

Forum 7:

Mona Köppen - Mimikresonanz in der Mediation – Emotionen erkennen, verstehen und professionell nutzen

Mimik und Körpersprache liefern in Konfliktsituationen oft unverkennbare Hinweise auf emotionale Prozesse. Die Referentin Mona Köppen, die in ihrem beruflichen Alltag als Emotionstrainerin mit Musikerinnen und Musikern arbeitet, lud die Teilnehmerinnen und Teilnehmer des Forums zur Adaption ein. Es folgten zwei Stunden der Mimik-Expression mit Selbsterfahrung und praktischen Übungen.

Nach einer umfassenden Einführungen in die Studienlage zur Mimikresonanz lernten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer die physiologischen Merkmale der 12 Primäremotionen kennen. Die darin enthaltenen sieben pure facial emotions (PFE) sind nur anhand der Gesichtsmimik erkennbar und dies kulturübergreifend. Dabei erstaunlich: von Ungeübten wird jede zweite Mimik nicht gesehen oder falsch interpretiert. Die nur innerhalb eines sehr kurzen Zeitfensters auftretenden Erkennungszeichen als Abweichung von der sogenannten „Base“, also dem Gesicht ohne emotionale Regung, sind jedoch ein unverkennbares Zeichen für ausgelöste Emotion. Für die Teilnehmerinnen und Teilnehmer lag bereits ein Handspiegel bereit, mit dem sich die Mimik für einzelne Emotionen im eigenen Gesicht betrachten ließen.

In einem kleinen Test versuchten die Teilnehmerinnen und Teilnehmer im Anschluss anhand von Bildern in einer Präsentation die sieben PFE's (Angst, Überraschung, Ärger, Ekel, Verachtung, Trauer und Freude) zu deuten und die Resultate der eigenen Interpretation mittels einer Tabelle für sich festzuhalten. Die Ergebnisauswertung zeigte, dass die 14 kurzen Sequenzen der Mimik von keinem der Anwesenden vollständig richtig erkannt werden konnten. Allerdings – und das war die beruhigende Nachricht - kann man die Wahrnehmung von Mimik trainieren, so dass eine hohe Trefferquote bei dem Erkennen von Mimik durch gezielte Übungen ermöglicht werden kann.

Die Referentin erläuterte sodann den sogenannten „Dreiklang“ bei der Entstehung von Emotionen. Der Trigger löst (unbewusst) die Emotion aus, die eine bestimmte Funktion hat, um ein Ziel zu erreichen, nämlich ein Bedürfnis zu befriedigen. Diese Erkenntnis führt zu dem Ergebnis, dass das Erkennen von Mimik zu einer Steigerung der wertschätzenden

Kommunikation beiträgt, wenn der Gegenüber die Anzeichen der Mimik richtig interpretiert und einordnen kann. Allerdings hat auch die Interpretation der Mimik ihre Grenzen, denn auch wenn die Mimik sichtbar eine Emotion anzeigt, ist der Auslöser für das Gefühl stets klärungsbedürftig. Daher ist die anschließende Kommunikation der Feststellung einer Emotion von entscheidender Wichtigkeit. In diesem Zusammenhang wies die Referentin auf die Bedeutung der emotionsdynamische Resonanz, also die Reaktion auf eine erkannte Emotion hin und die Reaktionsmöglichkeiten auf eine Emotion mittels des sog. „Gefühlsrades“.

Der kurzweilige Workshop schloss mit einer weiteren Teilnehmerübung zur Beanspruchung einzelner Bereiche der Gesichtsmuskulatur und der damit verbundenen bei den Teilnehmerinnen und Teilnehmern ausgelösten Emotion.

Annette Markus