelächelt hatte, bewertete die Videos weitaus positiver – einfach weil er bessere Laune hatte.
2. Lächeln führt auch dazu, dass das Gehirn Endorphine produziert, die körperliche und seelische Schmerzen verringern und das Wohlbefinden steigern.
3. **Lächeln verlängert das Leben** (wissenschaftlich offenbar erwiesen)
4. **Lächeln prognostiziert die Ehedauer:** Sage mir, wie Du auf Schulfotos schaust, und ich sage dir, ob deine Ehe hält. Klingt etwas grotesk, funktioniert aber – wenn man einer Studie aus dem Jahr 2009 glaubt. Matthew Hertenstein von einer US-Uni analysierte den Zusammenhang zwischen Fotos aus Kindheitstagen und der Scheidungsrate von über 700 Amerikanern. Zum einen sammelte Hertenstein Fotos aus der Schulzeit und bewertete auf einer Skala von Eins bis Zehn, wie intensiv sie auf den Bildern lächelten. Zum anderen notierte er den Beziehungsstatus der Teilnehmer. Wer geschieden war, hatte bereits als Schüler weniger gelächelt. Mehr noch: Wer schon in der Jugend besonders ernst dreinschaute, war als Erwachsener mit drei Mal höherer Wahrscheinlichkeit geschieden.

Eine m.E. sehr zweifelhafte Studie, zu der aber leider keine Gegenstudie aufzufinden war. Hingegen fand ich die nächste Studie durchaus interessant und bemerkenswert:

5. [...] „Wenn Fremde erstmals aufeinandertreffen, sagt die Präsenz eines Lächelns zuverlässig voraus, dass man sich vertraut und bereit ist, Ressourcen zu teilen“, sagt die Psychologin Paula Niedenthal von der Universität Wisconsin. Sie konnte belegen, dass die Migrationsgeschichte eines Landes maßgeblich dafür ist, wie leicht dieses Lächeln seinen Bewohnern im Alltag fällt. (\*5)

Für mich persönlich war die eindrücklichste Erfahrung mit einem Lächeln vor ca. 25 Jahren: Ich habe damals einen Dokumentarfilm mit Kindern gedreht, Kinder mit sehr unterschiedlichen Beeinträchtigungen. Daraus ergab sich der Auftrag zu einem Informationsfilm, der die Arbeit mit schwerstens beeinträchtigten Kindern im Vorschulalter dokumentieren sollte.

Nach drei Tagen mit kleinen Kindern, die apathisch und fast reaktionslos im Rollstuhl lagen und künstlich ernährt wurden, war meine Bewunderung für die Eltern und die BetreuerInnen gross, und dennoch war ich innerlich gespalten. In mir regte sich die Frage, ob es sinnvoll ist, diese so schrecklich beeinträchtigten Kinder mit all unseren Mitteln zu unterstützen, wo wir doch nie erfahren können, ob es für dieses Kind wirklich zumutbar ist. Bis ich nach langer und vergeblicher Kommunikation mit diesen Kindern am dritten Tag erlebte, dass einige auf einen Dialogversuch von mir doch mit einem Lächeln reagierten. Das war eine unvergessliche Erfahrung: Es gibt also ein Lächeln, es gibt dieses Zeichen, eine kleine und doch so starke Regung, die mir eine zarte Form von Heiterkeit vermitteln will, selbst wenn die Stimmung vielleicht gar nicht so heiter ist- wir können es nicht wissen. Und auf einmal bekam alles einen Sinn, das Leben dieses Kindes hatte einen Sinn und das Lächeln hatte für mich etwas Sinngabendes. Und tatsächlich hatten mir Eltern später erläutert, dass es dieses Lächeln ist, was Ihnen im täglichen, langwierigen Hindernislauf den Glauben an die Sinnhaftigkeit zurückgibt. Ich beendete die Filmarbeit in gewisser Weise beschämt, wurde mir doch bewusst, dass ich die vielen Gründe zu lächeln, und sei es nur für mich, manchmal vergesse.

## **Quellen**

- \* 1 Universal Lexikon
- \* 2 Wikipedia
- \* 3 Lexikon der Biologie
- \* 4 biologie-seite.de
- \* 5 alltagsforschung.de, 10 psychologische Fakten über Lächeln