

# Kongress Konfliktmanagement 2015 – Bausteine der Mediation

Forum: 4a – Methode Mimikresonanz: Gesichter lesen und angemessen reagieren

Referent: AL Weckert

Volkswirt, Mediationsausbilder, Trainer für Gewaltfreie Kommunikation und Mimikresonanz

Berichterstatterin: Mareile Sarfels

Mediatorin, Coach, Juristin

Der Vortrag war spannend, abwechslungsreich und lebhaft. Der Referent hat einen guten Über- und Einblick zu dem Thema Mimikresonanz gegeben.

## Was ist Mimikresonanz?

Die Gesichts-Mimik ist ebenso wie die restliche Körpersprache (Haltung, Stimme, etc.) Bestandteil der nonverbalen Kommunikation. Und damit des größten Teiles unserer Kommunikation. Da diese Prozesse vielfach unbewusst und z.T. nicht einmal bewusst steuerbar ablaufen, können sie uns viel mehr Informationen über den emotionalen Zustand unseres direkten Gegenübers bzw. eines Teilnehmenden liefern, als nur die Worte.

Und damit auch darüber, wie weit dieser sich auf das Gespräch, auf die Situation in diesem Moment überhaupt einlassen kann.

Entwickelt wurde die Mimikresonanz von Dirk W. Eilert (Internet: [www.mimikresonanz.com](http://www.mimikresonanz.com)). Das Buch mit dem gleichlautenden Titel soll [ich kenne es noch(!) nicht, daher die Einschränkung] sehr lesenswert sein.

Die Grundlagen des wissenschaftlichen „Gesichtslesens“ wurde von Paul Ekman und W. V. Friesen mit den FACS (= Facial Action Coding System) begründet.

U.a. zeigte P. Ekman Fotos von US-Bürgern Stammesmitgliedern aus Neuguinea, die bisher wenig Kontakt mit „Weißen“ bzw. der US-amerikanischen Kultur hatten. Die Emotionen wurden alle zutreffend erkannt. Ebenso andersherum.

Also: Emotionen und ihre Ausrücke sind universell.

Im Rahmen der weiteren Untersuchungen wurden all unsere Gesichtsausdrücke auf ihre einzelnen Bestandteile untersucht. Bestimmte, typische Muskeltätigkeiten unserer Gesichtsmuskeln (von denen es viele gibt) wurden dann als sog. AU (= Action Units) erfasst und nummeriert. Heute können anhand dieser „AU“ Gesichtsausdrücke beschrieben werden. Es gibt bestimmt, ganz typische AUs für ein bestimmtes Gefühl; so z.B. pressen verärgerte Menschen meist ihre Lippen aufeinander, haben die steilen Ärgerfalten zwischen den Augenbrauen, der untere Augenrand ist grade und im Augenwinkel oben bildet sich meist so eine kleine „Einbeulung“.

Der Referent konnte hierzu die erste Staffel der amerikanischen Serie „Lie to me“ empfehlen; diese wurde von Ekman beraten und ist – bis auf drei Übersetzungsfehler [so der Referent] – auch wissenschaftlich korrekt!

Unsere Gesichtsausdrücke lassen sich in sieben Basisemotionen einteilen. Diese sind:

- Ärger
- Trauer
- Überraschung
- Freude
- Ekel
- Verachtung
- Angst

Diese Sieben sind universelle – also auf der ganzen Welt gleichermaßen – bekannte und erkennbare Emotionen. Jeder Mensch zeigt sie und kann sie auch intuitiv erkennen.

Wie stark die Emotionen gezeigt werden, also wie deutlich sie sich in unseren Gesichtern widerspiegeln (dürfen), hängt dann von dem sozialen Umfeld, von kulturellen Begebenheiten und auch – wie so oft – von der einzelnen Situation (privates Umfeld, Büro, Öffentlichkeit) ab.

Und jede Emotion kann natürlich auch unterschiedlich stark ausgeprägt sein.

Manchmal ist eine emotionale Expression auch nur unvollständig vorhanden oder fällt mit anderen Emotionen zusammen (z.B. Trauer und Angst).

Zu der Mimik sollte auch die Körperhaltung und die Stimme (Geschwindigkeit, Stimmlage, etc.) und deren Veränderungen miteinbezogen werden. Als „Emblem“ bilden sie dann ein vollständigeres Abbild der emotionalen Situation.

Eine Reaktion, die regelmäßig als ein Zeichen die Unruhe eines Menschen erkennbar macht, sind Adaptoren; also Berührungen entweder seiner selbst (Kratzen, durch die Haare fahren, Ohrflüppchen streicheln, etc.) oder eines anderen (Hand auf den Arm / die Schulter legen, u.ä.). Durch und mit dieser Handlung soll(en) die Emotion(en) reguliert werden.

Wer Emotionen erkennt oder erstmal auch „nur“ die Veränderung, den Wechsel von einer Emotion zu einer anderen, kann eingreifen, kann tätig werden und damit die Kommunikation verbessern.

### **Was kann ich beobachten?**

Auch wenn es Fotos oder auch Zeichnungen gibt, die die Emotionen (über)deutlich genug erkennen lassen (hier muss man nur mal „Mimik und Bilder“ googlen), ist es eigentlich notwendig, die Bewegung zu der Emotions-Mimik zu sehen.

Jeder Mensch bringt ja seinen eigenen Gesichtsausdruck mit, so dass erst aus der mimischen Bewegung heraus, die aktuelle, wiedergespiegelte Emotion des einzelnen zuverlässig erkennbar wird.

Grundsätzlich können wir alle gleichermaßen diese Emotionen erkennen, zumindest erfassen wir alle, dass sich ein Gesicht verändert hat und mit welcher Tendenz. Dies gilt insbes. für die Mikroexpression – diese dauert ~ 40 bis 500 Millisekunden.

Hierzu führten wir ein kleines, recht prägnantes Experiment durch. Es wurden im sehr schnellen Wechsel Fotos von einem neutralen Gesichtsausdruck zu einer Mimik und wieder zurück gezeigt. Wir sollten schauen, welche Emotion dargestellt wurde und ob wir sie erkannt haben.

Für Interessierte: Auf der Seite [www.mimikresonanz.com](http://www.mimikresonanz.com) kann unter „Kursen“ ein kostenloser und

wiederholbarer Selbsttest aktiviert werden, mit dem auch geübt werden kann. Ganz hilfreicher Service: die Geschwindigkeit lässt sich einstellen.

In einem weiteren – etwas späteren – Experiment, sollten wir auf dem gleichen Wege schauen, wie gut wir das „soziale Lächeln“ von dem „echten Lächeln“ aus echter Freude unterscheiden können. Bei dem sozialen Lächeln, lächeln die Augen nicht mit – sie bleiben quasi unverändert in der „neutralen“ Position.

Diejenige die aus dem ersten Experiment die meisten richtig hatte und nun auch die meisten „Lächler“ richtig zu ordnen konnte, konnte sich – als Hauptpreis sozusagen – ein Buch oder eine DVD aus dem Sortiment des Referenten aussuchen.

Mit etwas Übung gelingt es, Mimik und die dahinter liegende Emotion immer besser und auch zutreffender zu erkennen.

Ein weiterer Schritt ist dann die Inkongruenz zwischen einer verbalen Aussage („Ich freu mich, dass,..“) und der Mimik (Angst, Ärger) erfassen und ansprechen zu können. Auch hier sind wir intuitiv vielfach auf dem richtigen Weg, es hilft jedoch, wenn die beobachtete Emotion recht genau benannt werden kann.

Ein weiteres Experiment, war der „Stift im Mund“.

Hält man einen Stift nur mit den Lippen fest, so kann sich beim Sprechen – Stift festhalten – ein eher trauriges, gedämpftes Gefühl einstellen - anders wenn wir den Stift mit den Zähnen festhalten. Ausprobieren!

Hier kommen die sog. Spiegelneuronen ins Spiel. Diese Neuronen sind wohl die Hauptverantwortlichen, dass wir überhaupt empathisch sind – sie lassen uns nämlich nicht nur erkennen, welches Gefühl der Gegenüber hat, sondern sie lassen es uns auch (ein Stück weit) selbst fühlen. Und damit verändert sich auch unsere Stimmung. Wir können dann die Emotion des Gegenübers besser, genauer erfassen und auf diesen auch eingehen.

Nun wissen wir, was wir beobachten können. **Aber: Was tun wir damit?**

Wir versuchen, den „Othello – Fehler“ zu vermeiden.

Zur Erklärung die absolute [und hoffentlich weitestgehend richtige] Kurzfassung eines Shakespearestücks:

Othello hatte eine jüngere Frau. Er wurde mittels [der opernüblichen] Intrigen und Verwicklungen dazu verleitet, zu glauben, sie würde ihn nicht lieben und habe ihn mit einem Freund betrogen. Als Othellos eine Frau zur Rede stellt, hat sie Angst ihn, Othello, nicht vom Gegenteil überzeugen zu können. Othello sieht ihre Angst und glaubt, dass sie Angst vor den Folgen ihrer (vermeintlichen) Verfehlung habe und tötet sie. Nachdem er von seinem Fehler erfährt, tötet er sich auch noch gleich selbst. Anstelle nachzufragen, was ihr Angst mache ...

Für uns bedeute es, keine Vermutung(en) über die Motive, Gründe der beobachteten Emotion anzustellen sondern – nachzufragen, ansprechen.

Das heißt:

Die Beobachtung selbst benennen, klären ob das von uns vermutete Gefühl tatsächlich dahinter steht oder bei gemischten Emotionen, welches Gefühl dringlicher, vordergründiger ist. Und dann klären, durch was die Emotion ausgelöst wurde. Ob es überhaupt mit mir als Gegenüber oder einer anderen im Raum befindlichen Person, einem anderen Gesprächsteilnehmer zu tun hat. Oder ob die Emotion durch ein Ereignis von „außen“ ausgelöst wurde. Um Erklärung bitten. Und abfragen, ob und

welche Hilfe notwendig ist, welche Unterstützung gebraucht wird. Was überhaupt gebraucht wird, um wieder „offen“ ins Gespräch zurückzukehren zu können.

Geschieht dies dem anderen zugewandt und dann auch mit der eigenen Offenheit, sich auf den anderen einzustellen, kann eine gute Kommunikation gelingen, die auch das Vertrauen in den Mediator/in oder Coach entstehen lassen kann. Nach dem Motto: „Hier wird man endlich mal richtig verstanden.“

Auch das empathische Ansprechen eines Einzelnen in einer Gruppe auf sein Gefühl, stellt nach der Erfahrung des Referenten eigentlich kein Problem dar. Meist werde kurz gestutzt und dann sind doch die meisten bereit, sich zu erklären und auch froh sich äußern zu dürfen, klarstellen zu können.

Gefunden habe ich auf youTube <https://www.youtube.com/watch?v=WaEWAuQDnEI> zu diesem Thema noch den „Empathiesong“.

### **Fazit:**

Wenn man die Mimik und damit Emotionen schnell erfasst, kann man:

- Schleifen und Muster gerade auch in Gruppen gut erkennen
- Emotional aufgeladenen Themen identifizieren
- in kritischen Situationen angemessen reagieren – und ggf. Halt bieten
- die Bereitschaft zu echter Beteiligung erspüren oder diese durch die Offenheit, des Verstehen auch erst herbeiführen