

# Wie begegne ich anderen auch mit Maske freundlich?

**Stil** Seit in der Öffentlichkeit alle Masken tragen, fühle ich mich oft unbehaglich. Lächle ich jemanden an, habe ich meist das Gefühl, dass dieses freundliche Lächeln nicht wahrgenommen wird. Selbst kann ich die Gesichter der anderen hinter ihren Masken auch nicht gut lesen. Wie kann ich meine Gefühle auch mit Maske zeigen?

Die Maskenpflicht hat Sicherheit, aber auch Verwirrung in unseren Alltag gebracht. Die Mund-Nasen-Maske erschwert die zwischenmenschliche Kommunikation. Die Kontaktaufnahme zwischen Menschen erfolgt über Blicke. Begegnen wir jemandem, schauen wir zuerst in sein Gesicht, danach auf seine Hände, um einzuschätzen, ob er uns gefährlich werden kann. Dies im Bruchteil einer Sekunde.

Verdeckt eine Maske zwei Drittel des Gesichts, können wir die Mimik des anderen schwer lesen. So kann ein nett gemeintes Lächeln leicht untergehen. Jede Regung des menschlichen Gesichts dient dem Ausdruck der persönlichen Emotion und ist ein wichtiger Aspekt der nonverbalen Kommunikation. Sie besteht aus zwei Bereichen: Das Feld um den Mund herum

und das Feld um die Augen, das bis in die Stirn reicht. Die Mundregion ist die Informationsquelle, die mit der Maskenpflicht wegfällt. Das macht es schwierig, das Gesagte in den richtigen Kontext zu setzen und sorgt für Verunsicherung.

Die obere Gesichtshälfte bietet nur begrenzt Möglich-

## Kurzantwort

Verdeckt eine Maske zwei Drittel des Gesichts, können wir die Mimik des anderen nur schwer lesen. Ein Lächeln kann so leicht untergehen. Gesten können jedoch ein Lächeln unterstreichen. Ebenso die Worte, die man dazu äussert, und der Ton, mit dem man die Worte unterstreicht. Auch Augen können lächeln. (*sh*)

keiten: die Augen zusammenkneifen oder aufreissen, die Stirn in Falten legen, das war's. Für die meisten Menschen ist dies zu wenig, um Emotionen zu erkennen oder nonverbal auszudrücken. Wir Europäer sind es gewohnt, in ganzen Gesichtern zu lesen.

## Kommunikations-Tipps:

— Nutzen Sie Ihre Gesten: Unterstützen Sie das, was Sie sagen, mit einer Geste. Zum Beispiel: Bedanken Sie sich mit einem Lächeln und halten Sie den Daumen hoch oder nicken Sie. Schütteln Sie den Kopf als Zeichen eines Nein oder nicken Sie mit dem Kopf als Zeichen eines Ja.

— Drücken Sie Ihre Gefühle mit Worten aus: Beschreiben Sie mehr, was in Ihnen vorgeht. Zum Beispiel: Ich freue mich, dass du gesund bist.

Es stört mich, wenn du zu spät kommst.

— Laut und deutlich sprechen: Haben Sie was zu sagen und wollen akustisch gehört werden, sprechen Sie am besten laut, deutlich und langsam. Eine Maske, gerade eine aus Stoff, verschluckt Wörter.

— Betonung nutzen: Der Ton macht die Musik. In der Betonung schwingt Ihre Stimmung mit. Umso wichtiger ist es, sich mit der richtigen Betonung Gehör zu schaffen, damit das, was über das Gesicht nicht wahrnehmbar ist, wenigstens über Ihre Stimme hörbar wird. So kann man zum Beispiel ein Lächeln beim Reden hören.

— Mit den Augen lächeln: Nehmen wir die Maskenpflicht als Anlass, mehr mit den Augen zu lächeln und den

Menschen, denen wir begegnen, öfter in die Augen zu schauen, um das Lächeln auch wahrzunehmen. Begreifen wir die Gesichtsmaske doch auch als Chance, den Augen-Blick wahrzunehmen!



**Lic. phil. Irène Wüest, Eich**  
Skill-Coach, Organisations- und Kommunikationsberaterin  
[www.skillcoach.ch](http://www.skillcoach.ch)

## Suchen Sie Rat?

**Schreiben Sie an:** Ratgeber LZ, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.  
**E-Mail:** [ratgeber@luzernerzeitung.ch](mailto:ratgeber@luzernerzeitung.ch)  
Bitte geben Sie Ihre Abopass-Nr an.

**Lesen Sie alle unsere Beiträge auf**  
[www.luzernerzeitung.ch/ratgeber](http://www.luzernerzeitung.ch/ratgeber)