

MIKROEXPRESSIONEN IM COACHING

Mimische Minis



Foto: iStock.com

Gesichter
verraten viel
– biswei-
len sogar
mehr, als
die Person
dahinter
vermutet.

Das aufmerksame Zuhören ist ein wichtiges Element jeder guten Beratungs- beziehungsweise Coachingbeziehung. Zuschauen ist ein weiteres: Denn die Gesichtsmimik verrät viel über die Emotionen des Gegenübers – gerade dann, wenn sie kaum wahrnehmbar ist. Warum es sich besonders für Coachs lohnt, sie lesen zu können, hat Petra Peinemann untersucht.

War da nicht ein Lächeln? Hat nicht der Mundwinkel gezuckt? Und das Augenlid – das hat doch kurz geflattert, oder? Oder täusche ich mich? Und warum habe ich das Gefühl, dass mein Gegenüber zustimmend nickt, obwohl es sich nicht bewegt? Manchmal haben wir tatsächlich den Eindruck, eine Gefühlsregung gesehen zu haben, obwohl beim genaueren Hinschauen nichts zu sehen ist. Das Gesicht des Gesprächspartners ist dann absolut neutral. Also haben wir uns wahrscheinlich getäuscht.

Oder auch nicht. Denn der Grund für solche Unsicherheiten könnten auch Mikroexpressionen sein. Das sind Gesichtsausdrücke, die extrem kurz auftreten, innerhalb eines Sekundenbruchteils – genauer: einer fünfundzwanzigstel Sekunde. Sie sind unfreiwillig und können entstehen, wenn Menschen versuchen, etwas bewusst oder unbewusst zu unterdrücken. Sie zeigen also bisweilen die wahren Emotionen eines Menschen. Und das macht sie auch fürs Coaching hoch interessant. Erst recht, da die flüchtigen mimischen Bewegungen unter Umständen auch dann sichtbar werden können, wenn sich das unterdrückte Gefühl dem eigenen Bewusstsein entzieht, wenn sich eine Person also nicht klar darüber ist, was sie fühlt.

Winzig – aber wichtig

Ausgelöst werden die schnellen Bewegungen nämlich direkt im limbischen System, also dem ältesten Teil unseres Gehirns, in dem auch die stärksten menschlichen Gefühle unmittelbar – also ohne irgendeine bewusste und kognitive Beteiligung des Frontalhirns – verarbeitet werden. Die blitzschnellen mimischen Bewegungen sind also ebenso wenig zu kontrollieren wie die dahinter liegenden emotionalen Reaktionen. Das hat die genetische Programmierung auch deshalb so vorgesehen, weil alle sozialen Bindungen des Menschen auf Grundlage von Emotionen