

In 30 Minuten
wissen Sie
mehr!

30 MINUTEN

Dirk W. Eilert

Mimik lesen

GABAL



30 MINUTEN

Ist Mimik kulturübergreifend gleich?

Seite 10

Was sind Mikroexpressionen?

Seite 15

Was bedeutet „Facial Feedback“?

Seite 18

1. Mimik – die Bühne unserer Emotionen

Stellen Sie sich bitte die folgende Situation vor: Sie möchten sich mit einer für Sie wichtigen Person über ein brennendes Thema unterhalten. Würden Sie dieses Gespräch am Telefon führen oder eine persönliche Unterhaltung von Angesicht zu Angesicht bevorzugen?

Wahrscheinlich werden Sie wie die meisten von uns das persönliche Gespräch favorisieren, weil Sie den anderen dann sehen können. Jetzt stellen Sie sich einmal vor, Sie treffen sich mit der Person, aber sie trägt eine Sonnenbrille, weil die Sonne scheint. Im Regelfall wird Sie dies verunsichern. Denn auf einmal fällt es Ihnen viel schwerer, zu erkennen, was in Ihrem Gegenüber vorgeht – und das nur, weil ein kleiner Teil des Gesichts verdeckt ist.

In diesem Kapitel erfahren Sie, **warum die Mimik die wichtigste und zuverlässigste Informationsquelle** ist, um präzise zu erkennen, wie sich ein Mensch fühlt.

1.1 Die Sprache der Mimik ist universell

Der bekannte Evolutionsbiologe Charles Darwin beschäftigte sich als einer der ersten Wissenschaftler damit, wie Menschen und Tiere Emotionen ausdrücken. In seinem Grundlagenwerk zum *Ausdruck der Gemüths-bewegungen bei dem Menschen und den Thieren* schrieb er im Jahr 1872, dass die Mimik die Gedanken und Absichten eines Menschen stärker zum Ausdruck bringt als Worte. Schon damals stellte er die sogenannte Universalitätshypothese auf: die Idee, dass die menschliche Mimik bestimmte Emotionen kulturübergreifend gleich darstellt. Lange Zeit galt dies als abwegig.

Es sollte mehr als 90 Jahre dauern, bis Ende der 1960er-Jahre die beiden amerikanischen Psychologen Paul Ekman und Carroll Izard – beide Schüler von Silvan Tomkins – in voneinander unabhängigen Studien genau dies nachwiesen: Es gibt **sieben Basisemotionen**, die weltweit von allen Menschen in der Mimik gleich ausgedrückt und erkannt werden. Dabei handelt es sich um **Angst, Überraschung, Ärger, Ekel, Verachtung, Trauer und Freude**.

Unabhängig davon, ob wir in Afrika, Amerika, Asien, Australien oder Europa leben, formen also diese sieben Emotionen unsere Mimik auf dieselbe Weise.

Eine Frage stand aber noch im Raum: Hatten nicht vielleicht die Massenmedien dafür gesorgt, dass die entsprechenden Gesichtsausdrücke kulturübergreifend

denselben Emotionen zugeordnet wurden? Um dies zu klären, unternahm Ekman eine Forschungsreise ins Hochland von Papua-Neuguinea. Ausgestattet mit Fotos der verschiedenen Gesichtsausdrücke, überraschte es ihn, dass selbst von Menschen, die bis dahin keinerlei Kontakt zur sogenannten zivilisierten Welt hatten, die Emotionen richtig erkannt wurden.

Über 100 weitere Studien haben bis zum heutigen Tag bewiesen, dass die Basisemotionen in der Mimik kulturübergreifend ausgedrückt werden. Zu keinem anderen Bereich der nonverbalen Kommunikation gibt es so viele Studien wie zur richtigen Deutung der menschlichen Mimik.

Im Unterschied zur Mimik ist Körpersprache größtenteils erlernt und kulturabhängig. Je nachdem, in welchem Land Sie sich befinden, sind körpersprachliche Signale also jeweils anders zu verstehen. So bedeutet zum Beispiel bei uns der erhobene Daumen so viel wie „super“. In Thailand hingegen drückt man damit aus, dass man wütend auf jemanden ist. Und in Lateinamerika stellt er sogar eine Beleidigung dar.

Über 100 Studien haben bewiesen, dass es sieben Basisemotionen gibt, die von allen Menschen weltweit und kulturübergreifend gleich in der Mimik ausgedrückt werden. Dabei handelt es sich um: Angst, Überraschung, Ärger, Ekel, Verachtung, Trauer und Freude.



1.2 Mimik bildet Emotionen konkret und komplett ab

Zu der soliden wissenschaftlichen Grundlage kommt hinzu, dass an keinem anderen Körperbereich Emotionen so deutlich und konkret werden wie im Gesicht. Die übrige Körpersprache (wie Körperhaltung, Gestik und Blickverhalten) hat zwar einen zusätzlichen Einfluss darauf, wie Emotionen nonverbal ausgedrückt werden – manche Gefühle zeigen sich auch an einer Bewegung des Körpers nach vorn (z. B. Ärger) oder an einem Zurückweichen (z. B. Angst) –, aber nur die Mimik kann ohne weitere Zusätze das volle Spektrum unserer Emotionen abbilden. Während uns also **das Gesicht verrät, welche konkrete Emotion jemand gerade spürt**, ist die Körpersprache hier weniger genau.

Das Gesicht ist sozusagen das im Mittelpunkt stehende Soloinstrument einer Symphonie. Es kann die Melodie eines Musikstückes allein tragen und die anderen Instrumente unterstützen es dabei. So kann die Mimik zum Beispiel allein Trauer oder Angst ausdrücken. Meist wird sie dann im Ausdruck durch die Körpersprache unterstützt und die dadurch übermittelte Emotion noch deutlicher.



Nur die Mimik kann ohne weitere nonverbale Signale das volle Spektrum unserer Emotionen trennscharf ausdrücken. Die Körpersprache ist hier weniger konkret.

1.3 Mimik ist schneller als der Verstand

Die menschliche **Mimik ist ein duales System**: Auf der einen Seite gibt es Gesichtsausdrücke, die wir bewusst steuern können, und auf der anderen Seite gibt es Expressionen, die sich unserer bewussten Kontrolle entziehen.

Studien mit Patienten, die Schädigungen in bestimmten Gehirnarealen haben, belegen dies auf dramatische Weise. Liegt eine Schädigung im pyramidalen System vor (dieses steuert hauptsächlich unsere willentlich ausgeführten Bewegungen), können Betroffene zum Beispiel nicht mehr lächeln, wenn sie darum gebeten werden. Hören sie aber einen Witz, den sie lustig finden, lächeln sie unwillentlich. Mimik wird also gleichzeitig von zwei Bereichen in unserem Gehirn gesteuert: bewusst über die motorische Rinde und unbewusst über das Emotionszentrum (limbisches System).

„Mimischer Draht“ zum limbischen System

Das limbische System ist ein evolutionär sehr alter Teil des Gehirns, der sich aus verschiedenen Strukturen zusammensetzt (zum Beispiel Amygdala und Hippocampus) und als Zentrum unserer Emotionsverarbeitung gilt.

Um unser Überleben bei Gefahren zu sichern, hat es die Natur so eingerichtet, dass unser limbisches System

Außenreize ca. 500 Millisekunden schneller als unser Großhirn verarbeitet. Die direkte Verdrahtung des limbischen Systems mit der mimischen Muskulatur führt deshalb dazu, dass es zu spontanen Gesichtsausdrücken kommt (Mikroexpressionen), die schneller als 500 Millisekunden sind und sich unserer bewussten Kontrolle entziehen.



Die mimische Muskulatur ist direkt mit dem limbischen System (Emotionszentrum) verdrahtet. Da das limbische System Außenreize ca. 500 Millisekunden schneller als das Großhirn verarbeitet, kommt es auf diese Weise zu sehr schnellen, unwillentlichen Gesichtsausdrücken (Mikroexpressionen).

1.4 Es gibt kein Pokerface

Mitte der 1960er-Jahre – ungefähr zur gleichen Zeit, als Ekman sich auf seinen Forschungsreisen befand – entdeckten die beiden Psychologen Ernest A. Haggard und Kenneth S. Isaacs mehr oder weniger durch Zufall die Mikroexpressionen. Als sie sich auf Video aufgezeichnete Psychotherapie-Sitzungen in Zeitlupe ansahen, entdeckten sie die sehr schnellen Gesichtsausdrücke bei den Patienten – **Gesichtsausdrücke, die für gerade einmal 150 Millisekunden auftauchten** und sofort wieder verschwanden.

Fasziniert von ihrer Entdeckung beforchten Haggard und Isaacs die **Mikroexpressionen** weiter und fanden heraus, dass sie meistens in Situationen über das Gesicht huschten, in denen der verbale Inhalt des Gesagten der Botschaft der Mikroexpression widersprach. Der Patient sagte also zum Beispiel, dass es ihm gut ginge, zeigte dabei aber eine Mikroexpression von Verzweiflung im Gesicht. Einige Jahre später beforchte Ekman die Mikroexpressionen weiter und entdeckte sogar Ausdrücke, die eine Dauer von lediglich 40 Millisekunden hatten.

Was sind Mikroexpressionen?

Mikroexpressionen sind sehr kurze, unwillentliche und emotional ausgelöste Gesichtsausdrücke, die sich nur für Sekundenbruchteile zeigen (40 bis 500 Millisekunden). Sie **treten in emotional hoch aufgeladenen Situationen auf** und sind nach aktuellem Stand der Forschung typischerweise Signale von Gefühlen, die man eigentlich verheimlichen möchte oder die einem (noch) nicht bewusst sind.

Da Mikroexpressionen direkt vom Emotionszentrum in unserem Gehirn (limbisches System) ausgelöst werden, unterliegen sie nicht unserer bewussten Kontrolle. Mimik lässt sich somit nicht vollständig kontrollieren. Ein Pokerface gibt es also theoretisch erst ab einer Dauer von 500 Millisekunden. Aber selbst bei länger andauernden Gesichtsausdrücken – den sogenannten Makroexpressionen – ist eine Kontrolle nur einge-

schränkt möglich. In einer Studie konnten Probanden der direkten Anweisung, zum Beispiel nicht die Augenbrauen hochzuziehen oder nicht zu lächeln, nur in geringem Maße nachkommen.

Der richtige „Blick“

Um Mikroexpressionen wahrzunehmen, müssen Sie sehr aufmerksam sein. Aber wie guckt man am besten, um diese sehr schnellen Mikroexpressionen zu erfassen? Dafür hat sich **das periphere Sehen** bewährt. Der Blick ist dabei entspannter und weicher als beim Fixieren eines Objektes.

Damit Sie einen Eindruck davon bekommen, was peripheres Sehen ist, hier eine kleine **Übung**:

Stellen Sie sich bitte aufrecht hin und strecken Sie die Arme vor dem Körper aus. Heben Sie dabei die Daumen an. Die Daumen sollten sich auf Augenhöhe befinden. Nun bewegen Sie die Arme langsam seitlich auseinander und wackeln dabei mit den Daumen. Versuchen Sie, beide Daumen im Blick zu behalten – ohne dabei die Augen zu bewegen. Wie weit können Sie Ihre Arme zur Seite bewegen und noch beide Daumen sehen?

Sie werden überrascht sein, wie weit das möglich ist. Und genau das ist peripheres Sehen: Ihr Blick ist geradeaus gerichtet und trotzdem nehmen Sie die Umgebung noch wahr. Machen Sie diese Übung regelmäßig, um Ihre Fähigkeit des peripheren Sehens zu trainieren.