

Mimikresonanz für Menschen mit Demenz

Ein Beben der Nasenflügel

Zu erkennen, was der uns anvertraute demenzkranke Mensch gerade fühlt und benötigt, gehört zu den schwierigsten Aufgaben einer Pflegekraft. Die Trainerin und Dipl.-Pflegerin MARGARETE STÖCKER schildert, wie die Kenntnis der Mimikresonanz dabei helfen kann.

Stopp! Bevor Sie diesen Artikel lesen, überlegen Sie bitte einmal kurz, welche Werte Sie haben? Was ist Ihnen im Leben wichtig? Was bedeutet für Sie Lebensqualität? Was löst bei Ihnen Gefühle aus? Wann entsteht Angst, Ärger, Ekel, Verachtung, Trauer oder Freude? Welche Reaktionen wünschen Sie sich aus Ihrer Umwelt auf die jeweiligen Gefühle?

Nehmen wir als Beispiel Angst oder Ärger: Wann treten diese Emotionen allgemein auf? Angst, wenn wir Sicherheit verlieren, Ärger, wenn unsere Werte verletzt werden. Beide Emotionen lösen ähnliche Reaktionen aus, benötigen jedoch eine völlig andere Reaktion aus der Umgebung. Beide haben gemeinsam, dass sie „Flucht oder Angriff“ auslösen, also ein Herausgehen aus der belastenden Situation (körperliches oder geistiges „Weglaufen“) oder ein Angriff des Gegenübers, beziehungsweise eine „aggressive“ Äußerung oder Verhaltensweise.

In der Begegnung mit Menschen mit Demenz wird diesbezüglich immer wieder vom sogenannten „herausfordernden Verhalten“ gesprochen. Dieses Verhalten kann unter Umständen den Pflegealltag oder die Betreuung bestimmen.

Was ist zu tun? Wenn wir Emotionen rechtzeitig erkennen, verändern wir Begegnungen wertschätzend. Um dies zu erreichen, können wir unsere Wahrnehmung schärfen und die Mimik, Stimme und Körpersprache unseres Gegenübers genauer wahrnehmen. Mimikresonanz für Menschen mit Demenz greift diese Elemente auf und bietet eine Möglichkeit des empathischen Kontaktes.

Ein Praxisbeispiel:

Sie bitten einen Bewohner zum Kaffeetrinken in den Wohnbereich. Er wirkt in sich gekehrt, die Schultern sind eingezogen und Sie haben das Ge-

fühl, er möchte nicht mitkommen, kann es vielleicht aber nicht mehr korrekt ausdrücken. Woran erkennen Sie die Gefühle des Betroffenen? Richtig, in seiner Mimik!

Doch oft zeigen sich die wahren Gefühle nur sehr kurz, das sind die sogenannten Mikroexpressionen. Es ist entscheidend zu erkennen, welche Emotion ausgelöst wurde – und zwar so schnell, dass Sie entsprechend reagieren können, bevor sich bei dem Bewohner die Emotion verstärkt.

Nehmen wir weiter an, der Bewohner möchte nicht zum Kaffeetrinken gehen, weil dort ein anderer Bewohner ist, der ihm Angst macht, oder weil die Umgebung für ihn fremd ist und er Angst hat, dass er die Toilette nicht findet, wenn er sie benötigt, oder, oder. Wird die Angst nicht erkannt oder fehlinterpretiert, lässt der Bewohner es „über sich ergehen“ oder wird versuchen, die Situation zu vermeiden. Beides kann dazu führen, dass er wenig bis gar nicht trinken wird, sich unwohl fühlt, Schutzmechanismen zeigt und eine sogenannte „Negativspirale“ entstehen kann.

Wäre die Angst rechtzeitig erkannt worden und wäre adäquat darauf reagiert worden, hätte die Situation einen anderen Verlauf genommen. Sie als Pflegekraft hätten den Bewohner beruhigt, ihm durch Sprache, Gestik und Mimik Sicherheit vermittelt und ihm seine Angst genommen oder sie gemindert. Er hätte sich verstanden, respektiert und geschützt gefühlt und wäre vermutlich gern mit in den Essensbereich gekommen.

„Mimikresonanz für Menschen mit Demenz“ (MRMD) ist ein Konzept für alle Akteure, die in der Begegnung mit Menschen mit Demenz tätig sind. Dazu gehören professionelle Pfleger und Betreuende ebenso wie Angehörige oder Therapeuten. Ziel des Konzeptes ist es, Denken, Fühlen und

Die sieben Basisemotionen

Mimikresonanz für Menschen mit Demenz beschäftigt sich mit den Erkennungsmerkmalen der sieben Basisemotionen (siehe Fotos) und somit mit den beschriebenen Expressionen der Mimik, den Veränderungen der Stimme, der Körpersprache, dem Resonanztraining und der Darstellung im Pflegeprozess.

Bild oben: Ärger.

Bilder in Reihe 2: (v.l.) Angst, Trauer, Überraschung, Bilder in Reihe 3: (v.l.): Ekel, Verachtung, Freude.



Verhalten des betroffenen Menschen erkennen, es beschreiben und vor allem verstehen zu wollen.

Natürlich: Es kann niemals die ganze Wirklichkeit erfasst werden. MRMD ist als Angebot, zu verstehen. Das kann die Weichen in der Begegnung stellen mit dem Ziel, für alle Beteiligten die Lebensqualität zu erhalten, beziehungsweise wieder herzustellen. Das setzt zunächst eine Definition dieses Begriffs voraus.

Was macht Lebensqualität aus?

Zur Lebensqualität gehören physiologische Bedürfnisse wie die Hunger- und Durstbefriedigung, ausreichend Schlaf und Ähnliches sowie eine Reihe von psychologischen Grundbedürfnissen, deren Beachtung und Befriedigung mindestens genauso lebenserhaltend sind: Sinnliche Anregung (Stimulation), haltgebende Strukturen (Rollen, Bezugspersonen, Rituale), Beachtung und Anerkennung (das Personsein stärken). All diese Grundbedürfnisse müssen lebenslang gestillt werden. Ein Nicht-Beachten führt bei jedem Menschen zu psychischen Beeinträchtigungen.

Die Art und Weise, wie ein Mensch seinen Wunsch nach Erfüllung eines Bedürfnisses mitteilt, ist ganz individuell. Ob er wütend etwas einfordert, andere gar angreift, sich leidend oder resignativ äußert, ist geprägt von den erlernten Lebensmustern, den Erfahrungen, den Ereignissen, kurz: Von den Geschichten, die eine Biografie ausmachen. Diese Geschichten bestimmen den Lebensplan. Sie bewirken zu einem großen Teil, wie Menschen in bestimmten Situationen reagieren.

Unterschiedliche Menschen reagieren auf verschiedene Weise auf bestimmte Bedingungen. Grundsätzlich gilt: Auf Wohlfühlen reagiert man mit Freude, auf Bedrohung mit Angst und auf Verlust mit Trauer. Wenn Bedürfnisse nicht befriedigt werden, reagiert der Betroffene mit Ärger. Je schneller ein Gefühl erkannt wird, desto größer ist die Chance, angemessen und empathisch darauf zu reagieren und Lösungswege zu finden.

Grundvoraussetzung: Verständnis des Anderen

Wir Menschen haben einen sehnlichen Wunsch: Wir möchten verstanden werden, denn das Gefühl, das uns jemand wirklich versteht, ist die elementare Basis für eine vertrauensvolle Gesprächsat-

mosphäre. Wenn Sie sich in einer Unterhaltung nicht verstanden fühlen, werden Sie sich auch nicht sonderlich wohl fühlen. Deswegen ist es eine unabdingbare Voraussetzung für das Gelingen eines Gespräches und die Grundlage für jeden konstruktiven Dialog, dass wir zuerst versuchen, den anderen zu verstehen, bevor wir unseren Standpunkt darlegen oder damit beginnen, zu argumentieren.

Empathische Kommunikation bedeutet, die Gefühle und die innere Motivation der Betroffenen zu verstehen, wertzuschätzen, sie zu bestätigen. Zu einer empathischen Begegnung gehört auch, dass wir als Pflegende oder Betreuende kein vorgefertigtes Bild von einem Menschen mit Demenz haben. Die innere Einstellung, dass jeder Mensch genauso wertvoll ist wie ich, bewirkt, dass ich mich mit Achtung und Respekt den betroffenen Menschen nähere.

Das „Phänomen Demenz“

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.

Was ist Mimikresonanz®?

Zu erkennen, wie sich Ihr Gegenüber fühlt und damit angemessen umzugehen ist, wie oben beschrieben, eine der wichtigsten Fähigkeiten für den Aufbau einer guten Beziehung und für den Erfolg einer jeden Begegnung. Diese Fähigkeit weiter auszubauen, steht im Mittelpunkt des Konzepts. Es baut unter anderem auf den Forschungsergebnissen des amerikanischen Psychologen Paul Ekman auf. Die Mimikresonanz-Trainings wurden 2011 durch den Gesichterleser Dirk W. Eilert entwickelt.

Mimikresonanz für Menschen mit Demenz

Da die Welt des Verstandes für Menschen mit Demenz immer weiter verschwindet, nehmen Emotionen einen immer größeren Stellenwert für sie ein. Und für Pflegende steigt die Bedeutung, diese Emotionen richtig zu deuten. Hierbei kann die Interpretation der Mimik enorm hilfreich sein. Auf Basis dieser Erkenntnis entwickelte ich im Jahr 2014 die Mimikresonanz für Menschen mit Demenz.

Das Konzept umfasst die Bereiche:

1. Mimikscouting – Stimmscouting – Körpersprachescouting
2. Mimikcode®
3. Resonanz- und Kommunikationstraining

Mimikscouting: die „Spuren der Mimik“ lesen

Sie lernen, das, was Sie in der Mimik Ihrer Gesprächspartner sehen, auch wahrzunehmen.

Stimmscouting: die „Höhen und Tiefen der Stimme“ hören

Genau hinhören, was uns die Stimme und nicht nur die Worte mitteilen. Einsatz der eigenen Stimme.

Körpersprachescouting:

Was verrät der Körper? Was sagen wir nonverbal?

Mimikcode®: die Mimik entschlüsseln

Sie trainieren, die mimischen Signale richtig zu

interpretieren, um so die Gefühle und Wünsche Ihres Gegenübers zu erkennen und ressourcenvoll zu agieren.

Resonanz- und Kommunikationstraining

Im Mittelpunkt steht die wertschätzende, empathische Kommunikationform.

Wozu Mimikresonanz für Menschen mit Demenz?

MRMD lässt sich in allen Bereichen einsetzen, in denen Kommunikation eine Rolle spielt, ganz besonders im pflegerischen Alltag, bei Betreuungs- und Beschäftigungsangeboten. Durch die Kenntnis der Mimikresonanz wird Ihr Blick geschärft für die Stimmung und die Gefühle dementiell erkrankter Menschen. So können Sie auf die Emotionen der Pflegebedürftigen noch angemessener und zielführender reagieren. Durch rechtzeitiges Erkennen aufkommender Emotionen wird es Ihnen ermöglicht, auch entsprechende „Weichen“ zu stellen.

Ein wichtiges und besonders heikles Thema ist es, wenn Betroffene das Gefühl haben reglementiert zu werden oder sich wie „Kinder“ behandelt fühlen. Auch hierbei hilft die MRMD, Fehler zu vermeiden und Vertrauen zu erlangen.

Im Wesentlichen geht es um die drei Fragen:

- Wie fühlt sich mein Gesprächspartner?
- Welche emotionale Wirkung erziele ich bei ihm durch mein Verhalten?
- Wie ist die Beziehungs- und Emotionsdynamik?

Wenn Sie die Erkenntnisse aus der MRMD trainieren und anwenden, erhalten Sie Antworten darauf. Die Kenntnis der Mimikresonanz unterstützt Sie dabei, die Bedürfnisse von Menschen mit Demenz zu erfüllen und ihnen im Fall von negativen Emotionen adäquat beizustehen. Sie geben Sicherheit, Halt, Verständnis und Mitgefühl. Das ist das größte Geschenk, das Sie den Ihnen anvertrauten Menschen machen können! ■

LITERATUR

EILTERT, DIRK W. (2013)
„Mimikresonanz“, Junfermann-Verlag

► Kontakt

MARGARETE STÖCKER (Mimikresonanztrainerin und Dipl.-Pflegerin, M.A.)

E-Mail: info@fortbildungvorort.de

2

Was sind Expressionen?

Mikroexpressionen

sind sehr kurze, unwillentliche und emotional ausgelöste Gesichtsausdrücke, die sich nur für Sekundenbruchteile zeigen (40 bis 500 ms). Sie treten in emotional hoch aufgeladenen Situationen auf und sind typischerweise Signale von Gefühlen, die verheimlicht werden sollen.

Subtile Expressionen / partielle Expressionen

können länger als Mikroexpressionen sichtbar sein, tauchen aber in geringerer Intensität oder nur als Teilausdruck auf. Sie treten bei Beginn eines Gefühls auf, bei geringerer Gefühlsintensität oder wenn die Person versucht, das Gefühl zu verbergen oder zu kontrollieren.

Makroexpressionen

sind Gesichtsausdrücke, die länger als 500 ms sichtbar sind (i.d.R. 0,5 bis 4 Sekunden). Sie treten auf, wenn jemand ein Gefühl weder verbergen noch unterdrücken möchte.

In welchen Situationen treten Mikroexpressionen auf?

Mikroexpressionen treten insbesondere in Situationen auf, in denen ein Mensch gefühlsmäßig stark involviert ist und somit mit großer Wahrscheinlichkeit starke Emotionen auftauchen. Denn je stärker die Gefühle, desto wahrscheinlicher zeigen sich auch Mikroexpressionen.