

# Lächeln und Stress

Welche körperlichen und seelischen Auswirkungen Lächeln bei der Erholung von Stress hat



#Lächeln #Lachen #Stressabbau  
#Gesundheit #Achtsamkeit



Foto: © Mirjam Kilter – stockadobe.com

## Silke Weinig

**W**er lacht, lebt gesünder – das gilt für Körper und Geist. Humor hilft, den Umgang mit schwierigen Situationen zu erleichtern, negative Emotionen zu regulieren und neue Wege für bislang ungelöste Probleme zu finden. Lächeln beschleunigt die Genesung, wenn eine anstrengende Erfahrung vorbei ist.

Das Forschungsteam um Sarah Pressmann, Professorin für Psychologie und Sozialverhalten an der Universität von Kalifornien, und Tara Kraft, ist der Frage nachgegangen, welche körperlichen und seelischen Auswirkungen Lächeln bei der Erholung von Stress hat.

Kraft und Pressman muteten in ihrem Experiment den 169 Probanden einiges zu, um sie zu stressen. Zunächst wurden sie mit einer Grafikaufgabe, die unter den gegebenen Bedingungen gar nicht lösbar war, extrem unter Druck gesetzt.

Dann folgte nach einer kurzen Pause eine physisch stressbelastende Aufgabe. Jeder Teilnehmer musste eine Minute lang eine Hand in Eiswasser tauchen – eine schmerzhaft, jedoch nicht schädliche Erfahrung. Danach gab es wieder eine fünfminütige Erholungsphase.

Während des gesamten Experiments waren die Teilnehmer an einen Monitor angeschlossen, der ihre Herzfrequenz in Schlägen pro Minute wiedergab. Die Herzfrequenz ist eine einfache und zuverlässige Methode, um erlebten Stress zu messen. Je höher die Rate, desto mehr Stress hat ein Mensch.

## Lächeln ist nicht gleich Lächeln

Die Probanden wurden während der Belastungsphasen zudem in fünf Gruppen eingeteilt und um folgende Expressionen gebeten: Gruppe 1: neutrales Gesicht, Gruppe 2: Standardlächeln, ohne sich dessen bewusst zu sein, Gruppe 3: bewusstes Standardlächeln, Gruppe 4: Duchenne-Lächeln ohne besonderes Bewusstsein, Gruppe 5: bewusstes Duchenne-Lächeln. Einem Teil der Teilnehmer war also bewusst, dass sie lächeln sollten, während den anderen Teilnehmern lediglich gesagt wurde, wie sie ihr Gesicht halten sollten. Zudem wurde die Hälfte der lächelnden Probanden ausdrücklich darum gebeten, zu lächeln.

## Duchenne-Lächeln

Das Duchenne-Lächeln ist auch als „echtes Lächeln“ bekannt. Bei diesem Lächeln werden durch eine Kontraktion des Musculus zygomaticus major (großer Jochbeinmuskel) die Mundwinkel nach oben gezogen, wobei zeitgleich meist „Krähenfüsse“

## → Silke Weinig

ist Coach, Trainerin und Bloggerin für Selbstmanagement, Kommunikation und Konfliktmanagement. Sie begleitet Menschen und Unternehmen in Veränderungsprozessen. Ihr Fokus liegt dabei auf der Förderung und Entwicklung der Selbstmanagement-Fähigkeiten – sowohl beruflich als auch privat. Bei der Beratung kommen ihr einerseits ihre internationalen Erfahrungen in verschiedenen Positionen zugute, andererseits auch ihre psychologische Ausbildung und ihr ausgeprägtes Einfühlungsvermögen. Ihr erklärtes Ziel ist, dass jeder innerhalb einer festen Zeitspanne klare Ziele und Ergebnisse vorzeigen kann.



Kontakt: [www.silkeweinig.com](http://www.silkeweinig.com)

Team das Leben von mehr als 50.000 Norwegern über viele Jahre hinweg. Die Ergebnisse zeigen, dass Humor eine positive Wirkung auf die Lebensdauer hat. Menschen mit einer positiven Einstellung, gepaart mit Humor, wurden seltener krank und lebten bis zu 20 Prozent länger.

## Auch Fake-Lächeln hilft!

Das Experiment zeigt, dass sich auch aufgesetztes Lächeln lohnt. Ähnlich wie Duchenne-Lächeln beschleunigt es die Erholung nach einer stressigen Erfahrung. Dies gilt jedoch nur für die Erholung von kurzfristigem Stress. Ein ständiges Vortäuschen von Emotionen, die man nicht wirklich empfindet, kann kontraproduktiv sein. Alle Emotionen haben einen Sinn, weswegen man allen Gefühlen Raum geben sollte.

## Atmen und Lächeln

Thich Nhat Hanh, ein buddhistischer Mönch aus Vietnam, beschreibt in seinem Buch „Ich pflanze ein Lächeln“ verschiedene alltagstaugliche Übungen, mit denen man sein Leben achtsam gestalten kann.

Eine zentrale Botschaft ist die Empfehlung, immer wieder bewusste Atempausen zu machen und dabei folgende Sätze zu sagen: „Beim Einatmen schenke ich mir Ruhe. Beim Ausatmen lächle ich.“

Thich Nhat Hanh empfiehlt, die Sätze vollständig und laut zu sprechen. So ist das Denken mit dem Inhalt und der Körper mit der Umsetzung beschäftigt. Ablenkungen finden dabei keinen Platz. Innere Ruhe kann den Raum einnehmen.

## Fazit

*„Einfache Übungen, wie bewusstes Atmen und Lächeln, sind sehr wichtig. Sie können unsere Zivilisation verändern.“*

*(Thich Nhat Hanh)*

um die Augen auftauchen (durch Kontraktion von Augenringmuskel und Musculus pars orbitalis). Ein falsches, vorgetäushtes Lächeln muss willentlich erzeugt werden und wird vom Großhirn kontrolliert. Bei Rechtshändern führt das zum Beispiel zu einer verstärkten asymmetrischen Kontraktion auf der linken Gesichtshälfte.

Unehliches Lächeln ist nicht nur leicht für Außenstehende zu erkennen. Es hat auch eine andere Wirkung als echtes Lächeln. Studien konnten nachweisen, dass Duchenne-Lächeln die Wahrscheinlichkeit für zufriedene Partnerschaften, Langlebigkeit sowie Lebenszufriedenheit erhöht.

## Lächeln beschleunigt die Erholung

Das Ergebnis: Ungeachtet ihres Bewusstseins erholten sich lächelnde Teilnehmer schneller vom Stress als solche mit neutralem Gesichtsausdruck. Diejenigen, die Duchenne-Lächeln zeigten, erholten sich etwas schneller als diejenigen, die ein normales Lächeln zeigten.

## Facial Feedback

**Das Lächeln bewirkt eine positive Rückkopplung zwischen Gesichtsmuskulatur und Gehirn und gibt das Signal „Ich fühle mich gut“, was den Geist beruhigt. Man nennt das „Facial Feedback“.**

Man nimmt zudem an, dass Lächeln den Blutfluss im Gehirn beeinflusst, wodurch die Auswirkungen von Stress aufgehoben werden.

## So gesund ist Lachen für unseren Körper

In einer Langzeitstudie an der Norwegischen Universität für Wissenschaft und Technologie verfolgte Sven Svebak mit seinem

healthstyle 

## Mehr zum Thema

Weiterführende und vertiefende Artikel zum Thema sind:

- Wie ausgelutscht ist Achtsamkeit?
- Wie wirkt Achtsamkeitsmeditation?
- Ist es gesund, den Frust einfach wegzulachen?

Kostenlose E-Books zum Thema Achtsamkeit:

- Wie ich es geschafft habe, endlich jeden Tag 15 Minuten zu meditieren
- Wirkt Achtsamkeitsmeditation heilsam auf Körper und Geist? Falls ja – wie?

Bücher von Silke Weinig zu bestellen bei:  
[www.silkeweinig.com/kostenlose-e-books/](http://www.silkeweinig.com/kostenlose-e-books/)