

Das Gesicht

Der Ort der gegenseitigen Begegnung ist das menschliche Antlitz. Als Zentrum der Ausdrucks- und Wahrnehmungsfunktion ist es mir gleichzeitig verschlossen und somit dem Außen ausgeliefert.

Vor allem in meinem Gesicht biete ich mich ungeschützt, nackt und entblößt dem anderen dar. Daher hat das Gesicht, das Aussehen auch mit dem Ansehen, also mit dem Selbstwert zu tun. Das Sehen des fremden Blicks ist wie das Ankämpfen gegen einen Strom (Fuchs 2000, S. 282).

Das Gesicht lässt sich nicht so leicht verstellen wie etwa die Stimme, weil wir uns im Alltag selbst hören, jedoch nicht selbst sehen. Somit „verrät“ uns das Gesicht gerade wegen seiner Unwillkürlichkeit. Nur geübte Schauspieler*innen arbeiten in der Schauspiel-Situation mit der Mimik und wollen einen Ausdruck bewusst erzeugen.

Natürlich kommt es auch vor, dass wir – je nach lebensgeschichtlicher Übung – mit dem Gesicht lügen. In der Regel kommt dieser Ausdruck von „innen“. Bewusst können wir uns maskieren und schminken, uns im Gesichtsausdruck verstellen, doch darunter verbirgt sich das wahre Gesicht.

Interessant für die Psychotherapie ist das implizite Wissen, über das schon Säuglinge verfügen. Wir besitzen die Fähigkeit, im Gesicht unsere Mitmenschen zu „lesen“. Das zu Lesende hat sich in den Körper und ins Gesicht eingeschrieben. Es zeichnet sich dadurch aus, dass die Vergangenheit nicht mehr erinnert werden muss - sie hat sich in reine Gegenwart verwandelt. Man könnte also sagen, dass wir als Person unsere Vergangenheit haben, als leibliche Wesen hingegen unsere Vergangenheit sind (Fuchs 2000, S. 318). Das nutzen wir im Microtracking zur Stärkung des Gegenwartsbewusstseins unseres Gegenübers und um eine Brücke zur Vergangenheit herzustellen.

Im Leib-Sein – und diesen Zustand sehe ich in den menschlichen Gesichtszügen – sind wir hingegen unsere Vergangenheit, können uns ihrer jedoch nicht bemächtigen, sondern gehen in ihr auf. „Nicht das reflexive Wissen um uns selbst, wohl aber unser lebendiges Sein ist somit im Gedächtnis des Leibes begründet“ (Fuchs 2000, S. 318). In der Sprechsituation finden wir im Gesicht den Niederschlag der individuellen Vergangenheit als lebendige Gegenwart. Es wird zum Fenster der Emotionen und damit der Lebensgeschichte. In einer geschützten, wohlwollenden und kontrollierten Situation (MKS, MT) offenbart sich der Mensch durch sein Gesicht und wird lebendige Vergangenheit.

Das kennzeichnet unser Microtracking: Mental sind wir in den Situationen „drin“, wenn wir sie erzählen, unser Gesicht kann nicht anders, als genau diese Emotionen (Angst, Schrecken, Panik, Freude) zum Ausdruck zu bringen. Auch haben wir keinen Anlass in einer sicheren Sprechsituation mit der Therapeutin, „cool“ zu sein, denn wir wissen, dass der bezeugte Gesichtsausdruck uns hilft, unser Gegenwartsbewusstsein zu aktivieren. Dann können wir an den lebensgeschichtlich entstandenen Einschränkungen arbeiten: Trauma-Angst oder -Wut, Defizite, Schuld- und Schamgefühle, körperliche Panzerungen usw.

Im „omnipotenten Modus“ versuchen wir jedoch, „cool“ zu sein. Wir haben verlernt, hilfsbedürftig zu sein, zu nehmen und können uns nicht helfen lassen. Eine „coole“ Mimik und verschlossene Emotionalität ist demnach wieder aus der Lebensgeschichte entstanden.