



Dirk W. Eilert, Experte für Mimik und emotionale Intelligenz

## Unsere Mimik sagt mehr als 1000 Worte

Die Stirn runzeln, große Augen machen, eine Schnute ziehen – unser Gesicht ist die Bühne für unterschiedlichste Emotionen. Dirk W. Eilert erklärt, wie man Mimik-Signale richtig deutet und welche Rolle das für die Liebe spielt.

### 1 Kann man Gesichter wirklich lesen?

Ja. Wenn ich von Gesichtern spreche, meine ich allerdings die Mimik eines Menschen, also die Muskelbewegungen im Gesicht. Daraus lassen sich zwar nicht die Gedanken ablesen, wohl aber die Gefühle. Wenn wir eine bestimmte Emotion erleben, zuckt auch unsere Mimik. Forschern ist es anhand von Untersuchungen gelungen, bestimmte Muskelkontraktionen mit verschiedenen Emotionen in Verbindung zu bringen. Auf diese Weise kann man durch das Beobachten der Muskulatur und der daraus resultierenden Mimik auf die dahinterstehenden Emotionen schließen.

### 2 Und woran erkenne ich, wie mein Gegenüber tickt?

Mein Tipp: Vertrauen Sie auf die Signale der Mimik. Es gibt sieben verschiedene Basis-Emotionen, deren Gesichtsausdrücke wissenschaftlich sehr gut erforscht sind und bei denen man einen prototypischen Ausdruck identifiziert hat. Dazu zählen Angst, Überraschung, Ärger, Ekel, Verachtung, Trauer und Freude. Bei Ekel beispielsweise rümpfen wir die Nase oder ziehen die Oberlippe hoch, und Interesse am Gegenüber signalisieren wir, indem wir die Augenbrauen leicht hochziehen und die Lippen etwas schürzen. Einige Bewegungen – sogenannte Mikroexpressionen – huschen für nur 40 bis 500 Millisekunden über unser Gesicht. Angesichts dessen ist es wichtig, einem Menschen ins Gesicht zu blicken und seine Mimik genau zu beobachten. Man muss schnell sein und genau aufpassen, wenn man Emotionen besser verstehen will.

### 3 Wie unterscheide ich ein ehrliches von einem höflichen Lächeln?

Es gibt drei wesentliche Kriterien für ein echtes Lächeln. Erstens: Die äußeren Augenringmuskeln sind aktiviert, und es entstehen beim Lachen kleine Fältchen um die Augen. Zweitens: Das Gesicht weist – anders als bei einem künstlichen Lächeln – eine Symmetrie auf. Und drittens: Ein echtes Lächeln hält maximal vier Sekunden an und verläuft meist schneller oder zumindest synchron zu Gestik und Worten. Erst zeigt sich Freude im Gesicht, dann sagen wir: „Was für ein tolles Geschenk.“ Passt das Ganze in umgekehrter Reihenfolge, ist dies ein Hinweis darauf, dass die Freude nur gespielt ist. Zudem setzt ein künstliches Lächeln meist eher abrupt ein und auch wieder aus und dauert meist recht lange.

### 4 Sie behaupten, man könne mithilfe des Mimik-Lesens seinen Traumpartner finden. Eine gewagte These ...

Nicht unbedingt. Liebe entsteht in fünf Phasen. Das Gefühl wächst also schrittweise, und jede Phase hat spezifische nonverbale Gesetzmäßigkeiten. Dabei handelt es sich um den geheimen Code der Liebe. Ihn zu enträtseln und zu begreifen ist der Schlüssel für eine glückliche und stabile Partnerschaft.

### 5 Welches Flirtsignal ist denn am effektivsten?

Ein echtes Lächeln in Verbindung mit Blickkontakt und einem seitlich leicht nach links geneigten Kopf erzielt den besten Effekt. Studien haben gezeigt, dass dieser Gesichtsausdruck uns sowohl attraktiver macht als auch die Sympathie steigert. Personen, die ein ent-

sprechendes Profilfoto auf einem Online-Flirtportal nutzen, haben in der Regel bessere Chancen auf ein Date als jene, die diese Haltung ignorieren. Übrigens: Untersuchungen zufolge nehmen Frauen nur 18 Prozent der Flirtsignale wahr; Männer registrieren immerhin 36 Prozent. Das zeigt, wie wichtig es ist, sich mit dem Thema Mimik auseinanderzusetzen. Wissenschaftler haben entdeckt, dass selbst die Phase der Verliebtheit in einer Beziehung bis zu 20 Jahre anhalten kann, wenn man etwa destruktive Emotionen registriert und daran arbeitet, Probleme zu beseitigen.

### 6 Gibt es Mimik-Signale, die einen stutzig machen sollten?

Ja. Dazu zählt das sogenannte soziale Lächeln. Es kann als Maske dienen, deshalb sollte man genau hinsehen, ob es Hinweise auf negative Emotionen gibt – etwa in Form von Mikroexpressionen. Und auch eine starre, regungslose Mimik kann ein Zeichen dafür sein, dass mein Gegenüber etwas zu verbergen hat.

#### DIRK W. EILERT

Als Experte für emotionale Intelligenz und Mimikresonanz, also die Fähigkeit, Gefühle in den Gesichtern anderer zu entschlüsseln, ist Eilert regelmäßig in Radio, TV und Printmedien präsent. In seinem neuen Buch „Der Liebes-Code“ (Ullstein, 14,99 Euro) erklärt er, was wir anhand von Mimik über Liebe und Partnerschaft lernen können.

WWW.EILERT-AKADEMIE.DE

JANINA DARM