



Die Mimik ist der Spiegel unserer Emotionen

Hamburg, 16. Oktober 2019. Kinder sind wahre Meister im Gesichterlesen. Eine Kunst übrigens, die auch Tiere beherrschen. Hunde zum Beispiel können Emotionen am menschlichen Gesicht erkennen – und das sogar bei unbekannten Personen, wie Forscher der Veterinärmedizinischen Universität Wien nachwiesen. Ob sie dabei jedoch auch immer deren Bedeutung verstehen, sei allerdings unklar. Es spreche aber einiges dafür, dass die Hunde ein lächelndes Gesicht als positiv, ein wütendes Gesicht hingegen als negativ empfinden.

Während die tierischen Hausgenossen auf diese Fähigkeit angewiesen bleiben, verlieren die Menschen im Laufe des Erwachsen-Werdens das Gesichterlesen jedoch immer mehr. Warum? Weil sich Kinder, die noch nicht sprechen können, komplett auf die Mimik anderer Menschen verlassen müssen, um mit ihnen zu kommunizieren. Solange Kinder mit Sprache und Worten noch nicht viel anfangen können, sind sie stark auf nonverbale Signale angewiesen. Je besser allerdings die verbale Sprache beherrscht wird, und je höher die Ablenkung durch eine Vielzahl von Medien ist, desto mehr verlernt der Mensch, die Mimik zu lesen. Doch glücklicherweise ist es wie beim Fahrradfahren: Man verlernt das Decodieren nonverbaler Codes nicht komplett.

Tief im Inneren bleiben wir spezialisiert darauf, die Emotionen anderer zu deuten und mimische Signale blitzschnell zu entschlüsseln. Neben Erkenntnissen wie Geschlecht, ungefähres Alter und mögliche Charakterzüge entscheiden wir in 100 Millisekunden auch anhand der Mimik, ob unser Gegenüber sympathisch ist oder nicht. Nur unser Gesicht ist in der Lage, sämtliche Emotionen abzubilden. Grund sind die vom limbischen System gesteuerten Muskeln, die unmittelbar mit unserem Gefühlszentrum verbunden sind.

Verräterisch sind die sogenannten Mikroexpressionen. Das sind kurze, unwillentliche und emotional ausgelöste Gesichtsausdrücke, die sich nur für Sekundenbruchteile zeigen. Der Mimikexperte Dirk W. Eilert schließt daraus: „Ein echtes Pokerface gibt es nicht“. Denn es geht ums Überleben. Immerhin sicherte das blitzschnelle Erkennen von



Etikette Trainer International

Gefahren das Überleben in der freien Natur. Stellen Sie sich vor, Sie befinden sich in einem Büro im sechsten Stock eines Hauses. Sie wollen kurz den Raum verlassen und öffnen die Bürotür. Vor Ihnen steht ein riesiger Tiger und brüllt. Wer jetzt anfängt zu überlegen „Wie kommt der Tiger in den sechsten Stock“, ist bereits tot. Deshalb hat es die Natur so eingerichtet, dass wir in derart lebensbedrohlichen Situationen ausschließlich rein instinktiv reagieren und die Tür sofort zuschlagen. Während dieser Zeit kann unser Gehirn nicht „denken“ – und von daher sind wir in dem Moment auch nicht in der Lage, unsere Emotionen in Form von Gesichtsausdrücken bewusst zu steuern.

Unsere Mimik liefert in den ersten 40 bis 500 Millisekunden, in denen ein Sinneseindruck auf unser limbisches System im Gehirn trifft, wichtige Hinweise darauf, was in einem Menschen vor sich geht. Sie drückt Gefühle aus, aber auch kognitive Prozesse und unterstützt in einer Unterhaltung das gesprochene Wort. Die Wissenschaft unterscheidet hier sieben Primäremotionen, die sich rein in der Mimik kulturübergreifend gleich zeigen: Angst, Überraschung, Ärger, Ekel, Verachtung, Trauer und Freude.

Eine Sonderform nimmt übrigens die Schmerz-Mimik ein, die nicht nur physisch verursacht wird, wenn wir wirklich körperliche Schmerzen empfinden, sondern auch psychisch. Das passiert zum Beispiel, wenn wir einen Preis als zu hoch empfinden: In unserem Gesicht zeigt sich das dann in Form von subtilen Schmerz- oder Ekel-Signalen.

Zeichen: 3.551 Zeichen inklusive Leerzeichen

Redaktion: Imme Vogelsang, iv-imagetraining

ETI: Etikette Trainer International

ETI ist ein Zusammenschluss von internationalen Etikette Trainern, die gesellschaftliche Entwicklungen diskutieren, mit traditionellen Formen vergleichen und gegebenenfalls neue Standards setzen. Diese Empfehlungen werden in Seminaren, Pressegesprächen und Veröffentlichungen transportiert. Alle Mitglieder haben eine qualifizierte Ausbildung im Bereich Umgangsformen, Hotellerie, Gastronomie oder Protokoll und bilden sich ständig weiter. Dieses Netzwerk von Spezialisten steht für Aktualität, Kompetenz und Qualität.