



Wirkliches Verstehen zwischen den Menschen gelingt, wenn man die Worte des anderen sieht und die Blicke des anderen hört.

(Horst A. Bruder)

Ich sehe das, was Du nicht sagst!

Diese Hilflosigkeit in der Begleitung von Menschen, die ihre verbale Sprache langsam verlieren, betrifft nicht nur An- und Zugehörige. Sondern das gesamte Umfeld: die Pflegekräfte, Ärzte, Alltagsbegleiter ... und natürlich auch den Patienten! Er kann sich kaum noch mitteilen. Es kommt immer wieder zu Missverständnissen. Das macht traurig, wütend und kann herausforderndes Verhalten begünstigen.

Stellen Sie sich vor, Sie sind in einem fremden Land und der einheimischen Sprache nicht mächtig. Mit allen zur Verfügung stehenden Mitteln versuchen Sie, in einem Restaurant etwas zu bestellen. Es gelingt Ihnen einfach nicht, sich mit der Servicekraft zu verständigen, denn auch die Schriftsprache können Sie nicht lesen. Dieses ohnmächtige

Gefühl lässt Sie entweder wütend oder traurig werden. Genauso geht es Menschen, die sich nicht mehr verbal ausdrücken können oder etwas nicht sagen wollen.

Beispiel: Frau K., 32 Jahre, alleinerziehend, ist unheilbar an Eierstockkrebs erkrankt. Sie wird auf der Palliativstation einer Klinik betreut. Ihre achtjährige Tochter wird im Frühjahr Kommunion feiern. Frau K. hat die Feier mit Hilfe von Freunden organisiert, da sie keinen Kontakt zu ihrer Familie hat. Bei der morgendlichen Grundpflege ist das bevorstehende Fest wieder einmal Thema. Die Patientin äußert wie schon so oft, dass sie das Fest nicht mehr erleben werde, gleichwohl sei alles gut vorbereitet.

Wie so oft in den letzten Wochen und Monaten steht Maria wieder am Bett ihres Ehemannes und versucht zu ergründen, was er möchte. Seine schwere Krankheit hat ihn sprachlos gemacht. Die Kraft verlässt seinen Körper zusehends. Die Verständigung mit ihm wird immer schwieriger. Es tut unendlich weh, ihn, den einst virtuos mit der Sprache spielenden Mann, so hilflos zu sehen. Ihr Bauchgefühl sagt ihr, dass er Schmerzen haben könnte. Oder ist es ein Trauerausdruck, den sie wahrnimmt? Ach, gäbe es doch eindeutige Zeichen in seiner Mimik; Zeichen, die ihr Hinweise auf seine Wünsche geben können!

Von Marlis Lamers

Der Pflegekraft fällt auf, dass Frau K. deutlich Trauer zeigt. Es verwundert sie. Sie hat die Patientin bisher sehr ruhig und ausgeglichen erlebt. Frau K. schien sich mit ihrem Tod abgefunden zu haben. „Sie macht es sehr traurig, was ich gut verstehen kann. Ich finde es schön, dass Sie für Ihre Tochter vieles aufgeschrieben und ihr auch noch eine Sprachbotschaft vorbereitet haben.“ Frau K. beginnt bitterlich zu weinen: „Ich möchte so gerne, dass meine Tochter den kleinen Kettenanhänger bekommt, den mir meine Großmutter zur Kommunion schenkte. Aber es soll mein Sterbedatum darauf graviert sein. Ich kann aber niemanden darum bitten.“ Mit Hilfe der Pflegekraft wird ihr dieser Wunsch erfüllt und sie stirbt wenige Tage später.

Die Pflegekraft nimmt die aufgezogenen inneren Augenbrauen, ein zuverlässiges Merkmal für Trauer, wahr und geht damit in Resonanz. Sie fühlt mit, versetzt sich in die Emotion der Patientin und versucht die innere Motivation zu verstehen und zu bestätigen. Dadurch fühlt Frau K. sich wertgeschätzt und gesehen: als Mensch mit Wünschen und Gefühlen. Sie öffnet sich und äußert ihr Bedürfnis, das sie offensichtlich sehr beschäftigt. Danach findet sie in ihre reflektierte Haltung zurück und kann loslassen.

Es gibt sie also, die eindeutigen, zuverlässigen Merkmale zu den sieben Primäremotionen. Sie bestätigen unser Bauchgefühl, schenken uns Sicherheit und machen uns zufriedener. Dieses Wohlgefühl strahlt auf die Menschen unserer Umgebung aus. Gesehen zu werden macht nachweislich glücklich, hilft beim Loslassen und baut Stress ab. ■

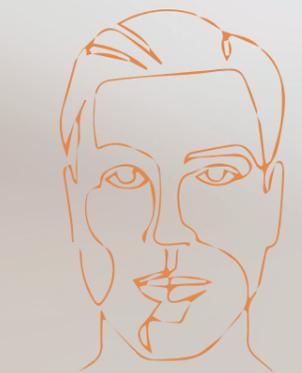
In den nächsten Ausgaben der COLUMBA lernen Sie die weiteren Emotionen und ihre Merkmale kennen.



Marlis Lamers

Nach über 30 Jahren Selbständigkeit in der Landwirtschaft auf einem eigenen Betrieb und ebenso langer Pflege der Mutter und Angehörigen absolvierte ich 2014 die Ausbildung zur Mimikresonanz® Trainerin in Berlin in der Eilert Akademie. Danach folgte die Verknüpfung von neuem und altem Wissen, gepaart mit vielen Fortbildungen im Bereich Palliative Care/Kommunikation in der Pflege. Seit 2017 arbeite ich als freiberufliche Dozentin Palliative Care und Emotionserkennung in verschiedenen Einrichtungen in Deutschland, Österreich und der Schweiz.

www.kommunikation-wortlos.de



Über unser Bauchgefühl, das viele Menschen verspüren, versuchen wir andere zu verstehen. Es entsteht durch das sogenannte Facial Feedback.

Wir alle ahmen in einer Unterhaltung unbewusst die Mimik unseres Gesprächspartners nach. Allerdings so minimal, dass es für das Gegenüber nicht sichtbar ist. Über diese Nachahmung kommen wir dann in das Gefühl unseres Gesprächspartners. Unsere Spiegelneuronen, Nervenzellen, lassen uns, obwohl wir eine Handlung nur beobachten, das gleiche Gefühl spüren, z. B. wenn sich jemand die Finger verbrennt. Sie sind auch dafür verantwortlich, dass das Gähnen eines anderen ansteckend wirkt.

Charles Darwin hat als erster Forscher den nonverbalen Ausdruck bei Menschen studiert und beschrieben. „Die Bewegungen der Mimik enthüllen die Gedanken und Absichten eines Menschen mehr als Worte.“ (Darwin, 1877). Er begründete die sogenannte Universalitätshypothese. Darwin vermutete, dass es klar voneinander zu unterscheidende Emotionen gäbe, die im Ausdruck kulturübergreifend gleich seien. Paul Ekman und Wallace Friesen, amerikanische Psychologen, entwickelten nach eigenen Forschungen dann den 1978 publizierten „Atlas der Emotionen“, das sogenannte Facial Action Coding System, und bestätigten Darwins Hypothese. Mit 44 mimischen Bewegungseinheiten (Action Units), die dort beschrieben werden, lassen sich über 10.000 unterschiedliche Gesichtsausdrücke darstellen. Die mimischen Bewegungen des Gesichts treten in sogenannten Mikroexpressionen auf. Das sind sehr kurze (40 bis 500 Millisekunden) und unwillentlich ausgelöste Gesichtsausdrücke. Sie zeigen sich in emotional aufgeladenen Situationen und deuten auf das, was die Person nicht sagen will oder kann. Oder sie zeigen ein Gefühl, was der Person nicht bewusst ist.

Ärgern wir uns über etwas, haben wir einen entsprechenden Gesichtsausdruck und spüren das Gefühl auch innerlich. Die Augenbrauen und die Augenlider sind angespannt und selbst die Lippen sind aufeinander gepresst. Lockern wir bewusst diese Anspannung, wird der Ärger sehr schnell

weniger, denn Entspannung und Ärger passen nicht zueinander. Die Emotion wirkt also von innen nach außen und von außen nach innen. Es gibt zweifelsohne einen „Draht“ zwischen unserer Mimik und dem Bereich des Gehirns, der unsere Emotionen verarbeitet. Aus diesem Grund ist die Mimik ein zuverlässiger Hinweis, um die Gefühle des anderen zu erkennen.

Tipp: Versuchen Sie es einmal selber: Sind Sie morgens übellaunig aufgestanden, lächeln Sie mehrere Minuten, vielleicht auch mit der Zahnbürste zwischen den Zähnen. Ihre Stimmung wird sich verbessern, denn Ihre Gesichtsmuskulatur nimmt Einfluss auf Ihr Empfinden. Ihr Gehirn kann nicht unterscheiden, ob Sie aus echt empfundener Freude lächeln oder ob Sie einfach nur ein Lächeln vortäuschen. Übrigens ist das Lächeln eine der am häufigsten genutzten Maske. Wir verstecken dahinter das wahre Gefühl. Die Primäremotionen Angst, Überraschung, Ärger, Ekel, Verachtung, Trauer und Freude gelten als universell in ihrem Ausdruck. Nach neueren Erkenntnissen gehören auch noch die Emotionen Scham, Schuld, Stolz, Interesse und Liebe dazu, die sich aber nur durch verschiedene Kopf- und Körperhaltungen von den anderen Primäremotionen unterscheiden.

Die nonverbale Kommunikation hat einen Anteil von 50 bis 99 Prozent an unserer gesamten Kommunikation. Leider achten wir immer weniger auf die „Sprache ohne Worte“, je mehr wir die verbale Ausdrucksweise erlernen. Unser Beobachtungsmuskel braucht genauso Training wie z. B. unser Bizeps auch. Schauen Sie in der nächsten Zeit doch einmal, was Sie mimisch alles bei Ihrem Gegenüber entdecken. Welche Mimik zeigt die Person im Normalzustand, ohne eine emotionale Ladung, und was verändert sich bei z. B. Ärger oder Trauer? Für diese Übung eignen sich hervorragend Talkshows im TV, die Sie ohne Ton anschauen. Sie werden überrascht sein, was Sie plötzlich alles wahrnehmen! ■