



Lächeln verlernen durch Selbstinstruktion

Vorab

Das „innere Sprechen“, die Selbstinstruktion, ist eine verhaltenstherapeutische Methode. Es ist ein „Sich-selbst-anleiten“. Wir wenden das gelegentlich ganz selbstverständlich im Alltag an, wenn wir uns beispielsweise einen „Ruck“ geben.

Für weiblich sozialisierte Menschen kann es herausfordernd sein, klare Grenzen zu kommunizieren. Ein Grund ist das soziale, das seit der Kindheit eingeübte, Lächeln.

Wenn wir „Nein“ meinen und „Nein“ sagen, aber dabei lächeln, ist dies für das Gegenüber verwirrend. Nein ist eine Grenze. Lächeln ist einladend, quasi eine nonverbale Einladung die verbal gesetzte Grenze zu übertreten. Ein „lächelndes Nein“ ist eine widersprüchliche Botschaft.

Es geht bei dieser konkreten Übung nicht darum, das Lächeln als Solches zu verlernen. Es geht darum, in Situationen nicht automatisch lächeln zu müssen, obwohl es nichts zu lächeln gibt.

Impuls

Um eine klare Grenze zu vermitteln -ein unmissverständliches „Nein“ zu senden- kann es helfen, das angelernte Lächeln zu verlernen.

Zum Verlernen dieses Lächelns, können wir folgende innere Anleitung (= Selbstinstruktion) einüben.

Es ist mir ein Anliegen. Ich meine es ernst. Ich mache ein ernstes Gesicht. Und sage Nein.



Weiterführende Anmerkung

Es bedarf Ausdauer und viel Übung. Besonders für weiblich sozialisierte Menschen ist das Lächeln zum Automatismus geworden. Um ein mitunter über Jahrzehnte eingeübtes Verhalten zu verlernen, braucht es Übung und Zeit. Sei bitte geduldig mit Dir!

Bitte nicht verneinende Sätze wie „Nicht lächeln“ einüben. Positive Formulierungen sind einfacher (z.B. „Ich mache ein ernstes Gesicht“).