

# Mimikresonanz® Ergotherapie

## Gefühle sehen. Menschen verstehen.

Margarete Stöcker



In diesem Fachartikel begegnet Ihnen eine 63-jährige Klientin, die Ihnen während der Behandlung verschiedene Emotionen zeigt. Was können Sie anhand der Mimik erkennen?

Sie erfahren, was einzelne mimische Ausdrücke bedeuten können und wie Sie mit diesen Erkenntnissen eine empathische, gelingende Kommunikation führen.

Für den Erfolg von Therapien und zum Aufbau einer therapeutischen Beziehung ist entscheidend zu erkennen, wie sich Ihr Klient fühlt.

**Beispiel:** Eine 63-jährige Frau, Verkäuferin in einer Boutique, sitzt Ihnen gegenüber. Sie erzählt von ihrem Ärger mit ihrem Arzt. Ihr Arzt meint, sie könne keine Schmerzen mehr haben, obwohl sie welche verspüre. Er nehme sie nicht ernst.

Außerdem habe sie in der letzten Zeit weitere körperliche Beschwerden wie Kopfschmerzen, hin und wieder Magenprobleme. Zusätzlich beeinträchtigte sie der etwas veränderte Schlaf.

Immer wieder lächelt sie und versichert Ihnen mit Worten und Gesten, dass sie hofft, die Ergotherapie gut zu finden und sie sich darauf einlassen würde.

Doch Sie sehen die Angst, die sich immer wieder in Bruchteilen von Sekunden in ihrem Gesicht zeigt.

Das, was Sie wahrnehmen, sind sogenannte *Mikroexpressionen*.

Mikroexpressionen sind sehr kurze, unwillentliche und emotional ausgelöste Gesichtsausdrücke, die sich nur für Sekundenbruchteile zeigen (40 bis 500 Millisekunden). Sie treten in emotional geladenen Situationen auf und sind Signale von Gefühlen, die vor dem Gesprächspartner verheimlicht werden sollen.

### ► Möchte Ihre Klientin ihre Gefühle verheimlichen?

Sie erhalten als Therapeut Hinweise auf Emotionen – keine Beweise. Diesen Hinweisen sollten Sie jedoch weiter nachgehen, zum Beispiel durch empathisches Nachfragen. Dieses Erkennen und der ressourcenvolle Umgang damit sind die Hauptpfeiler der von Dirk W. Eilert entwickelten Mimikresonanz®.

## 1. Doch was geschieht im Gehirn?

Studien haben gezeigt, dass die Mimik direkt mit dem limbischen System (Emotionszentrum) des Gehirns verbunden ist. Das bedeutet: Eine Emotion entsteht und wird über die Mimik sichtbar – als Mikroexpression in Bruchteilen von Sekunden, subtil in nur Teilbereichen des Gesichtes oder als Makromimik, mithin als Gesichtsausdrücke, die länger als 500 ms sichtbar sind. Letztere treten auf, wenn jemand ein Gefühl weder verbergen noch unterdrücken möchte.

Dies ist jedoch keine Einbahnstraße: Die Vernetzung der mimischen Bewegungen mit dem Emotionszentrum zeigt sich, indem eine Bewegung der Mimik eine Aktivität im Emotionszentrum zur Folge hat.

Dieses Phänomen bildet die Grundlage der Empathiefähigkeit und wird „sensorisches Feedback der Mimik“ genannt (Eilert 2013). Denn wir ahmen in einer Unterhaltung durch sogenannte Spiegelneuronen ständig die Mimik unserer Gesprächspartner nach. Das passiert ganz unbewusst. Durch diese Nachahmung erhalten wir automatisch ein Gefühl dafür, was in der anderen Person vorgeht.

### ► Wieso möchte Ihre Klientin ihre Angst verbergen?

Das kann nur sie beantworten. Wie bereits erwähnt, erhalten Sie nur Hinweise, keine Beweise. Emotionen treten dann auf, wenn für den Betroffenen ein Thema wichtig ist. Das heißt, je wichtiger ein Thema, desto stärker die damit verbundenen Gefühle. Dazu gehören die folgenden Bereiche: Familie, Beruf, Hobbies und

Abb. (von oben links nach rechts unten): (Neutralität), Freude, Ekel, Überraschung, Ärger, Trauer, Verachtung und Angst – die sieben Basisemotionen nach Paul Ekman



vieles Persönliche mehr. Angst beispielsweise hat immer etwas mit Verlust der Sicherheit zu tun.

► **Betrachten wir wieder den konkreten Fall. Wie sieht es mit der Angst der Klientin aus?**

Woher kann der Sicherheitsverlust kommen? – Angst davor, wieder arbeiten gehen zu müssen? Gibt es vielleicht am Arbeitsplatz ein relevantes, emotionales Thema?

► **Welche Möglichkeiten stehen zur Resonanz zur Verfügung?**

Hierzu zählt das aktive Zuhören, um weitere Signale wahrzunehmen, Ihre Klientin zu bitten, weiter zu sprechen oder sie durch konkretes Nachfragen oder direktes Ansprechen ihrem Gefühl näher zu bringen. Dies sind nur kleine Optionen und bleiben dem konkreten Gespräch sowie Ihrem therapeutischen Auftrag vorbehalten.

Wichtig in diesem Zusammenhang ist die Erkenntnis, dass das Gespräch eine andere Richtung angenommen hätte, wenn die Emotion nicht wahrgenommen worden wäre.

► **Wie könnte das Ergebnis sein?**

Die Klientin erhielt die Gelegenheit, sich zu reflektieren und ihre Angst selbst wahrzunehmen. Dies könnte zur Folge haben, dass Sicherheit aufgebaut wird und die therapeutischen Maßnahmen besser greifen.

**Zwischenfazit:** Wenn Sie als Ergotherapeut Mikroexpressionen erkennen können, nehmen Sie besser wahr, welche Gefühle Ihre Klienten bewegen und finden einen Ansatz für erfolgreiche Veränderungsprozesse. Sie sehen schneller, welche Bereiche emotional sind und können sich somit präziser auf Ihre Klienten einstellen.

Jedoch nicht nur das Erkennen der Emotionen ist ausschlaggebend für den weiteren Verlauf einer Therapie. Durch unsere Empathiefähigkeit übernehmen wir, wie bereits erwähnt, die Mimik unseres Gegenübers. Studien haben belegt, dass auch Klienten von den mimischen Signalen des Therapeuten beeinflusst werden.

Daher ist es wichtig, für die eigenen mimischen Signale sensibel zu sein. Mit welchen Emotionen reagiere ich auf das Gesagte der Klienten? Bin ich als Therapeut bzw. Therapeutin kongruent, d. h. stimmig in meinen Aussagen?

## 2. Emotionale Intelligenz

Die emotionale Intelligenz nimmt in unserer heutigen Zeit einen immer größeren Stellenwert ein. Löst sie zukünftig den Wert des regulären Intelligenz-Quotienten ab? Betrachten wir erfolgreiche Menschen, können wir

feststellen, dass ihr IQ nicht immer ausschlaggebend für ihren Erfolg war.

Was bedeutet nun aber *emotionale Intelligenz*? Beim ersten Wort geht es um Emotionen. In dem Wort finden wir auch *Motion*, was wiederum *Bewegung* bedeutet. Emotionen sind in Bewegung und sie bewegen uns Menschen. Sie bedeuten Kontakte knüpfen, Beziehungen halten, sie bedeuten das Leben.

„Emotionale Intelligenz ist die Fähigkeit, eigene und fremde Gefühle richtig wahrzunehmen, zu verstehen und zu beeinflussen“. (Eilert 2013)

### 3. Die Wissenschaft hinter der Mimik

Die Grundlage der Mimikforschung beginnt bereits bei Charles Darwin. In seinem Buch „Der Ausdruck der Gemüthsbewegungen bei dem Menschen und den Thieren“ (1877) steht: „Die Bewegungen der Mimik enthüllen die Gedanken und Absichten eines Menschen mehr als Worte.“

Wie wichtig das Gesicht als Informationsquelle ist, hat das beschriebene Beispiel verdeutlicht.

Darwin stellte die sogenannte „Universalitätshypothese“ auf, die besagt, dass es verschiedene Emotionen gibt, die sich in der Mimik kulturübergreifend gleich zeigen. Dies wiederum nahm der Psychologe Silvan Tomkins auf und entwickelte daraufhin seine Affekttheorie. Tomkins lernte 1960 Paul Ekman kennen. Nach anfänglichen Widerständen und vielen Forschungsjahren definierte Ekman die sieben Basisemotionen: (Neutralität), Freude, Ekel, Überraschung, Ärger, Trauer, Verachtung und Angst (vgl. die Reihenfolge der Fotos in der Abbildung).

Weitere Entdeckungen kamen hinzu. Durch das Sichten unzähliger Videoaufnahmen von Patienten bei Psychotherapie-Sitzungen der beiden Psychologen Ernest A. Haggard und Kenneth S. Isaacs im Zeitlupentempo wurden schnelle Gesichtsausdrücke entdeckt. Jahre später beobachteten Paul Ekman und Wallace Friesen unabhängig von diesen Ergebnissen ähnliche

Bewegungen. Die Forschung ging weiter und Ekman veröffentlichte das sogenannte Facial Action Coding System, kurz FACS. Auf mehr als 700 Seiten werden dort die mimischen Bewegungen nach sogenannten Action Units beschrieben. Es ist somit im Gesicht genau zu erkennen bzw. zu lesen, welche Bewegung der Muskeln für welche Emotionen stehen.

### 4. Fazit

Für Therapeuten ist es entscheidend, Emotionen der Klienten zu erkennen und sodann in die Resonanz zu gehen – nicht nur im therapeutischen Setting, sondern grundsätzlich in menschlichen Begegnungen.

#### Literatur:

Eilert, D. (2013): Mimikresonanz. Paderborn: Junfermann.

#### Die Autorin:



**Margarete Stöcker**, M.A., M.Sc.

Mimikresonanz-Institut  
Fichtenstr. 59  
58239 Schwerte  
m-stoecker@schwerte.de  
www.fortbildungvorort.de

#### Stichwörter:

- Mimikresonanz®
- Gesichtsausdruck
- Emotion
- Emotionale Intelligenz