

2. Mimik

Unter dem Begriff „Mimik“ versteht man die Bewegungen unserer Gesichtsmuskulatur, welche unsere Emotionen, Wünsche und Gedanken widerspiegeln. Allerdings nicht gemeint sind damit z. B. die Kaubewegungen beim Essen.

Die Mimik hilft uns, unser Gegenüber besser zu verstehen und uns selbst intensiver auszudrücken. Viele Menschen bevorzugen daher das Gespräch „von Angesicht zu Angesicht“, da sie so die Möglichkeit erhalten, die Mimik ihres Gesprächspartners zu deuten und den Wahrheitsgehalt oder die Emotionen zu den gesagten Worten lesen.

Der US-amerikanische Psychologe und Anthropologe Paul Ekman hat in seinen Forschungen zur nonverbalen Kommunikation sieben Grundemotionen definiert, welche durch eine bestimmte Mimik ausgedrückt werden:

1. **Freude:** Hier gehen die Mundwinkel nach oben, es bilden sich Lachfältchen und die Stirn ist entspannt.
2. **Wut:** Der Mund wird fest geschlossen, die Augen zusammengekniffen und die Augenbrauen zusammengezogen.
3. **Angst:** Die Mundwinkel werden auseinandergezogen, die Augen sind weit aufgerissen und die Augenbrauen wandern nach oben.
4. **Ekel:** Die Oberlippe wird bei diesem Gefühl nach oben hochgezogen und die Unterlippe schiebt sich nach vorn.
5. **Trauer:** Die Mundwinkel und die Augenlider hängen nach unten und der Blick wirkt starr.
6. **Überraschung:** Der Mund ist leicht geöffnet und die Augen weit aufgerissen.
7. **Verachtung:** Es wird nur ein Mundwinkel angehoben und die Augenoberlider hängen nach unten. Der Blick wirkt starr.

Wenn man nun als Lehrkraft vor der Klasse steht, ist es wichtig, dass das Gesagte authentisch mit der Mimik einhergeht – dies verleiht Glaubwürdigkeit und auch Durchsetzungsfähigkeit.

Außerdem kann das Wissen über die Mimik der sieben Grundemotionen dabei helfen, auf die Schüler noch besser einzugehen und sie in ihrer jeweiligen Gefühlslage abzuholen.



Freude



Wut



Angst



Ekel



Trauer



Überraschung



Verachtung

Daher hier eine kleine Übersicht der verschiedenen Körperhaltungen und Körpersprachen zur Verdeutlichung:



Durch die offene Armbewegung und den festen Stand wirkt die Körpersprache offen und selbstbewusst.



Mit den enganliegenden Armen und der unsicheren Beinhaltung wirkt die Person wenig selbstbewusst und sehr unsicher.



Die verschränkten Arme wirken abwehrend und verschlossen.



Der lockere Stand und die gelösten Arme vermitteln einen entspannten Eindruck.



Durch die offene Arm- und Beinbewegung wirkt die Person bewegt und impulsiv.



Name, Vorname: _____

Situation	Meine Körperhaltung	Mein Gefühl dabei	Wie möchte ich mich gerne fühlen?	Welche Körperhaltung kann mich dabei unterstützen?

VORSCHAU

idia Hohloch: Sprecherziehung und Kommunikationstraining für Lehrer
ner Verlag



netzwerk lernen
Kopiervorlage

zur Vollversion