



WAS DIE MIMIK VERRÄT

Mimikresonanz für Menschen mit Demenz. Der Gesichtsausdruck und die Körperhaltung sagen viel darüber, was ein Mensch mit Demenz gerade fühlt. In der Pflege bietet uns das die Chance, Emotionen richtig zu deuten und wertschätzend darauf zu reagieren.

Von Margarete Stöcker

Eine ganz normale Situation in einer Pflegeeinrichtung: Eine dementiell erkrankte Frau steht abends in ihrem Zimmer am Fenster und schaut nach draußen in die Dunkelheit. Nun betritt eine Pflegerin das Zimmer und bittet sie, mit ihr ins Badezimmer zu kommen. Es ist Abend, und die ältere Dame benötigt Unterstützung bei der Abendversorgung. Vieles kann jetzt geschehen – die Frau kommt mit, vielleicht lächelt sie und freut sich über die pflegerische Hilfe. Es kann aber auch sein, dass die Erkrankte die Situation nicht erfassen kann und mit Unsicherheit, Angst oder Ärger, vielleicht sogar Trauer oder Verzweiflung reagiert.

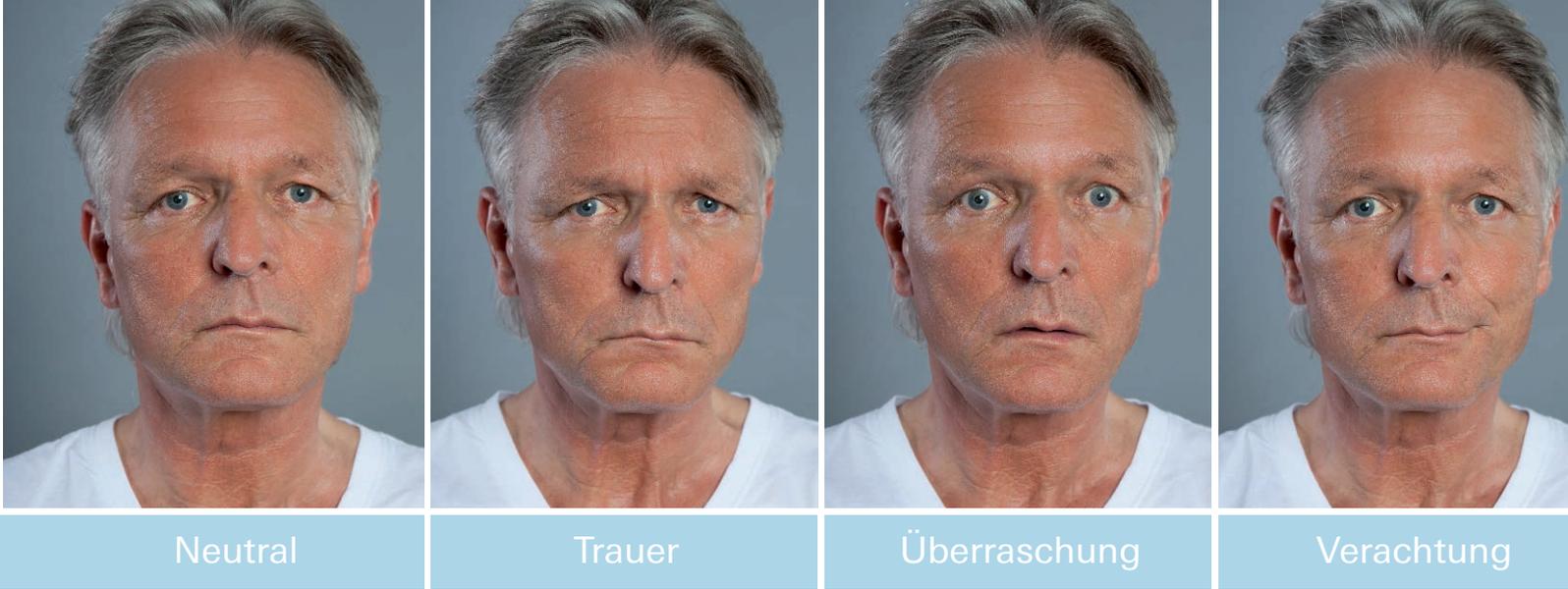
Allen diesen Emotionen ist gemeinsam, dass sie rechtzeitig erkannt werden sollten. Denn dadurch können Situationen wertschätzend verändert werden. Die oben aufgeführten Emotionen zeigen sich im Gesicht. Zum Beispiel ziehen sich die Augenbrauen bei Ärger nach unten und zusammen. Ein Mensch, der gerade nachdenkt oder vielleicht schlecht sieht, zeigt einen ähnlichen Gesichtsausdruck. Kommt die Emotion Ärger hinzu, wird dieser mimische Ausdruck intensiver. Zum prototypischen Ausdruck des Ärgers gehören weiterhin die hochgezogenen oberen Augenlider, die unteren angespannten Augenlider sowie die gepressten Lippen.

Um diese, oft kurzen Bewegungen im Gesicht zu erkennen, ist es erforderlich, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und die Mimik, Stimme und Körpersprache unseres Gegenübers genauer wahrzunehmen.

Gefühle verstehen und sie bestätigen

Zeigt ein Mensch mit Demenz Angst, ist Sicherheit verloren gegangen. Vielleicht erlebt er die Umgebung als fremd oder befürchtet, alleine gelassen zu werden. Wird diese Angst nicht erkannt oder fehlinterpretiert, kann es sein, dass der Betroffene eine pflegerische Maßnahme gegen seinen Willen „über sich ergehen“ lässt. Oder er wird versuchen, die Situation zu vermeiden. Beides kann dazu führen, dass er wenig bis gar nicht gepflegt werden kann, sich unwohl fühlt, Schutzmechanismen zeigt – eine sogenannte Negativspirale entsteht.

Angst zeigt sich im Gesicht, prototypisch, durch das Hochheben und Zusammenziehen der Augenbrauen. Forschungsergebnisse zeigen, dass dies eine sehr zuverlässige Muskelbewegung im Gesicht ist. Weitere Merkmale finden Sie bei den Augenlidern, das obere Augenlid ist hochgezogen und das untere angespannt. Im unteren Gesicht sind die Lippen nach außen gespannt.



Neutral

Trauer

Überraschung

Verachtung

Angst und Überraschung werden häufig verwechselt. Die Augenbrauen sind auch hochgezogen, jedoch nicht zusammen. Sie bleiben in der Form. Im unteren Gesicht ist der Mund entspannt geöffnet. Überraschung ist die einzige Emotion, die wirklich nur für einen Bruchteil einer Sekunde echt ist, denn dann wird erkannt, was vorher unbekannt war. Überraschung ist also eine „Weiche“, die Emotion die nach dem Erkennen sichtbar wird, ist entscheidend.

„Negative“ Emotionen entstehen oft, wenn Grundbedürfnisse nicht befriedigt werden, zum Beispiel nach ausreichend Schlaf, Nahrungsaufnahme oder sozialer Anerkennung. Die Art und Weise, wie ein Mensch seine Bedürfnisse mitteilt, ist ganz unterschiedlich. Ob er verärgert etwas einfordert, andere gar angreift, sich leidend oder resignativ äußert, ist geprägt von den erlernten Lebensmustern und individuellen Erfahrungen.

„Mimikresonanz für Menschen mit Demenz“ (MRMD) ist ein Konzept für alle Akteure, die in der Begegnung mit an Demenz erkrankten Menschen tätig sind. Ziel des Konzeptes ist es, Denken, Fühlen und Verhalten des betroffenen Menschen zu erkennen, es zu beschreiben und zu reagieren. MRMD ist dabei als Angebot zu verstehen, denn es kann niemals die ganze Wirklichkeit erfasst werden. Doch es können Weichen für eine gelingende Kommunikation gestellt werden.

Mimik lesen lässt sich trainieren

Für einen Menschen mit Demenz wird es immer schwieriger, komplexe Vorgänge zu erfassen, Verknüpfungen herzustellen und die Emotionen zu steuern. Was bleibt, sind Gefühle. Diese zeigen sich in der Mimik, im Ausdruck der Stimme sowie in der Körpersprache. Es ist eine der wichtigsten Fähigkeiten für den Aufbau einer guten Beziehung zu erkennen, wie sich der an Demenz erkrankte Mensch fühlt. Diese Fähigkeit auszubauen, steht im Mittelpunkt des Konzepts der Mimikresonanz. Die Mimikresonanz-Trainings wurden 2011 durch den Gesichterleser Dirk W. Eilert entwickelt.

Da die Kognition für Menschen mit Demenz immer weiter abgebaut wird, nehmen Emotionen einen größeren Stellenwert ein. Für Pflegende ist es wichtig, diese

Emotionen richtig zu deuten. Hierbei kann das Erkennen der Mimik enorm hilfreich sein.

Jede Emotion zeigt sich durch typische Veränderungen im Gesicht. Ekel und Schmerz werden im Gehirn im gleichen Zentrum verarbeiten und können sich im Gesicht ähnlich zeigen. So kann es in der pflegerischen Begegnung leicht zu Verwechslungen kommen. Der Pflegebedürftige bekommt sein Essen, die Nase wird gekräuselt, die Oberlippe wird hochgezogen. Dies sind die Zeichen für Ekel, können aber auch einen Schmerz darstellen. Tritt diese Beobachtung im Zusammenhang mit dem Essen auf, kann sie leicht als Ekel fehlinterpretiert werden.

Jede Emotion hat im Erleben des Betroffenen eine Berechtigung, sonst würde sie nicht entstehen. Auch Trauer hat diese Berechtigung und braucht eine entsprechende Wertschätzung. Der typische Gesichtsausdruck von Trauer sieht folgendermaßen aus: Die Augenbrauen-Innenseiten gehen nach oben, die Mundwinkel sind nach unten gezogen, der Kinnbuckel ist angehoben.

Es kann vorkommen, dass Menschen trotz trauriger Grundstimmung, versuchen zu lächeln. Es ist wichtig, zwischen echtem und unechtem Lächeln zu unterscheiden. Das unechte Lächeln wirkt oft wie eine Maske. Bei beiden Arten des Lächelns sind die Mundwinkel schräg nach oben gezogen. Bei der tatsächlich erlebten Freude senkt sich zusätzlich die Augendeckfalte nach unten. Die Augen wirken dann etwas kleiner und scheinen zu funkeln.

Wer Emotionen anhand der Mimik deuten kann, ist in der Lage, den Bedürfnissen von Menschen mit Demenz adäquat zu begegnen. Darüber können Sicherheit, Halt, Verständnis und Mitgefühl vermittelt werden – das Wichtigste, was diese Menschen brauchen.

Literatur über die Verfasserin.



Margarete Stöcker, M.A., ist Gründerin des Mimikresonanz-Instituts in Schwerte (www.mimikresonanz-institut.de)
Mail: info@fortbildungsvorort.de