„Kein GFK-Seminar ohne Mimik-Resonanz"

Al Weckert ist überzeugt: Dank dieses Werkzeugs verstehen wir uns besser

Von diesem Jahr an werde ich kein GFK-Einführungsseminar leiten, in dem ich nicht auch in das Training der Mimikresonanz einführe. Warum ist das so? Erstens beschleunigt und intensiviert das Wahrnehmen mimischer Signale den Einfühlungsprozess um ein vielfaches. Zweitens gibt es seit 2012 ein deutschsprachiges Trainingssystem, das auch Anfängern innerhalb weniger Tage die präzise Deutung mimischer Ausdrücke ermöglicht. Drittens sind die Besucher von GFK-Seminaren begeistert von Mimikresonanz. In den Feedbackbögen meiner Auftraggeber wird am häufigsten Mimikresonanz genannt, wenn es um die Wünsche für Aufbauseminare geht.

Wie deute ich den Gesichtsausdruck des Konfliktpartners richtig? Trainer Al Weckert (m.) mit zwei Probanden in einer nachgestellten Situation

Ich deute die Rückmeldungen meiner Kunden so: Weil alle Menschen besser verstehen möchten, was um sie herum vorgeht, stellt Mimikresonanz – die Fähigkeit zu sehen, was andere Menschen fühlen – für die Kursteilnehmer einen einfach verständlichen und leicht auf Alltagssituationen übertragbaren Sofortgewinn dar.

Mimik stimuliert die Spiegelneuronen

Meiner Ansicht nach tendiert GFK zu einer Überbewertung des gesprochenen Worts. Empathie ist ein mentaler Prozess, aber gleichzeitig auch noch viel mehr als nur das. Um Empathie entfalten zu können, müssen wir zunächst mitfühlen können. Die Fähigkeit dazu ist uns in die Wiege gelegt. Eine der wesentlichen Grundlagen für Empathiefähigkeit ist das „Facial Feedback". Wir sehen einen Menschen und ahmen unbewusst dessen Mimik nach. Über Spiegelneurone transportieren wir das Signal zu unseren Emotionszentren. Wir empfinden einen Augenblick lang so, wie unser Gegenüber empfindet. Auf diesem Weg erwächst spontanes gegenseitiges Verständnis. Es entsteht im Bruchteil einer Sekunde – lange bevor wir einen klaren Gedanken formulieren können.

Weil das limbische System mit der Mimik auf direktem Weg verdrahtet ist, wird umgekehrt jedes unserer Gefühle auch mimisch dargestellt – ob wir wollen oder nicht. Das ist die B-Seite des Facial Feedbacks. Sowohl das Verstehen, wie auch das Ausdrücken emotionaler Signale sind uns einprogrammiert. Der Weg von der Empfindung einer Emotion bis zur Wahrnehmung eines dazugehörigen Gedankens beträgt etwa eine halbe Sekunde. Anders gesagt: Sie können jede Emotion mindestens 20-500 Millisekunden lang im Gesicht Ihres Gesprächspartners sehen. Mit Worten lügen kann jeder. Mimische Täuschungsmanöver sind weitaus komplizierter.

Der Nutzen von Mimik-Verständnis

Die meisten Menschen nehmen kurze mimische Signale (sogenannte Mikroexpressionen) nur eingeschränkt oder unbewusst wahr. Das damit verbundene Drama ist nicht auf die Lügenerkennung beschränkt. Viel häufiger möchten wir einfach nur wissen, warum sich ein Mensch in einer bestimmten Weise verhält. Oder wir möchten einem Freund, einem Kollegen oder einem Klienten dazu verhelfen, sich selbst besser zu verstehen. Gefühlsblindheit – die fehlende Fähigkeit für intuitives gegenseitiges Verständnis – beschränkt sich nicht auf Autisten. Sie ist ein massives gesellschaftliches Problem.

Weil uns die Wahrnehmung von Emotionen auf die Spur erfüllter oder unerfüllter Bedürfnisse und damit zu den eigentlichen Ursachen von Konflikten führt, hilft das Training des Erkennens mimischer Signale bei der Klärung und Beilegung von Konflikten. Wer seine Emotionen nicht verbalisieren kann, drückt sie zumindest körpersprachlich aus. Der Kollege von der Personalabteilung, der im Meeting bereits zum dritten Mal die Lippen zusammen presst, wenn es um das anstehende Großprojekt geht, möchte vielleicht angehört werden, um beispielsweise auf die Gefahren eines personellen Ressourcen-Engpasses aufmerksam zu machen. Lassen Sie ihn – wenn möglich – zu Wort kommen, bevor sich seine Anspannung auf eine destruktive Art Raum verschafft.

Inhalte des Mimikresonanz-Trainings

Mimikresonanz trainiert erstens das periphere Sehen und die Wahrnehmung mimischer Veränderung in ihrem Umfeld, zweitens die Zuordnung dieser Wahrnehmungen (insbesondere von Mikroexpressionen) zu bestimmten Basisemotionen und drittens einen angemessenen Umgang mit Ihren Erkenntnissen (beispielsweise in Form eines empathischen Dialogs oder die Regulierung von eigenen Emotionen, die durch die Gefühlsäußerungen anderer ausgelöst werden).

Unter anderem werden die Teilnehmer des Mimikresonanz-Trainings in das FACS-System eingeführt. Das „Facial Action Coding System" von Paul Ek-

man* und Wallace Friesen beschreibt 44 Bewegungseinheiten der Muskeln, die sich zu sieben Basisemotionen in fünf Ausdrucksstärken formen. Sie lernen Gefühle wie Angst, Ekel oder Überraschung in allen Details richtig zu beschreiben. Sie trainieren die sichere spontane Unterscheidung von ähnlichen Gesichtsausdrücken (beispielsweise verwechseln viele Menschen die Basisemotionen Trauer und Ärger, wenn sie sehen, dass jemand kurzzeitig seine Augenbrauen zusammen zieht). Im Training erlernen sie diese Unterscheidungen etwa durch das Aufmalen typischer mimischer Elemente in Kleingruppen, durch das Training minimaler mimischer Veränderungen mit Hilfe von Handspiegeln oder durch die Analyse von Filmsequenzen in Superzeitlupe am iPad.

Mimikresonanz-Training für GFK-ler

Das Training des peripheren Sehens (die Erweiterung des Gesichtsfeldes) und der sicheren Deutung von Mikroexpressionen ist für alle GFK-Anwender, die sich noch nicht mit spezifischen mimischen Merkmalen von Emotionen auseinandergesetzt haben, eine großartige Hilfe. Es ist eine gezielte Vorbereitung auf proaktives Ansprechen von starken Emotionen und latenten Stimmungen („Der Tanz auf dem Vulkan"). Es verhilft zu mehr Antizipation und Steuerungsfähigkeit in eskalierenden Konflikten, wenn den Betroffenen ins Gesicht geschrieben steht, ob und wie es gleich knallen wird. Sie lernen schneller zu erfassen, wie es um die Beziehungen der Beteiligten untereinander gestellt ist.

Im Buch von Dirk W. Eilert wird das Verfahren zur Erkennung von Gefühlen genau erläutert

Wer GFK und Mimikresonanz verbindet, kann die Dinge, die er hört, sieht und fühlt miteinander abgleichen. Joachim Bauer beschreibt in seinem Buch „Prinzip Menschlichkeit", wie wir die Signale, die der Verstand und das Emotionszentrum empfangen, wirkungsvoll einander gegenüber stellen können. Wenn sie zusammen genommen Sinn ergeben, entsteht Vertrauen zwischen uns und unseren Gesprächspartnern. Bei Gegensätzlichkeit oder bedeutenden Abweichungen (sogenannten Inkongruenzen) sollten wir auf die inneren Alarmglocken hören.

Mimische Signale wieder entdeckt

Unsere Vorfahren haben diesen blitzschnellen Abgleichprozess vor Millionen von Jahren als Basis für erfolgreiches menschliches Zusammenleben entwickelt. Die diesbezüglichen Fähigkeiten des Menschen haben sich jedoch durch die Überbetonung der Bedeutung von Wort und Schrift in den vergangenen Jahrhunderten verschlechtert. Paul Ekman und die Fernsehserie „Lie to me" haben das Verständnis mimischer Signale für die breite Öffentlichkeit wiederentdeckt. Dirk W. Eilert stellt in seinem Buch „Mimikresonanz" ein besonders gründlich recherchiertes und einfach zu erlernendes Verfahren für die Wiederaneignung dieser verloren geglaubter Fähigkeiten vor. Mit Hilfe einer dazugehörigen Software lässt sich das Erkennen von Emotionen in verschiedenen Geschwindigkeitsstufen verankern. Das Erlernte begleitet mich auf wundervolle Art Tag für Tag im Umgang mit Auftraggebern, Teilnehmern und Konfliktparteien und in meinem Privatleben.

Al Weckert bietet die Mimikresonanz-Trainings „Basic" und „Professional" in der Akademie im Park (Wiesloch) an. Um eine besonders intensive Zusammenarbeit zu gewährleisten, können die Mimikresonanz-Kurse von Al Weckert nur von Teilnehmern gebucht werden, die Vorbildung im Bereich GFK, Mediation, Psychologie oder Therapie mitbringen.

** Paul Ekman ist u.a. Autor des Buches Gefühle lesen, Spektrum Verlag, 14,99€*

Worüber Giraffen lachen

Schwindelfrei
Zwei Giraffen schauen zu, wie eine dritte durch die Landschaft trabt. „Warum hat die denn den Kopf zur Erde gebeugt, wenn sie rennt?" fragt die eine Giraffe. „Hast du die noch nie gesehen? Das ist doch Lisa", antwortet die zweite, „die ist nicht schwindelfrei!"

Seltene Züchtung
Was ergibt eine Kreuzung aus einer Giraffe und einem Maulwurf? Einen Bohrturm!

Delikatessen Anno 1982
Im Luxushotel in Leipzig in der DDR sind zwei Engländer abgestiegen und studieren die Speisekarte. Sie bestellen schliesslich Giraffenohren auf Toast. Die Ohren kommen nach 20 Minuten, nach weiteren 45 Minuten kommt der Ober und bedauert zutiefst: "Wir haben keinen Toast..."

Einschiffung
Als die Tiere in Nohas Arche gingen, stockte plötzlich der lange Zug. Da sagte der Frosch zur Giraffe: „Gugg mal, was da los ist!" Die Giraffe reckte den Hals und seufzte: „Das kann lange dauern, die Tausendfüßler ziehen sich gerade die Hausschuhe an."

Gewaltfrei unterwegs...
Von Sven Hartenstein