

Nonverbale Kommunikation – Tipps für den Alltag

Bei der Kommunikation liegt der Fokus meistens auf der gesprochenen (oder verbalen) Sprache. Neben den Wörtern gibt es aber noch viele weitere Möglichkeiten, um zu kommunizieren: Unsere Körperhaltung, unser Gesichtsausdruck, der Klang unserer Stimme, Berührungen oder der Blickkontakt senden Signale an unser Gegenüber. Menschen mit Demenz nehmen nonverbale Botschaften besonders gut wahr. Für eine gelungene Kommunikation mit Menschen mit Demenz – und somit auch für einen gelungenen Einsatz – ist es also ganz wichtig, dass wir die nonverbale Sprache bewusst einsetzen.

Svenja Sachweh hat für Demenz Support Stuttgart (2009) untersucht, welche wissenschaftlich geprüften Empfehlungen es zur nonverbalen Kommunikation mit Menschen mit Demenz gibt. Hier sind die wichtigsten Ergebnisse zusammengefasst.

Mimik / Gesichtsausdruck

- ☐ Machen Sie ein freundliches Gesicht und schenken Sie ein Lächeln.
- ☐ Um fehlerfrei Botschaften wie Zustimmung auszudrücken, kommunizieren Sie am besten gleichzeitig mit Ihrem Gesichtsausdruck und mit Worten.

Blickkontakt

- ☐ Stellen Sie immer Blickkontakt her, bevor Sie kommunizieren.
- ☐ Bieten Sie immer wieder Blickkontakt an. So signalisieren Sie, dass Sie präsent sind.

Gestik und Pantomime

- ☐ Unterstreichen Sie das, was Sie sagen durch Gestik und Pantomime.
- ☐ Laden Sie durch Zeigegesten (z.B. Bewegung mit der Hand) zur Bewegung in eine bestimmte Richtung ein. Fordern Sie durch Gesten zum Mitmachen bei Aktivitäten auf.

Berührung

- ☐ Berührungen sind sinnvoll, um Kommunikation einzuleiten. Auch wenn Sie wissen, dass jemand Körperkontakt mag, sollten Sie die Person vor jeder Berührung ansprechen und darauf aufmerksam machen.
- ☐ Berührungen können zum Trösten, Ermutigen oder zum Beziehungsaufbau genutzt werden. Selbstverständlich müssen Sie vorher herausfinden, welche Berührungen einzelne Menschen mögen.

Stimme

- ☐ Verdeutlichen Sie Ihre Gefühle und Absichten mit dem Klang Ihrer Stimme.
- ☐ Sprechen Sie etwas langsamer als normal und mit eher tiefer Stimme, weil das besser zu verstehen ist und beruhigend wirkt.
- ☐ Wenn Sie gestresst sind, hört man dies Ihrer Stimme an. Damit sich Ihr Stress nicht auf die demenzbetroffene Person überträgt, sollten Sie deshalb erst einmal wieder "runterkommen" und entspannen, ehe Sie Kontakt aufnehmen.
- ☐ In der Kommunikation muss nicht immer gesprochen werden. Manchmal ist es besser, nichts zu sagen und über Blicke und Berührungen zu kommunizieren, statt viel zu reden.

Haltung

- ☐ Nehmen Sie eine offene, zugängliche Körperhaltung ein.
- ☐ Wenden Sie Ihren Kopf und Körper klar Ihrem Gegenüber zu, um ihm Aufmerksamkeit zu signalisieren.

Nähe und Distanz

- ☐ Treten Sie immer von vorne an Menschen mit Demenz heran.
- ☐ Führen Sie Gespräche, wenn immer möglich, auf Augenhöhe.
- ☐ Vermeiden Sie, unruhige oder herumlaufende Menschen mit Demenz festzuhalten oder sich ihnen in den Weg zu stellen. Besser ist es, ein Stück mitzugehen und dabei Kontakt herzustellen.

Literaturempfehlung

Demenz Support Stuttgart [2009]. *Hearing the Voice Revisited – Teil 2: Verständigung*. Link:

<https://www.yumpu.com/de/document/view/11119157/dess-orientiert-1-2-09-demenz-support-stuttgart>

Impressum

Redaktion und Herausgeberin: Alzheimer Zürich

Fachlicher Beirat: Peter Eckert, MSc, Berater für Pflegeentwicklung