

PSYCHOLOGIE HEUTE

GESUNDHEIT

Hilfe, dieses Lächeln!

Nicht immer ist es angenehm, wenn man angelächelt wird. Es kommt ganz auf die Art des Lächelns an!

VON ANNA GIELAS

 11. JUL 2018

Adressat eines Lächelns zu sein ist nicht immer angenehm. Je nach Art des Lächelns kann es Aufregung und sogar Stress verursachen. Diese Kehrseite des Mienenspiels hat jetzt ein Team amerikanischer und israelischer Wissenschaftler dokumentiert.

Die Forscher baten ihre rund 90 Teilnehmer, drei kurze Reden zu halten. Jede von ihnen dauerte zwei Minuten. Das Team machte es seinen Probanden nicht leicht: Nicht nur waren die Freiwilligen während ihrer Kurzvorträge an ein EKG-Gerät angeschlossen, das ihre Herzfrequenz aufzeichnete – sie mussten die Reden auch vor einem fremden Zuschauer halten. Am Ende jeder Ansprache spielten die Forscher ihren Probanden einen Clip vor, der die Reaktion des Zuschauers auf ihre Rede zeigte.

Was die Teilnehmer nicht wussten: Der Zuschauer war in das Experiment eingeweiht – und lächelte jeweils unterschiedlich. Bei einem Drittel der Probanden strahlte er nach jedem Kurzvortrag über das ganze Gesicht (Belohnungslächeln). Die zweite Gruppe bekam ein ermunterndes, unterstützendes Schmunzeln (Verbundenheitslächeln). Aber das letzte Drittel sah ein unschönes, herablassendes Lächeln (Dominanzlächeln).

Im Laufe des Experiments entnahmen die Forscher ihren Probanden sieben Speichelproben und ermittelten die Menge des Stresshormons Kortisol. Resultat: „Bei dem dominanten Lächeln standen die Freiwilligen unter deutlich größerem Stress als bei den anderen beiden Arten des Lächelns – das verrietten nicht nur die Speichelproben, sondern auch die Herzfrequenzen“, fassen die Wissenschaftler um Jared Martin zusammen.

Besonders positiv wirkte dagegen das aufgeschlossene Belohnungslächeln. Dieses Schmunzeln senkte die Ausschüttung von Kortisol. Auch der Herzschlag beruhigte sich. Etwas Ambivalenz herrschte wiederum beim Verbundenheitslächeln, weil es nicht so breit und eindeutig wie das Belohnungslächeln war. Doch auch hier zeigten die meisten Probanden positive körperliche Reaktionen.

DOI: 10.1038/s41598-018-21536-1

DIE REDAKTION EMPFIEHLT

BEZIEHUNG

Und wenn ich ihn nun doch nicht liebe?

Zweifel an der eigenen Beziehung sind eine große Belastung – für den Partner und insbesondere den Betroffenen.

LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?

BERUF

Burn on

Viele Menschen fühlen sich erschöpft: zu viele Pflichten, zu viel Druck. Über den Zustand kurz vorm Burn-out – und wie wir uns daraus befreien.

MEISTGELESEN

1 GESELLSCHAFT

Keine Angst vor ... dem Schwimmen

Fluchterfahrungen machten es Hanan Saeed Abdo lange Zeit unmöglich, schwimmen zu lernen. Bis ihr jemand Vertrauen gab.

2 LEBEN

Raus aus alten Mustern

Selbstunsicher, bindungsängstlich, überfordernd: Viele Menschen stecken von Kindheit an in einem Schema fest. Wie entkommt man der Falle?

3 LEBEN

Narzissmus

Die Persönlichkeitsstörung ist in aller Munde – überall lauern scheinbar selbstverliebte Egomanen. ► Doch wie tickt ein Narzisst wirklich?