

Mimikresonanz bei der Ernährung:

# Spüren, was Bewohner fühlen

**Kann man aus dem Gesicht eines Menschen lesen, welches Gefühl er bei der Nahrungsaufnahme wirklich hat? Die Methode der Mimikresonanz kann Pflegenden helfen, die Gefühle auch jener Bewohner zu entschlüsseln, die nicht mehr fähig sind, ihren Gedanken klare Worte zu verleihen**

**S**itzen Sie gerade am Schreibtisch oder zu Hause im Sessel? Haben Sie etwas zu trinken vor sich stehen? Falls ja, trinken Sie doch bitte einmal genussvoll einen Schluck. Sehen Sie dabei zufrieden aus? Vielleicht mit einem Lächeln im Gesicht?

Sind die Mundwinkel nach oben gezogen? Falls Sie ihr Smartphone in der Nähe haben, kontrollieren Sie Ihren Gesichtsausdruck mit der Frontkamera.

Nun nehmen Sie ihr Glas und spucken bitte in die Flüssigkeit und trinken noch einmal. Welches Gefühl nehmen Sie wahr? Was geschieht im Gesicht?

Die Nase runzelt sich, dadurch sind die Augenbrauen nach unten gezogen und senken das obere Augenlid. Unter dem Augenlid bilden sich Falten. Das untere Augenlid wird hochgezogen, bleibt jedoch entspannt. Die obere Lippe ist hochgezogen, ggf. ist die untere Lippe angehoben. So sieht Ekel im Gesicht aus.

Im Pflegealltag bekommen viele Bewohner – aus verschiedenen Gründen – Essen und Getränke angereicht. In der Regel kennen wir den mimischen Ausdruck von Ekel. Jedoch was ist, wenn dieser Ekel nur für einen Bruchteil von Sekunden auftritt? Diesen Moment nennt man die sogenannte Mikroexpression.

Bleiben wir bei der Nahrungsaufnahme. Ekel

tritt auf, wenn wir etwas abstoßend finden, kurz nicht mögen. Oder wenn etwas für uns unangenehm oder übel riecht.

Pflegende können durch diesen Gesichtsausdruck einen wichtigen Hinweis bekommen und können, wenn sie diesen kurzen Augenblick richtig interpretieren, nach Bedarf weitere Angebote unterbreiten. Entscheidend ist das rechtzeitige Erkennen, oft zeigt sich wie in der Forschung beschrieben, dieser Ausdruck für nur 40–500 ms.

Wichtiger Hinweis: Schmerz kann sich im Gesicht ähnlich zeigen. Im Kontext der Mahlzeiten, kann jedoch eine Fehlinterpretation stattfinden. Der Schmerz wird als Ekel interpretiert und ggf. übersehen.

Durch entsprechendes Wissen haben Pflegende weitere Handlungsmöglichkeiten.

## Denken und Fühlen besser verstehen

„Mimikresonanz für Menschen mit Demenz“ ist ein Konzept für alle Akteure, die in der Begegnung mit Menschen mit Demenz tätig sind. Dazu gehören professionelle Pflegende und Betreuende ebenso wie Angehörige oder Therapeuten. Ziel des Konzeptes ist es, Denken, Fühlen und Verhalten des Menschen erkennen, beschreiben und vor allem verstehen zu wollen.

Klar ist dabei: Es kann auch mit dieser Metho-



de natürlich niemals die ganze Wirklichkeit erfasst werden. „Mimikresonanz für Menschen mit Demenz“, kurz MRMD ist als Angebot zu verstehen, welches die Weichen in der Begegnung stellen kann, mit dem Ziel, für alle Beteiligten die Lebensqualität zu erhalten oder wieder herzustellen.

Zu dieser Lebensqualität gehören physiologische Bedürfnisse wie Hunger- und Durstbefriedigung, ausreichend Schlaf sowie eine Reihe von psychologischen Grundbedürfnissen, deren Beachtung und Befriedigung mindestens genauso lebenserhaltend sind. Zu nennen sind die Bedürfnisse nach sinnlicher Anregung, der Stimulation, nach Halt gebenden Strukturen, die sich in Rollen, Bezugspersonen, und Ritualen zeigen, sowie nach Beachtung und Anerkennung – als das Personsein stärkend.

### **Bedürfnisse müssen beachtet werden**

Alle diese Grundbedürfnisse müssen lebenslang gestillt werden. Ein Nicht-Beachten führt

bei jeden Menschen zu psychischen Beeinträchtigungen.

Die Art und Weise der Mitteilung des Wunsches nach Erfüllung dieser Bedürfnisse zeigen sich bei jedem Menschen individuell. Wie dies stattfindet, ist geprägt von den erlernten Lebensmustern, den Erfahrungen, den Ereignissen, kurz von den Geschichten, die eine Biografie ausmachen. Diese Geschichten bestimmen den Lebensplan.

Und genau daraus reagieren Menschen und antworten in den jeweiligen Situationen mit Gefühlen auf bestimmte Situationen. Wenn man sich wohlfühlt mit Freude, wenn Bedürfnisse nicht befriedigt werden mit Ärger. Und wenn jemand sich bedroht fühlt mit Angst, oder wenn ein Verlust erlitten wurde, mit Trauer.

Je schneller ein Gefühl erkannt wird, desto größer ist die Chance angemessen und empathisch darauf zu reagieren, um Lösungswege zu finden beziehungsweise mit den eigenen Gefühlen angemessen umzugehen.



neutral



Angst



Trauer



Überraschung

### Wir alle wollen verstanden werden

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 Gesprächsatmosphäre. 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 Gesprächs 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.

Leben als „Wollknäuel“ betrachtet wird, so wird dieses Wollknäuel von Tag zu Tag größer und größer. An jedem Tag lernt der Mensch, macht Erfahrungen und vieles mehr. Mal ist der Faden des Lebens schön bunt, mal dick, mal dünn, mal schwarz, mal weiß und vielleicht auch mal sehr dünn. So wächst das „Wollknäuel“ des Lebens und wird größer und größer je älter ein Mensch ist. Dann kommt das Krankheitsbild der Demenz, fasst an den hinteren Faden und rollt das Wollknäuel wieder ab, je nach dementieller Form mal schneller, mal langsamer, mit Knoten und vieles mehr – das „Wollknäuel“ wird kleiner und kleiner. So kann der Betroffene nicht wissen, was oben auf lag, jedoch das in der Tiefe liegende wirkt und zeigt sich in der jetzigen Zeit. Aus der Vergangenheit wird für den Betroffenen die Gegenwart, mit all seinen Geschichten, Erfahrungen und Gefühlen.

Das bedeutet, die kognitiven Fähigkeiten verändern sich. Das Erfassen von Komplexität, Verknüpfungen herstellen und die Steuerung der Emotionen. Was bleibt, sind Gefühle die sich zeigen, in der Mimik, im Ausdruck der Stimme sowie in der Körpersprache.

### Das „Phänomen Demenz“

Das Wort Demenz stammt aus den lateinischen und bedeutet „De“ = weg und „Mens“ = Geist und soll den Verlust der kognitiven Fähigkeit zum Ausdruck bringen.

Erlauben Sie mir die Metapher eines Wollknäuels. Wenn ein Wollknäuel aufgerollt wird, haben wir zu Beginn nur etwas „geknüllte“ Wolle und müssen erst die Möglichkeit schaffen, das sich etwas Rundes entwickelt. Erst dann wird das Wollknäuel größer und schön rund.

Wenn ein Mensch geboren wird und das

### Was ist Mimikresonanz?

Zu erkennen, wie sich Ihr Gegenüber fühlt und damit angemessen umzugehen, ist 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 Konzeptes.

Die Mimikresonanz-Trainings wurden 2011 durch Dirk W. Eilert entwickelt. Das Programm der Mimikresonanz für Menschen mit Demenz wurde 2014 von Margarete Stöcker entwickelt.

### Autorin



**Margarete Stöcker**

Diplom-Pflegewirtin (FH), Master of Arts im Gesundheits- und Sozialmanagement, Mimikresonanz®-Trainerin/Beraterin



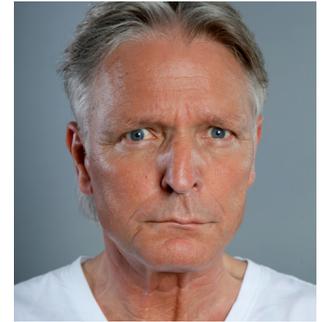
Ekel 1



Ekel 2



Verachtung



Ärger

Das Konzept setzt sich aus drei Bereichen zusammen:

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

1. Mimikscouting: Die „Spuren der Mimik“ lesen Sie erfahren, das, was Sie in der Mimik Ihrer Gesprächspartner sehen, auch wahrzunehmen. Der Bereich des Mimikscouting nutzt bewährte wissenschaftliche Systeme, um die Mimik zu codieren, wie zum Beispiel das Facial Action Coding System (FACS).

2. Stimmscouting: die „Höhen und Tiefen der Stimme“ hören

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

3. Körpersprachescouting:

Was verrät uns der Körper und was sagen wir nonverbal.

## Die Mimik entschlüsseln

Wie trainiert man die mimischen Signale richtig zu interpretieren, um so die Gefühle und Wünsche der Pflegebedürftigen zu erkennen und ressourcenvoll zu agieren?

Und wo hilft die Mimikresonanz für Menschen mit Demenz?

MRMD lässt sich in jenen Bereichen einsetzen, in denen Kommunikation eine Rolle spielt.

Ganz besonders im pflegerischen Alltag, bei Ernährungs-, bei Betreuungs- und bei Beschäftigungsangeboten.

Die Methode schärft den Blick für die Stimmung und die Gefühle dementiell erkrankter Menschen. So können Pflegende auf die Emotionen der Pflegebedürftigen noch angemessener und zielführender reagieren. Und sie können durch rechtzeitiges

Erkennen aufkommender Emotionen auch entsprechende Weichen im Verhalten stellen.

Die eigene Kommunikation kann auf die Stimmung des Gegenübers abgestimmt werden. Ein wichtiger und besonders heikler Bereich ist, wenn die Betroffenen das Gefühl haben, reglementiert zu werden oder sich wie Kinder behandelt fühlen.

Mimische Signale zu erkennen und richtig zu interpretieren, hilft dabei, angemessen zu reagieren und somit das Wohlbefinden aller Beteiligten zu erhöhen.

Aus den Beispielen erkennt man, dass es im Wesentlichen um die Antworten auf die folgenden drei Fragen geht:

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

Wenn diese Erkenntnisse aus der Mimikresonanz trainiert und angewendet werden, erhalten Pflegende Antworten auf Fragen, können ihre Gespräche auf diese Weise situativ anpassen und damit wertvolle Einblicke in Emotions- und Beziehungsdynamik erhalten.

## Die sieben Basis-Gefühle

Mimikresonanz für Menschen mit Demenz beschäftigt sich mit den Erkennungsmerkmalen der sieben Basisemotionen:

- Ärger
- Angst
- Trauer
- Überraschung
- Ekel
- Verachtung und
- Freude

und somit mit den beschriebenen Expressionsformen der Mimik, den Veränderungen der

Stimme, der Körpersprache, dem Resonanztraining sowie der Darstellung im Pflegeprozess.

### Was Expressionen unterscheiden

Der Ausdruck unterscheidet sich je nachdem zu welchem Gefühl er gehört in seiner Form. Er wird in drei unterschiedliche Gruppen unterschieden

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

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

3. Die 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.

### Mikroexpressionen: Wo treten sie 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. Es gibt zwei Aspekte, die dazu führen, dass eine Person gefühlsmäßig stark involviert ist.

Der erste Aspekt ist die Themenrelevanz: Je wichtiger das Thema, desto stärker die damit verbundenen Gefühle. Von Mensch zu Mensch können ganz unterschiedliche Themen wichtig sein. Es kann sich auch um persönliche Ziele oder bestimmte Probleme handeln. Wenn ein solches Thema zur Sprache kommt, werden Sie bemerken, dass die Gefühle bei der Person stärker werden und die Mimik aktiver wird. Menschen mit einer dementiellen Erkrankung befinden sich in ihren eigenen Welten. Sie erleben Vergangenes als sei es die

Gegenwart. Der Betroffene wird also gefühlsmäßig involviert sein und sehr wahrscheinlich Mikroexpressionen zeigen. Der zweite Aspekt ist die Erwartung: Je höher eine positive und/oder negative Erwartung in einer Situation ist, desto stärker sind die aktivierten Gefühle. Weil jede Erwartungshaltung absolut subjektiv ist, ist hier ausschlaggebend, was jemand über die Situation glaubt, nicht, was tatsächlich zu erwarten ist. Ob jemand das Gefühl hat, das etwas für ihn gut ist oder er etwas zu verlieren hat, hängt davon ab, welche Auswirkungen er für sich von einem Gespräch oder einer Begegnung erwartet. Das können z. B. Auswirkungen auf allgemeine Beschäftigungsangebote sein oder auf die Beziehungsebene bei pflegerischen Verrichtungen. Richten wir noch einmal die Aufmerksamkeit zum Kontext des Anreicherns von Essen und Trinken.

Wenn Pflegende dabei den oben beschriebenen Gesichtsausdruck sehen, werden Sie in der Regel dies auch als Ekel interpretieren. Jedoch stellen Sie sich bitte noch einmal etwas vor: Sie haben sich verletzt und haben Schmerzen. Was geschieht jetzt im Gesicht? Die Nase ist gekräuselt, die Augenbrauen können sich nach unten zusammen ziehen. Die Gefahr ist groß das der Schmerz in diesem Kontext nicht erkannt wird. Bitte bedenken Sie deshalb im Pflegealltag immer, auch Menschen mit Demenz können Sodbrennen haben, Magengeschwüre, Probleme im Mund- und Rachenbereich oder vieles mehr.

*Literatur- und Quellenachweise:*

EILERT, DIRK W: *Mimikresonanz*, Junfermann-Verlag

### Angebote zur MRMD-Schulung

Margarete Stöcker M. A.  
 Institute:  
[www.fortbildungvorort.de](http://www.fortbildungvorort.de) und  
[www.mimikresonanz-institut.de](http://www.mimikresonanz-institut.de)  
 Senningsweg 9  
 58239 Schwerte  
 E-Mail:  
[info@fortbildungvorort.de](mailto:info@fortbildungvorort.de)  
 Tel. 02304-9106863 oder 0172-6828543)