

## Mit unangenehmen Gefühlen umgehen: Ekel

### Definition Ekel

Ekel ist ein Gefühl bzw. eine Empfindung, die eine starke, oft auch körperliche Abneigung gegen eine Sinneswahrnehmung ausdrückt. Die Auslöser sind vielfältig und können z. B. Gerüche, Geräusche oder ein bestimmter Geschmack sein.

Ekel ist ein angeborener, teilweise auch erlernter Schutzmechanismus und soll zunächst einmal Distanz zwischen den jeweiligen Menschen und einen konkreten Auslöser bringen.

Der Geruchssinn spielt bei Ekel eine besonders sensible Rolle. Pflegefachpersonen arbeiten sehr nah an und mit Menschen zusammen – hier können sie mit einer Vielzahl ekelauslösender Gerüche konfrontiert werden. Auch über den Tastsinn können Reize, die Ekel auslösen, aufgenommen werden. Der Sehsinn wirkt häufig erst in Kombination mit dem Geruchs- oder Tastsinn bzw. erst in Verbindung mit Wissen oder Erfahrung.

Auf den ekelerregenden Impuls folgt der starke Wunsch des sofortigen Sichabwendens. Symptome wie eine verzerrte Mimik, Übelkeit, einen schlechten Geschmack im Mund, Würgen bis hin zum Erbrechen bezeugen ein erhöhtes Stressniveau. Dabei ist es allerdings individuell unterschiedlich, welche Reize wie stark als ekelauslösend empfunden werden.

Besonders zu Beginn der Pflegeausbildung sind Situationen, die Ekel auslösen eine Herausforderung. Auch wenn das Ekelgefühl negativ besetzt ist, so ist sein Vorhandensein völlig normal und sollte nicht vollkommen unterdrückt werden. Was jedoch zu einer emotionalen Dissonanz (Unstimmigkeit) führt, ist folgende Situation:

Das Gefühl Ekel wird empfunden und es ist gleichzeitig untersagt diesem Gefühl Ausdruck zu verleihen, da sich der Pflegeempfänger in einer schamhaften, verletzlichen Situation befindet.

Diese Dissonanz verursacht Stress und kann auch in Gewalt münden. Das Hauptproblem liegt dann nicht im Ekel selbst, sondern in einer Verschiebung der Ekelempfindung. Resultat ist, das nicht mehr die spezifische Situation oder ein Merkmal eines Menschen als ekelhaft empfunden wird, sondern der Mensch als solcher, der dieses Merkmal aufweist.

### Wundmanagement.



Beim Versorgen von schlecht heilenden oder infizierten Wunden kann es schnell zu Ekelgefühlen kommen – besonders wenn man darin noch nicht routiniert ist. Wie können Sie mit einer solchen Situation umgehen?

Foto: K. Oborny, Thieme



### ARBEITSAUFGABE

- 1 Bitte erinnern Sie sich an eine Situation in Ihrem Berufsalltag zurück, in der Sie sich geekelt haben.
  - a. Was für eine Situation war das und wie haben Sie sich gefühlt?
  - b. Wie haben Sie in dieser Situation reagiert?
  - c. Welche Reaktionen konnten Sie bei Ihren erfahrenen Kollegen beobachten?
  - d. Was haben Sie in dieser Situation als hilfreich empfunden?
  - e. Was würden Sie in einer künftigen, ähnlichen Situation anders machen?
- 2 Welche Situationen, die andere Menschen als ekelig empfinden können Sie ganz gelassen erleben?
- 3 Denken Sie über Handlungsmöglichkeiten nach, die Ihnen helfen können mit starken Ekelgefühlen umzugehen und tauschen sich darüber aus!