

## Die Grundemotionen im mimischen Ausdruck

Emotionen sind von entscheidender Bedeutung für die Lebensqualität. Jede Emotion sendet ihre eigenen Erkennungszeichen. Am stärksten drücken sie sich über Stimmklang und Gesichtszügen aus.

*"Die Fähigkeit, Emotionen frühzeitig zu erkennen, erleichtert uns in vielen Situationen den Umgang mit anderen Menschen und mit unseren eigenen emotionalen Reaktionen auf deren Gefühle" (Ekman, 2010, XVI).*

### Trauer

Trauer gehört zu den Emotionen, die länger andauern. Sie kann sich mit anderen abwechseln oder aber bei trüber Stimmung über Stunden vorherrschen. Bei einer emotionalen Störung (z.B. Depression) wird das ganze Leben von einer Emotion dominiert, fast sämtliche anderen Emotionen werden davon verdrängt. Dadurch wird die Fähigkeit beeinträchtigt, den normalen Bedürfnissen des Lebens nachzukommen. Verzweiflung ist im Gegensatz zum passiven Gefühl der Trauer ein erregter Zustand und stellt eine weitere Ausprägung dar.

Mimische Kriterien:

- Mundwinkel nach unten gezogen,
- gesenkte Oberlider
- Augenbrauen in der Innenseite hochgezogen

### Ärger /Zorn

Eine der häufigsten Ursachen für Ärger und Zorn liegt darin, wenn jemand uns in dem, was wir tun wollen, stört. Eine der riskantesten Eigenschaften von Zorn ist, dass er ebenfalls Zorn hervorbringt. Es gibt ein weites Spektrum von Intensität und Art des empfundenen Ärgers. Reiner Zorn wird nur sehr selten über längere Zeit empfunden. Eine länger anhaltende Mimik deutet auf ein stärkeres Gefühl hin. Oft schließt sich Angst, Abscheu, Verachtung oder Beschämung an.

Mimische Kriterien:

- Stechender Blick
- Augenbrauen nach unten zusammengezogen
- Lippen zusammengepresst

### Überraschung

Überraschung dauert von allen Emotionen am kürzesten. Sobald die Ursache erkannt ist, mündet die Emotion in Angst, Vergnügen, Erleichterung etc.. Schreck ist dagegen keine Emotion, sondern ein körperlicher Reflex.

Mimische Kriterien:

- Aufgerissene Augen
- Gehobene Augenbrauen
- Nach unten fallender Kiefer

## Angst

Typischer Angstauslöser ist ein drohender physischer oder psychischer Schaden. Es gibt angeborene und erlernte Angstauslöser. Drohender physischer Schmerz löst Angst nicht-erlernt aus, selbst wenn im Augenblick des Schmerzes oft keine Angst mehr empfunden wird. Die meisten Menschen tun die Angst eines anderen, die sie selber nicht kennen, ab. Als Reaktion auf Angst kennen wir Erstarren oder Flucht. Die nächstwahrscheinliche Reaktion besteht in Zorn. So werden Angst und Zorn nicht selten in schneller Folge erlebt. Gibt es die Möglichkeit zur Handlung, fokussiert sich das Bewusstsein auf das, was zu tun ist, um die Gefahr abzuwehren. Wenn jedoch nichts getan werden kann, verwandelt sich bei den meisten Menschen die Angst in Panik. Bereits die Sorge über eine bevorstehende Bedrohung führt zu einer erhöhten Muskelspannung. In dieser Zeit fällt es schwer, an irgendetwas anderes zu denken. Besorgnis ist ein über längere Zeit anhaltender Zustand, in dem wir uns unspezifische Sorgen machen.

Mimische Kriterien:

- Geöffneter Kiefer mit horizontal verzerrten Lippen
- Starr geradeaus gerichteter Blick
- Geweitete Augen (länger als 1-2 sec.)
- Hochgezogene Brauen, zur Mitte gerunzelt

## Ekel

Ein Gefühl der Abneigung, das durch als abstoßend empfundenen Geruch, Geschmack, Geräusche, Berührung entsteht oder durch deren Vorstellung. Auch Handlungen von Menschen deren Anblick oder deren Ideen können Abscheu hervorrufen.

Mimische Kriterien:

- Hochgezogene Oberlippe
- Tiefe Falte von Nasenflügeln bis zu den Mundwinkeln
- Naserümpfen
- Angehobene Wangen
- Gesenkte Brauen

## Freude

Die Wahrnehmung einer positiven Emotion beschert uns selten Probleme. Die Freude ist zum einen durch das Lächeln geprägt. Dies wird auch in anderen Situationen gezeigt, z.B. aus Höflichkeit, um Gefühle zu überspielen, gute Miene zum bösen Spiel zu machen, in zögerlichen Momenten. Entscheidend für das Lächeln aus Freude ist die Beteiligung der Augen, diese lässt sich nicht willentlich einsetzen.

Mimische Kriterien:

- Hochgezogene Mundwinkel
- Zusammengezogener Augenringmuskel
- Hochgezogene Wangen
- Leicht gesenkte Augenbrauen

Literatur:

Ekman, P. (2010) Gefühle lesen. Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren. Spektrum: Heidelberg.