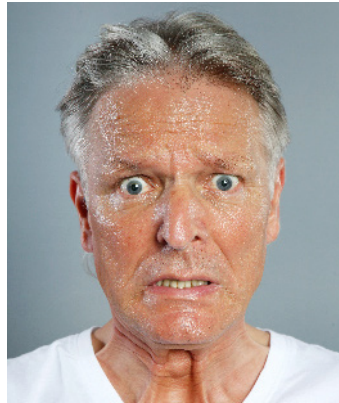




Neutral



Angst



Überraschung



Ärger

Was der Gesichtsausdruck verrät

Pflege von Menschen mit Demenz

Die Methode der Mimikresonanz® hilft, Emotionen zu verstehen und angemessen darauf zu reagieren – besonders dort, wo Sprache an ihre Grenzen kommt.

Text: Margarete Stöcker

D Professionelle Pflege bedeutet weit mehr als die Ausführung pflegerischer oder medizinischer Handlungen. Pflege ist ein Beziehungsprozess, der von Vertrauen, Empathie und Kommunikation geprägt ist. Ein zentrales Element dieser Kommunikation ist die nonverbale Ebene, insbesondere die Mimik, die zentrale Hinweise liefert.

Hier setzt das Konzept der Mimikresonanz® an. Dabei geht es um die Fähigkeit, kleinste mimische Signale wahrzunehmen, richtig zu deuten und in Resonanz zu gehen – also angemessen darauf zu reagieren. Diese Fähigkeit auszubauen, steht im Mittelpunkt der Mimikresonanz®. Die Methode wurde 2011 vom deutschen Wirtschaftspsychologen Dirk Eilert entwickelt. Sie kann gerade im Pflegealltag, wo Worte fehlen können oder Emotionen unausgesprochen bleiben, ein

Schlüssel zu gelingender Beziehungsgestaltung sein. Das gilt besonders für Menschen mit einer Demenz.

Von Angst bis Verachtung – die sieben Basisemotionen

Es gibt sieben Basisemotionen, auf die das Konzept der Mimikresonanz® basiert: Angst, Überraschung, Ärger, Ekel, Trauer, Verachtung und Freude. Diese Emotionen sind universell und spiegeln sich in der Gesichtsmuskulatur wider. Diese Signale sind unbewusst und können innerhalb von 40 bis 50 Millisekunden – als sogenannte Mikroexpressionen – auftreten [1].

Mikroexpressionen sind also kaum kontrollierbare Gesichtsausdrücke, die echte Gefühle verraten, auch wenn jemand versucht, sie zu verbergen. Pflegende, die diese Signale er-

Fotos: Margarete Stöcker



Ekel



Trauer



Verachtung



Freude

kennen, können Emotionen ihrer Patienten oder Bewohner besser verstehen und darauf reagieren. Resonanz bedeutet, nicht nur zu erkennen, sondern auch empathisch zu handeln: durch Blickkontakt, Körperhaltung, verbale oder nonverbale Rückmeldung oder unterstützende Handlungen.

Der Psychologe Paul Ekman entwickelte mit seinem Team nach jahrelanger Forschungsarbeit das „Facial Action Coding System“, kurz FACS. Es ist eine Abbildung der menschlichen Mimik und stellt das führende Kodierungssystem dar [1]. Es werden sieben Basisemotionen, die kulturübergreifend gleich sind, beschrieben. Jede hat typische mimische Merkmale und universelle Auslöser [2].

Neutraler Gesichtsausdruck. Dieser ist die sogenannte Baseline. Die Muskulatur ist entspannt, die Lippen liegen locker aufeinander.

Angst. Bei dieser Basisemotion sind die Augenbrauen nach oben und zusammengezogen. Die oberen Augenlider sind angehoben, die unteren Augenlider sind angespannt. Auch die Lippen sind nach außen gespannt.

- Auslöser: Bedrohung des körperlichen oder psychischen Wohlbefindens
- Ziel: Bedrohung vermeiden oder erwarteten Schaden reduzieren

Überraschung. Bei der Basisemotion Überraschung sind die Augenbrauen nach oben gezogen, bleiben aber in der Form. Die oberen Augenlider sind angehoben, der Mund ist entspannt geöffnet.

- Auslöser: Neues, Unerwartetes
- Ziel: Gewinnen von Informationen, neue Orientierung

Ärger. Empfindet ein Mensch Ärger, sind die Augenbrauen nach unten und zusammengezogen. Die unteren Augenlider sind angespannt, die Lippen sind gepresst.

- Auslöser: Zielhindernis, Unrecht, Werteverletzung
- Ziel: Zielhindernis beseitigen, Wert wiederherstellen

Ekel. Bei dieser Basisemotion sind die Augenbrauen nach unten gezogen. Die Nase ist gekräuselt, die Oberlippe ist beidseits hochgezogen. Die untere Lippe kann angehoben sein.

- Auslöser: psycho-physische Verunreinigung
- Ziel: Bereinigung oder Distanzieren

Trauer. Empfindet eine Person Trauer ist die Augenbraueninnenseite nach oben gezogen. Die oberen Augenlider sind oft gesenkt. Die Mundwinkel sind nach unten gezogen, der Kinnbuckel ist angehoben.

- Auslöser: Verlust
- Ziel: Wiedererlangen der Fähigkeiten, Hilferuf

Verachtung. Bei der Basisemotion Verachtung sind die Mundwinkel auf einer Seite nach innen gepresst.

- Auslöser: Unmoralische Handlung, mangelhafte Leistung
- Ziel: Überlegenheit wahren

Freude. Bei dieser Basisemotion sind die Mundwinkel beidseits angehoben, die Augen- deckfalte senkt sich ab.

- Auslöser: Zielerreichung, Wunscherfüllung, Bedürfnisbefriedigung
- Ziel: Zukunftsmotivation, Kooperation

Emotionen erkennen und die Pflege darauf abstimmen

Wer um die Basisemotionen weiß und die mimischen Signale kennt, kann dieses Wissen mit der täglichen Praxis verbinden. Ein Beispiel: Ein 68-jähriger Patient liegt nach einer Operation auf der chirurgischen Station. Er soll am Abend zum ersten Mal aufstehen und ein paar Schritte gehen. Die Pflegefachperson bemerkt, wie er zögert und erkennt in seinem Gesicht Mikroexpressionen von Angst. Sie weiß: Der universelle Auslöser dieser Basisemotion ist der Verlust von Sicherheit. Sie kann also dazu beitragen, die Angst des Patienten zu reduzieren, indem sie ihm Sicherheit vermittelt. Doch was könnte das im konkreten Fall bedeuten?

Der Patient könnte Angst vor Schmerzen haben. Er könnte aber auch Angst haben, die an ihn gerichteten Erwartungen nicht zu erfüllen oder Angst davor zu stürzen. Die Pflegefachperson könnte konkret nachfragen und dem Patienten ihre Beobachtung schildern, den genauen Ablauf erklären und bei Bedarf Analgetika anbieten. Der Patient fühlt sich ernst genommen, seine Angst wird durch klare Informationen und die Betonung von Sicherheit reduziert. Er wagt die ersten Schritte, weil er spürt, dass die Pflegefachperson ihn professionell begleitet.

In der stationären Langzeitpflege können Pflegefachpersonen ebenfalls bei den Bewohnern Angst beobachten, zum Beispiel bei der Mobilisation. Die Emotion und der Auslöser

sind gleich. Die Reaktion der Pflegefachperson ist in diesem Fall jedoch individuell und person-zentriert anzupassen.

Ärger ist eine weitere Emotion, die in der Pflege zu beobachten ist. Dabei handelt es sich um eine Werteverletzung, ein Zielhindernis und/oder erlebtes Unrecht. Im geschilderten Fall könnte es sein, dass der Bewohner sich gestört fühlt, dass er bereits eine Mobilisation abgelehnt hat oder er sich ungerecht behandelt fühlt. In der Konsequenz bedeutet es, dass die Pflegefachperson den Wert wiederherstellen muss, indem sie ihm zum Beispiel die Situation erläutert, ihn informiert und dabei seine Selbstbestimmung wahrt.

Wenn Pflegenden Emotionen richtig wahrnehmen, können sie angemessen darauf reagieren. Das fördert Empathie. Besonders bei Menschen mit Demenz, mit Sprachstörungen oder in anderen belastenden Situationen sind mimische Signale oft die einzige Ausdrucksform und können helfen, Kommunikationsbarrieren zu überwinden. Werden Emotionen frühzeitig erkannt, gerade Ärger oder Angst, können Pflegenden deeskalierend handeln und Konflikte vermeiden.

Auch für die eigene Selbstfürsorge ist das Konzept der Mimikresonanz® sehr wertvoll. Durch das Erkennen und Reflektieren eigener Emotionen können Pflegenden gezielt für sich sorgen. Gleichzeitig lernen sie, ihre eigene Mimik einzusetzen, um Vertrauen und Sicherheit auszustrahlen.

Fazit: Mimikresonanz® ist im Pflegealltag kein „Zusatz“, sondern ein zentrales Werkzeug für gelingende Kommunikation. Sie ermöglicht, unausgesprochene Emotionen zu erkennen und in Resonanz zu gehen – also empathisch und professionell zu reagieren. Ob im Krankenhaus oder in der stationären Langzeitpflege: die Fähigkeit, Mikroexpressionen wahrzunehmen und die sieben Basisemotionen zu deuten, verbessert die Qualität der Pflege und stärkt die Beziehung zwischen Pflegeperson und Patient oder Bewohner.

[1] Ekman P. Gefühle lesen. Spektrum-Verlag; 2010

[2] Eilert DW. Mimikresonanz: Gefühle sehen. Menschen verstehen. Junfermann; 2013

[3] Großkopf V, Stöcker M. Rechtsfälle in der Pflegepraxis. Vincentz; 2025

Margarete Stöcker
X
m-stoecker@schwerte.de