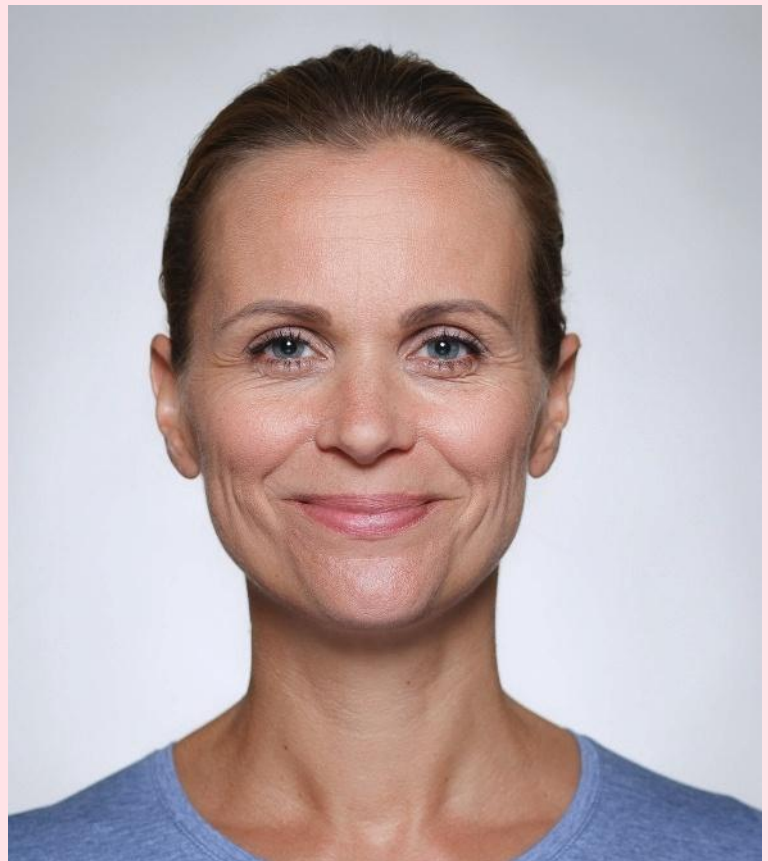
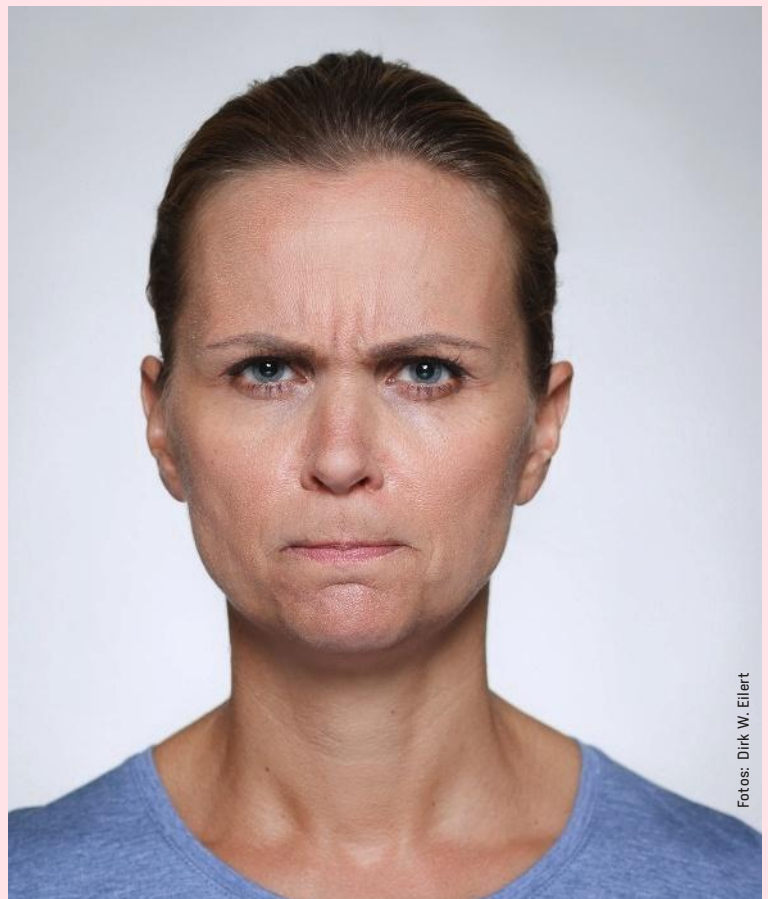


WISSEN



Freude Eine Mitarbeiterin der Eilert-Akademie zeigt hier acht Emotionen mit und ohne Maske. Ein echtes Lächeln ist auch an den Augenfalten zu erkennen

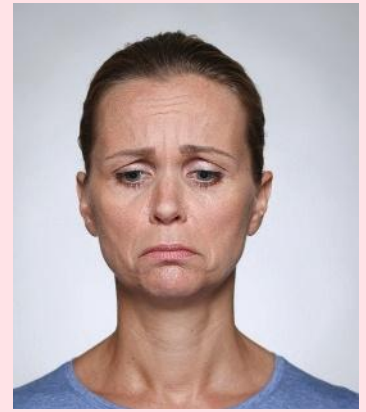


Fotos: Dirk W. Eilert

Wut Die vertikale Zornesfalte zwischen den Augenbrauen ist charakteristisch für dieses Gefühl. Mit Maske ist es schwer zu dechiffrieren



Ekel Das bezeichnende Naserümpfen ist unter dem Schutz nicht zu sehen



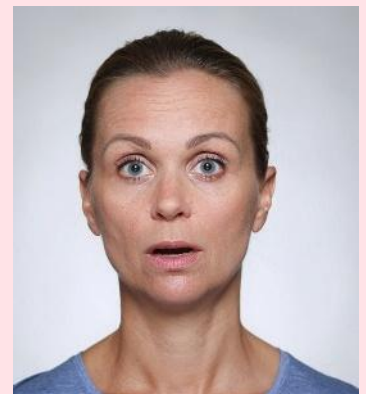
Trauer Typisches Zeichen sind die schräg hochgezogenen Brauen



Verachtung Sie zeigt sich in der Mundpartie – mit steifer Oberlippe



Höfliches Lächeln Die Augen lachen nicht mit. Der Blick wirkt neutral



Überraschung Die Brauen sind hochgezogen, die Augen weit aufgerissen

FaceTime

Ob ein Schmolzen, Schmunzeln oder Lächeln – hinter einer Mund-Nasen-Bedeckung bleibt ein Großteil des Gesichts und seiner Botschaften verborgen. Viele Emotionen lassen sich nicht mehr lesen, es kommt zu Missverständnissen. Wie die **Mimik mit Masken** deuten? Und wie nun klare Signale senden?

TEXT VON **ALLEGRA ISERT**



Angst Zusammengezogene Brauen spannen Stirn und Augenlider an

E

Ein Waggon, 13 Passagiere. Alle halten Abstand und sitzen möglichst weit auseinander. Niemand spricht. Überall nur Augen, Brauen und Masken. Ich fühle mich beobachtet und unbeachtet zugleich. Eine Frau starrt auf meine Schuhe. Wie findet sie sie – schön oder schrecklich? Ein Mann sieht mir im Vorbeigehen in die Augen. Flirtet er mit mir? Oder habe ich etwas falsch gemacht? Diese Zugfahrt verunsichert mich. Der Mund-Nasen-Schutz, die Uniform der Pandemie, versteckt die Emotionen.

Seit dem 29. April 2020 gilt in ganz Deutschland die Maskenpflicht. Seitdem schränken wir eines der wichtigsten Mittel unserer Kommunikation ein: unsere Mimik. „Wenn wir eine Maske tragen, fehlen uns ungefähr 60 Prozent des Gesichtsstimulus. Sie sind entscheidend, um Mimiken zu verstehen“, sagt Wahrnehmungspsychologe Claus-Christian Carbon von der Otto-Friedrich-Universität Bamberg.

Eine Gesellschaft, die noch vor eineinhalb Jahren über das Verbot von Niqab-Schleiern diskutiert hat, ist heute in der Öffentlichkeit zum Vermummen gezwungen. Unter unseren Masken verstecken wir nun zahlreiche nonverbale Botschaften, die das gesprochene Wort in einen Kontext der Gefühle betten. Und das kann sehr irritierend sein: Wollen wir uns verständigen, sind wir auf mimische Rückkopplungen angewiesen. Können wir die Reaktionen unseres Gegenübers nicht deuten, entsteht schnell ein Gefühl des Unbehagens.

Aus Ekel wird Wut

Einige Emotionen lassen sich mit Masken tatsächlich nicht unterscheiden. Das zeigt eine Studie der Uni Bamberg. „Ekel etwa ist schwer zu erkennen und wird schnell mit Wut verwechselt“, erklärt der Wahr-



»Wir müssen jetzt lernen, auf feine Signale der Augen zu achten«

Dirk Eilert



**Krisen-Küsse
Liebe und Leidenschaft lassen sich auch von Masken nicht aufhalten**

nehmungspsychologe Carbon. Einige andere Emotionen konnten seine Probanden bei Maskenträgern gar nicht mehr wahrnehmen. Glückliche und traurige Gesichter erschienen ihnen oft als neutral, sobald Mund und Nase verborgen blieben.

Ein weiteres Problem: Die Maske dämpft die Stimme und macht es uns unmöglich, von den Lippen zu lesen. Viele Menschen sprechen deshalb lauter und artikulierter. Sie klingen unabsichtlich ärgerlich und damit unsympathisch.

Der Körpersprache-Experte, Trainer und Coach Dirk Eilert aus Berlin bezeichnet die Mimik als „die Bühne unserer Emotionen“. Sie sei gleich doppelt mit unserem Gehirn

verdrahtet, werde nicht nur bewusst motorisch gesteuert, sondern auch unbewusst über die Hirnregionen des sogenannten limbischen Systems. Diese seien verantwortlich für unsere Mikromimik, für Gesichtsausdrücke, die in weniger als 500 Millisekunden über unser Antlitz huschen und oft über unsere wahren Gefühle Auskunft geben.

Spiel der Brauen

Die gute Nachricht: Wer genau hinsieht, vermag die meisten Expressionen allein an der Augenpartie zu erkennen, etwa am Leuchten oder Verblässen des Blicks. Manche Neurowissenschaftler halten die Brauen für den ausdrucksvollsten Teil des Gesichts. Ohne dass wir es merken, verrät ihr Spiel mentale Aktivitäten wie Zorn, Verwirrung oder Konzentration. „Um zu erkennen, wie es jemandem wirklich geht, sind die Augenbrauen wichtiger als der Mund“, glaubt auch Eilert.

Beim Lächeln unterscheiden die Mimik-Forscher zwischen einem Signal reiner Höflichkeit, bei dem wir nur die Mundwinkel nach oben bewegen, und dem Ausdruck aufrichtiger Freude. Hier lächeln die Augen mit.

Das uns so selbstverständliche Höflichkeitslächeln hat es hinter FFP2-Vlies schwer. Es reicht nicht mehr. „Viele Hoteliers berichten mir, dass die Besucherdeute an der Rezeption gestiegen ist, seit sie mit Maske arbeiten“, erzählt Kommunikationsberater Eilert. Er hat daher für die Mitarbeiter der Häuser Kurse zum Thema „Freundlichkeit trotz Maske“ veranstaltet. Dabei legte er den Fokus auf das Schärfen der nonverbalen Wahrnehmung, ein Sprachtraining und die Erkundung persönlicher Glücksgefühle. Der Trick bestehe darin, bei einer Begrüßung eine Emotion von Freude wachzurufen. Augenpartie und Stimme würden der inneren Haltung folgen.

Auch mit Worten nachzuhelfen und über Gefühle zu sprechen schadet nicht. Ist die Begeisterung nicht offensichtlich, vermag ein freudiges „Wie schön, Sie wiederzusehen“, Nähe zu schaffen. Passende Gesten können die eingeschränkte Mimik inhaltlich unterstützen und so das Lesen der Emotionen erleichtern.

Flirten mit Maske

Wissenschaftler Carbon rät ebenfalls zu mehr Körpersprache und zum „mimischen Overacting“. Wir müssten lernen, deutlicher mit unseren Augen zu sprechen. Übertriebene Gesichtsausdrücke seien besonders in der Kommunikation mit Kindern wichtig, denn sie reagieren schnell verstört auf starre Gesichter.

Einen Vorteil haben die Masken aus Stoff oder Polyester. Sie befreien uns davon, das höfliche Lächeln wie eine Maske aufzusetzen. „Sie schenken uns Intimität und Entspannung“, sagt Eilert. In China hat man schon vor der Pandemie erkannt, wie belastend der Zwang zum Dauerlächeln sein kann. Unternehmen wie der Immobiliendienstleister Woffice aus Handan hatten einen „Faceless Day“ eingeführt, an dem die Mitarbeiter ihr komplettes Gesicht hinter einer Maske verbergen



»Körpersprache, Gesten und Worte können fehlende Mimik ausgleichen«

Claus-Christian Carbon

konnten. Das sollte den Stress unter den Kollegen reduzieren. Alle legten eine Pause vom Lächeln ein.

Auf meiner schweigsamen Zugfahrt frage ich mich, wie Menschen in der Pandemie so ganz ohne Lächeln überhaupt ins Gespräch kommen, sich kennenlernen oder sich gar in einander verlieben sollen. Wie startet man einen Flirtversuch mit nur einem halben Gesicht?

Ich belege den digitalen Kurs „Flirten mit Maske“ beim Kölner Flirtberater Horst Wenzel. Fantasie sei gefragt, sagt der Gründer

der Flirt University, die Gesichtsbedeckung könnte den Reiz des Anbandelns sogar erhöhen. Vor Corona wurde das intimste Geheimnis gelüftet, sobald bei einem Date die Klamotten fielen. Heute gebe es ein weiteres Mysterium: Was, wenn die Maske fällt?

Das Zwinkern ist zurück

Schüchtere Menschen, so berichtet Wenzel, fühlten sich beim Flirten mit Maske sogar sicherer. Sie könnten sich verstecken und gleichzeitig in die Offensive gehen. Manches Gesicht würde halb verborgen attraktiver erscheinen, der Augenkontakt werde intensiver. Er empfiehlt, an einem „abwechslungsreichen nonverbalen Wortschatz“ zu arbeiten. Dezent es Nicken oder vorsichtiges Winken gehören dazu.

Ich lerne, mir Zeit zu lassen. Mein Augenaufschlag wird langsamer und ausdrucksstärker. Schöne Augen machen, liebäugeln. Das ist die Kunst der Stunde. Auch das Zwinkern ist zurück. So komme ich dem Ursprung des Worts „flirten“ nahe, der Fleurette de Nérac, Maitresse des Königs Heinrichs IV. Ihr Blick soll unwiderstehlich gewesen sein. ■



Emotional aufmerksam

FOCUS-Praktikantin Allegra Isert sieht nun genauer hin und gibt sich Mühe, stets auch mit den Augen zu lächeln

Illustration of a hand holding a smartphone displaying a calendar and a doctor's profile. A red circular badge says "JETZT NEU! Online-Terminbuchung".

Den richtigen Arzt finden. Den passenden Termin buchen.

- + Auf der FOCUS-GESUNDHEIT Arztsuche können Sie jetzt nicht nur einen passenden Arzt finden, sondern je nach Praxis auch direkt einen Termin buchen.
- + Rund um die Uhr. Ohne Besetzzeichen, ohne Warteschleife.
- + Schon 10.000 Praxen bieten online buchbare Termine an – und es werden immer mehr.



focus-arztsuche.de