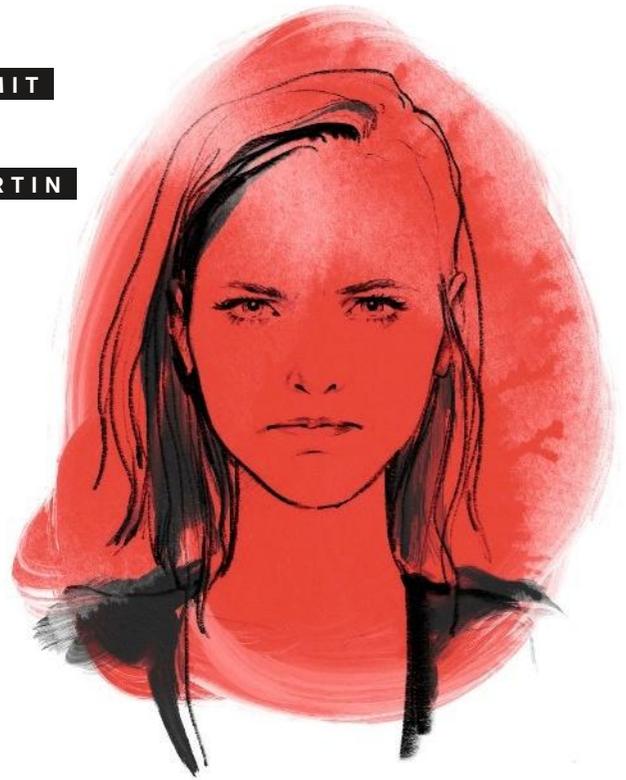


INTERVIEW MIT  
EINER  
MIMIK-EXPERTIN



*„Ich sehe, was  
du fühlst!“*



Text: Nina Faecke

Illustrationen: izabe.la

Unserer Expertin Corinna Jahn macht niemand was vor. Sie kann Gesichter lesen. Im Interview verrät uns die 42-Jährige, was hinter der sogenannten Mikromimik steckt. Plus: So offenbaren Gesichtsausdrücke unsere Gefühle



**Corinna Jahn**

Die studierte Betriebswirtin arbeitet als Business-Profilerin und Mimikresonanz-Trainerin in Karlsruhe. Infos unter: [diebusinessprofilerin.de](http://diebusinessprofilerin.de)

**Frau Jahn, viele Menschen fühlen sich durch die Alltagsmasken im täglichen Umgang mit anderen verunsichert. Verständlich?**

Natürlich. Treffen wir auf einen Fremden, entscheiden wir binnen Bruchteilen von Sekunden, ob er uns wohlgesonnen ist oder nicht. Meist liegen wir dabei mit unserer Einschätzung richtig. Bei der Beurteilung unseres Gegenübers ist das Lächeln enorm wichtig, aber ausgerechnet den Mund sehen wir im Moment hinter der Maske nicht.

**Was zeigen unsere Augen den Mitmenschen?**

Wir verraten unsere wahren Gefühle in Form von sogenannten Mikroexpressionen, das sind unbewusste, flüchtige Regungen der Mimik. An unseren Augen lässt sich etwa ablesen, ob wir freundlich oder sogar freudig lächeln. Das freudige Lächeln gilt als das wahre, das echte Lächeln. Dabei spannt sich der Augenringmuskel an und die Liddeckfalte senkt sich ein Stück nach unten ab – die Augen lächeln gewissermaßen mit. Beim freundlichen oder sozialen Lächeln sind dagegen nur die Mundwinkel beteiligt, sie zeigen nach oben. Habe ich eine Maske auf und lächle freundlich, kann das von anderen nicht wahrgenommen werden. Grundsätzlich zeigen auch Augen, Augenbrauen und die Stirn die sieben „purely facial emotions“. Dazu zählen die Emotionen Trauer, Überraschung, Freude, Verachtung, Ärger, Angst und Ekel.

**Können wir lernen, unsere Mikroexpressionen zu steuern?**

Nein, Mikroexpressionen sind eine grundlegende Sache, die kann niemand steuern. Ausgelöst vom limbischen System ... dem Teil des Gehirns, der die Emotionen verarbeitet ... zeigen sich Mikroexpressionen, bevor wir die Chance haben nachzudenken und unser Verhalten beeinflussen können. Mikroexpressionen sind kürzer als 500 Millisekunden zu sehen, weshalb sie oft nicht bewusst wahrgenommen werden.

**Zeigen Männer eigentlich eine andere Mimik als Frauen?**

Egal ob wir in Südafrika einer Künstlerin ins Gesicht blicken, in Shanghai einer IT-Entwicklerin oder in Deutschland einer Winzerin – der Ausdruck von Freude oder Angst sieht bei jedem Menschen auf dieser Welt gleich aus. Was wir bei Männern und Frauen unterscheiden können, sind durch Herkunft und Kultur geprägte soziale Darstellungsregeln. Hier befinden wir uns aber im Bereich der bewussten Mimik, die Menschen simulieren können. Anders als Frauen zeigen Männer in der Regel erziehungsbedingt ihre Gefühle nicht so offen, Trauer beispielsweise. Wer Mikroexpressionen richtig zu deuten weiß, sieht dennoch, was Sache ist. Die Fähigkeit, diese kleinsten Bewegungen lesen zu können, ist ein mächtiges Werkzeug.

**Wie meinen Sie das?**

Studien haben gezeigt, dass ein Hauptfaktor für Erfolg ist, dass man gut mit Menschen zurechtkommt, auf sie eingehen, sie begeistern und sie mitnehmen kann. Die Fähigkeit, Gefühle in den Gesichtern anderer Menschen wahrzunehmen, sie zu entschlüsseln und mit dem Gegenüber in Verbindung zu treten, nennt man Mimikresonanz. Jeder Mensch hat bis zu einem gewissen Prozentsatz

*»Mikroexpressionen sind eine grundlegende Sache, die kann niemand steuern«*



## ECHTES LÄCHELN



Das „echte“ Lächeln ist ein Ausdruck wahrhaftiger Freude: Dabei werden beide Mundwinkel hochgezogen, die Augen „lachen“ (das ist vor allem dadurch erkennbar, dass sich die Augendeckfalten absenken)

## EHRFURCHT



Ehrfurcht im Gegenüber zeigt sich in schräg hochgezogenen Augenbrauen-Innenseiten, hochgezogenen oberen Augenlidern sowie einem fallen gelassenen Unterkiefer. Ein Lächeln kann sich zeigen

## VERACHTUNG



Sie sind sich nicht sicher, ob Ihr Gegenüber Sie verachtet? Das einseitige Einpressen des Mundwinkels wird es Ihnen verraten. Manche Menschen rollen auch mit den Augen. Oft wird der Blick abgewendet

die Fähigkeit, Mikroexpressionen zu erkennen. Wer aber geschult darin ist, weiß immer, wo sein Gegenüber emotional grade steht.

### **Eine in Mimikresonanz geübte Frau weiß also beispielsweise, ob ihr Partner sie belügt?**

Ich trainiere Menschen in der Kunst, nonverbale Kommunikation wahrzunehmen und zuverlässig entschlüsseln zu können. Oder anders ausgedrückt: Ich lehre zu sehen, was andere fühlen, und zu erkennen, wenn Menschen nonverbal dem widersprechen, was sie im Wort behaupten.

### **Ist das schwer zu erlernen?**

Menschen zu „lesen“, erfordert keine Intuition oder jahrzehntelange Erfahrung – es ist relativ leicht erlernbar. Das belegen auch meine Tests. Anfangs zeigen die Kurs Teilnehmer die erwartbaren Fähigkeiten, nach zwei Tagen Basistraining sind sie größtenteils nahezu perfekt darin.

### **Wer kommt zu Ihnen in das Mimikresonanz-Training?**

Von der Personalchefin einer weltweit agierenden Firma, die

wissen will, wer ihr im Vorstellungsgespräch wirklich gegenübersteht, über Vertriebsmanager bis hin zu Menschen, die beruflich mit Demenzkranken zu tun haben. Demenzkranke können sich zum Teil ja nicht mehr richtig mitteilen. Auch hier ist es ein Segen, wenn man sein Gegenüber verstehen und deshalb besser mit ihm kommunizieren kann.

### **Woher stammt Ihre Faszination fürs Gesichterlesen?**

Ich hatte schon als Kind den Wunsch zu verstehen, was hinter der Stirn eines Menschen passiert. Meine erste Ausbildung zum Thema Menschen und Gesichter lesen habe ich 2002 gemacht, heute ist das mein Beruf, den ich sehr liebe.

### **Gibt es auch Grenzen in der Kunst des Gesichterlesens?**

Als Anfänger hatte ich oft eine höhere Trefferquote, wenn mir das Gegenüber sympathisch war. Ob man richtig liegt, hat auch damit zu tun, wie entspannt man ist und ob man es schafft, den Menschen als Ganzes und ohne Vorurteile zu sehen. Der Rest ist viel Erfahrung. Wir Menschen zeigen hauptsächlich dann Mikroexpressionen, wenn es für uns eine hohe Gewinn- oder Verlusterwartung gibt, das heißt,

*»Menschen zu lesen, erfordert keine Intuition. Es ist relativ leicht lernbar«*

## ANGST



Diese Basisemotion zeigt sich an hoch- und zusammengezogenen Augenbrauen, hochgezogenen oberen Augenlidern, angespannten unteren Augenlidern sowie seitlich auseinandergezogenen Lippen

## ÄRGER



Ärger ist leicht am „stechenden Blick“ (zusammengezogene Augenbrauen und hochgezogene obere Augenlider) zu erkennen. Die unteren Augenlider sind angespannt, die Lippen gepresst

## LUST AUF MEHR?

### PREISGEKRÖNTE SERIE

In der Erfolgsserie „Lie to Me“ bearbeitet ein Team von Psychologen Kriminalfälle, indem sie in den Gesichtszügen von Verdächtigen nach Mikroexpressionen suchen. Was beruflich hilft, Wahrheit von Lüge zu unterscheiden, klappt auch im Privatleben (Folgen kann man kaufen, z. B. über Amazon Prime).

### KLASSIKER

Berater für die TV-Serie war der Psychotherapeut und Mikroexpressions-Guru Paul Ekman. Sein Buch „Ich weiß, dass du lügst“ (Verlag rororo, 12,99 Euro) ist auch für Laien spannend.



## SCHON WIEDER BLASENENTZÜNDUNG?

FEMALAC® zur Unterstützung der Behandlung und Prävention

Mehr  
als  
Mannose!



Antibiotikafreie Prävention aus Ihrer Apotheke

## Zweifach aktiv. Einfach genial.

**D-Mannose**  
blockiert E. coli Bakterien  
in der Blase



**Lactobazillen**  
regulieren die Mikroflora  
im Intimbereich

## TRAUER



Na klar, heruntergezogene Mundwinkel verraten Trauer. Doch es gehört noch mehr zu dieser Emotion, nämlich schräg hochgezogene Augenbrauen-Innenseiten und ein nach unten gerichteter Blick

## INTERESSE



Die Augenbrauen sind leicht hochgezogen, die Augen auf ein Objekt fixiert. Die oberen Augenlider sind leicht hochgezogen. Der Kopf bewegt sich nach vorne, manchmal wird er zudem seitlich geneigt

## SOZIALES LÄCHELN



Das „soziale“ Lächeln ist keine Mikroexpression, sondern eine willentlich ausgelöste Mimik, um Freundlichkeit zu signalisieren: Beide Mundwinkel werden nach oben gezogen und die Augen bleiben unbeteiligt

wenn der Stress steigt. Das zeigt sich unter anderem in einer erhöhten Blinzelrate. Es gibt allerdings Menschen, die blinzeln generell sehr häufig. Achten Sie mal auf EU-Präsidentin Ursula von der Leyen, sie blinzelt ständig. Oder Fußballtrainer Jürgen Klopp: Der schürzt in Interviews immer die Lippen. Das wirkt erst mal auffällig, aber das macht er immer. Solche Signale dürfen bei der Bewertung keine Rolle spielen, denn da handelt es sich um individuelle Eigenheiten.

#### Hat Ihre Arbeit mit Mikroexpressionen Ihre Sicht auf Menschen verändert?

Ein Mensch freut sich leise, der andere freut sich laut. Zu verstehen, dass beide dennoch die gleiche Emotion teilen, ist großartig. Manche behaupten, man müsse sein Gegenüber so behandeln, wie man selbst behandelt werden möchte. Das stimmt aber nicht. Es geht darum, einen Menschen so zu behandeln, wie eben dieser Mensch behandelt werden möchte. Durch meine Arbeit habe ich deutlich mehr Verständnis für die Bedürfnisse anderer entwickelt. Die Fähigkeit, sich in andere einfühlen zu können, vereinfacht das Leben ungemein. Dort, wo Diversität mit offenen Armen empfangen und als sinn-

stiftend empfunden wird, funktionieren auch Teams großartig.

#### Frage zum Schluss. Mit der Maske werden wir voraussichtlich noch länger herumlaufen. Wie kommt man trotz Mund-Nasen-Schutz mit fremden Menschen in guten Kontakt?

Mein Tipp: statt der üblichen Freundlichkeit echte Freude ausstrahlen. Hierbei bringt es nichts, die Mundwinkel hochzuziehen oder die Augen zusammenzukneifen, sondern von innen heraus tatsächlich Freude zu erzeugen. Das funktioniert mithilfe einer schönen Erinnerung, vielleicht an einen schönen Sommertag mit den Kindern im Park. Probieren Sie es aus: Das freudige Leuchten auf Ihrem Gesicht werden andere honorieren, sie verhalten sich kooperativer.

#### So wie man in den Wald ruft, so schallt es heraus?

So ungefähr. Außerdem rate ich zu Metakommunikation, also die Kommunikation über Kommunikation. Wenn jetzt eine Bekannte heimlich vorbeihuschen will, mit der man früher einen netten Plausch gehalten hätte, sagt man einfach: „Ach Mensch, wie gerne würde ich dich jetzt mal drücken...“ Und schon ist man im Gespräch. 🗣️