

So gelingt das Kommunizieren mit Schutzmaske

Schutzmasken werden uns wohl noch länger in unserem Alltag begleiten. Denn in vielen Ländern ist nun das Tragen von Schutzmasken Pflicht: Ob beim Einkaufen oder beim Arbeiten – die Schutzmaske schützt Menschen in der Umgebung des Trägers des Mund-Nasen-Schutzes vor Tröpfchen, die der Träger beim Sprechen, Niesen und Husten produziert.



Weil für die meisten das Sprechen mit Gesichtsmaske noch ungewohnt ist, bringt dies im Miteinander ungewöhnliche Situationen mit sich. Vor allem in der persönlichen Kommunikation wird die Unterhaltung mit Mundschutz akustisch zur Herausforderung. Um den Umgang mit der Schutzmaske zu erleichtern, können die folgenden Tipps weiterhelfen:

Bewusste Atemzüge nach dem Aufsetzen

Je nach Dicke und Beschaffenheit der Maske werden nun plötzlich das Einatmen und Ausatmen deutlich gebremst. Deswegen ist es hilfreich, direkt nach dem Aufsetzen der Schutzmaske sofort drei ruhige und entspannte Atemzüge zu machen. Versuchen Sie, beim Ausatmen den Atemfluss bewusst nach unten zu lenken, damit er über Kinn und Hals nach außen strömt. Wenn man dazu die Unterlippe ein bisschen nach hinten zieht, dann atmet man nach unten aus. Der Vorteil dabei ist, dass die Maske so längere Zeit rund um die Nase trocken bleibt und eine getragene Brille somit nicht beschlägt.

Zwerchfelltraining um Atemmuskeln zu trainieren

Um die Atemmuskeln für das Tragen einer Schutzmaske zu stärken, ist eine „Kerzen-Ausblas-Übung“ zwischendurch zu empfehlen. Für diese Übung stellen Sie sich drei Kerzen zehn Zentimeter vor dem Mund vor, die mit drei kleinen, kurzen, aber heftigen Luftstößen auf "FFF" ausgeblasen werden. Wenn Sie diese Übung richtig machen, bewegt sich dabei auch der Bauchnabel.

Den Gesprächspartner fokussieren

Die Gesichtsmaske rund um Nase und Mund wirkt wie ein Schalldämpfer. Zudem neigen Träger von Schutzmasken dazu, undeutlich zu sprechen. Damit die deutlich abgebremsten Schallwellen trotzdem beim

Empfänger ankommen und Sie gut verstanden werden, drehen Sie sich bewusst dem Gesprächspartner zu und versuchen Sie, diesen innerlich zu fokussieren. Dadurch wird die Stimme automatisch tragfähiger. Personen, die generell schnell sprechen, sollten mit Gesichtsmaske gedanklich das Sprechtempo verlangsamen – dadurch wird man verständlicher. Mit Schutzmaske darf die Lautstärke durchaus ein bisschen mehr sein, denn die Schallwellen müssen schließlich durch eine Barriere.

Mimik gezielt einsetzen

Bei einer Unterhaltung versucht man das Gegenüber auch durch dessen Körpersprache zu verstehen, um Missverständnisse vorzubeugen. Doch dies ist in Zeiten des Mund- und Nasenschutzes schwer möglich. Beim Tragen einer Gesichtsmaske ist nur mehr die Augenpartie sichtbar – deswegen gilt: Lächeln Sie mit den Augen. Zudem haben aktuell die Augenbrauen die größte Fernwirkung, denn nach oben gezogenen Augenbrauen signalisieren beim Gegenüber Kommunikationsbereitschaft.

Bemühen Sie sich, mit Gesichtsmaske deutlicher als üblich zu artikulieren. Gerade im Gesichtsbereich sollte man mehr Bewegung entstehen lassen. Kleine Übungen wie Lippenflattern, Grimassenschneiden oder weiche, genussvolle Kaubewegungen vor dem Aufsetzen der Maske sind dabei sehr hilfreich.

Durchblick für Brillenträger bewahren

Beim Tragen von Mund-Nasen-Schutzmasken vernebelt der heiße Atem – der oberhalb der Maske entsteht – Brillenträgern die Sicht. Das führt für Brillenträger zur lästigen Nebenwirkung – sie verlieren schnell den Durchblick. Deswegen sollte man darauf achten, dass die Maske auf der Nase gut sitzt und wenn möglich mit einem Draht verstärkt ist.

Außerdem gibt es für Brillenträger beim Tragen von Schutzmasken die folgenden Tricks, um für eine höhere Abdichtung in Richtung Brille zu sorgen: Bei dünnen, gefalteten Schutzmasken ist es hilfreich, den oberen Rand der Maske einfach einzuschlagen. Zudem sollte man die Brille über die Maske tragen, sodass das Brillen-Nasenpad am obersten Rand der Maske liegt. Helfen kann auch ein gefaltetes Taschentuch, welches man auf der Masken-Innenseite über jene Stellen legt, auf der die Brille sitzt. Zu guter Letzt gibt es beim Optiker spezielle Anti-Beschlag-Produkte.

