

## **Die Kunst des Lächelns. Plädoyer für eine differenzierte Betrachtung zwischenmenschlicher Beziehungsgestaltung**

(Erstveröffentlichung 1996 in *Psychomed*, 8, 109-119)

### ***„Therapieausschnitt“***

Der Klient sagt zu seiner Therapeutin: „Nicht dass es mich überraschen würde, aber trotzdem... solche Dinge ärgern mich einfach“. Der Klient bezieht sich mit seiner Aussage auf den kürzlichen Ausgang der Bundratswahl, die zu seiner Enttäuschung nicht zur Wahl einer Frau geführt haben. Er macht eine längere Pause um dann fortzufahren: „Jetzt weiss ich nicht mehr, was ich sagen soll“. Abrupt setzt der Klient ein deutliches Lächeln auf und blickt die Therapeutin an. Diese wendet ihm ebenfalls ihren Blick zu und erwidert sein Lächeln ohne zu zögern. Augenblicke später wird ihr Lächeln breiter, sie lacht hörbar und sagt: „Sie können auch einfach nichts sagen...“. Der Klient lacht nun auch und meint: „Wieso eigentlich nicht, wir können uns ja einfach anschauen“. Dies tun die beiden tatsächlich und lächeln einander dabei längere Zeit intensiv an.

Als Interaktion innerhalb einer therapeutischen Sitzung fällt diese Sequenz auf. Sie wirkt eher wie ein Flirt in einer Alltagsbegegnung. Die Frage könnte naheliegen, ob eine solche Sequenz in einer Therapie überhaupt vorkommen darf. Handelt es sich vielleicht um ein Ausweichmanöver des Klienten, mit dem er unangenehme Gefühle, wie sie in Therapiesituationen häufiger auftreten, vermeiden möchte? Und lässt sich die Therapeutin nicht in sein interaktives Spiel hineinziehen und - wie es Psychoanalytiker nennen würden - agiert mit? Welche Verhaltensweisen kennzeichnen überhaupt eine therapeutische Beziehung und machen eine Therapie zu dem, was sie sein soll: eine professionelle Beziehung mit dem Ziel, durch gemeinsame Erkenntnis das Leiden des Klienten zu verringern? Welche Rolle spielen non-verbale Phänomene wie Blicke, Lächeln oder Lachen in der therapeutischen Interaktion?

### ***Psychotherapieprozessforschung, Beziehungen, Emotionen***

Solchen Fragen nachzugehen, ist die Aufgabe der Psychotherapieprozessforschung. Im Gegensatz zur Erfolgs- oder „Outcome“-Forschung, wird nicht primär untersucht, ob eine psychotherapeutische Behandlung erfolgreich ist oder nicht. Vielmehr interessiert hier die Frage, welches die Mechanismen sind, die innerhalb des psychotherapeutischen Prozesses zu Veränderungen führen. Bis vor kurzem konzentrierte sich die Psychotherapieforschung hauptsächlich auf die Gesprächsinhalte einer Therapie. Heute werden vermehrt auch emotionale Prozesse untersucht, die sich in der direkten Interaktion, also auch im nonverbalen Verhalten z.B. im Lächeln von Klient und Therapeut manifestieren. Diese Entwicklung hängt in erster Linie damit zusammen, dass die Bedeutung von Emotionen und der korrespondierenden mimischen Ausdrucksmuster zunehmend erkannt wird. Emotionen werden nicht mehr aus-

schliesslich als innere, subjektive Prozesse betrachtet, sondern als Grössen, die für die Gestaltung von Beziehungen von grosser Wichtigkeit sind. Insbesondere die neuere Säuglingsforschung hat gezeigt, dass die nonverbale Kommunikation von Emotionen im Leben des kleinen Kindes eine zentrale Rolle spielt (z.B. Stern, 1985). Dies sowohl für den Aufbau und die Stärkung der (überlebenswichtigen) Beziehung zwischen Eltern und Säugling als auch für die Persönlichkeitsentwicklung des Kindes. Hier ist auch die Bedeutung für die Klinische Psychologie zu sehen: Psychische Störungen manifestieren sich nicht nur im subjektiven Empfinden einer Person, sondern gleichzeitig auch in der spezifischen Gestaltung von Beziehungen, also auch in der psychotherapeutischen Interaktion. Die Untersuchung affektiver Prozesse in der psychotherapeutischen Interaktion ist daher von grosser Wichtigkeit.

### ***Differenzierung psychoanalytischer Konzepte***

Die Bedeutung solcher Prozesse hat die Psychoanalyse schon lange erkannt. Allerdings sind viele Konzepte, welche die Psychoanalyse für die Beschreibung emotionaler Prozesse in der psychotherapeutischen Beziehung verwendet (etwa Übertragung oder Arbeitsbündnis), sehr abstrakt. Dies hängt u.a. damit zusammen, dass bis vor kurzem nur retrospektive Beschreibungen von Therapiestunden als Untersuchungsmaterial zugänglich waren. Retrospektive Beschreibungen basieren aber auf selektiven Erinnerungen, welche geprägt sind von subjektiven Wahrnehmungen des Therapeuten, der selber an der Interaktion beteiligt ist. In den letzten Jahren ist es jedoch dank der Videotechnik möglich geworden, Therapien aufzuzeichnen, das interaktive Geschehen sozusagen zu konservieren und das tatsächlich auftretende Verhalten nachträglich im Detail zu analysieren. Zu diesem Zweck sind in den letzten Jahren einige Methoden entwickelt worden. So steht für die Erfassung mimischer Verhaltensweisen - wie des Lächelns - das Facial Action Coding System (FACS) von Ekman & Friesen (1978) zur Verfügung, das die objektive Beschreibung sämtlicher visuell unterscheidbarer Muskelbewegungen im Gesicht erlaubt. Mit FACS ist es möglich, mimisches Verhalten auf 1/50 Sekunde genau zu codieren. Die Verwendung eines Systems mit hoher Auflösung ist nötig, weil mimische Signale in der Regel sehr subtil sind und blitzschnell ablaufen. Bereits kleine Abweichungen werden von einem Interaktionspartner unterschiedlich entschlüsselt. Spezifische mimische Muskelbewegungen können bestimmten Emotionen wie etwa Trauer, Verachtung oder Ärger zugeordnet werden. Für ausgewählte interaktive Sequenzen, die in der Regel 5 bis 20 Sekunden dauern, wird jeweils ein Modell über das affektive Geschehen entwickelt und mit den beobachtbaren FACS-Daten in Beziehung gesetzt. In das Modell fliessen sowohl psychoanalytische als auch emotionstheoretische Überlegungen ein (z.B. Bänninger-Huber, 1992; 1995).

## ***Gesichtsdruck und Emotionen***

Der Zusammenhang zwischen Emotion und Gesichtsausdruck wird in der Emotionsforschung nach wie vor kontrovers diskutiert. So wird einerseits postuliert, dass mimische Verhaltensweisen primär Ausdruck eines inneren affektiven Zustandes sind, also Affektausdruck im engeren Sinne. Dagegen steht die Annahme, dass mimisches Verhalten vor allem dazu dient, soziale Interaktionen zu regulieren und da es bewusst eingesetzt werden kann, wenig mit „echten“ Emotionen zu tun hat. Meines Erachtens bietet keiner dieser beiden extremen Standpunkte eine ausreichende Erklärung für die Funktionen mimischen Verhaltens. Vielmehr gehe ich von einem Emotionsmodell aus, welches intrapsychische und interaktive Formen der Emotionsregulierung differenziert, die miteinander auf eine bestimmte Art und Weise verknüpft sind (vgl. auch Moser, v. Zeppelin & Schneider, 1991).

Mimische Verhaltensweisen können als eine Art „Schnittstelle“ zwischen intrapsychischen und interaktiven Regulierungsprozessen aufgefasst werden: Sie sind nicht nur Ausdruck eines inneren Zustandes, sondern weisen gleichzeitig eine interaktive Bedeutung auf. Über die expressiv-kommunikative Komponente emotionaler Prozesse wird einem Interaktionspartner signalisiert, was im Sender vorgeht, welches Verhalten von ihm gewünscht und welches eigene folgen wird (z.B. Frijda, 1986; Krause, 1990).

Dies gilt auch für das Lächeln: Als beobachtbarer Gesichtsausdruck indiziert es einen inneren Zustand (z.B. 'ich freue mich'), als interaktives Signal werden verschiedene Botschaften auf der Beziehungsebene gesendet (z.B. 'ich freue mich, dich zu sehen') und entsprechende Handlungsbereitschaften kommuniziert ('das was du erzählst gefällt mir, ich höre gerne weiter zu'). Ein Lächeln kann also in einer aktuellen Interaktionssituation mehrere Bedeutungen gleichzeitig haben. Welche dieser Botschaften vom Empfänger entschlüsselt wird, hängt von dessen aktuellem affektiven Zustand und von der Beziehung ab. So kann ich in gelöster Stimmung ein Lächeln als freundliches Beziehungsangebot interpretieren, und selbst mit einem freundlichen Lächeln reagieren. Bin ich selber unsicher, so kann ich das gleiche Lächeln als „belächeln“ verstehen und meinerseits ein Lächeln vermeiden.

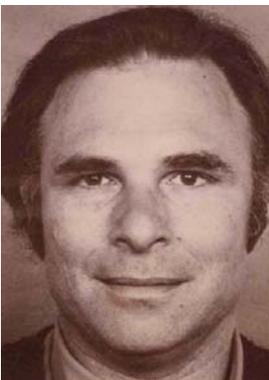


Abb. 1

Bevor ich auf einige dieser Funktionen, welche ein Lächeln in zwischenmenschlichen Interaktionen erfüllen kann, näher eingehen werde, möchte ich noch eine Bemerkung zur Definition von Lächeln und seiner Abgrenzung gegenüber dem Lachen anfügen. Lächeln wird definiert als eine beobachtbare Bewegung des Zygomaticus major Muskels, einem Anheben der Mundwinkel (Abb. 1: „AU 12“). Lächeln und Lachen sind insofern miteinander verwandt, als das Lachen wie das Lächeln in den meisten Fällen mit einer Bewegung des Zygomaticus major-Muskels einher geht, die beim Lachen zusätzlich von einer spezifischen Lautäußerung begleitet wird. So ist es nicht verwunderlich, dass Lächeln und Lachen im Alltag häufig verwechselt werden. Oft wird Lachen als das gleiche mimische Phänomen mit grösserer Intensität des Ausdrucks aufgefasst. Diese Ansicht hat auch Darwin (1872) vertreten, der Lachen und Lächeln wie folgt beschreibt: „Es lässt sich eine abgestufte Reihe verfolgen von heftigem zu mässigem Lachen, zu einem breiten Lächeln, zu einem sanften Lächeln und zum Ausdruck bloss vergnügter Stimmung (S. 210). „Zwischen einem leisen Lachen und einem breiten Lächeln ist kaum irgendwelcher Unterschied, ausgenommen dass beim Lächeln kein wiederholter Laut ausgestossen wird, ...“ (S. 212). Inzwischen gibt es genügend empirische Hinweise darauf, dass sich Lächeln und Lachen in ihrer Funktion und Wirkung unterscheiden. So wird ein Lachen schneller als ein Lächeln als unpassend empfunden und fällt entsprechend auf: ein Lachen kann sogar Furore machen, wie dieses kürzlich aufgenommene Bild von Präsident Clinton demonstriert (Abb. 2: „Jelzin & Clinton“) Es gilt also, diese beiden nonverbalen Phänomene im folgenden auseinanderzuhalten.



Abb. 2

## ***Funktionen von Lächeln***

Betrachten wir nun die Funktionen von Lächeln etwas näher. Lächeln wird universell als Ausdruck positiver Gefühle erkannt. Dabei kann es sich um den Ausdruck von Freude, Zufriedenheit, eine Reaktion auf humorvolle Stimuli, körperliches Wohlbefinden, Erleichterung usw. handeln. Gelächelt wird oft auch im Anschluss an eine gelungene zielgerichtete, intendierte Handlung als Ausdruck von Stolz oder dem Erleben von Erfolg (Abb. 3: „Siegerlächeln“).



Abb. 3

Lächeln ist gleichzeitig auch ein sehr wirkungsvolles soziales Signal, welches das interaktive Verhalten mitgestaltet. Lächeln ist ein Signal von hoher Prägnanz. Ein Lächeln kann bereits aus 45 m Distanz als solches erkannt werden. Zudem wird Lächeln schneller und präziser als alle anderen Gesichtsausdrucks-muster identifiziert. Kennzeichnend für das Lächeln ist weiter, dass es ausgesprochen ansteckend wirkt. Es ist schwierig, ein Lächeln nicht zu erwidern. Wird ein Lächeln nicht erwidert, fällt dies auf, und irritiert den Sender. Gemäss Izard (1981, S. 290) kann ein nicht-erwidertes Lächeln bei der lächelnden Person Scham auslösen. Dass es in unserer Kultur zudem als unhöflich gilt, nicht zurückzulächeln, mag ein Schutz vor diesen Gefühlen der Peinlichkeit sein, welche durch ein nicht erwidertes Lächeln ausgelöst werden können.

## ***Lächeln bei Säuglingen***

Lächeln ist besonders wichtig bei der Entstehung und Aufrechterhaltung einer affektiven Bindung zwischen zwei oder mehreren Personen (d.h., einem Gefühl der Nähe und Verbundenheit mit einer anderen Person). Besonders bedeutsam ist Lächeln natürlich in frühen Pflegeperson-Kind-Interaktionen, da für den Säugling das nicht-sprachliche Verhalten die einzige Form der Kommunikation darstellt. Lächeln kann bereits kurz nach der Geburt beobachtet werden. Da das Lächeln des Kindes in der Regel bei der Pflegeperson ebenfalls ein Lächeln hervorruft, werden durch das gemeinsame Lächeln Zunei-

gung, der Austausch von Wärme und Zärtlichkeit gefördert und damit zwischenmenschliche Bindungen gestärkt: das strahlende Lächeln belohnt die Eltern für all die Mühe, die sie mit der Pflege des Babys auf sich nehmen (Abb. 4: „Säuglingslächeln“).



Abb. 4

Es ist anzunehmen, dass das Lächeln des Säuglings in frühen Pflegeperson-Säuglings-Interaktionen nicht nur für die notwendige affektive Bindung mit der Pflegeperson relevant ist, sondern auch eine wichtige verhaltenssteuernde Funktion hat. So signalisiert das Lächeln des Babys (i.S. eines positiven Verstärkers) der Pflegeperson, dass ihr Verhalten (bei ihm bleiben, halten, ansehen) erwünscht ist und fortgeführt werden soll. Wie schwierig es ist, sich von einem lächelnden Säugling abzuwenden, illustriert sehr anschaulich, welche Kraft in einem Lächeln steckt. Diese verhaltenssteuernde Wirkung von Lächeln zeigt sich auch deutlich anhand des Phänomens des social referencing. Das Konzept beschreibt einen interaktiven Prozess, in dessen Verlauf eine Person aktiv nach emotionaler Information im Verhalten einer anderen Person sucht, wobei diese Information dazu verwendet wird, eine als unsicher erlebte Situation affektiv zu bewerten (Campos & Stenberg, 1981; Klinnert et al., 1983). So zeigen die Untersuchungen von Klinnert et al. (1983), dass sich Kinder „angstauslösenden“ Spielzeugen nähern, wenn die gleichzeitig im Raum anwesende Mutter lächelt, sich aber nicht von der Mutter entfernen, wenn diese ein Angstgesicht zeigt. Ein weiteres klassisches Experiment zur Untersuchung des social referencing ist der Einsatz des visual cliff (Sorce, Emde, Campos & Klinnert, 1985). Die Babies im Krabbelalter werden auf den vorderen Teil einer Tischplatte gesetzt, die mittels eines Schachbrettmusters optisch einen Abgrund simuliert, während deren Mütter jeweils am anderen Ende des Tisches warten. In dieser vorgetäuschten Gefahrensituation orientieren sich die Babies zum Gesicht der Mutter hin. Zeigt die Mutter ein ängstliches Gesicht, halten sie gewarnt an, lächelt sie hingegen, krabbeln die Babies über den Abgrund (Abb. 5: „visual cliff“). Das Lächeln scheint also eine angeborene Ausdrucksform zu sein, die den Kontakt zwischen Pflegepersonen und Säugling gewährleistet und die Interaktion steuert.

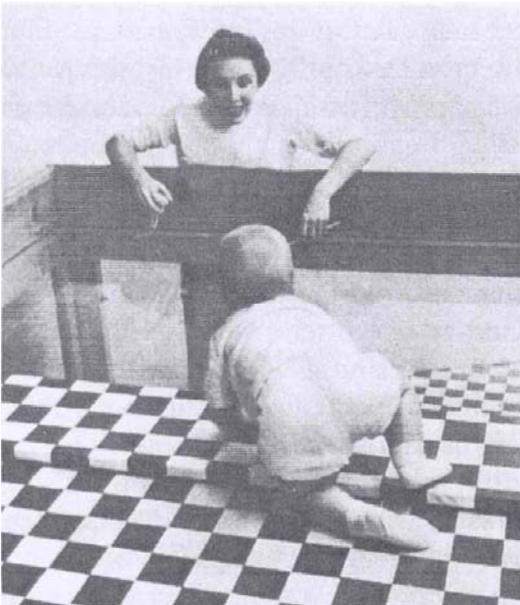


Abb. 5

### ***Lächeln bei Erwachsenen. Kontrolle des Gesichtsausdrucks***

Welche Rolle spielt nun das Lächeln bei der Interaktionsregulierung von Erwachsenen? Es ist anzunehmen, dass bei Erwachsenen der Gesichtsausdruck die zugrundeliegenden Emotionen nicht mehr so unmittelbar widerspiegelt, wie dies bei Säuglingen der Fall ist. Der Zusammenhang zwischen Emotionen und Gesichtsausdruck ist vielmehr ausserordentlich komplex und das, was man auf dem Gesicht sieht, muss nicht der aktuellen Emotion entsprechen. Im Unterschied zu Säuglingen haben Erwachsene nämlich im Laufe ihrer Entwicklung gelernt, Emotionen zu kontrollieren und diese gesellschaftlichen Regeln konform nonverbal auszudrücken. So lernen wir, unsere Unsicherheit mit einem Pokerface zu tarnen oder verstecken unseren Ärger hinter einem Lächeln. Und wer kennt nicht die Situation, in welcher man über einen alten, faden Witz zu lachen oder mindestens (müde) zu lächeln hat. Mimisches Verhalten kann auch ganz bewusst zur Steuerung von Interaktionen eingesetzt werden, z.B. um aggressives Verhalten abzuwenden (ein Lächeln als Entschuldigung dafür, dass man im Gedränge jemanden versehentlich auf den Fuss getreten ist), um Zuwendung zu gewinnen oder eine positive Atmosphäre zu schaffen (Abb. 6: „Swissairlächeln“).



Abb. 6

## Lächeltypen

Nicht immer gelingt es uns jedoch, unsere Emotionen wunschgemäß zu kontrollieren. Als Gegenüber haben wir eine differenzierte Wahrnehmungsfähigkeit für solche Kontrollprozesse: intuitiv spüren wir, ob ein Lächeln echt ist oder aufgesetzt. Die Forschung hat versucht, diese sehr subtilen Differenzierungen zu erfassen und objektiv zu beschreiben. Durch die Anwendung von FACS in einer Vielzahl von Untersuchungen ist es inzwischen gelungen, über 15 unterschiedliche Lächeltypen zu identifizieren, die unterschiedlich aussehen und sich auch bezüglich ihrer Funktion unterscheiden (u.a. Ekman & Friesen, 1982; Ekman, 1985; Stettner, Ivery & Haynes, 1986). Das spontane, unwillkürliche Lächeln beispielsweise, das Freude, Glück, Zufriedenheit oder Stolz ausdrückt (sog. *felt smile*) unterscheidet sich von einem Höflichkeitslächeln (sog. *phony smile*) u.a. dadurch, dass beim Lächeln um die Augen herum kleine Fältchen entstehen (Abb. 7: „felt und phoney smile“).



Abb. 7

Mit dem *maskierenden Lächeln* versucht eine Person, negative Affekte zu verstecken, abzuschwächen oder zu kontrollieren (Abb. 8: „masking smile“). Damit wird es möglich, eine negative Emotion in einer sozial akzeptablen Weise ausdrücken. Lächeln ist insofern eine günstige Strategie um negative Gefühle, z.B. Ärger zu überdecken („maskieren“), weil die Zygomaticus major Innervation denjenigen Muskelbewegungen entgegenwirkt, welche als Indikatoren negativer Emotionen gelten. Zudem breitet sich v.a. ein intensives Lächeln über das ganze Gesicht aus, so dass andere Muskelbewegungen darunter „verschwinden“. Dennoch „verrät“ sich dieses Lächeln schnell, weil es oft „zu abrupt“ aufhört.



Abb. 8

Eine weiterer Lächeltyp, der hier noch kurz erwähnt werden soll, ist das *American phoney smile* (Abb. 9: „American phoney smile“). Dieses Lächeln ist dadurch gekennzeichnet, dass neben dem Zygomaticus major (AU 12) gleichzeitig der Risorius-Muskels (AU 20) innerviert ist, d.h., die untere Wangenmuskulatur wird angespannt. Dies ergibt das aus der Werbung bekannte Bild des „Pepsodent-Lächelns“. Die Einschätzung dieses Lächeltyps im Rahmen einer Decodierstudie ergab, dass dieser Ausdruck, welcher von amerikanischen Beurteilern als „freundlich“ und „warm“ eingeschätzt wurde, von Schweizer Beurteilern offensichtlich als deutlich „angespannt“ und „unangenehm“ erlebt wurde (Bänninger-Huber & Rauber-Kaiser, 1989). Es wäre denkbar, dass bei dieser Einschätzung kulturspezifische Darbietungsregeln eine Rolle spielen: was in den USA eventuell durchaus als angemessene Freundlichkeit erlebt wird, wirkt in der - zurückhaltenden - Schweiz übertrieben und damit negativ.

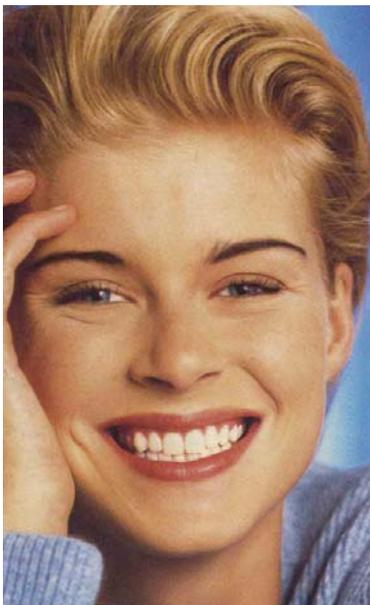


Abb. 9

### ***Die Untersuchung von Lächeln bei Erwachsenen in sozialen Interaktionen***

Im Gegensatz zu Untersuchungen mit Kindern gibt es immer noch zuwenig Studien, die das mimische Verhalten, also auch das Lächeln von Erwachsenen in sozialen Situationen differenziert beschreiben würden. Daher wurde Ende der achtziger eine Studie durchgeführt, in welcher spontane Interaktionen langjähriger Paare auf Video aufgezeichnet wurden (Bänninger-Huber, Moser & Steiner, 1990; Bän-

ninger-Huber & Steiner, 1992). Durch die Vorgabe einer Instruktion wurden die Versuchspersonen aufgefordert, Themen zu finden, die in ihrer Beziehung nicht erledigt sind und früher einmal oder immer noch Anlass boten, sich zu ärgern. Es interessierte, mit welchen interaktiven Strategien die miteinander geübten Interaktionspaare mit der Störung der Beziehungsregulierung, welche durch den Ärger induziert wurde, umgehen würden. Wir nahmen an, dass sich spezifische, hochdifferenzierte und äusserst wirksame Interaktionsmuster beobachten und analysieren lassen würden.

Bei der Visionierung der Videoaufnahmen fiel auf, dass der mimische Ausdruck von Ärger von häufigem Lächeln und Lachen „umgeben“ war. Die Paare schienen offenbar eine Strategie der Schadensbegrenzung zu verfolgen: Um der Versuchsanordnung Folge zu leisten (sie erhielten - wie gesagt - die Aufgabe, einander zu ärgern), war es nötig, ein gewisses Ausmass an Ärger zuzulassen. Gleichzeitig wurde der Ärger zu einer Belastung und Bedrohung für die Beziehung, die es mit vertrauten und erprobten Strategien aufrechtzuerhalten galt. Diese interaktiven Strategien wurden mikroanalytisch untersucht. Es zeigte sich, dass wiederholt vergleichbare Sequenzen von einigen Sekunden Dauer auftraten, welche durch häufiges Lächeln und Lachen gekennzeichnet waren. Da solche Sequenzen paarspezifisch ausgestaltet sind und nur wenige Sekunden dauern, wurden sie von uns als prototypische affektive Mikrosequenzen (PAM) bezeichnet. Sie haben die Funktion, Störungen in der Beziehungsregulierung interaktiv auszubalancieren, wie sie z.B. durch die Besprechung von Ärgerthemen ausgelöst werden können.

Lächeln ist zur Schadensbegrenzung besonders geeignet, weil damit dem Partner trotz des Auftretens negativer Emotionen immer wieder emotionale Verbundenheit signalisiert werden kann. Lächeln ist, wie wir wissen, ein sehr ansteckender mimischer Ausdruck, der zur Herstellung affektiver Resonanz benutzt werden kann (Im Zustand der Resonanz befinden sich beide Interaktionspartner im gleichen emotionalen Zustand.) Lächeln kann in solchen Fällen bildlich gesprochen als „Resonanzfaden“ verstanden werden, der dem Interaktionspartner trotz gleichzeitigem Ausdruck negativer Emotionen immer wieder emotionale Verbundenheit signalisiert. Gerade wenn eine Beziehung durch eine verbale Auseinandersetzung bedroht ist, kann mit einem Lächeln auf der nonverbalen Ebene die emotionale Bindung bekräftigt werden.

Lachen als eine weitere Schadensbegrenzungsstrategie kann eigene unangenehme Affekte sowie beim Partner auftretende negative emotionale Reaktionen unterbrechen oder beenden. Indem ein Lachen den Dialog für eine gewisse Zeit unterbricht (es ist schwierig, gleichzeitig zu lachen und zu sprechen), gibt dies einer Person die Möglichkeit, mit eigenen unangenehmen Gefühlen fertig zu werden. Lachen ist ansteckend und wie das Lächeln ein Phänomen, das in beiden Partnern resonante positive Affektzustände erzeugt, welche die affektive Bindung erhöhen. Nach dem Lachen kann in der affektiven Regulierung sozusagen ein neuer Anlauf genommen werden.

Wie solche prototypischen affektiven Mikrosequenzen aussehen, die durch häufiges Lächeln und Lachen gekennzeichnet sind, soll anhand von zwei Beispielen illustriert werden. Zu Beginn der Interaktionssequenz, welche wir Entwaffnungsszene genannt haben, hat die Partnerin die Rolle übernommen,

ein Thema zu suchen, das ihren Mann ärgert. Sie sagt „ach warte einmal, mir kommt verschiedenes in den Sinn: dass du meine Post aufmachst und ....“ Obwohl sie diese Kritik äussert, zeigt sie kein ärgerliches Gesicht, sondern sie lächelt. Der Mann reagiert entsprechend gelassen mit einem Ausdruck von „liebvoller Verachtung“ („jä“). Seine Partnerin nimmt einen zweiten Anlauf und sagt „nein, was mich schon immer wieder stört ist...“. Plötzlich sieht man eine abrupte Veränderung auf ihrem Gesicht: Sie lächelt zwar immer noch schwach, gleichzeitig erscheint aber ein deutlicher Ausdruck von Ärger: Sie zieht die Augenbrauen zusammen, die Oberlippe hoch und die Mundwinkel nach unten, wobei die Signalwirkung dieses Gesichtsausdrucks durch das Hochziehen der Augenbrauen verstärkt wird. Innerhalb von Sekundenbruchteilen reagiert der Mann mit einem erschreckten Gesicht. Dies hat bei der Frau zur Folge, dass Sie ihren Vorwurf unterbricht, ihr Lächeln verstärkt und versöhnlich ihren Kopf schief hält. Der Mann beginnt ebenfalls zu lächeln und sagt in neckendem Tonfall „ohä“, „jetzt“ und zieht die Augenbrauen hoch. Das Auftreten dieses Verhaltens genügt, um die Frau bei der Formulierung ihres Vorwurfs aus dem Konzept zu bringen: Sie wiederholt „wenn Du, wenn Du...“ und beim zweiten „Du“ beginnt sie bereits zu lachen. Sofort stimmt er in ihr Lachen ein.

Dies ist ein Beispiel für eine gelingende Mikrosequenz. D.h. den beiden Interaktionspartnern ist es gelungen, die Störung in der Beziehungsregulierung gemeinsam aufzuheben: die Frau hat auf das Erschrecken ihres Mannes mit einem versöhnlichen Lächeln reagiert, dem Mann ist es gelungen, seine Frau mit seinem Verhalten zu entwaffnen. Durch das gemeinsame Lachen ist in der affektiven Beziehung ein Resonanzzustand hergestellt und der drohende Konflikt entschärft worden. Gleichzeitig hat das Lachen bei den beiden Partnern eine intrapsychische Wirkung: Die durch den Konflikt erzeugte Spannung wird reduziert und eine emotionale Neuorientierung wird möglich. Auf der Basis dieser gegenseitig erlebten Resonanz kann die Frau dann etwas später erneut, aber unter besseren Voraussetzungen, einen Vorwurf formulieren Sie sagt: „was mich wirklich stört ist, wenn du Telephone einfach nicht ausrichtest...“)

Dass eine solche gemeinsame Ausregulierung nicht selbstverständlich ist, zeigt sich am Beispiel einer anderen PAM, die wir *Das liegengelassene Lächeln* genannt haben. Zu Beginn dieser Sequenz formuliert die Frau eine Deutung, in der sie ihrem Partner unterstellt, dass er sich von ihr vernachlässigt fühle. Dieser Deutung vorangegangen ist der Vorwurf des Mannes, dass die Wohnung nicht aufgeräumt war, als er gestern nach Hause gekommen sei. Er wäre gerne ärgerlich geworden, wie er sagt, fühlte sich aber dazu nicht legitimiert, weil seine Partnerin im Laufe des Tages krank geworden war. Auch hier versucht die Frau ihrer etwas provokativen Deutung die Spitze zu nehmen, indem sie ihre Äusserung mit einem sehr ausgeprägten und ansteckenden Lächeln begleitet. Ihr Lächeln bleibt aber unerwidert, es bleibt liegen, denn der Partner hat während der ganzen Sequenz Blick und Kopf von seiner Partnerin abgewendet. Diesem (beobachtbaren) nicht-gelingenden Verlauf entsprechen vermutlich auch die subjektiven Gefühle der beiden Interaktionspartner. Die Frau muss mit der Irritation fertig werden, die ein nicht-erwidertes Lächeln auslöst. Der Mann hat durch seine Abwendung die Chance verpasst, das Versöh-

nungsangebot seiner Partnerin überhaupt wahrzunehmen und „bleibt auf seinen unangenehmen Gefühlen sitzen“. Anstelle von Resonanz herrscht hier Distanz!

Auch wenn solche affektiven Mikrosequenzen meist unbewusst und automatisch ablaufen, ist zu vermuten, dass unser subjektives Gefühl des Wohlbefindens in einer Beziehung stark vom Gelingen solcher Mikrosequenzen in konfliktiven Situationen abhängt. Deshalb nehmen wir an, dass diese meist nur wenige Sekunden dauernden Interaktionsequenzen, welche wiederholt auftreten, typisch sind für die längerfristige Beziehung zwischen zwei Partnern. Auch zeigt sich deutlich, dass es sich hier um dyadische Prozesse handelt, die von beiden Partnern gemeinsam gestaltet werden. So haben die in der Entwaffnungsszene vom Mann praktizierten Schadensbegrenzungsstrategien nur deshalb zum Erfolg geführt, weil seine Frau, in Kenntnis seiner spezifischen Strategien, dies zugelassen hat.

### ***Lächeln und Lachen in der psychotherapeutischen Interaktion***

Was bedeuten diese Beschreibungen nun für die Untersuchung der therapeutischen Interaktion? Können vergleichbare PAMs auch in Therapien beobachtet werden und welche Rolle spielen sie in bestimmten Situationen einer Therapie? Der eingangs beschriebene Flirt stammt aus einer Therapiestunde, die mit der skizzierten Methode untersucht wurde (Bänninger-Huber, 1992; im Druck). Dabei zeigte sich, dass auch in Psychotherapien ganz ähnliche interaktive Sequenzen mit häufigem Lächeln und Lachen zu beobachten sind, welche wiederholt auftreten:

Kurz vor Beginn einer solchen für das untersuchte „therapeutische Paar“ offenbar „prototypischen“ Mikrosequenz, wie ich sie zu Beginn dieser Arbeit beschrieben habe, spricht der Klient jeweils über persönliche Schwierigkeiten (z.B. Lernstörungen, Probleme in seiner Beziehung zur Freundin, zu den Eltern etc.). In dieser Phase werden Versprecher, Abbrüche von Sätzen sowie negative Emotionen interaktiv beobachtbar, welche wir als eine Störung im Bereich der Selbstregulierung des Klienten interpretieren können. Die typische Strategie dieses Klienten besteht nun darin, auf der verbalen Ebene ein Thema aufzugreifen, von dem er aufgrund seiner Erfahrung aus früheren Therapiestunden annimmt, dass die Therapeutin mit einem gewissen Engagement darauf eingehen wird. Sehr oft handelt es sich um eine Art Witz, den der Klient mit abgewendetem Kopf äussert. Dann späht der Klient zur Therapeutin hin, vermutlich um die Wirkung seines Witzes abzuschätzen. Auf dem Gesicht der Therapeutin sind schwache Indikatoren negativer Emotionen beobachtbar, die ihr ein „bekümmertes“ Aussehen verleihen. Der Klient beginnt zu lächeln, manchmal auch hörbar zu lachen und wendet sein Gesicht der Therapeutin zu. Diese lässt sich etwas zögernd durch das Lächeln des Klienten anstecken. Dann beginnt auch sie hörbar zu lachen. Es kommt zu einem gegenseitigen Anblicken im Zustand der affektiven Resonanz. Die Aufhebung der Resonanz geschieht durch Abwendung des Klienten oder durch eine verbale Intervention der Therapeutin.

Wir vermuten, dass die Herstellung von Resonanz in solchen Mikrosequenzen gleichzeitig mehrere positive Auswirkungen auf die Selbstregulierung des Klienten hat. Sein Lächeln hilft ihm, möglicherweise

über interne Feedback-Prozesse, seine negativen Emotionen zu reduzieren, die aus der Beschäftigung mit dem schwierigen Thema vor der Mikrosequenz entstanden sind. Die Therapeutin zeigt mit der Übernahme des Lächelns des Klienten ihre „Verführbarkeit“. Dies ermöglicht es dem Klienten ansatzweise zu erleben, dass er die Kontrolle über die Situation hat und vermittelt ihm ein grundlegendes Gefühl von Autonomie. Gleichzeitig wird durch die Herstellung des resonanten Zustands die affektive Bindung zwischen Klient und Therapeutin gestärkt. Das daraus resultierende Gefühl von Sicherheit bildet die Voraussetzung dafür, dass der Klient mit seiner Erzählung fortfahren und sich mit schwierigen Aspekten seines Erlebens beschäftigen kann.

Die Therapeutin antwortet auf solche Resonanzangebote des Klienten allerdings nicht immer „wie gewünscht“ mit einem Lächeln. In vielen Fällen reagiert sie statt dessen nach einer gewissen Zeit mit einer verbalen Intervention, die sich auf die vom Klienten geschilderten negativen Emotionen bezieht. In diesen Fällen scheint die Therapeutin dem Lächeln und Lachen des Klienten nicht die Bedeutung eines Resonanzangebots zuzuweisen, das für die Behebung der Selbstregulierungsstörung des Klienten nötig ist, sondern dies als Abwehr negativer Affekte zu interpretieren, die es zu thematisieren und zu bearbeiten gilt.

In welchen Momenten aber kann eine Therapeutin riskieren, nicht mit einem Lächeln zu reagieren? Wie oft muss sich eine Therapeutin vom Lächeln eines Klienten anstecken lassen, bis es möglich ist, den Klienten mit unangenehmen Emotionen zu konfrontieren? Wann lächelt die Therapeutin zu häufig mit einem Klienten zusammen, so dass er nicht mehr über schwierige Aspekte sprechen muss oder kann? Die therapeutische Kunst besteht darin, fortlaufend wahrzunehmen, welche Art von Interaktion aufrechterhalten werden muss, damit der therapeutische Prozess weitergehen kann. Dass es sich dabei nicht immer um bewusste Entscheidungsprozesse handelt, haben die Beispiele gezeigt. Vielmehr ist die therapeutische Interaktion gekennzeichnet durch ein sehr subtiles und komplexes Zusammenspiel zwischen spontaner und bewusster Beziehungsgestaltung. Reagierte eine Therapeutin - wie dies in Alltagsinteraktionen üblich ist - durchwegs spontan mit Lächeln und Lachen, so würde man sich zwar gegenseitig versichern, dass man sich mag. Die Bearbeitung von Schwierigkeiten und Konflikten, unter denen ein Klient leidet, würde jedoch vermieden. Würde eine Therapeutin hingegen nie mitlächeln, so wäre die therapeutische Arbeitsbeziehung gefährdet und es könnte zu einem frühzeitigen Abbruch der Therapie kommen. Diese Komplexität der psychotherapeutischen Beziehungsgestaltung gilt es auch bei der wissenschaftlichen Erforschung der therapeutischen Interaktion miteinzubeziehen: so muss bei der Untersuchung der Wirkung bestimmter Interventionen beispielsweise berücksichtigt werden, dass die gleiche Deutung beim gleichen Klienten in einer Phase einer entspannten Arbeitsbeziehung anders wirkt als auf dem Hintergrund einer aktuell konfliktiven Beziehung mit der Therapeutin.

Die Anerkennung der Komplexität des Untersuchungsgegenstandes stellt also höchste Ansprüche an die methodischen Verfahren: der von uns entwickelte mikroanalytische Ansatz, welcher versucht, das vielfältige und differenzierte interaktive Geschehen ausgehend von (objektiven) Beobachtungen auf ver-

schiedenen Abstraktionsebenen zu beschreiben, mag zu einem vertieften Verständnis dieser Prozesse beitragen. Dadurch, dass im vorliegenden Ansatz Erkenntnisse und Methoden aus verschiedenen Forschungsbereichen miteinander verknüpft werden, wird der Komplexität des Untersuchungsgegenstandes Rechnung getragen. Therapeutische Interaktionen können mit Hilfe von Konzepten aus der Emotionsforschung besser verstanden werden. Andererseits ist die therapeutische Interaktion eine günstige Situation, um grundlegende emotionale Prozesse zu erforschen, weil das therapeutische Denken und Handeln sowohl die intrapsychische als auch die interaktive Perspektive kennt und berücksichtigt. Die differenzierte Beschreibung der therapeutischen Interaktion soll nicht nur dabei helfen, dem Therapeuten vertraute Phänomene zu erfassen, sondern darüber hinaus neue Zusammenhänge zu finden und dadurch das „therapeutische Auge“ weiter zu schärfen. Erst wenn besser verstanden wird, wie und mit welchen Mitteln eine therapeutische Interaktion von den beiden Beteiligten - intendierterweise oder nicht - gestaltet wird, können Aussagen darüber gemacht werden, worin die Wirksamkeit psychotherapeutischen Handelns begründet ist.

### ***Literatur***

- Bänninger-Huber, E. (1992). Prototypical affective microsequences in psychotherapeutic interaction. *Psychotherapy Research*, 2, 291-306.
- Bänninger-Huber, E. (1995). Die Untersuchung von Schuldgefühlen in der psychotherapeutischen Interaktion. In G. Koch (Hrsg.), *Auge und Affekt* (S. 39-56), Frankfurt: Fischer Taschenbuch.
- Bänninger-Huber, E. (im Druck). Mimik- Übertragung - Interaktion. Die Untersuchung affektiver Prozesse in der psychotherapeutischen Interaktion. Bern: Huber.
- Bänninger-Huber, E. & Rauber-Kaiser, S. (1989). Die Differenzierung verschiedener Lächeltypen: FACS-Codierung und Einschätzungen. Eine Untersuchung zur Eindrucksbildung. *Schweizerische Zeitschrift für Psychologie*, 48, 21-34.
- Bänninger-Huber, E. & Steiner, F. (1992). Identifying microsequences: A new methodological approach to the analysis of affective regulatory processes. In M. Leuzinger-Bohleber, H. Schneider, & R. Pfeifer (Eds.), „Two butterflies on my head“ - Psychoanalysis in the interdisciplinary scientific dialogue (pp. 257-276). Heidelberg: Springer.
- Bänninger-Huber, E., Moser, U. & Steiner, F. (1990). Mikroanalytische Untersuchung affektiver Regulierungsprozesse in Paar-Interaktionen. *Zeitschrift für Klinische Psychologie*, 2, 123-143.
- Campos, J.J. & Stenberg, C. (1981). Perception, appraisal, and emotion: The onset of social referencing. In M.E. Lamb & L.R. Sherrod (Eds.), *Infant social cognition: Empirical and theoretical considerations* (pp. 273-314). Hillsdale, NJ: Erlbaum.
- Darwin, C. (1872). *The expression of the emotions in man and animals*. London: John Murray.
- Ekman, P. (1985). *Telling lies*. New York: W.W. Norton.

- Ekman, P. & Friesen, W.V. (1978). *Facial Action Coding System (FACS): Manual*. Palo Alto: Consulting Psychologists Press.
- Ekman, P. & Friesen, W.V. (1982). Felt, false, and miserable smiles. *Journal of Nonverbal Behavior*, 6, 238-252.
- Frijda, N.H. (1986). *The emotions*. Cambridge: Cambridge University Press.
- Izard, C.E. (1981). *Die Emotionen des Menschen. Eine Einführung in die Grundlagen der Emotionspsychologie*. Weinheim: Beltz.
- Krause, R. (1990). Psychodynamik der Emotionsstörungen. In K.R. Scherer (Hrsg.), *Enzyklopädie der Psychologie* (S. 630-705). Göttingen: Hogrefe.
- Klennert, M.D., Campos, J.J., Sorce, J.F., Emde, R.N. & Svejda, M. (1983). Emotions as behavior regulators; Social references in infancy. In R. Plutchik & H. Kellerman (Eds.), *Emotion: Theory research, and experience*. Vol. 2: Emotions in early development (pp. 57-86). New York: Academic Press.
- Moser, U., von Zeppelin, I. & Schneider, W. (1991). The regulation of cognitive-affective processes: A new psychoanalytic model. In U. Moser & I. von Zeppelin (Eds.), *Cognitive-affective processes: New ways of psychoanalytic modeling* (pp. 87-134). Berlin: Springer.
- Sorce, J.F., Emde, R.N., Campos, J. & Klennert, M.D. (1985). Maternal emotional signaling: Its effects on the visual cliff behavior of 1-year-olds. *Developmental Psychology*, 21, 195-200.
- Stern, D.N. (1985). *The interpersonal world of the infant. A view from psychoanalysis and developmental psychology*. New York: Basic Books.
- Stettner, L. J., Ivery, E. & Haynes, O.M. (1986). The human smile: Analysis of structural features and perceived meanings. Paper presented at the meeting of the International Society for Human Ethology. Tutzing, FRG.