

Wenn das Lächeln wegfällt

In Supermärkten sind Gesichtsmasken Pflicht. Wie funktioniert die Mimik ohne Mund?

Von Eva Stanzl

Wer eine Maske trägt, benimmt sich anders. Nimmt beim Karneval von Venedig vielleicht den getragenen Schritt von Lagunenbewohnern der Renaissance ein oder deutet mit Quasimodo-Maske ein Humpeln an. Bis auf weiteres zwingt uns das Coronavirus, die Mund- und Nasenpartie abzudecken und, derzeit im Supermarkt, Gesichtsmasken zu tragen.

Die Masken dienen dem Schutz der anderen, jedoch schränken sie das Gesichtsfeld nach unten hin ein. Weswegen wir zum Hinabschauen nicht nur den Blick, sondern auch den Kopf senken müssen. Niemand sieht das schnelle Lächeln, das Fremden Höflichkeit signalisieren soll. Selbst Worte wirken überraschend, wenn der Mund verbogen ist, dennoch müssen wir zum Kommunizieren die Stimme stärker heben. Verändert der Mund-Nasenschutz Mimik und Körpersprache?

Freund oder Feind?

Im Lauf der Evolution sicherte gerade die richtige Einschätzung der Mimik um die Mundpartie des Gegenübers das Überleben. „Wenn wir jemand neu kennenlernen, schätzen wir die Person innerhalb von 100 Millisekunden unbewusst ein – das ist schneller als ein Wimpernschlag. In dieser Kürze entscheidet unser limbisches System, das ist unser Emotionszentrum im Gehirn, ob jemand Freund oder Feind ist“, sagt der Berliner Mimik- und Körpersprachen-Experte Dirk W. Eilert. „Natürlich ist diese Frage heute im Supermarkt nicht mehr ganz so relevant wie in der Steinzeit, aber das Gehirn funktioniert noch wie damals.“

Der Gesichtsausdruck, der uns am deutlichsten verrät, dass andere keine Gefahr darstellen, ist das Lächeln. Studien zufolge wird in Kulturen mit hoher Multikulturalität wesentlich mehr gelächelt als in vielen europäischen Ländern. Je mehr Sprachbarrieren existieren, desto wichtiger wird die nonverbale Kommunikation. Da die USA praktisch nur aus Einwanderern



Foto: gettyimages/Carol Yepes

unterschiedlichster Kulturen bestehen, lächeln die Amerikaner durchschnittlich mehr als wir. Unbewusst häufig zeigen sie mit – nach unserem Empfinden – übertriebenem Lächeln, dass sie nicht in böser Absicht vor uns stehen.

Ein Lächeln erleichtert die Zusammenarbeit und verbindet. Lächeln und Zurücklächeln stellt sogar eine Belohnung für den Körper dar. „Studien zu Mitarbeiter-Gesprächen zeigen, dass sich der Spiegel des Stresshormons Cortisol bei Mitarbeitern senkt, die von ihren Vorgesetzten beim Feedback angelächelt werden“, sagt Eilert, dessen Buch mit dem Titel „Körpersprache entschlüsseln und verstehen“ Ende April erscheint.

Das Mienenspiel ist mit dem limbischen System verdrahtet und reagiert unwillkürlich. Die Körpersprache und im Speziellen die Mimik organisieren das soziale Miteinander, weil sie verraten, wie jemandem zumute ist. Wenn wir eine Maske tragen, sehen andere nur noch die halbe Mimik. Die Augenpartie transportiert vor allem Emotionen wie Trauer, Angst und Ärger. „Zieht jemand etwa die Au-

genbrauen an den Innenseiten hoch, sodass sich im Stirnzentrum Querfalten bilden, ist das ein Zeichen dafür, dass jemand traurig ist“, erklärt Eilert. Traurige Zeiten? Eine Rettung gibt es: Herzensfreude zeigt sich ebenfalls primär in den Augen, der Augenringmuskel springt an und lässt sie „lachen“ – trotz Gesichtsmaske.

Der US-Entwicklungspsychologe Edward Tronick von der Universität Massachusetts, Boston, analysierte mit seinen „Still-Face-Experiments“ die Reaktionen kleiner Kinder auf Unterbrechen und Wiederaufnahme einer liebevollen Situation zwischen ihm und ihrer Bezugsperson. Wenn die Mütter ihr Mienenspiel plötzlich einstellten, begannen die Kinder innerhalb kürzester Zeit, zu schreien. Fazit: Fehlende sozialer Rückkopplung löst Stress aus.

Erwiesenermaßen macht Einsamkeit krank. Es ist möglich, dass die derzeitigen Kontaktbeschränkungen derartige Gefühle verstärken, aber nicht aus mangelnder Bereitschaft, die Maßnahmen mitzutragen, sondern weil der Körper nichts mit ihnen anfan-

gen kann. Selbst wenn der Kopf begreift, dass ein Mindestabstand von 1,5 Meter unerlässlich ist, fehlt dem Körper trotzdem die Nähe. Wenn neben Masken auch noch Sonnenbrillen getragen werden, fallen alle nonverbalen Codes der Zuwendung – Lächeln, Nähe, Blickkontakt – weg. Wir fühlen uns abgeschnitten. „Sprache ist erst 40.000 Jahre alt, Körpersprache Jahrmillionen. Unser limbisches System springt auf Körpersprache stärker an als auf Worte.“

Flirten mit Maske ist nicht

Flirten mit Maske ist also nicht. Witze machen wahrscheinlich auch nicht, denn wer in einem der wenigen derzeitigen persönlichen Meetings einen Scherz macht, kann nicht mehr durch ein Lächeln markieren, dass er es nicht böse meint. Den Humor können wir uns dennoch erhalten. „Mit der Maske müssen wir wohl Emotion deutlicher zeigen, damit andere mitkriegen, was wir meinen“, betont Claus Lamm, Professor für Biologische Psychologie an der Universität Wien. „Diese Kommunikation könnte problematisch

werden, aber man wird einfach andere Wege finden müssen, wie man seine inneren Zustände vermittelt. Man kann relativ viel über Augen, Körperhaltung und Sprachtönung kommunizieren.“

Wichtig wird es auch, uns intensiv mit Worten zu verständigen. Menschen sind nämlich, anders als Tiere, fähig zur Meta-Kommunikation. Das bedeutet, sie können über den Prozess der Kommunikation reden. „Sprechen Sie es an, wenn sich eine Situation komisch anfühlt – das hilft und lockert auf“, empfiehlt Eilert. Immerhin hat die nonverbale Kommunikation ihren Weg ins Digitale gefunden: Wir schicken lachende Emojis, damit der andere versteht, wie getippte Worte emotional gemeint sind.

„Wir können auch Rituale finden. Gerade jetzt lohnt es, Dankbarkeit zu kultivieren. Das Spüren von Dankbarkeit setzt nämlich das ‚Kuschelhormon‘ Oxytocin frei, das übrigens auch angstlösend wirkt“, empfiehlt der Experte.

Das klingt nach einer Strategie. Schreiben Sie täglich drei Dinge auf, für die Sie dankbar sind. Ich lächle Sie übrigens gerade an. :-)

Die ganze Welt blickt auf Johns Hopkins

Mit ihrer interaktiven Statistik zählen Forschende der Johns Hopkins University in der US-Stadt Baltimore zu den Covid-19-Experten schlechthin.

Von Alexandra Grass

Wien. Die Wissenschaftler der Johns Hopkins University (JHU) in Baltimore zählen heute zu den Covid-19-Experten schlechthin. Ihr interaktives Dashboard, das in nahezu Echtzeit die Zahlen an Infizierten, Toten und Genesenen weltweit auflistet, wurde in kürzester Zeit viral und dient als Grundlage, um genauere mathematische Modelle der wahrscheinlichen Ausbreitung der Krankheit erstellen zu können. Die Karte zählt täglich mehr als eine Milliarde Interaktionen.

Das Portal „wurde entwickelt, um Forschern, staatlichen Gesundheitsämtern und der Öffentlichkeit ein benutzerfreundliches Werkzeug zur Verfügung zu stellen, mit dem sich der (Coronavirus-)Ausbruch in Echtzeit verfolgen lässt“, erklärt Lauren Gard-

ner, Gesundheitsexpertin an der JHU. Die Epidemiologin gilt als Kopf hinter den Daten.

Zu den Quellen gehören die Weltgesundheitsorganisation, verschiedene nationale Behörden von den USA bis nach China, lokale und soziale Medien. Diesen Datensatz aufzubauen, war eine „spontane Entscheidung“, so Gardner. Umso mehr überrascht

waren die Forscher über das immens große öffentliche Interesse.

Im Dezember, als Covid-19 erstmals in China auftrat, hatte sich der JHU-Student Ensheng Dong gerade mit der besorgniserregenden Ausbreitung der Masern beschäftigt. In der Folge begann er, die neue Krankheit zu verfolgen. Das Dashboard veröffentlichte er gemeinsam mit Gardner am 22.

Jänner dieses Jahres, skizziert der „Nature Index“. Ursprünglich wollten die beiden andere Epidemiologen und andere Analysten damit bedienen.

Neue Kooperationen

Das Dashboard habe auch zu neuen Kooperationen geführt, berichtet Gardner. „Ich erwarte, dass es unserer Gruppe wirklich aufregende Möglichkeiten bietet, und das hat es bereits.“ Zum Beispiel mit Finanzmitteln. Zudem wird die US-Raumfahrtbehörde Nasa auf Grundlage der Daten auch die Auswirkungen von Saisonalität und Klima auf das Virus untersuchen.

Dong befindet sich derzeit im ersten Studienjahr – begleitet von einem ungewöhnlichen Erfolg. „Ich muss ihm immer wieder sagen, das ist nicht normal“, betont die Epidemiologin. Und weiter:

„Er muss sich auf ein wirklich langweiliges zweites bis fünftes Jahr vorbereiten“, merkt sie scherzhaft an. Eine Zeit lang wird das Team allerdings wohl noch beschäftigt sein und die Welt auch weiterhin mit Daten versorgen. Solange das Virus seine Aktivität beibehält, werden die roten Punkte auf der interaktiven Karte noch mehr zusammenwachsen.

Die Johns Hopkins University wurde im Jahr 1876 gegründet und ist nach dem Geschäftsmann Johns Hopkins benannt. Zu ihrer Gründung hatte er sieben Millionen Dollar beigesteuert. Die JHU zählt heute zu den besten Universitäten weltweit. Ihr Ableger, das berühmte Johns Hopkins Hospital, steht im jährlichen Krankenhaus-Ranking des „U.S. News & World Report“ seit rund 20 Jahren auf Platz eins in den Vereinigten Staaten. ■

