

### Scham und Ekel (k)ein Thema in der Pflege?!

- ungeliebte Gefühle
- tabuisiert
- diffus, schwer greifbar
- werden nicht immer direkt benannt

Gemeinsamkeiten

[http://www.huffingtonpost.de/hans-durrer/scham-die-politische-krat\\_b\\_7595196.html](http://www.huffingtonpost.de/hans-durrer/scham-die-politische-krat_b_7595196.html)

### Kohärenzgefühl

**Sense of Coherence [SOC]**  
Konzept der Salutogenese (Antonovsky)

Körperliche und seelische Gesundheit wird stark vom SOC beeinflusst.

- Gefühl von Verstehbarkeit
- Gefühl von Handhabbarkeit
- Gefühl von Sinnhaftigkeit und Bedeutsamkeit

### Scham

- „Als die meinen Schwindel bemerkt haben, wäre ich am liebsten im Boden versunken“
- „Ich wollte nur weg aus der Situation. Ich habe mich bis auf die Knochen blamiert, als meine Eltern die ganze Wahrheit entdeckt haben“
- „Ich bin puterrot geworden, das war so peinlich, als ich im nachhinein bemerkte, dass die ganze Zeit während des Vortrags der Reißverschluss meiner Hose auf war“

copyright: pathdc, fotolia

Zu Scham gehört die Öffentlichkeit anderer Menschen, zumindest die gedachte oder vermutete Öffentlichkeit anderer Menschen. Das ist die Struktur der Scham, ... sich selbst mit den Augen anderer zu sehen

Jenes Gefühl: „ich bin der Mittelpunkt der Welt!“ tritt sehr stark auf, wenn man plötzlich von der Schande überfallen wird; man steht dann da wie betäubt inmitten einer Brandung und fühlt sich geblendet wie von Einem grossen Auge, das von allen Seiten auf uns und durch uns blickt.“

Conny Palmen Schriftstellerin 1999 Nietzsche: Morgenröte

- Schamesröte
  - Gesicht, Ohren, Hals
- Schwitzen
- Herzrasen
- sich klein machen,
- das Gesicht verbergen,
- den Blick senken
- Stottern,
- verlegenes Lachen

(nach Marks, 2011)

Schäme Dich! Das ist die billigste Manier um an Rouge zu kommen

Christian Friedrich Hebbel (1813 - 1863), deutscher Dramatiker und Lyriker

### Scham – ein (Ur)menschliches Phänomen

- **existentielles Gefühl, erfasst den Menschen als Ganzes (physisch und psychisch)**
  - das Daseinsrecht wird infrage gestellt - nicht wie man ist, sondern dass man ist
- Scham: kurz und heftig
- Scham kann in Erinnerung aktualisiert werden (kurze Verlaufszeit)

**Scham – ein (Ur)menschliches Phänomen**

- existenzielles Gefühl, erfasst den Menschen als Ganzes (physisch und psychisch)
- das Daseinsrecht wird infrage gestellt - nicht wie man ist, sondern das man ist
- angeboren, wird im Rahmen der Entwicklung ausgeformt
- ist abhängig von Werten und Normen
- tritt oft gemeinsam mit anderen Gefühlen auf:
  - **Peinlichkeit** →
  - **Schuld** → **Scham**
  - **Ekel** →

(beziehen sich in der Regel auf einen Teil der Person meist eine Handlung / Situation)

**Formen der Scham**

- existenzielle Scham
- natürliche Scham
- Beschämung
- Resonanzscham, empathische Scham
- Schamlosigkeit / Unverschämtheit
- deligierte Scham / Fremdschämen

**Wächterfunktion verändert sich bei dauerhafter Beschämung**

umherschweifendes Gespenst

tritt auch auf, wenn Grenzen und Intimität nicht berührt werden

Scham verändert ihre Funktion, ruft Leid und Einsamkeit hervor, verhindert lebendige Begegnung

**Beispiele schambesetzter Situationen in der Pflege**

Geruch

Veränderung des Körperbildes

**Vorkontakt Scham** Erwartung oder Befürchtung von Scham

„Gleich werden sie mir die Strümpfe ausziehen, und ich habe die Füße nicht gewaschen“

„Ich kann mich so nicht zeigen. Keiner darf mich so sehen, auch mein Mann nicht“

„Ich halte das mit dem Geruch nicht aus, ich schäme mich so, ich kann das glaube ich nicht“

**Kontaktscham** während des Ereignisses

„Ich habe das Waschen der Füße genossen“

„Jetzt ist das Schreckliche geschehen“

„Ich habe es einfach gemacht und den Geruch gar nicht wahrgenommen“

**Nachkontakt Scham**

„Ich hätte mich doch schämen müssen.“ (wird rot)

„Ich habe mich meinem Mann danach nie wieder körperlich gezeigt“ (beginnt zu weinen)

„Ich schäme mich im Nachhinein dafür, dass ich dachte, ich kann das nicht. Er ist doch ein so guter Freund“

**Masken der Scham**  
(Leon Wurmser Psychoanalytiker)

als allgemeine Gehemmtheit und Ängstlichkeit hindurchscheinend

überschrien durch lärmende Trotzhandlungen, Gehässigkeit, scheinbare Verachtung

als Kälte und hochmütige Distanz

zur Schau gestellt als (vorwegnehmende) Selbsterniedrigung in dem Unterwürfigen

### Scham bei den Begleitenden

- wenn intime Grenzen überschritten werden
- wenn Privatheit begrenzt ist
- wenn Pflegende als Mann oder Frau wahrgenommen werden
- wenn man schlecht oder gar nicht vorbereitet ist
- wenn man sich ekelt

Fotos: <http://marta-herford.de/ausstellungen/die-innere-haut/>

### Ekel – häufig erlebt

häufig tabuisiert

Scham ist **angeboren**, aber im Unterschied zum Ekel erlernt, an Kognition gebunden

Ekel ist ein **Instinktrest** und durch Geschmack- und Geruchssinn **angeboren**. Er ist eine wichtige Voraussetzung dafür, dass wir uns von klein auf vor toxischen oder infektiösen Substanzen schützen können (Curtis 2004)

### Ekel

Abneigung, Widerwillen oder Abscheu gegenüber Körperausscheidungen manchen Tieren diversen Nahrungsmitteln gegenüber Menschen

„Die ersten Tage bieten gewöhnlich schon die beschwerlichsten und widerlichsten Verrichtungen. ...Das Reinigen und Verbinden übelriechender Wunden, Halten und Unterstützen bei furchtbaren Wunden, Sterbende in den Armen halten, in der Todesangst den Schweiß trocknen, dann die Leichen hinwegzutragen und umzukleiden und dies mit Liebe und Frieden und steter Umsicht, das ist alles eine sehr schwere und ernsthafte Sache.“ Clemens Brentano, (1778 – 1842)

Krankenwärter und Krankenwärterinnen bedürfen des Muthes bei vielfachen Veranlassungen. Sie ... müssen bei Ausbrüchen der Raserei Geistesgegenwart besitzen, ...und beim Anblick der abschreckenden Krankheiten keinen Widerwillen verrathen.“ 1854 (3.Auflage)

„... Nur der Wunsch und Wille, den Kranken zu helfen, sich in ihre Welt einzufügen, nur ein **hohes sittliches Pflichtbewusstsein werden die Pflegeperson über alle Schwierigkeiten hinwegführen**“

Staatliches Krankenpflegelehrbuch, 1928, zit. n. Overlander, 1994)

1913 „...die Auffassung vertreten, daß sich die Krankenschwester vor dem Ekelhaften keinesfalls ekeln dürfe“ (Overlander 1994)

„Und es gehört zu den unausgesprochenen Normen insbesondere der Pflegeberufe, dass man die eigenen (möglicherweise negativen bis feindseligen) Gefühle unterdrückt und sich ganz den sozialen und emotionalen Bedürfnissen anderer widmet.“

Badura, B. Soziologe (1990): Interaktionsstress. Zum Problem der Gefühlsregulierung in der modernen Gesellschaft. Z f Soziologie 19(5): S.318

**Ekel und unsere Sinnesorgane**

- **Geruchssinn:** beim gleichzeitigen Anbieten mehrerer Geruchsreize siegt nicht der stärkere, sondern der gefühlbetontere Reiz, (z.B. eine Person nicht riechen können); Gerüchen kann man fast nicht entkommen, Riecherinnerungen bleiben vorhanden, Dorsch, 1982

**Ekelgedächtnis**

„Ich werde manchmal von den ekligsten Bildern und Gerüchen bis in mein Privatleben verfolgt.  
Manchmal sitze ich abends im Wohnzimmer und überlege, was derart unangenehm riechen könnte. Meine Frau, die neben mir sitzt, riecht jedoch nichts. Schließlich wird mir klar, dass das, was ich rieche, der Geruch der Ausscheidungen ist, den ich noch vom Frühdienst in der Nase habe - und das obwohl ich nach dem Dienst geduscht und die Wäsche komplett gewechselt habe.“  
Bericht eines Altenpflegers  
Folie: S. Zettl Ekel in der Wundversorgung

**Ekeln mit allen Sinnen!**

**Geruchssinn:** Gerüchen kann man fast nicht entkommen, Riecherinnerungen bleiben vorhanden, Dorsch, 1982

**Ekelgedächtnis**

**Tastsinn:** als ekelhaft taktile Reize werden das Schwabbelige, Schleimige, Breiige und allgemein Weiche angegeben (körperliche Berührung);

**Sehen:** der Sehsinn wirkt nicht unmittelbar als Ekelsinn, sondern erst in Verbindung mit Wissen und /oder Erfahrung (kein körperlicher Kontakt)

**Geschmacksinn:** (Speiseekel)

**Akustischer Sinn:** (Schreie) wird eher beim moralischen Ekel empfunden

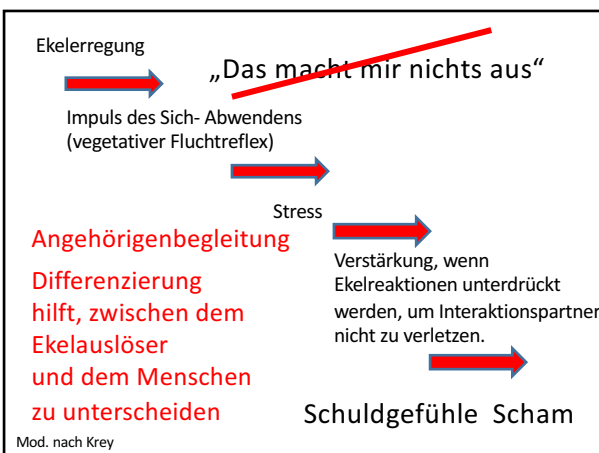
Können wir Ekel verbergen?

**Physiologische Begleiterscheinungen**

- zusammenziehen der Gaumen- und Rachenmuskulatur
- erhöhte Sekretion der Speicheldrüsen
- Würge- und Brechreiz (Schutzfunktion gegen Vergiftungen) (Dorsch 1998)
- primär Bradykardie, dadurch Ohnmacht möglich, oder
- durch die Überraschung und Erschrecken Anstieg von Pulsfrequenz, RR und des Gefäßwiderstandes, dadurch Verhinderung der Ohnmacht (Roth 2001)
- Schweißausbrüche

**Beobachtbare Begleiterscheinungen**

- Veränderungen von Ausdruck und Mimik
- hochziehen der Oberlippe
- rümpfen der Nase
- Veränderung der Stimmlage (erhöhte Grundfrequenz)



Können wir Ekel verbergen?

„Dabei muss jeder, der mit kranken Menschen zu tun hat, wissen, wie hellhörig und sensibel sie sein können. Patienten hören das Gras wachsen und die Pferde husten.“

Und sie schauen uns genau an

**Reduktion des Bedürftigen auf seine Erkrankung**

- Resonanzverlust
- Emotionale Kälte -
- Rückzug vom Patienten

**Hoffnung auf Gewöhnung**

- Langfristig Gefahr des Burnout

**Verlust von Würde unterlassene Hilfestellung und gefährliche Pflege**

- Verleugern von Situationen, in denen Hilfe benötigt wird
- Gewalt**

Lohfert, C. (2013): Das Medizinische Prinzip. Handbuch für das Krankenhaus der Zukunft. Knaus, München

**Umgang - „Scham(und Ekel)fresser“** Baer/Frick Baer

- Wahrnehmen von Scham und Ekel
  - (eigene) Gefühlslage zur Kenntnis nehmen
- Wissen über Scham und Ekel
- Scham- und Ekelgefühle teilen
  - cave: primär verschlimmert das Thematisieren die Scham

„In welchem Umfang die vom Ekel Betroffene die beschriebenen Reaktionen zeigt, hängt wahrscheinlich davon ab, wie viel sie über das Phänomen weiß.“  
(Krey 2003)

Woody Allen bezeichnete seinen großen Spaß an der Komik ... in seiner Kindheit und Jugend als „eine schmerzlose Art, das Leben zu überstehen...“ Sich im wirklichen Leben in Situationen wiederzufinden, die eigentlich qualvoll waren und dann nicht um eine komische Bemerkung verlegen zu sein, das war großartig  
Lax 1992

**Umgang - „Scham(und Ekel)fresser“**

- Wahrnehmen von Scham und Ekel
  - (eigene) Gefühlslage zur Kenntnis nehmen
- Wissen über Scham und Ekel
- Scham- und Ekelgefühle teilen
  - cave: primär verschlimmert das Thematisieren
  - Provokation, Witz als Strategien (an)erkennen
  - Ekel herausekeln
  - sich anderen anvertrauen, kollegiale Beratung
  - Scham- und Ekelkultur aufbauen
  - Vertrauen, dass bei Scham Anpassung an die Situation gelingen kann

„Das Erzählen und das Gespräch wirken kathartisch – das ist ein alter Hut.“ Christine Pernlochner-Kügler,



<http://www.gip-intensivpflege.de>

**„ Es war schön zu merken, dass es Ihnen nicht egal war... “**

Hilfreiche Verhaltensweisen aus der Sicht der Betroffenen zum Thema Wundgeruch

- Wahrhaftigkeit
- Wertschätzung
- Pflege durch gleiche Personen
- Fachkompetenz
- Engagement
- Hoffnung auf Besserung

- nicht auf die Wunde reduziert, sondern als ganzer Mensch wahrgenommen werden

Dealey et al. 2006; Lindahl et al. 2005; Panfil et al. 2010; Probst et al. 2012,

Die Wahrnehmung von Scham und Ekel bei sich und anderen verändert Beziehungen

Professionalität hilft dabei Scham und Ekel zu fühlen, in Worte zu fassen und behutsam damit umzugehen.

Es gibt eine Veränderung vom distanzierten, abstinentern Profi hin zum mitfühlenden Begleitenden

Schamhaftigkeit steht jedem gut; aber man muß verstehen, sie zu überwinden, ohne sie zu verlieren.

Charles de Secondat, Philosoph 1689 - 1755

Die Haut ist nicht weiter entfernt vom Gehirn als die Oberfläche eines Sees von seinen Tiefen. Beides sind verschiedene Orte in einem ungeteilten Medium.  
Wer die Oberfläche berührt, bewegt die Tiefe

Deanne Juhan,  
Körpertherapeut

#### Literatur

- Ekel in Pflegeberufen Zu unrecht ein Tabuthema? Mihajlovic Miroslav Rankweil
- Ekel ist okay, Hiltrud Krey Brigitte Kunz Verlag
- Tabus in Medizin und Pflege, A. Kuhlmei, H.P. Rosemeier, M. Rauchfuß; Peter Lang EU Verlag der Wissenschaften
- Ekel in der Pflege, Dorothe Ringel Mabuse Verlag Wiss. 45
- Traumaexposition und posttraumatische Belastungsstörungen bei Pflegekräften auf Intensivstationen, PPM 2000; 50:384-390 Georg Thieme Verlag
- Hochmut Hass Ekel, Aurel Kolnai Suhrkamp Verlag 2007  
Skript: Ekel in der Pflege, Maga. Dr. Christine Pernlochner –Kügler - Von belastenden Ereignissen und Ekelempfinden im Pflegealltag, Fachtagung Pflege kritisch Kranker Düsseldorf 2011 dimo
- Leon Wurmser: Die Maske der Scham
- Udo Baer, Gabriele Frick-Baer Vom Schämen und beschämt werden