



# POKERFACE UND UNSCHULDSMIENE?

Wie **EMOTIONEN** unsere Entscheidungen beeinflussen.  
Wir fühlen etwas, bevor wir wissen, dass wir es fühlen.

Ein kostenloses Onlinetraining zum Kennenlernen finden Sie auf: [www.mikroexpressionen.de](http://www.mikroexpressionen.de)

**E**motionen haben eine immense Bedeutung für die Qualität unseres Lebens. In allen Beziehungen, die uns wichtig sind, erleben wir Emotionen. Sie können uns das Leben erschweren, das Leben erleichtern und manchmal auch das Leben retten. Ab und zu versuchen wir auch, unsere Emotionen zu verbergen – doch gelingt uns das wirklich?

**Also doch: Augen als Spiegel der Seele.** Stellen Sie sich vor, Sie möchten ein für Sie wichtiges Thema mit einem guten Freund oder einer guten Freundin besprechen. Sie treffen sich in einem sonnigen Gastgarten. Ihr Gegenüber hat eine große Sonnenbrille auf. Wie fühlen Sie sich während dieses Gesprächs? Bitten Sie Ihr Gegenüber vielleicht sogar, die Brille abzunehmen? Woher kommt das für viele Menschen unangenehme Gefühl? Es ist ganz einfach – sie sehen einen ganz wichtigen Teil des Gesichtes nicht – den Bereich um die Augen. Vielleicht kennen Sie ja auch das Zitat „Die Augen sind der Spiegel der Seele.“ Oder: Sie sitzen Ihrem Chef oder Ihrer Chefin gegenüber und präsentieren eine wirklich gute Idee, wie die Arbeit einfacher, schneller und günstiger erledigt werden kann. Ihr Chef setzt ein Pokerface auf und hört Ihnen schweigend zu. Sie merken, dass Ihr anfänglicher Schwung nachlässt und Sie immer zögerlicher und unsicherer werden. Zum Abschluss sagt Ihr Chef, dass er es sich überlegen wird. Haben Sie bei Ihrem Chef wirklich gar keine Emotionsregung gesehen? Oder hat Ihr Chef vielleicht Ablehnung, Skepsis oder Überraschung oder sogar Anerkennung gezeigt? Wollte er Ihnen mit seinem Schweigen nur ausreichend Zeit und Raum geben, Ihre Ideen zu präsentieren?

**Das volle Emotionenspektrum im Gesicht.** Kein anderer Körperbereich kann Emotionen so deutlich zeigen wie das Gesicht. Manche Emotionen sind natürlich noch mit Gesten oder Körperhaltungen verbunden, doch nur das Gesicht allein kann das volle Spektrum von Emotionen ausdrücken. Auch wenn Emotionen an sich nur von kurzer Dauer sind, wirken sie noch länger nach. Sie versetzen Körper und Psyche in einen „voreingestellten“ Bereitschaftszustand. Diese Zeit der Nachwirkung wird Refraktärzeit genannt. Das bedeutet, wenn wir eine bestimmte Emotion erleben, wie z.B. Angst, dann dauert es eine Weile, bis wir wieder offen werden für einen neuen emotionalen Zustand. Und in dieser Zeit fungiert die entsprechende Emotion als WahrnehmungsfILTER: alles, was passiert, nehmen wir durch diese Emotion hindurch wahr. Im Falle von Ärger reagieren wir z.B. wesentlich rascher und heftiger auf kleinere Ärgernisse als in einem entspannten Zustand.

Fotos: © Thinkstock

**Im Trubel der Emotionen.** Das kennen wir doch alle: Wir fahren - noch ärgerlich von der Arbeit - schnell noch einkaufen und dann nach Hause. Eigentlich freuen wir uns ja auf zu Hause, doch wir empfinden den Gruß unseres Partners als unfreundlich und die Kinder als überdreht oder frech. Dabei sind diese so wie immer. Durch den in der Arbeit erlebten Ärger nehmen wir die Situation zuhause dieses Mal einfach anders wahr. Emotionen sind immer da – ob sie uns nun schon bewusst sind oder nicht, oder ob wir sie unterdrücken wollen.

**Wo und wie entstehen Emotionen?** Emotionen entstehen in einem Teil unseres Gehirns, den wir schon sehr lange

»Emotionen haben sich in der Evolution entwickelt, damit wir rasch auf entscheidende, lebenswichtige Ereignisse in unserem Leben reagieren können.«

Paul Ekman, Professor für Psychologie

nutzen, dem limbischen System, auch Gefühlshirn genannt. Dieses verarbeitet unsere Sinneseindrücke – alles, was wir sehen, hören, fühlen, schmecken und riechen können. Ein kleiner Teil davon – der Mandelkern – entscheidet, ob wir diese Sinneseindrücke als gefährlich oder harmlos einstufen. Schon als kleine Kinder können wir in Gesichtern lesen. Wenn ein kleines Kind hinfällt und sich das Knie anschlägt, schaut es meist zuerst in das Gesicht der Eltern. Sieht es ein schmerzverzerrtes oder erschrockenes Gesicht, dann fängt es - deutlich sichtbar verspätet - an zu weinen – denn, wenn die Eltern so dreinschauen, muss es ja wehtun. Schauen die Eltern jedoch überrascht oder sogar stolz - weil das Kind sich gut abgefangen hat, dann reagiert das Kind ohne zu weinen, außer es hat sich ziemlich wehgetan.

**Mimik „spricht“ vor dem Wort.** Körpersprache - und damit auch Mimik - ist die erste Sprache, die wir lernen. Schon mit 18 Monaten erkennen Kinder, ob eine gezeigte Emotion zur Situation passt. Zeigt ein Erwachsener ein trauriges Gesicht beim Überreichen eines Spielzeuges, schaut das Kind irritiert und deutlich länger in dessen Gesicht, weil die Miene nicht zur Situation passt. Da Kinder einige Jahre brauchen, um unsere verbale Sprache zu erlernen, sind sie besonders gut darin, Mimik und Körpersignale zu erkennen. Mit Schulbeginn liegt der Fokus auf dem gesprochenen Wort und sie verlieren diese wichtige Fähigkeit wieder ein Stück.



## FORSCHUNGSFELD FACIAL FEEDBACK

Warum es wichtig ist, Emotionen in den Gesichtern von Menschen zu erkennen

Das kennen wir doch alle vom Autofahren. Wir sind unterwegs, hören gerade Radio und plötzlich kommt ein anderes Fahrzeug direkt auf uns zu. Ohne, dass Sie es bewusst entscheiden, werden Sie das Steuer herumreißen und versuchen, dem

anderen Fahrzeug auszuweichen. Ihr Gesicht zeigt in diesem Moment den Ausdruck von Angst – unabhängig davon, ob sie allein im Auto sitzen oder nicht. Zu diesen Reaktionen kommt es, weil es sich im Laufe unserer Evolution als vorteilhaft erwiesen hat, dass andere bemerken, wenn wir einer Gefahr ausgesetzt sind. Charles Darwin stellte schon im 19. Jhd. die Theorie auf, dass Emotionen bei allen Menschen auf der Welt gleich ausgedrückt werden: „Die Bewegungen der Mimik enthüllen die Gedanken und Absichten eines Menschen mehr als Worte.“

Seit über 50 Jahren wird diese Theorie nun überprüft und beforscht. Der amerikanische Psychologe Paul Ekman hat mit seinem Kollegen Wallace Friesen einige sehr spannende Forschungsergebnisse gefunden. Das erste ist: überall auf der Welt sehen bestimmte Emotionen gleich aus – das heißt, sie sind kulturübergreifend gleich. Das sind die sieben Basis-Emotionen: Angst, Überraschung, Ärger, Ekel, Verachtung, Trauer und Freude. Die beiden Forscher lernten auch, sämtliche Ausdrücke im Gesicht selbst darzustellen und schrieben darüber ein 700 Seiten starkes Buch – das Facial Action Coding System, kurz FACS genannt. Darin haben sie alle Muskeln und Bewegungsmöglichkeiten des Gesichtes aufgelistet. Dieses

Buch ist heute eine Grundlage für computergestützte Filme wie z.B. Toy Story, Shrek oder Avatar. Ein ganz spannendes Forschungsergebnis ist das „sensorische Feedback“ oder „Facial Feedback“. Probieren Sie es einfach mal aus: Rümpfen Sie für 3 bis 4 Sekunden Ihre Nase und nehmen Sie wahr, welche Emotion in Ihnen auftaucht. Ziehen Sie Ihre Augenbrauen nach unten und zusammen, pressen Sie Ihre Lippen fest aufeinander und spüren Sie in sich hinein. Wie lange braucht es, bis Sie sich ärgerlich fühlen oder bis Sie beim Naserümpfen ein angeekeltes Gefühl haben?

### Rückkoppelung Mimik – Stimmung!

Emotionen, die wir im Gesicht zeigen, haben nicht nur eine Wirkung auf andere, sondern auch auf uns selbst und unsere Stimmung und Entscheidungen. Dazu gibt es eine interessante Studie: Versuchspersonen wurden in zwei Gruppen geteilt. Die erste Gruppe hielt einen Stift einige Minuten mit den Zähnen quer im Mund – Lächelmund, die zweite Gruppe den Stift mit spitzem Mund. Danach beantworteten sie die Frage, wie lustig sie einen Comic fanden, den sie währenddessen gelesen hatten. Das Ergebnis war eindeutig: die Gruppe mit dem Lächelmund fand den Comic deutlich lustiger. Wenn wir ärgerlich sind, zeigt sich eine „Zornesfalte“ in unserem Gesicht. Wer viel lacht, hat viele Lachfältchen – auch Krähenfüße genannt. Gegen diese Falten spritzen manche Menschen Botox. Das Nervengift Botulinumtoxin hemmt die Signalübertragung von Nervenzellen. Dadurch kommt es zur Lähmung jenes Muskels, in den der Wirkstoff injiziert wird. So werden Falten „weggespritzt“ und die Stirn oder die Augenpartie wieder glatt. Das Fatale daran ist, dass wir nun selbst Ärger oder Freude nicht mehr in unserem Gesicht darstellen können. Dadurch können wir diese Emotionen auch weniger tief empfinden. Konkret heißt das, wenn Sie Botox in Ihre Lachfältchen spritzen lassen, können Sie Freude weniger intensiv empfinden, solange das Nervengift wirkt. Man hat auch erforscht, dass wir diese Emotionen bei anderen Menschen dann auch schlechter erkennen können – das liegt am vorhin beschriebenen Facial Feedback. Wir sind dann weniger empathisch.

## SO LÄCHELN SIE STRESS WEG ...

Eine Studie enthüllt, wie das limbische System in Millisekunden mit dem „Denkhirn“ kommuniziert

Wir lächeln, wenn wir uns freuen. Kann Lächeln auch helfen, unsere Stimmung aufzuhellen und gelassener mit Stress umzugehen? Dieser Frage ist ein Forscherteam der Universität von Kansas (USA) nachgegangen. Bei der Studie mit unterschiedlichen Aufgaben gab es drei Gruppen.

**Gruppe 1** machte während der Aufgaben einen neutralen Gesichtsausdruck.

**Gruppe 2** musste ein Esstäbchen so mit den Zähnen festhalten, dass ein Lächeln erzwungen wurde. Gruppe 3 hielt das Esstäbchen auf eine Weise mit den Zähnen, so dass die Gesichtsmuskeln angespannt wurden, die aktiv sind, wenn wir aufgrund echt erlebter Freude lächeln. Den Probanden war während der Studie nicht bewusst, dass sie lächelten.

Die Forscher wollten wissen, ob sich der Gesichtsausdruck auf die emotionale und körperliche Stressreaktion auswirkt. Dazu füllten die TeilnehmerInnen vor und nach den Aufgaben einen Fragebogen über Ihren Gefühlszustand aus. Der körperliche Stress wurde u.a. über Blutdruck und Herzfrequenz gemessen.

**Was denken Sie, war das Ergebnis der Studie?** Bei den „Lächel-Gruppen“ fühlten sich während der Aufgaben weniger Personen gestresst als bei den Probanden, die einen neutralen Gesichtsausdruck machten. Der Stress während der Aufgabenstellung war in allen Gruppen gleich. Spannend und wichtig ist, dass die Lächel-Gruppen sich deutlich rascher vom Stress erholten!

**Mikroexpressionen!** Ein weiteres Ergebnis von Paul Ekman war die Entdeckung von Mikroexpressionen – das sind sehr kurze Muskelbewegungen im Gesicht. Mikroexpressionen treten nur sehr kurz auf – zwischen 40 und 500 Millisekunden, sind nicht von unserem Willen steuerbar und sehr schwer nachahmbare Emotionsausdrücke. Ob die Augenbraue zuckt, der Mundwinkel sich hebt oder die Nase gerümpft wird – die echten Gefühle zeigen sich ganz kurz, bevor wir wieder ein Pokerface oder ein (gequältes) Lächeln zeigen können. Diese Mikroexpressionen werden von unserem limbischen System gesteuert, das erst nach 500 Millisekunden unser Denkhirn darüber informiert, was es gerade „geföhlt“ hat. Erst danach können wir unsere Gesichtsmimik bewusst beeinflussen – und z.B. lächeln, obwohl wir verärgert sind. Mikroexpressionen treten in emotional hoch aufgeladenen Situationen auf und sind nach aktuellem Stand typi-

scherweise Signale von Gefühlen, die derjenige verheimlichen möchte, oder die demjenigen (noch) nicht bewusst sind. Weil Mikroexpressionen nur sehr kurz auftreten, braucht es Training um diese zu erkennen und richtig zu interpretieren. Dirk W. Eilert entwickelte 2011 das Mimikresonanz®-Konzept. Es baut unter anderem auf den Forschungsergebnissen des amerikanischen Psychologen Paul Ekman auf.

**Paul Ekman** ist Professor für Psychologie und einer der bekanntesten amerikanischen Psychologen. Bahnbrechend waren seine ethnologischen Studien in den 1960er Jahren zur Universalität von emotionalen Gesichtsausdrücken, daraus wurden die sieben Basisemotionen abgeleitet. Er entwickelte mit Wallace Friesen in achtjähriger Arbeit den „Katalog der emotionalen Gesichtsausdrücke“ – das Facial Action Coding System (FACS).

**Das Mimikresonanz® Konzept** setzt sich aus drei aufeinander aufbauenden Lernschritten zusammen:

- **Mimikscouting** - Welche mimische Bewegung nehme ich wahr? Welcher Bereich im Gesicht verändert sich oder auch nicht?
- **Mimikcode®** - Welche Emotion könnte das sein? Was kann das bedeuten, was der Auslöser sein oder dahinter stecken?
- **Resonanztraining** – Was mache ich mit der Erkenntnis? Wie gehe ich damit ressourcenvoll und empathisch um? Wie kann ich dies in beziehungsfördernder Kommunikation einsetzen?

**Training gefragt!** Da die Forschung hier laufend neue spannende Erkenntnisse liefert, wird das Mimikresonanz®-Konzept ständig inhaltlich und didaktisch angepasst. Um die besonders kurzen und aussagekräftigen Mikroexpressionen erkennen zu können bedarf es Übung. Das im Mimikresonanz®-Trainings-Konzept integrierte Online-Training zum Weiterüben danach ermöglicht ein freies und zeitlich flexibles Trainieren im Erkennen und Deuten von Mikroexpressionen. Schon nach einer Stunde Training steigert sich spürbar und messbar die Fähigkeit, Mikroexpressionen zu erkennen. Das große Ziel des Mimikresonanz®-Konzepts ist, dass wir einander wieder aufmerksam ins Gesicht sehen, mit dem, was wir sehen, wertschätzend und achtsam umgehen und auch besser mit uns selbst in Kontakt sind. Weiteres auf [www.mimikresonanz-oesterreich.at](http://www.mimikresonanz-oesterreich.at)



## GEWINNSPIEL

Gewinnen Sie ein 2-tägiges Basic-Training Mimikresonanz® - Gefühle sehen. Menschen verstehen. Zwei Wellness-Magazin-LeserInnen haben die Möglichkeit, je ein 2-tägiges Basic-Training zu gewinnen. In diesem Training lernen Sie mimische Bewegungen wahrzunehmen, diese zu interpretieren und angemessen damit umzugehen. Mit einem Vorher-Nachher-Test erleben Sie schon direkt im Training, wie sehr sich Ihre Wahrnehmung von Emotionen und Mikroexpressionen verbessert hat. Danach wird die Welt für Sie eine andere sein – voller Gesichtszuckungen, die auf einmal eine Bedeutung bekommen – ob es ihre eigenen sind oder die von anderen.

Michaela Kellner und Andrea Khom von ANKH.AT Coaching & Trainings ziehen am 11. April 2014 die beiden GewinnerInnen. Die Ziehung findet unter Ausschluss des Rechtsweges statt.

Interessiert? Dann schreiben Sie einfach ein E-Mail bis 10. April 2014 an: [redaktion@wellness-magazin.at](mailto:redaktion@wellness-magazin.at) oder an [office@mimikresonanz-oesterreich.at](mailto:office@mimikresonanz-oesterreich.at)