



**Warum berühren wir uns im Gesicht? –
ein systematischer Überblick zu Erklärungsansätzen und
methodischen Herangehensweisen**

Exposé zur Bachelorarbeit von Sören Isachsen

„Schränken Sie Kontakte mit der Familie und Bekannten ein. [...] Waschen Sie regelmäßig und gründlich Ihre Hände. [...] Halten Sie Ihre Hände von Ihrem Gesicht fern. [...]“ (Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung, 2020) – dies sind Sätze, mit denen wir in Zeiten der SARS-CoV-2-Pandemie immer häufiger konfrontiert werden. Fest steht: Menschen fassen sich im Verlauf des Tages mehrere Male ins Gesicht. Egal, ob wir uns die Augen reiben, an der Nase kratzen oder das Kinn auf der Hand abstützen (Rahman et. al, 2020) – kein Bereich des Gesichts wird ausgelassen. Manchmal geschieht dieses Verhalten bewusst, häufiger jedoch unbewusst (Müller et al., 2019). So zeigt eine Beobachtungsstudie von Kwok und Kolleg*innen (2015) an der Universität in New South Wales, Australien, dass sich die Proband*innen innerhalb 60 Minuten während einer Vorlesung durchschnittlich 23 Mal im Gesicht berührten. Vorwiegend fassten sie sich dabei an den Mundbereich, die Nase sowie die Augenpartie.

Bereits während der pränatalen Phase eines Kindes kommt das Berühren des eigenen Gesichts vor (z. B. Reissland et al., 2014, 2015), doch auch im weiteren Verlauf des Lebens spielen Gesichtsberührungen eine funktionale Rolle. Mithilfe von Elektroenzephalographie sowie Verhaltensbeobachtungen haben Grunwald und Kolleg*innen (2014) bei 14 Proband*innen unter anderem

einen Anstieg der Theta-Aktivität im Gehirn festgestellt, nachdem diese ihr Gesicht berührten. Die Autor*innen bringen diesen Anstieg mit emotionalen Selbstregulierungsprozessen in Verbindung.

Von besonderem Interesse ist die Frage, welche Methoden zur Erfassung dieses Verhaltens verwendet werden. Neben den bereits berichteten Methoden der Beobachtung und der Elektroenzephalographie verwendeten Müller und Kolleg*innen (2019) sowohl Beschleunigungsmesser als auch Elektromyographie. Dabei stellte sich heraus, dass die Versuchsteilnehmer*innen beim Lösen einer Gedächtnisaufgabe sowie in Anwesenheit aversiver Töne ihre Gesichter dann häufiger berühren, wenn ihre Aufmerksamkeit von der Aufgabe abgelenkt wird.

Dem gegenwärtigen Stand der Forschung zufolge sind die Ursachen und auch die Häufigkeit eigener Gesichtsberührungen von vielen verschiedenen Aspekten abhängig. Das Ziel dieser Überblicksarbeit ist es, das Verhaltensphänomen selbst, mögliche Erklärungsansätze sowie bisher verwendete Methoden zur Untersuchung des Verhaltens anschaulich zu beschreiben und einschlägige Befunde systematisch darzustellen.

Literatur

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung. (2020). *Gesund und aktiv älter werden*.

<https://www.gesund-aktiv-aelter-werden.de/corona-covid-19/infektionen-vorbeugen/>

Grunwald, M., Weiss, T., Mueller, S. & Rall, L. (2014). EEG changes caused by spontaneous facial self-touch may represent emotion regulating processes and working memory maintenance. *Brain Research, 1557*, 111–126. <https://doi.org/10.1016/j.brainres.2014.02.002>

Kwok, Y. L. A., Gralton, J., & McLaws, M.-L. (2015). Face touching: A frequent habit that has implications for hand hygiene. *American Journal of Infection Control, 43*(2), 112–114.

<https://doi.org/10.1016/j.ajic.2014.10.015>

Mueller, S. M., Martin, S. & Grunwald, M. (2019). Self-touch: Contact durations and point of touch of spontaneous facial self-touches differ depending on cognitive and emotional load.

PLOS ONE, 14(3), 1-21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213677>

Rahman, J., Mumin, J. & Fakhruddin, B. (2020). How frequently do we touch facial t-zone: A systematic review. *Annals of Global Health, 86*(1), 1-9. <https://doi.org/10.5334/aogh.2956>

Reissland, N., Aydin, E., Francis, B. & Exley, K. (2014). Laterality of foetal self-touch in relation to maternal stress. *Laterality: Asymmetries of Body, Brain and Cognition, 20*(1), 82–94.

<https://doi.org/10.1080/1357650x.2014.920339>

Reissland, N., Francis, B., Kumarendran, K. & Mason, J. (2015). Ultrasound observations of subtle movements: a pilot study comparing fetuses of smoking and nonsmoking mothers. *Acta Paediatrica, 104*(6), 596–603. <https://doi.org/10.1111/apa.13001>