

„Die Maske ist salonfähig geworden“

Ein Jahr Maskenpflicht: Was macht das mit unserer Körpersprache? Ein Gespräch mit Mimikforscher Dirk Eilert

BERLIN/MAINZ. Seit einem Jahr gilt die Maskenpflicht. Was das für unsere Fähigkeit bedeutet, die Emotionen unseres Gegenübers zu deuten, und ob das freiwillige Masketragen in Zukunft salonfähig sein könnte – darüber sprechen wir mit dem Mimikforscher und Körpersprache-Experten Dirk Eilert.

INTERVIEW

Herr Eilert, Sie sind Experte für Mimik und Körpersprache und bilden auch andere im Erkennen dieser nonverbalen Signale aus. Wieso sind sie für uns Menschen so wichtig?

Wir sind im Kern nonverbale Wesen – das merkt man schon daran, dass wir, wenn wir zur Welt kommen, noch nicht sprechen können. Wir verständigen uns anfangs nur über Körpersprache und Laute und interpretieren auch später das, was andere fühlen mittels ihrer Körpersprache. Dabei ist insbesondere die Mimik wichtig: Sie ist unsere Bühne der Emotion.

Inwiefern?

Die mimische Muskulatur ist direkt mit unserem limbischen System verdrahtet, also den Hirnarealen, die für die Entstehung und Verarbeitung von Emotionen am wichtigsten sind. Wir können sie einerseits nicht komplett bewusst

kontrollieren. Denken wir an unsere Schulzeit zurück – an Situationen, in denen klar war, dass wir jetzt nicht lachen dürfen. Unsere Mimik hat trotzdem gelacht – wir wurden sozusagen gelacht. Andererseits lächeln wir in anderen Momenten bewusst höflich. Mimik ist also dual gesteuert, sowohl emotional-unbewusst als auch bewusst-motorisch. Bestimmte mimische Signale gelten außerdem kulturübergreifend. Egal ob wir uns in Australien, Amerika, Afrika, oder Asien befinden: Die Signale, die Freude, Ärger, Angst ausdrücken, sind gleich.

Nun gilt seit einem Jahr die Maskenpflicht, die Mundpartie unseres Gegenübers ist oft verdeckt. Was fällt durch die Maske weg und in welchen Situationen kann das schwierig sein?

Man muss zuerst grundsätzlich sagen, dass unsere Emotionserkennung von vornherein nicht so gut ist. Selbst ohne Maske erkennen wir laut unseren Studien nur 60 Prozent der mimischen Signale, interpretieren also jeden zweiten Gesichtsausdruck falsch. Die Maske verschärft das Ganze und verstärkt Probleme, die wir sowieso schon haben: Mit Maske verwechseln wir etwa noch öfter Ekel mit Ärger oder Angst und Überraschung. Und was komplett wegfällt, ist das soziale Lächeln.

Was macht dieses Lächeln aus?

Die wenigsten Menschen wissen, dass ein höfliches Lächeln anders aussieht als ein Lächeln aus Freude. Wenn wir uns freuen, lachen die Augen mit – das erkennen wir mit Maske. Ein höfliches Lächeln wird dagegen nicht erkannt, denn dabei heben sich nur die Mundwinkel. Problematisch kann das werden, wenn wir Menschen treffen, die wir noch nicht kennen – weil ein Lächeln dann normalerweise entspannt. Mehrere Hoteliers haben mir berichtet, dass die Beschwerderaten hochgegangen sind: Die Mitarbeiter an der

Rezeption lächeln, aber der Gast sieht es nicht. Bei Menschen, die wir bereits kennen, stört eine Maske weniger, denn die wichtigsten Signale, um zu sehen, wie es jemandem geht, finden im Bereich der Augenbrauen statt.



Dirk Eilert
Foto: Hans Scherhauser

Als Menschen sind wir anpassungsfähig. Welche Möglichkeiten haben wir vielleicht im letzten Jahr gefunden, um die Emotionen unseres Gegenübers trotz Maske zu deuten? Oder unsere Gefühle zu kommunizieren?

Wir Menschen sind wahnsinnig anpassungsfähig – aber nicht im Laufe von Monaten,

unsere Mimik hat sich über Millionen von Jahren der Evolution entwickelt. Eine gewisse Gewöhnung an die Maske ist inzwischen eingetreten, sie ist zum normalen Bild geworden. Trotzdem haben die Menschen immer noch Schwierigkeiten damit, Gesichter mit Maske zu lesen. Es ist vielleicht ein bisschen besser geworden. Ich beobachte eine Tendenz, mehr auf das Spiel der Augenbrauen zu achten – aber bis sich ein wirklicher Trainingseffekt zeigt, wird es noch dauern. Mein Tipp ist daher nach wie vor, mehr über die eigenen

Gefühle zu sprechen, um das auszugleichen, was durch die Maske wegfällt. Was das Lächeln angeht, kann es auch hilfreich sein, zu versuchen, innerlich ein Gefühl der Freude zu erzeugen – damit die Augen mitlachen.

Für uns im Westen war die Einführung der Maskenpflicht ein einschneidendes Erlebnis – in Asien tragen sie die Menschen schon länger. Könnten Sie sich vorstellen, dass das freiwillige Masketragen auch bei uns nach der Corona-Pandemie salonfähig bleibt – etwa als Schutz vor Grippe-Infektionen?

DIRK EILERT

► Dirk Eilert, Jahrgang 1976, ist einer der führenden Mimik- und Körpersprache-Experten im deutschsprachigen Raum. Er hat mehrere Bücher verfasst, zuletzt „Körpersprache entschlüsseln & verstehen – die Mimikresonanz-Profibox“ (2020) und leitet in Berlin die Eilert-Akademie. Die von ihm entwickelte Mimikresonanz-Methode ist ein Trainingskonzept, um emotionale Signale in der Körpersprache zu erkennen und angemessen damit umzugehen.

Das ist eine spannende Frage. Sie wurde mir so ähnlich schon vor einem Dreivierteljahr gestellt. Damals habe ich gesagt: Ich glaube es nicht. Mittlerweile muss ich sagen: Ich glaube schon. Die Maske ist salonfähig geworden, es ist okay, sie zu tragen. Es ist auch okay, sich zur Begrüßung nicht mehr die Hand zu geben. Wir sind sensibilisiert für die Übertragungswege von Krankheiten. Daher glaube ich, es wird auch in Zukunft Menschen geben, die gerade in der Grippezeit Maske tragen oder auf den Händedruck verzichten.

Noch stellt sich diese Frage aber nicht – die Maskenpflicht dürfte uns noch länger begleiten. Haben Sie Tipps, wie man der Situation auch Positives abgewinnen kann?

Wir können uns zum Beispiel das Phänomen der emotionalen Dissonanz anschauen. Emotionale Dissonanz heißt ich spüre etwas anderes, als ich ausdrücke. Zum Beispiel, wenn ich mich ärgere – aber trotzdem lächle. Studien zeigen, dass diese emotionale Dissonanz ein größerer Faktor für Burn-out ist als Zeitdruck oder Arbeitspensum, gerade bei Berufen, die viel mit Menschen zu tun haben. Spannenderweise kann die Maske hier durchaus entstressend wirken – weil ich mich dahinter ein wenig verstecken kann.

Gerade jetzt wo der Sommer naht, sollten wir aber auch daran denken: Wenn wir zur Maske auch noch eine Sonnenbrille aufsetzen, sieht das Gegenüber gar nichts mehr. Also besser einfühlsam sein wenn wir mit anderen reden – und die Sonnenbrille absetzen.

Das Interview führte
Johanna Dupré.



Links: Das soziale oder Höflichkeitslächeln ist mit Maske nicht zu erkennen, weil sich dabei nur die Mundwinkel heben. Ein Lächeln aus echter Freude (rechts) bleibt hingegen selbst mit Maske lesbar – denn dabei lachen die Augen mit. Fotos: Eilert-Akademie