



Mit Worten die Mimik unterstützen

Der Gesichtsausdruck und das Mienenspiel sind wichtige Bestandteile der zwischenmenschlichen Kommunikation. Ist die Mimik durch Parkinson eingeschränkt, stärken Worte den Austausch.

„Bereits winzige Nuancen machen die zwischenmenschliche Kommunikation lebendig und liefern uns Informationen über die Stimmung und die Haltung des anderen“, erläutert Sabrina Krouß. „Ein kleines Hochziehen der Augenbraue drückt Erstaunen aus, ein angedeutetes Lächeln verrät gute Laune. Ein Augenzwinkern deutet an, dass jemand etwas nicht ganz so ernst meint, wie es klingen mag.“

Wenn bedingt durch Parkinson die Beweglichkeit der Gesichtsmuskulatur abnimmt, können daher leicht Missverständnisse aufkommen. „Wir sind uns der nicht-sprachlichen Kommunikationsanteile oft nicht bewusst – und daher umso irritierter, wenn sie fehlen“, weiß Krouß. Typisch sei, dass mit Parkinson lebende Menschen aufgrund eines ‚Maskengesichts‘ für abwesend oder schlecht gelaunt gehalten werden. „Angehörige oder Freunde haben den Eindruck, sie sind lustlos“, sagt sie. „Vielleicht sind sie auch enttäuscht, weil der andere sich scheinbar für nichts interessiert und keinen Anteil an dem zeigt, was sie bewegt.“

Um das zu verhindern, sollten alle über die mögliche Auswirkung von Parkinson auf die Mimik informiert sein. „Das A und O ist die Erkenntnis: Der Betroffene verzicht nicht extra keine Miene sondern seine Erkrankung wird hier sichtbar“, sagt die Logopädin. „Wenn Angehörige das wissen, fällt es ihnen leichter, Situationen anders einschätzen und fehlende Signale nicht auf sich zu beziehen.“

Um trotz einer verminderten mimischen Aussagekraft erfolgreich zu kommunizie-

ren, können Angehörige darauf achten, ihre Gefühle bewusst und häufiger als sonst in Worte zu fassen, empfiehlt die Expertin. „Ein guter Weg ist es auch, öfter nachzufragen, wie der andere sich fühlt und was er denkt. Das regt ihn an, mit Worten auszudrücken, was in seinem Gesicht nicht abzulesen ist.“ Je mehr über Stimmungslagen gesprochen wird, umso eher können Angehörige schließlich die innere Gefühlslage des Betroffenen erfassen.

Noch etwas findet die Logopädin wichtig: Weder für Betroffene noch für Angehörige sollte ein eingeschränktes Mienenspiel ein Grund sein, soziale Kontakte zu meiden. „Mit anderen reden, lachen, sich in Diskussionen ereifern – alles das sind ja gerade gute Anlässe, die Muskelbeweglichkeit zu stärken, die trotz Einbußen noch vorhanden ist“, hält sie fest. [ps]



Foto: privat

Sabrina Krouß ist Logopädin und stellvertretende Leiterin der Parkinsongruppe Rheine



Im Alltag die Mimik trainieren

Das beste Muskeltraining ist Bewegung – das gilt auch für die Gesichtsmuskulatur. „Angehörige können Betroffene anregen, im Alltag regelmäßig zu üben“, schlägt Sabrina Krouß vor. „Vielleicht machen sie auch selbst mit – das kann ganz unterhaltsam sein. Zum Beispiel können beim Essen mit der Familie alle reihum nach dem Motto ‚Wer sieht am witzigsten aus?‘ Grimassen schneiden. Auch Märchenstunden mit Kindern können ein prima Training sein, indem man in seiner Erzählung Freude, Angst, Überraschung und weitere Gemütszustände der Märchenfiguren mimisch bewusst übertrieben darstellt.“

