

12.06.2023 um 05:20 Uhr

hr1 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Beate Hirt,

Senderbeauftragte der katholischen Kirche beim hr, Frankfurt

Lächeln am Montag

Ich geb zu: Montags fällt mir das Lächeln nicht besonders leicht. Ich komme morgens schwer aus dem Bett und bin abends froh, wenn der erste Tag der Woche geschafft ist. Am Montag liegt die ganze Arbeitswoche vor einem. Und nach einigen Wochen mit Feiertagen und weniger Arbeit steht jetzt auch noch eine Woche an mit fünf ordentlich gefüllten Arbeitstagen. Also: Lächeln ist da eher mühsam. Und trotzdem werde ich es heute wieder versuchen, gerade am Montag. Weil ich weiß: Lächeln hilft. Und das ist jetzt nicht nur ein naiver Spruch. Lächeln hilft wirklich, und zwar schon aus physischen Gründen.

Im Innern ändert sich ganz viel

Ich hab das vor einiger Zeit beim Singen festgestellt und ehrlich gesagt auch etwas gestaunt darüber. Seit vielen Jahren nehm ich Gesangsstunden. Meine Gesangslehrerin hat immer wieder großartige Tipps für mich, wie ich die Töne noch besser treffen kann. Wie ich es hinbekomme, dass sie die richtige Höhe erreichen und einen guten Klang bekommen. Der Tipp meiner Gesangslehrerin lautete diesmal: Probier es mit einem Lächeln! Und tatsächlich: Der Tonsprung nach oben, der eben noch schwierig war, ging plötzlich ganz leicht. Und die Stimme wurde runder und klangvoller. Es hat wohl damit zu tun, dass beim Lächeln bestimmte Resonanzräume aktiviert werden. Ich verändere eine Äußerlichkeit – und im Innern ändert sich auch ganz viel. In meinem Körper passiert etwas beim Lächeln, was meiner Stimme gut tut.

Ziehe die Mundwinkel hoch

Und meiner Stimmung auch. Natürlich musste ich erst recht lächeln, als die Töne plötzlich besser

kamen. Meine Stimmung stieg. Und ich hab gemerkt: Lächeln ist nicht nur ein Mittel, um gute Stimmung auszudrücken. Lächeln ist auch ein Mittel, um gute Stimme und Stimmung zu erzeugen. Ich ziehe die Mundwinkel hoch, einfach nur als kleine Körperübung, noch ohne besonders gute Laune - und meine Stimme und meine Stimmung heben sich.

Mit besserer Stimmung zu beginnen

Ich mache das jetzt auch jenseits der Gesangsstunde, bevorzugt an anstrengenden Montagen. Ich ziehe die Mundwinkel hoch – auch, wenn es mir immer ein bisschen seltsam vorkommt, so künstlich zu lächeln. Aber meistens wird aus dem aufgesetzten Lächeln dann schnell ein richtiges. Zu einer Liebhaberin des Montags wird mich so ein Lächeln sicher nicht machen. Aber es hilft mir vielleicht doch, mit besserer Stimmung die Woche zu beginnen.