

Mit dem Augen-Blick meine ich einerseits das konkrete Sehen, das Schauen, den Blickkontakt. Das was wir sehen löst in uns innere Bilder mit entsprechenden, zugehörigen Emotionen aus. Wir sehen etwas mit unseren Augen und vor unserem inneren Auge taucht auch ein Bild auf.

Zum anderen meine ich den Augenblick in der zeitlichen Dimension – als die kleinste menschliche Zeiteinheit. Die Fülle des Lebens kann sich im Augenblick bündeln.

Ein Bild dafür ist die Pyramide: Der Augen-Blick lässt sich mit der Spitze der Pyramide vergleichen. Das was uns ein Augen-Blick sagen kann oder was wir mit einem Augen-Blick mitteilen können, das ist vergleichbar dem Inhalt der Pyramide unterhalb der Spitze.

Istina je u očima
ONO je u očima
Sve je u pogledu.

Die Wahrheit ist in den Augen
ES ist in den Augen
Alles ist im Blick.

Kroatisches Sprichwort

Auf den “Augen-Blick” kommt es an²

Der Augenkontakt ist die unmittelbarste Form der Kontaktaufnahme und entscheidend für den weiteren Verlauf der Begegnung.

Millisekunden entscheiden in der Kontaktaufnahme:

30 Millisekunden – so kurz dauert es, um die negative Emotion in einem wütenden Gesicht wahrzunehmen. Zorn in einem Männergesicht wird so früh wahrgenommen wie keine andere Emotion. Die Männer sind in der Wahrnehmung etwas schneller als die Frauen, was evolutionär gut erklärbar ist. In einer sozialen Gruppe geht die größte Gefahr von aggressiven männlichen Vertretern aus.³

40 Millisekunden – so lang dauert etwa die Reaktionszeit um Angst in einem Gesicht wahrzunehmen. Ängstliche Gesichter werden eher wahrgenommen als Gesichter mit einem neutralen oder freudigen Ausdruck.

Die evolutionäre Ursache wird darin gesehen, dass die Angst im Gesicht der Anderen auch für mich Gefahr signalisieren kann. Auf glücklich aussehende Gesichter reagierten die Teilnehmer einer Studie am langsamsten. Ein glückliches Gesicht signalisiere Sicherheit, und

¹ Vortrag bei der 5. öatp – Tagung in Wels Spuren des Lebens 4. – 8. Mai 2011

² Teile des Textes entstammen: Tatschl, Siegfried: „Im Augenblick“ – Eine Mikroanalyse der Begegnung. In: Knopf, W./Walther, I. (Hrsg.). Beratung mit Hirn. Verlag Fakultas. Wien 2010. S 125 – 153.

³ Vgl. Lingenhöhl, Daniel: Ein offenes Buch: Zornige Männer werden schnell erkannt. URL: <http://www.wissenschaft-online.de/artikel/842818>, 6.6.2006

wenn etwas sicher ist, braucht man dem keine Aufmerksamkeit zu widmen. (Der Standard 22.10.2007)⁴

100 Millisekunden – sie genügen beim Blick auf ein Foto für die Einschätzung, ob mir die Person sympathisch oder unsympathisch ist. Die Zuverlässigkeit der Einschätzung der Stimmung des Anderen ist allerdings wesentlich höher, wenn es sich um ein bewegtes Bild handelt.⁵

Ein längeres Anbieten des gleichen Bildes führt eher dazu, das bereits getroffene Urteil zu bestätigen.

3 Sekunden – entscheiden für unsere Einschätzung von Personen. Der erste Eindruck haftet lange im Gedächtnis, kann allerdings auch täuschen.

Und neueste Studien zeigen: Gefühlsregungen werden kulturabhängig unterschiedlich erkannt, was Missverständnisse in der interkulturellen Kommunikation vorprogrammiert.

Die Blickgeschichte

Jeder von uns hat seine/ihre eigene „Blickgeschichte“. Damit meine ich all die Erfahrungen, die wir im Laufe unseres Lebens als Sehende, mit unseren Augen machen. Ist es vielleicht ein erster Schimmer im Mutterleib, der uns die Helligkeit der Welt da draußen erahnen lässt?

Mit dem Augenblick der Geburt begeben wir uns in die Welt der Sehenden, und was genauso prägend ist: Wir werden von anderen gesehen und angeschaut. Diese Wechselwirkung prägt ab den ersten Millisekunden, wie wir heute wissen, zu einem wichtigen Teil unser Dasein, unser Wohlfühlen und unseren Stresspegel.

Wie denken Sie sind Sie angeschaut worden?
als Baby, als kleines Mädchen, als kleiner Bub?
Und was ist Ihre erste Erinnerung eines Blicks auf Sie, welche Situation war das?
Und wenn Sie noch einen Schritt zurückgehen – wie denken Sie ist ihre Mutter angeschaut worden als sie mit Ihnen schwanger war?
Und wie sind Ihre Eltern angeschaut worden, was haben Sie da gesehen, wie haben sich Ihre Eltern wechselseitig angeschaut?

Baby- und Kinderaugen sehen vieles, was sie besser nicht sehen sollten, und gleichzeitig sind sie die Garanten für die lebenssichernde Versorgung und Zuwendung.

Traumatische und freudvolle Erfahrungen und „life events“ hinterlassen ihre Spuren in unseren Augen und Blicken. Im psychotherapeutischen Kontext ist die Arbeit mit dem „Augen-Blick“ eine Möglichkeit die „Spuren des Lebens“ zu entdecken.

Der Blick als Arbeitsinstrument

Für Berater und Beraterinnen, Supervisoren und Supervisorinnen und PsychotherapeutInnen ist der Blick ein Arbeitsinstrument. Binnen Sekundenbruchteilen kann ein Augen-Blick

⁴ Originalarbeit: Yang, Eunice/Zald, David H./Blake, Randolph (2007): Fearful expressions gain preferential access to awareness during continuous flash suppression. In: Emotion. Vol 7(4), Nov 2007, 882–886.

⁵ Cunningham, Douglas W., & Wallraven, Christian (2009): Dynamic information for the recognition of conversational expressions. Journal of Vision, 9(13):7, 1-17, URL: <http://journalofvision.org/9/13/7/>, 28.1.2009

Anerkennung, Interesse, Identifikation, Befremden, Wertung, Verstehen und Bereitschaft oder Ablehnung der Zusammenarbeit signalisieren.

Die Augen sind umgeben von einer „Landschaft feinsten Emotionen“, die durch die mehr als 50 Gesichtsmuskeln einen großen Variantenreichtum einnehmen kann.

Mütter, die depressiv sind oder unter großen Belastungen leiden, können diesen Reichtum ihren Babys nicht im nötigen Ausmaß zur Verfügung stellen. Um den eigenen mimischen Ausdruck differenziert entwickeln zu können, sind Babys auf ein anderes Gesicht angewiesen, in dem sie sich gespiegelt erleben, das sie imitieren können und auf das sie selbst einwirken können.

Babys suchen aktiv den Kontakt zum Muttergesicht und zu den Augen. „Ein leeres Gesicht“, so nennt die Umgangssprache eine eingeschränkte Mimik und Emotionalität. Mimik ist letztlich bewegte „Muskelmasse“ und Muskeln, die nicht verwendet werden, verkümmern rasch.

Eine Erfahrung, die ich mit verschiedenen Kolleginnen teile und öfter diskutiert habe, ist, dass Kinder und auch Erwachsene im Verlaufe einer längeren Psychotherapie „schöner“ werden. Es ist wohl die reichere Mimik, die durch die Face to Face – Begegnung, durch das kontinuierliche Erleben und Entwickeln neuer emotionaler Zustände entsteht.

Der direkte Blick von attraktiven Personen in unsere Augen macht uns glücklich. Er aktiviert im Gehirn das ventrale Striatum und den orbitofrontalen Cortex, die beide zum so genannten „Belohnungssystem“ gehören und die Motivation steuern (Singer/Kraft 2004: 33). Und ein warmer Blick wärmt tatsächlich über die vegetativen Abläufe, die durch Blicke ausgelöst werden.

Umgekehrt löst der Entzug des Blickkontakts, das Wegschauen, Vorbeischauen oder Hindurchsehen Gefühle der Enttäuschung und massive Stressreaktionen aus.

All die unterschiedlichen Blick – Erfahrungen bringen wir und unsere KlientInnen oder PatientInnen in die Begegnung ein.

Menschenanschauend verbringen SupervisorInnen oder PsychotherapeutInnen ihren Tag. Und genau so lange werden sie angeschaut. Aussprüche wie „Schau mich gefälligst an, wenn ich mit dir rede.“ oder „Was blickst du mich so an?“ verweisen auf die Macht, die im Blick, aber auch im Entzug des Augenkontakts liegt.

Der flackernde Blick – Fragmente in der Begegnung

Herr G. kommt erstmals zu mir, seine Frau war schon zu Gesprächen wegen der 2-jährigen Tochter bei mir. Im Kindergarten wirkt sie sehr auffällig, beißt die anderen Kinder und die Situation dort wird immer schwieriger. Seit Ende der Karenz versorgt Herr G., der seit seiner Ankunft aus Bosnien noch keine Arbeit gefunden hat, die Tochter, wenn sie nicht im Kindergarten ist. Seine Frau übersetzt mir, ich bin gefangen von seinem heißen, flackernden Blick und es drängt mich zu fragen, ob er im Krieg gewesen ist.

Ja, das war er, übersetzt die Frau und ich knüpfe als weitere Frage die nach einer Kindheitserinnerung daran. Heiße Milch sei ihm als Kind über die Schulter geleert worden und habe ihn schlimm verbrannt. Diese Fragmente einer Begegnung lassen mich andere

schreckliche Szenen ahnen und ich stelle mir vor wie rasch er mit seiner kleinen Tochter in eine Überforderungssituation kommen wird.

Oft sind wir auf Blicke, auf kleinste Regungen im Gesicht und auf Gesten angewiesen. Diese lösen in uns Emotionen aus, innere Bewegungen, Erinnerungen und Bilder. Hier ist auch der Schnittpunkt zwischen äußerer Wahrnehmung, innerem Erleben und dem Bewerten des Wahrgenommenen.

Bleiben diese Bilder, die dazugehörigen Emotionen und die daraus resultierenden Bewertungen unreflektiert, so können sie für tragische Missverständnisse sorgen.

Und ein Lächeln

Frau E. ist zur Befragung wegen der Glaubwürdigkeit des von ihr angegebenen Asylgrundes vor dem Richter. Dieser eröffnet das Gespräch indem er Frau E. auffordert die in einem früher aufgenommenen Protokoll bereits festgehaltene Szene, wie bewaffnete und maskierte Männer sie und ihre Familie in ihrem Heim bedroht hätten, nochmals darzustellen. Ob dies nun zweimal, wie im Protokoll angegeben, oder doch dreimal gewesen sei, wie Frau E. es jetzt erzählt, wird zu einem Glaubwürdigkeitsdisput zwischen Richter und Flüchtling. Endgültig entgleist die Situation als der Richter den Eindruck gewinnt, Frau E. lache dazu und nehme das Ganze nicht ernst. „Ich glaube ihnen kein Wort.“ So endet die Einvernahme und im Protokoll ist das „Grinsen“ der Asylsuchenden festgehalten.

Mit etwas Distanz gesehen ist dieses Grinsen, das, wie die begleitende Betreuerin von Frau E. im Nachhinein erfuhr, dieser nicht bewusst war, ein Beleg für die Glaubwürdigkeit der Erzählung von Frau E. In einer Szene, die eine Retraumatisierung herstellt gerät Frau E. rasch in einen enormen Stresszustand, der zu dieser reflexartigen Gesichtsmimik führt.

Diese kann man als Unterwerfungsgeste verstehen, vielleicht sind es ja auch Elemente von Zähne fletschen in einer Bedrohungssituation, die hier als Reflex psychodynamisch wirksam werden. Für die soziale Szene hat dies allerdings tragische Konsequenzen.

Lächeln oder Grinsen als Ausdruck von Hilflosigkeit und Panik findet sich in verschiedensten sozialen Szenen. Wenn Eltern erzählen, ihr Kind hätte sie bei einem heftigen Konflikt auch noch ausgelacht und dann sei ihnen „die Hand“ ausgekommen“ oder wenn ein Aggressor meint, das Opfer, das er in die Ecke gedrängt hatte, hätte dann noch über ihn gelacht und deshalb sei er ausgerastet, dann geht es, so wie ich es mittlerweile verstehe, meist um ein tragisches Missverständnis, mit oft schlimmen Folgen für die Opfer.

Der Richter in meinem Beispiel nimmt seine subjektive Wahrnehmung eines Augenblicks als Grundlage für den Richterspruch. Was notwendig wäre, ist ein unbegrenzter Dialog mit der Hoffnung auf gemeinsame neue Sichtweisen.

Die Interpretation dessen, was im Augen-Blick erblickt wird, wird immer subjektiv interpretiert und als Objektives in das weitere Geschehen eingebracht. Um wirklich den Menschen gerecht zu werden ist ein fortlaufender Prozess von Augenblicksinterpretationen notwendig und dieser muss vorurteilsfrei sein.

Und - bei welchen Szenen sind Sie jetzt in Ihrer Erinnerung?
--

Supervisor ÖVS, Organisationsberater, Institut für Supervision und Organisationsentwicklung Wien;
Individualpsychologischer Psychotherapeut an der Child Guidance Clinic Wien;
Lektor für Supervision an der FH Campus Wien/Department Logopädie-Phoniatrie-Audiologie;
aktuelle Arbeitsschwerpunkte und Publikationen zu den Themen Migration, Klimawandel und die
sozialen Folgen sowie zu Neurobiologie und Supervision