

Lächeln „entwaffnet“.
Dich und andere – beim Teilen.
Das Beste daran: Du beginnst zu lächeln –
und sofort kommt dieses wärmende Gefühl.

...heute schon
gelächelt?

Volkmar Ellmauthaler

Über das Lächeln

English: **About Smiling** see page 5



Ein Augenblick der Ruhe: Die gezählten zwanzig mimischen Muskeln des Gesichts sind entspannt. Nur eine Gruppe von vier kleinen, oberflächlich liegenden Zügen spielt nun zusammen, um die Mundwinkel leicht anzuheben: Risorius, Levator anguli oris, Zygomaticus major und minor. Die Augenmuskeln unterstützen das sehr dezent, doch unübersehbar: Sie sind es, die man kaum trainieren kann, sie geben dem *i* das Tüpfelchen. Gelegentlich spielt auch der Musculus nasalis mit, er hebt die Oberlippe, doch nie so weit, dass etwa die Zähne freiliegen. Frei liegende Zähne bedeuten den ersten Ansatz von Aggression, das Grinsen.

Der Musculus orbicularis oris ist ganz entspannt, der starke Ring um die Lippen; Buccinator liegt flach, Masseter, der mächtige Backenmuskel, $700 \text{ N/cm}^2 / 70 \text{ kp/m}^2$, er kaut nicht, die Backenzähne mahlen nicht, berühren einander kaum:
Mag sein, ein schönes Erlebnis echot im Tagtraum.

Die Welt der Gefühle hat die Muskeln in eine freundliche Ruhstellung gebracht, umgekehrt kann dieses Körpergefühl die freundlich-gelassene Stimmung verstärken. Manche Techniken machen sich das Phänomen zu Nutze. Doch nicht, um sich die böse Welt schön zu malen, nein: Um innere Ruhe zu genießen und dies andere mitfühlen zu lassen: Dazu dient unser Lächeln.

Wir können damit die Stimmung anderer lösen, ganz ohne besondere Absicht, einfach durch das Teilhabenlassen an unserem eigenen Wohlbefinden. Die Spiegelneurone des Gegenüber erkennen: Hier ist es gut. Du bist gut, ich bin es auch. Eine Resonanz kann entstehen, die um sich greift wie die kreisrunde Welle im Teich, die ein landendes Insekt verursacht hat. Oder ein von Kinderhand geworfener Kiesel. Man möchte genauer schauen. Von dem „aufgesetzten“ Lächeln unterscheidet das „verinnerlichte“ sich dadurch, dass alle Muskeln ein angeboren-ausgewogenes Zusammenspiel zeigen. – Dieses Bild bleibt unerreichbar, selbst nach eingehendem Training: Wo ein Zweck das Lächeln zum Mittel missbraucht, bleibt dies intuitiv erkennbar.

Wie das kommt, wissen alle Mütter und Väter. Lächeln ist von Geburt an „da“ – es ist ein Teil des allerersten Minenspiels, tritt als Einladung, aber auch als Antwort des Säuglings auf, bezieht sich zunächst auf alles, was einem *Gesicht-Imago*ⁱ entspricht, wird später ängstlich nur der Mutter zugestanden, weitet sich dann auf sympathische Menschen aus. Lächeln beantwortet das Erkennen des Gesichts: Diese Fähigkeit ist neuronal angelegt und ein Leben lang wirksam. Eibl-Eibesfeldt beschreibt es als eine Grundlage für das so genannte *Bonding* – die innige Abhängigkeitsbeziehung zwischen Mutter und Kind, Kind und Mutter, in welche der Vater bisweilen einbezogen werden kann. In einer Grundlagenarbeit und an anderen Stellen hatte ich diese Grundkonstellation als ein Beziehungsdreieck beschrieben (Lachen-Weinen S. 32ⁱⁱ, Versuch über das Unsägliche, 2. Kap. Ss. 25 ff). *Bonding* ist für die Mutter lustvoll, für das Kind überlebenswichtig. Nicht nur wird die Tiefe der (zunächst ernährenden) Körper-Beziehung verstärkt: So kann auch ein Fundament für folgende, auf Vertrauen aufbauende, Beziehungen gelegt werden.

Viele von uns hat das Leben schon ordentlich durchgerüttelt. Man wollte uns lehren, nur *der und die Stärkste überlebt*. Dabei bedeutet *the fittest* lediglich *am besten angepasst*. So leiden wir eher durch's Leben, als dass wir es leben, wie es uns entspräche: in seelischer und wirtschaftlicher Freiheit, die zugleich Frieden in sich trägt. Teure Seminare verheißen den Erwerb von Techniken, mittels derer ich mich über die anderen hinwegsetzen, KonkurrentInnen links, rechts, oben, unten übertrumpfen kann.

Ja: So entstehen die kleinen und größeren *TriumphatorInnen*, gegen die, wiederum, es gilt, sich zur Wehr zu setzen. Und fort ist der Friede. Ein *Demolition Man* zettelt Kriege an, und viele mögen von ihm begeistert sein. Ein *Demolition Man* kann nicht lächeln: Seine Züge sind verkrampft. Er zerstört *grandios*, er ist eine psychologische und wirtschaftliche Abrissbirne. Sein Prinzip ist: Abreißen! Dann Aufbauen? Abreißen, Auf...? Abreißen! Weg mit allem, was *mich* stört! Nur *Krieg entfesselt das Kapital*.

Allein können wir uns solchen Dynamiken nur schwer entziehen. Denn sie rechnen mit Mehrheiten, anstatt mit Menschen. Sie wollen Massen bewegen, auf Individuen können sie verzichten. Sie wollen Disziplin erzwingen, wo Konsequenz durch Wertschätzung und Anleitung erreichbar wäre. Bereitschaft kann man wecken. Kooperation ist angeboren: Tieren wie Menschen. Dann gibt es eine *kleinzellige Win-Win-Situation*:

Lächeln ist jenseits aller Finanzmärkte *jederzeit kostenfrei*. Lächeln entsteht aber nur dann, wenn die Welt der Gefühle mit der Welt der Begegnung auch unterschiedlicher Individuen zusammen stimmig wird. – Dann aber ist Lächeln entspannt, Blutdruck senkend; ja: *therapeutisch*... in jedem Fall sympathisch, denn es ist uns gegeben, es ist *keine Kunst*. Es ist ganz *einfach: echt*.

V. Ellmauthaler: Über das Lächeln 😊 About Smiling

Mit dem *Doc.* kann *jedefreu, jedermann, jedeskind* zur je eigenen, ganz besonderen Zufriedenheit finden. Nicht etwa durch das Ehrgeiz getriebene Erlernen spezieller Techniken, sondern über den rauen Weg der *Einsicht in das eigene Verhalten*, die eigene, bisweilen schwierige, *Sicht des Außen*. Das *Bearbeiten innerer Konflikte*, für die wir oft nichts können, die auf die Begegnung mit anderen aber von Anfang wirken, die innere Hitze und äußerliche Kälte produzieren, das Leben schwierig machen: Lächeln schafft Freiraum und Ruhe: macht Dich sympathisch.

Sympathische Menschen erscheinen anziehend, du willst ihre Stimmung (Freude, Trauer, Ruhe) mitfühlen, wirst sie nicht bedrängen, dich nicht wichtigmachen, sie nicht beneiden. Du hast ja die gleiche Begabung, kannst sie entwickeln. Allein oder mit ein wenig Unterstützung. – Willkommen beim *Doc.*

medpsych.at



A smile disarms.
Yourself and others – as you share it.
Even better: As you start a smile,
you may instantly enjoy the feeling.

...already shared your daily

Smile? 

About Smiling.

One moment of silence: Counted twenty mimic muscles are staying relaxed. Only a group of four small, superficial lineaments are playing together, gently rising the corners of the lips: *Risorius*, *levator anguli oris*, *Zygomaticus major and minor*. The muscles around the eye are supportive to that in particular decency: obvious, but hardly trainable. They add the icing on the cake. *Musculus nasalis* might decently collaborate by gently lifting our upper lip, never revealing our teeth, as presenting one's teeth shows initial traces of aggression: We distrust someone grinning.

The orbicular muscle, being the strong ring to close the mouth, stays relaxed while smiling; *Buccinator and Masseter* (the impressively strong one, 700 N/cm²/70 kp/m²) dispense with chewing, all teeth, therefore, are allowed to rest in a gentle touch. You might be day-dreaming the echoes of a pleasant scene.

The internal world of emotions and body feelings may have settled these muscles in a friendly way. This body feeling can, vice versa, amplify your positive mood of serenity. Certain psycho-techniques keep taking advantage of this phenomenon. Still our smile never helps fantasize a bad thing nice – it is the result of inner peace, it can move others to feel the same.

We become capable of *liberating* the other's mood, unintentionally, just by having them share our individual well-being. My counterpart's Mirror Neurons create the message: You are okay, I am okay, it's so fine to stay here: Resonance may be initiated like on a pond the circling wave runs from the landing spot of an insect, or the touch-down of a child-driven pebble. Your senses are activated, you like to watch.

The natural smile differs from an artificial one by the congenital spontaneity of the mimic interaction, as an unmatched pattern. One can never train it, as the difference between an intentional and a natural smile always stays obvious.

How come? Mothers and fathers will certainly know. A smile is evident in the first hours after birth: as a significant function within the whole pattern of mimics and body language. At first, it becomes evident as a stimulus-response, as an invitation, both focussed on a minimal *facial imago*ⁱ, which is being developed in correspondence with, first, the mother's face in particular, second and further on towards various faces associated with feelings of sympathy. A smile is a hereditary skill, used to respond a relationship offer. It is designed to work "from the cradle to the grave". Eibl-Eibesfeldt describes it as a basis for "bonding", the known mutual dependency within the mother-child-*dyade*. In previous works, I described that as a *triade*, including the father, whose position can't be marginalⁱⁱ (Lachen-Weinen, pg. 32, Versuch über das Unsägliche, ch. 2, pg. 25f). The process of bonding is deeply delightful for the mother, and of a crucial importance for the early infant's survival. Not only can we find a fundamental reinforcement of the physical relationship: As a *motor neuron skill*, a smile can help establish trustful relationships.

V. Ellmauthaler: Über das Lächeln 😊 About Smiling

Many of us have been shattered by life, so far. We find ourselves in a position telling us one principal: the survival of the fittest. Some teach us, the fittest means *the strongest* besieging others – even if this turns out to be quite incorrect: the fittest is *the one who fits best*. Despite of this, our lives rather look like a path of suffering than one of a good living, as we should deserve it: mental and economic freedom, which bears within itself, and may help arise: Peace.

Expensive seminars do promise certain skills which might enable one to dominate others, overtake and overrule combatants, become their triumphant master. Well – that’s how all minor or great *triumphants* are designed. In the moment, peace is gone. A Demolition Man initiates warfare, people might be thrilled. A Demolition Man is incapable of smiling: His mimic stays frosty, cramped and distorted. In an overwhelming way, call it terrific, he is into a destructive rage, a great (call it: great) wrecking ball. His principle is: tear down, re-build, demolish, re...? Tear down! Out of *my* way with all that could bother *me*!

Let a new War be a Father of an immense, new Greatness. Any suggestions to that? – ***Warfare will unleash the Capital.***

An individual is unable to withdraw from such a dynamic. The Greatest ones count on majorities, rather than people. They are willing to move the masses, they dispense with individuals. They are up to enforce discipline, even if a consequent progress were accessible by benevolent guidance. Response can be generated, Cooperation is a hereditary ability of both, animals and humans. An outcome may be a small cell Win-Win-Situation: A smile, far apart from financial markets, stays cost-free at any

time. A smile, though, can only arise and spread on your face in case the cosmos of feelings is matching with the world of individual encounter. This harmony given, a smile will appear relaxed, it might lower your blood pressure, calm down alarms, become therapeutic: sympathetic, in a way, as it is a gift to all of us – a smile is a smile, not an artefact. It is natural. Real. It is.

Lady, Gentleman or Infant may meet “*the Doc.*” in order to enter a path with the goal of serenity, satisfaction, and well-being. The achievement will not be the compilation of skills, rather the cooperative conquer of a rough pathway leading to an individual and common success: the ability of listening to reason, to seeing oneself and one’s patterns of action from an external perspective. We might come to the resolution of conflicts, no matter if inherent or not, which may distort our well-being, cause outrageous heat inside, and emotional chill to the outside. A genuine smile, however, may cause calmness and freedom, it will make you feel – and be – attractive.

Attractive people are lucky to easily socialize. One likes to share their feelings, be close to each other without any feelings of envy or harassment. You are gifted, you might achieve it all: independently or with the *Doc*’s assistance. – You are welcome!

medpsych.at

ⁱ Irenäus Eibl-Eibesfeldt: *Die Biologie des menschlichen Verhaltens*. – München: Piper 1984
2nd ed. 1986. (260 ff). ISBN 3-492-02687-7
Der vorprogrammierte Mensch. – München: dtv 1976. (68 f). ISBN 3-423-04177-3
ⁱⁱ V. Ellmauthaler: *Lachen-Weinen*. – Wien: editionL 2nd ed. 2014. ISBN 978-3-902245-03-8
Versuch über das Unsägliche. – Wien: editionL 3rd ed. 2015. ISBN 978-3-902245-12-0