



Tragen wir eine Maske, dringt das Lächeln nicht durch. Augen und Brauen können es nicht richtig ersetzen. Ohne Maske erkennen wir auch nur 60 Prozent der Gefühle des Gegenübers. Bild: Gaëtan Bally/Keystone

Jetzt müssen die Augen lächeln

Beim Höflichkeitslächeln bleiben die Augenfältchen weg – das ist ein Problem beim Maskentragen. Die fehlende Mimik führt zu Stress.

Deborah Gonzalez

Das Gegenüber anlächeln, einem Kind die Zunge rausstrecken oder Kussmunde verteilen – das geht nicht mehr, wenn man eine Maske trägt. Hierzulande gilt die Tragepflicht im ÖV, in anderen Ländern muss die Maske auch in den Läden, Hotels, Restaurants oder gar im Freien getragen werden.

Den Kondukteur, die Kellnerin oder den Verkäufer anlächeln, bringt momentan also wenig, denn sie können das Lächeln nicht sehen und nicht erwidern. Und selbst wenn sie es könnten, würden wir es nicht sehen. Es sei denn, wir lächeln mit den Augen. Doch das ist im Alltag nur sehr selten der Fall, wie der deutsche Mimik- und Körpersprache-Experte Dirk Eilert verrät: «Es gibt zwei Arten zu lächeln. Einmal das emotional

ausgelöste Lächeln, welches unbewusst passiert, und vor allem im Bereich der Augen zu sehen ist. Und dann gibt es das sogenannte Höflichkeitslächeln, welches wir bewusst wählen und das die Augen nicht erreicht.»

Maskentragen schlägt auf mentale Gesundheit

Das Höflichkeitslächeln ist ein Kommunikationssignal, das dem Gegenüber Sicherheit gibt und deshalb für den zwischenmenschlichen Kontakt vital ist. Durch das Maskentragen fällt die Kommunikation schwer. Erzählt man etwas, ohne zusätzlich eine Rückmeldung zur Laune des anderen zu bekommen, wird man schnell unsicher. Gerade im Erstkontakt ist es so sehr schwierig, das Gegenüber einschätzen zu können.

Die verdeckte Mimik hat dadurch Einfluss auf die mentale

«Wir müssen die Gefühle öfter in Worte fassen.»



Dirk Eilert
Mimikexperte

Gesundheit. «Wenn unser Gegenüber eine Maske trägt, führt das zu mehr Stress», sagt Dirk Eilert. Vor allem bei Kindern

sei das ein grosses Problem. «Für die emotionale Entwicklung ist die Rückmeldung per Mimik nötig.» Fällt ein Kind zu Boden, ist die erste Reaktion, den Blick der Eltern zu suchen. Das Kind versucht so herauszufinden, wie schlimm die Situation ist.

Müssten die Eltern aber gerade eine Maske tragen, dann seien die Augenbrauen in solchen Situationen wichtig, unterstreicht Eilert. Ziehen wir die Innenseiten der Brauen hoch, dann zeigen wir kulturübergreifend Trauer. Bilden sie eine Wellenform, indem wir die Brauen hoch- und zusammenziehen, vermitteln wir Angst. Sind sie zusammen- und die Augenlider nach oben gezogen, zeigen wir mit einem stechenden Blick, dass wir wütend sind.

Eine deutsche Studie, die seit 2017 läuft, zeigt, dass wir im normalen, maskenlosen Alltag

nur knapp 60 Prozent der Emotionen erkennen, die andere zeigen. Der sogenannte READ-Test mit über 4000 Probanden zeigte, dass die Leute mehr als jeden dritten Gesichtsausdruck falsch interpretieren oder ihn gar übersehen. «Mit Maske ist es noch viel schwerer, weshalb viel mehr auf das feine Mienenspiel im oberen Gesicht geachtet werden muss», so Eilert.

Wie die Maske die Stimme verändert

Um das zu erreichen, hat der Mimikexperte zwei Tipps: «Wir müssen mehr über Gefühle sprechen – also das Verdeckte in Worte fassen. Und wenn wir lächeln, müssen wir ein innerliches Gefühl von Freude erzeugen, denn dann lachen die Augen auch.» Wie man mit Maske rüberkommt, könne man zuhause leicht vor dem Spiegel üben.

Nicht nur die Augen und die Brauen sind jetzt gefragt: Auch Stimm- und Tonlage spielen eine wichtige Rolle, wenn die Maske das halbe Gesicht bedeckt. Mit dem Vlies vor dem Mund wird die Stimme automatisch dumpfer und leiser. «Viele sprechen lauter und klingen dadurch verärgert, was zu Missverständnissen führen kann», sagt Eilert. Um dies zu vermeiden, solle man Achtsamkeit für die eigene Stimme entwickeln und bewusst auf diese achten.

Doch die Maskenverordnung hat nicht nur Negatives. Stichwort: Emotionale Dissonanz. Man ist sauer, muss aber trotzdem lächeln. Für Kellnerinnen und Verkäufer, die immer lächeln müssen, kann die Maske laut Eilert etwas Entspannendes sein, denn «dank der Maske muss man sich kein falsches Lächeln aufzwingen.»

Besser leben

Die nächste Sitzposition ist immer die beste

Wegen der Corona-Epidemie arbeiten viele im Homeoffice. Ohne Kollegen, ohne Kantine und auch ohne den gewohnten Bürostuhl. Es ist kein Wunder, dass immer öfter von Nacken- und Rückenschmerzen zu hören ist. Das können Sie dagegen tun:

Laptop: Monitor von Tastatur trennen

Mit dem Laptop zuhause kann man sich aufs Sofa lümmeln. Besser ist aber, man stellt den Laptop auf einen stabilen Tisch. Und schliesst Monitor, Maus

und Tastatur separat an. Denn der klassische Laptop provoziert eine gekrümmte Körperhaltung.

Obere Monitorkante auf Augenhöhe

Die Oberkante des Monitors sollte auf Augenhöhe sein. Sonst wird der Nackenbereich ungünstig belastet. Die optimale Kopfhaltung ist leicht geneigt nach unten.

Auf rechte Winkel achten

Kniegelenk, die Hüfte zwischen Oberschenkel und Rumpf und

das Ellbogengelenk zwischen Ober- und Unterarm sollten halbwegs den 90-Grad-Winkel erreichen. Dies sorgt für Entlastung der Muskeln und Gelenke.

Nicht auf dem Stuhl erstarren

Ein traditioneller Satz der Büroergonomie lautet: Die nächste Sitzposition ist immer die beste. Die Sitzhaltung sollte also immer wieder gewechselt werden. Was auch mal bedeuten kann, dass man sich vorne auf die Stuhlkante setzt oder auch mal

wie ein gelangweilter Pennäler auf dem Stuhl fläzt.

Der Sitzball ist keine Dauerlösung

Für das bewegliche Sitzen werden immer wieder Sitzbälle und aufblasbare Sitzaufgaben vorgeschlagen. Doch in Studien hat sich gezeigt, dass für eine längere Arbeitszeit Stühle mit einem stabilen Stand erforderlich sind. Sitzbälle im Dauergebrauch ermüden die Muskulatur. Das fördert eher die Muskelverspannung, anstatt sie abzubauen.

Für Unbequemlichkeiten sorgen

Telefon, Laptop, Akten, Kaffeetasse, Schokolade – alles auf dem Schreibtisch? So bewegt man sich noch weniger als im normalen Büroalltag. Henner Hanssen vom Departement Sport, Bewegung und Gesundheit der Universität Basel rät daher, «bewusst Unbequemlichkeiten im Homeoffice einzustreuen». Beispielsweise sein Telefon, den Drucker und die Akten an Orten zu deponieren, für deren Erreichen man aufste-

hen und sich strecken muss. «Man kann auch generell im Gehen telefonieren.»

Auch zuhause Sport einstreuen

Um dem Bewegungsmangel des Homeoffice entgegenzuwirken, kann man – am besten alle zwei Stunden – eine Pause für sportliche Aktivitäten einlegen. «Kraftübungen etwa kann man mit dem eigenen Körpergewicht ausführen», betont Hanssen.

Jörg Zittlau