

08.10.2021 um 06:30 Uhr

hr2 ZUSPRUCH



Ein Beitrag von

Eva Reuter,

Katholische Pastoralreferentin, Betriebsseelsorge im Bistum Mainz / Regionalstelle Rheinhessen

Lächeln ist gesund!

Heute beginnt das Wochenende! Und es gibt Ferien! Bei diesen schönen Aussichten muss ich sofort lächeln! Und das ist besonders schön, weil heute der Welttag des Lächelns ist.

Es gibt unzählige Arten zu lächeln: schüchtern, strahlend, entschuldigend, unsicher, hämisch, aufgesetzt, freundlich, grinsend... und noch auf unzählige andere Weise. Das Lächeln gehört zum Leben dazu. Schon Babys lächeln – das sogenannte Engelslächeln. Es ist eigentlich eher ein Reflex, führt aber dazu, dass im Hirn der Mutter das Belohnungszentrum aktiv wird und sie sich glücklich fühlt.

Das ist dann ein psychologischer Reflex

Überhaupt: Lächeln macht glücklich. Forscher haben das herausgefunden. Dazu ist es nicht unbedingt nötig, dass man sich über etwas freut. Er reicht, die entsprechenden Muskeln zu bewegen. Umgekehrt ist ein aufgesetztes Dauerlächeln allerdings schädlich. Eine andere Untersuchung zeigt, dass Menschen, die im Beruf dauernd lächeln müssen, unter Stress geraten.

Schon im 19. Jahrhundert hat ein französischer Forscher herausgefunden: Ein echtes Lächeln kann man von einem aufgesetzten Lächeln dadurch unterscheiden, dass die Augen beteiligt sind. Am besten ist es also, immer mal wieder am Tag echt zu lächeln – auch grundlos, auch gegenüber fremden Menschen. Diese Menschen werden den Lächelnden gleich viel sympathischer finden und womöglich zurücklächeln, denn das ist ein psychologischer Reflex.

Das Lächeln blieb oft im Hals stecken

Ernsthafte psychische Belastungen lassen sich allerdings nicht „weglächeln“. Darauf macht die Woche der seelischen Gesundheit aufmerksam. Sie wird heute eröffnet und steht in diesem Jahr unter dem Motto „Gemeinsam über den Berg“. Es geht diesmal besonders um das Thema „Seelische Gesundheit in Familien“. Für mich ergänzen sich diese beiden Themen.

Die Pandemie hat für viele Familien einen Berg an Belastung gebracht: Sie mussten Homeoffice und Homeschooling vereinbaren, dazu Angst um den Job oder um die Gesundheit der Familienmitglieder. Da blieb das Lächeln oft im Hals stecken.

Ein bisschen Anstrengung der Gesichtsmuskeln

Oft werden psychische Belastungen oder Erkrankungen verschwiegen. Sie sind gesellschaftlich wesentlich weniger akzeptiert als körperliche Krankheiten. Da wird schnell ein Lächeln aufgesetzt und alles scheint gut. Diese Haltung will die Aktionswoche ändern, damit es psychisch belasteten Menschen besser geht und ihnen früher geholfen werden kann.

Eine kleine Hilfe für psychisch belastete Menschen kann manchmal schon ein aufmunterndes Lächeln eines anderen Menschen sein. Die Heilige Mutter Teresa von Kalkutta hat einmal gesagt „Wir werden nie wissen, wie viel Gutes ein Lächeln bewirkt.“ – und es kostet ja nichts, außer ein bisschen Anstrengung der Gesichtsmuskeln. Und vielleicht die innere Haltung, dem Leben und den Menschen darin mit einem offenen Gesicht zu begegnen.

"Ich lächle gerne"

Deshalb verbinden sich diese beiden Anlässe heute für mich: Seelische Gesundheit und Lächeln gehören für mich zusammen. Ich lächle gerne und freue mich daher über schöne Aussichten wie das Wochenende oder über unerwartet heitere Erlebnisse. Gestern war ich zum Beispiel bei meiner Zahnärztin. Hinter dem Empfangstisch hängt ein Poster, auf dem steht: „Mein Zahnarzt sagt: Ich brauche eine Krone. – Endlich jemand, der mich versteht!“

Ich glaube, über mein Lächeln hat sich die Sprechstundenhilfe gefreut. Sie hat jedenfalls gelächelt.