

## EMOTIONSERKENNUNG IM HOSPIZ | TEIL 1

### Ich sehe das, was Du nicht sagst



*Aus Gründen der Lesbarkeit wurde im Text die männliche Form gewählt, gleichzeitig beziehen sich alle Angaben auf Angehörige aller Geschlechter.*

Die Mikromimik, die Fähigkeit, Gefühle und Bedürfnisse im Gesicht des Gastes zu lesen, ist ein Weg, der in der Begleitung ungeahnte Chancen bietet. Wer die zuverlässigen, muskulären Bewegungen erkennen kann, ist in der Lage, das wirkliche Bedürfnis des Gastes zu sehen, auch wenn er nicht mehr reden kann oder will. Eine wirksame Möglichkeit, der Hilflosigkeit auf beiden Seiten entgegen zu wirken.

Claudia, 78 Jahre alt, lebt seit drei Wochen im Hospiz. Ihr Zustand verschlechtert sich zusehends und sie spricht kaum noch. Besonders abends ist sie unruhig, atmet schwer und stöhnt. Die Hospizbegleiterin Marion setzt sich am Abend zu ihr und redet beruhigend auf sie ein. Sie nimmt wahr, dass Claudia Zeichen von Angst zeigt. Ihre unteren Augenlider und Lippen spannen sich an und die Augenbrauen ziehen sich nach oben und zusammen, zuverlässige Merkmale für diese Emotion. Marion spricht die Gästin an: „Claudia, ich sehe, dass Sie sich fürchten. Kann es sein, dass Sie die Dunkelheit nicht mögen?“ Die Angesprochene öffnet die Augen und erwiderte erleichtert: „Ja, sie macht mir Angst.“ In den kommenden Nächten lässt man das Deckenlicht in ihrem Zimmer an. Sie entspannt sich augenblicklich und stirbt wenige Tage später.

Wir wissen NIE, warum ein Gefühl auftritt. Alleine die Wahrnehmung einer Emotion kann den Weg weisen. Das „Bauchgefühl“, das Sie als empathischer Mensch haben, gibt eine Richtung an, die durch die Emotionserkennung bestätigt werden kann. Sprechen Sie an, was Sie sehen. Vielleicht gibt es auch Hinweise aus der Biografie des Menschen, warum er so reagiert? Im obigen Beispiel war es wichtig, die Angst zu sehen, um das Bedürfnis der Gästin nach Sicherheit zu erfüllen.

Menschen, die in ihren Bedürfnissen nicht gesehen werden, zeigen diese Störung in auffälligem Verhalten, Unruhe oder sogar Aggression. Nicht selten kommt es zu Eskalationen durch Nicht-Verstehen des Anderen. Erkennen Sie die Anzeichen, können Sie einer solchen Reaktion entgegenwirken.

#### Mikroexpressionen

Immer dann, wenn Menschen eine emotionale Ladung spüren, sie etwas sehr an- oder aufregt, zeigen sie das in der Mimik über sogenannte „Mikroexpressionen“. Das sind sehr kurze, mimische Bewegungen im Gesicht, die zwischen 40 und 500 Millisekunden dauern, nicht steuerbar und unwillkürlich. Diese zuverlässigen Signale entdeckten zwei amerikanische Wissenschaftler, Paul Ekman und Wallace Friesen, und veröffentlichten 1978 dazu das Facial Action Coding System, den Atlas der Emotionen. Sie beschreiben darin über

10.000 verschiedene Gesichtsausdrücke, die durch 44 unterschiedliche mimische Bewegungen entstehen.

Die sieben Primäremotionen Angst, Ärger, Ekel, Verachtung, Überraschung, Trauer und Freude bilden das Grundgerüst der menschlichen Gefühlsausdrücke. Sie sind kulturübergreifend gleich und zuverlässige Hinweise auf das Erleben des Menschen. Die Expressionen sind angeboren und nicht anerzogen.

### Wahrnehmung

Der Beobachtungsmuskel braucht Training, wie es die übrige Muskulatur auch erfährt. Es kommt darauf an, die eigene Wahrnehmung zu schärfen und das Gegenüber in seiner ganzen Erscheinung wahrzunehmen. Wahrnehmung bedeutet, Reize, die über die Sinneskanäle aufgenommen werden, mit bisherigen Erfahrungen und logischen Schlussfolgerungen abzugleichen. Es entwickelt sich eine Empfindung, die in Verbindung mit unseren Werten, Motiven und Bedürfnissen zu einer Reaktion wird, die bei verschiedenen Menschen unterschiedlich ausfallen kann.

Beispiel: Die Verwendung von Lavendel in der Aromapflege. Was für den Gast Herrn Müller ein traumhafter Wohlgeruch ist, der die Erinnerungen an Urlaube in Südfrankreich mit blühenden, sonnenbeschienenen Lavendelfeldern weckt, ist für Frau Meier ein widerlicher Gestank. Sie hat in ihrem Geruchsgedächtnis mit Lavendel den Geruch der herrschsüchtigen, garstigen Großmutter gespeichert. Die unterschiedliche Bewertung des Reizes Lavendelduft führt zu abweichenden Reaktionen.

### Mikromimik in der Begleitung

Menschen an ihrem Lebensende können oder wollen häufig nicht das sagen, was sie empfinden oder brauchen. Die Sozialisation hat ihren Teil dazu beigetragen, dass viele Dinge nicht ausgesprochen werden (dürfen). Strenge hierarchische Strukturen verhindern bei älteren Gästen den Ausdruck persönlicher Befindlichkeiten. Hier wird es noch wichtiger, das wirkliche Bedürfnis zu erkennen.

Die Mikromimik/Emotionserkennung ist ein wertvolles Hilfsmittel, das „Bauchgefühl“ zu verifizieren und die Begleitung zufriedenstellender zu machen. Die zuverlässigen, muskulären Merkmale einer jeden Emotion, die Sie in den folgenden Ausgaben dieser Zeitschrift kennenlernen werden, helfen Ihnen, mehr Sicherheit für Ihre tägliche Arbeit zu entwickeln. Und am Ende sagen auch Sie: „Ich sehe das, was Du nicht sagst.“

*Marlis Lamers, die Gefühlsdolmetscherin*  
[www.kommunikation-wortlos.de](http://www.kommunikation-wortlos.de)

