

# Ich fühle, was du fühlst!

**Emotionen spiegeln** An der Mimik der anderen prüfen wir, wie sie zu uns stehen. Dadurch stärkt das Spiel der Gesichtszüge zwischenmenschliche Beziehungen

Das „Still-Face-Experiment“ des US-amerikanischen Psychologen Dr. Edward Tronick ist nichts für schwache Nerven: Eine Mutter scherzt mit ihrem einjährigen Baby. Sie lächelt es an, das Baby lacht zurück. Es deutet mit dem Zeigefinger hinter seine Mutter. Sie dreht sich um, blickt wieder lächelnd zu ihrem Kind. Doch dann senken sich ihre Mundwinkel, ihr Gesicht wird starr. Das Baby versucht, die Mutter zurückzugewinnen: Es grinst, zeigt wieder mit dem Finger in den Raum, streckt beide Arme nach vorn. Aber Mama reagiert nicht. Kein Zucken im Gesicht. In weniger als zwei Minuten fängt das Baby verzweifelt an zu weinen.

„Das Baby erfährt, Mama ist weg: Lebensgefahr!“, erklärt Matthias Franz, Professor für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie an der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf. Das Kind fühlt sich nicht verstanden, weil die Mutter auf seine Mimik und Körpersprache nicht antwortet. Eine bedrohliche Situation für das Kleinkind, das seine Bedürfnisse nicht anders äußern kann. „Deshalb schauen Babys so fasziniert ins mütterliche Gesicht“, erklärt Franz. Dieses spiegelte fast in Echtzeit die inneren Gefühlszustände des Kindes. „Die Mutter vermittelt ihrem Kind: Ich fühle, was du fühlst.“ Und signalisiere zudem: Ich weiß, was du brauchst, und Sorge für dich.

## 26 Muskeln formen die Mimik

Das passiert ganz unbewusst, im Bruchteil einer Sekunde. Gesichtsausdrücke zu spiegeln bezeichnet die Psychologie als Gesichtsmimikry. Eine Gruppe von etwa 26 Muskeln formt unsere Mimik. Ein Mensch kann Tausende Gesichtsausdrücke erzeugen. Oft sind die Muskelbewegungen kaum sichtbar – und doch werden sie vom Gehirn registriert. Für menschliche Beziehungen ist die Gesichtsmimikry essenziell. Dahinter stecke ein uralter Mechanismus, er-



klärt Franz: „Wir sind soziale Wesen und überleben nur, wenn wir zusammenarbeiten.“ Über Mimikry könne man blitzschnell und intuitiv fühlen: „Ist der andere an meiner Seite? Kann er mich verstehen und spüren, was ich zum Überleben brauche? Wird er es mir geben?“

### Emotionslos durch Botox?

Auch die eigene Fähigkeit, sich in andere Menschen einzufühlen, wird offenbar durch die Mimik beeinflusst. Studien der Universität Wisconsin (USA) zeigen: Menschen mit eingeschränkter Mimik sind weniger dazu fähig, Gesichtsausdrücke anderer zu deuten und ähnliche Gefühle nachzuempfinden. Offenbar sind die Gesichtsmuskeln eng mit unserem Empfinden verknüpft. Darauf deutet auch eine Studie der Technischen Universität München hin. Die Forscher untersuchten, wie sich das Nervengift Botox – häufig eingesetzt gegen Mimikfalten – auf das Gehirn auswirkt. Sie spritzten es Probandinnen auf Höhe der Augenbrauen. Danach waren genau jene Hirnbereiche weniger aktiv, die für das Interpretieren von Emotionen und das Reagieren darauf zuständig sind.

Auch Erkrankungen wie Parkinson, Nervenlähmungen oder Folgen eines Schlaganfalls können die Mimik verändern. Mithilfe von Logopäden, Physio- oder Ergotherapeuten können Betroffene ihre Gesichtswahrnehmung schulen und – soweit möglich – die Gesichtsmuskeln trainieren. Psychotherapeut Franz rät Betroffenen, möglichst offen zu kommunizieren, warum ihr Gesicht verändert ist. „Alles, was mit einem Gesicht Ungewöhnliches passiert, irritiert das Umfeld zunächst.“ Eine offene Kommunikation könne dem entgegenwirken, erfordere aber von Betroffenen oft viel Mut.

### Wichtige kindliche Erfahrungen

Franz beschäftigt sich auch mit Menschen, die gefühlsblind (alexithym) sind, also eigene Empfindungen nicht in Worte fassen können. Auch sie könnten die Mimik anderer schlechter spiegeln, sagt Franz: „Die Fähigkeit, intuitiv auf emotionale Reize zu reagieren, entwickelt sich in den ersten sechs Lebensjahren.“ Das passiere nur dann erfolgreich, wenn ein Kind von seinen Eltern gut behandelt wird. „Gewalt und Vernachlässigung in den ersten Lebensjahren hinterlassen lebenslange Spuren, die wir mit-

tels Bildgebung im Gehirn nachweisen können.“

Wie wichtig es vor allem in der Kindheit ist, dass die eigene Emotion wahrgenommen und angemessen darauf reagiert wird, verdeutlicht das Still-Face-Experiment. Doch etwa zehn Prozent aller Mütter leiden nach der Geburt an einer Depression. „Sie sind dann nicht mehr in der Lage, eigene Gefühle zu spüren, geschweige denn andere zu spiegeln“, erklärt Franz. Werden Depressionen frühzeitig erkannt und behandelt, könne die Beziehung zum Kind wieder gestärkt werden. So auch im Still-Face-Experiment: Als die Mutter ihre starre Mimik löst, wieder sanft mit ihrem Baby spricht und dessen Hände greift, beruhigt es sich schnell. Als wäre nichts passiert.

Marlen Schernbeck ■

### Mimik hinter Schutzmasken

**Mund-Nasen-Schutz** verdeckt aktuell im Alltag häufig einen großen Teil des Gesichts. Die Mimik zu lesen wird dadurch schwieriger. Professor Claus-Christian Carbon, Psychologe an der Universität Bamberg, hat hierzu eine Studie durchgeführt: 41 Teilnehmerinnen und Teilnehmer bewerteten die emotionalen Ausdrücke von zwölf Gesichtern. Diese zeigten mit und ohne Verdeckung der Mundpartie sechs verschiedene Ausdrücke. Das Ergebnis: Mit Gesichtsmaske verdeckt erkannten die Teilnehmenden Emotionen weniger gut und interpretierten

sie teilweise falsch: Angewidert wurde beispielsweise oft mit wütend verwechselt. Glück, Trauer und Wut bewerteten die Probanden teilweise als neutralen Gesichtsausdruck.

**Ob sich Masken** auf die frühkindliche Entwicklung auswirken, wird derzeit noch erforscht. Eine Studie der Universität Essex von 2012 hat aber gezeigt: Kinder unter neun Jahren haben keine größeren Probleme bei der Deutung von Gesichtsausdrücken, wenn die Mundpartie verdeckt ist. Das Tragen einer Sonnenbrille irritierte die Kinder mehr.

Illustration: W&B/Wladimir Szczesny

i



Hilfe für alleinerziehende und psychisch belastete Eltern bietet das **Bindungstraining „Wir2“**. In Gruppensitzungen üben die Teilnehmer, sich und andere emotional zu spiegeln. [www.wir2-bindungstraining.de](http://www.wir2-bindungstraining.de)