



Warum wir uns an das eigene Gesicht fassen: Erklärungsansätze und Interventionsmöglichkeiten

Exposé zur Bachelorarbeit von Kim Janine Ostermann

Wir Menschen fassen uns im Durchschnitt bis zu 50 Mal pro Stunde an das eigene Gesicht; dies geschieht zum Großteil unbewusst und unkontrolliert (Rahman et al., 2020).

Die Forschung hat sich bisher vor allem auf die evolutionären Hintergründe und Gehirnfunktionalität dieser Tätigkeit konzentriert. Eine Studie von Grunwald et al. (2014) untersuchte etwaige Veränderungen der Aktivität im Gehirn, die durch Selbstberührungen im Gesicht evoziert werden. Die Häufigkeit des Berührens stieg bei negativem Affekt und Aufmerksamkeitsbeanspruchung des Probanden an und diente so möglicherweise als Instrument zur Regulation des Arbeitsgedächtnisses und von Emotionen. Mueller et al. (2019) legen in einer anderen Studie Stress als großen Einflussfaktor für die erhöhte Häufigkeit der Berührungen im Gesicht nahe und hier zeigte sich auch, dass die Länge und der Ort der Berührungen zu variieren scheinen, je nach Stärke der Belastung.

Weiterhin werden auch olfaktorisch motivierte Beweggründe für dieses Verhalten diskutiert (Frumin et al., 2015). So fassen sich Menschen auch selbst in ihr Gesicht, nachdem sie anderen Menschen desselben biologischen Geschlechts die Hand geschüttelt haben, um so ihren Geruch wahrnehmen zu können.

Vor allem mit der Verbreitung von COVID-19 scheint es noch dringender geworden zu sein, die Hintergründe hierzu besser verstehen und angemessene Interventionsmethoden anwenden zu können (Kwok et al., 2020).

Ziel dieser Arbeit ist es, einen systematischen Überblick über die vorhandene Forschung zu diesem Thema zu geben und den aktuellen Forschungsstand zusammenzufassen. Hierbei werde ich die folgenden Fragestellungen beantworten: (1) Welche verschiedenen Auslöser gibt es dafür, dass Menschen sich selbst ins Gesicht fassen? (2) Gibt es hierbei unterschiedliche Regionen im Gesicht, die bevorzugt berührt werden? (3) Welche evolutionären Hintergründe hat dieses Verhalten? (4) Welche Funktion hat damit dieses Verhalten?

Zudem sollen Interventionsmethoden, welche bereits erforscht werden, respektive zukünftig möglich wären, vorgestellt und diskutiert werden.

Literatur

Frumin, I., Perl, O., Endevelt-Shapira, Y., Eisen, A., Eshel, N., Heller, I., Shemesh, M., Ravia, A., Sela, L., Arzi, A. & Sobel, N. (2015). A social chemosignaling function for human handshaking. *eLife*, 4. <https://doi.org/10.7554/elife.05154>

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>

Lucas, T. L., Mustain, R. & Goldsby, R. E. (2020). Frequency of face touching with and without a mask in pediatric hematology/oncology health care professionals. *Pediatric Blood & Cancer*, 67(9). <https://doi.org/10.1002/pbc.28593>

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), e0213677. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0213677>

Rahman, J., Mumin, J. & Fakhrudin, B. (2020). How Frequently Do We Touch Facial T-Zone: A Systematic Review. *Annals of Global Health*, 86(1). <https://doi.org/10.5334/aogh.2956>

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>

Shiraly, R., Shayan, Z. & McLaws, M.-L. (2020). Face touching in the time of COVID-19 in Shiraz, Iran. *American Journal of Infection Control*. <https://doi.org/10.1016/j.ajic.2020.08.009>