

Ekel in der Arbeit mit Körpern



Dr. Christine Pernlochner-Kügler

Funeralitas
Fortbildungen für Bestattungspersonal

TRAUERHILFE
BESTATTUNGEN
☎ 0501717
www.trauerhilfe.at
Praxis für Thanatologie & Trauerarbeit

Verbreitete Annahmen

- Gefühle sind lästig und hindern uns am professionellen Handeln.
- Gefühle sind „Schwächen“.
- Ekel nimmt mit der Berufserfahrung ab.
- Ekel kann man „abgewöhnen“ oder „verlernen“.

Die Frage ist:

Kann man Ekel abgewöhnen oder verlernen?

Ist Ekel erlernt oder angeboren?

Ist Ekel „erlernt“, können wir ihn auch wieder „verlernen“.

Ist Ekel angeboren, ist das „Verlernen“ oder „Abgewöhnen“ unmöglich.

Gefühle sind angeborene psychische Kräfte ...

.... können grundsätzlich nicht abgewöhnt oder „abtrainiert“ werden

Primäre Gefühle: Angst, Wut, Freude, Lust, Ekel

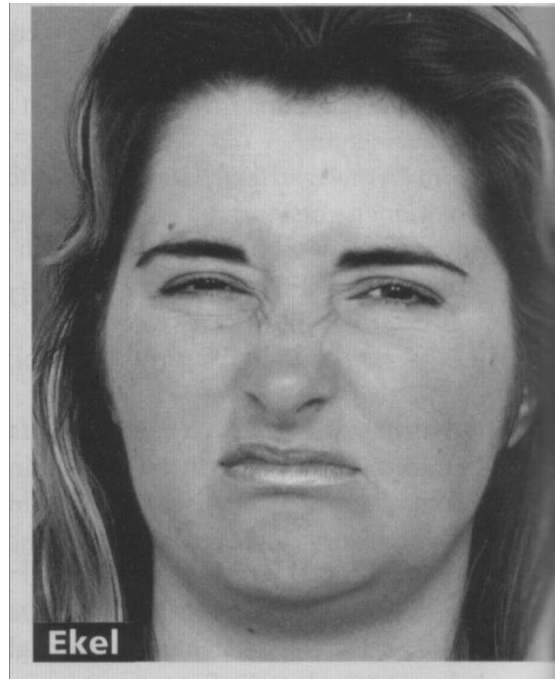
- sind von Geburt an vorhanden
- ausgelöst durch *äußere Reize* von der Amygdala im limbischen System
- sind „primitive“ überlebensnotwendige Emotionen
- setzen kein kognitiv hohes Entwicklungsniveau voraus

Sekundäre Gefühle : Scham, Schuld, Reue, Neid, Eifersucht etc.

- treten entwicklungspsychologisch später auf
- sie werden durch Denkprozesse ausgelöst
- setzen ein bestimmtes kognitives Niveau voraus.

Ekel ist Instinkt und Schutzmechanismus

- Ekel ist eine *primäre Emotion*.
Das heißt: Ekel ist *angeboren* und *universell*.
- Ekel schützt uns instinktiv vor toxischen und infektiösen Substanzen.



Ekel erregende Objekte

- A universelle Ekelobjekte (Abfälle)**
- B individuell oder kulturell sozialisierte Ekelobjekte**
- C Ekel aufgrund körperlicher Disposition**

Ekel erregende Objekte

A universelle Ekelobjekte (Abfälle)

Substanzen, die keine Funktion mehr haben,
schlecht riechen u./o. schlecht schmecken
und zudem toxisch und/oder infektiös sind oder werden:

Abfälle, Ausscheidungen, Sekrete, Auswürfe, Verfaulendes und
Verwesendes

Ekel erregende Objekte

B individuell oder kulturell sozialisierte Ekelobjekte

- aufgrund von Konditionierung erlernter Ekel beim Individuum (individuelle Abneigung gegen best. Speisen)
- durch die Kultur erworbener/anerzogener Ekel (z.B. Ekel vor Insektenküche in Europa)

Ekel erregende Objekte

C Ekel aufgrund körperlicher Disposition

- Ekel vor Milchprodukten aufgrund von Laktose-Intoleranz
- Gastritis
- Schwangerschaft

Ekel ist als primäre Emotion *nicht* verlernbar

- Verlernbar ist Ekel nur, wenn er individuell oder kulturell erlernt ist.
- Gegenüber universellen Ekelobjekten, **Abfällen, Ausscheidungen, Auswürfen, Sekreten, Verfaulendem, Verwesendem**, ist Ekel nicht verlernbar.
- „Gewöhnung“: Wir eignen uns Strategien der Abwehr und Gefühlsregulation an.

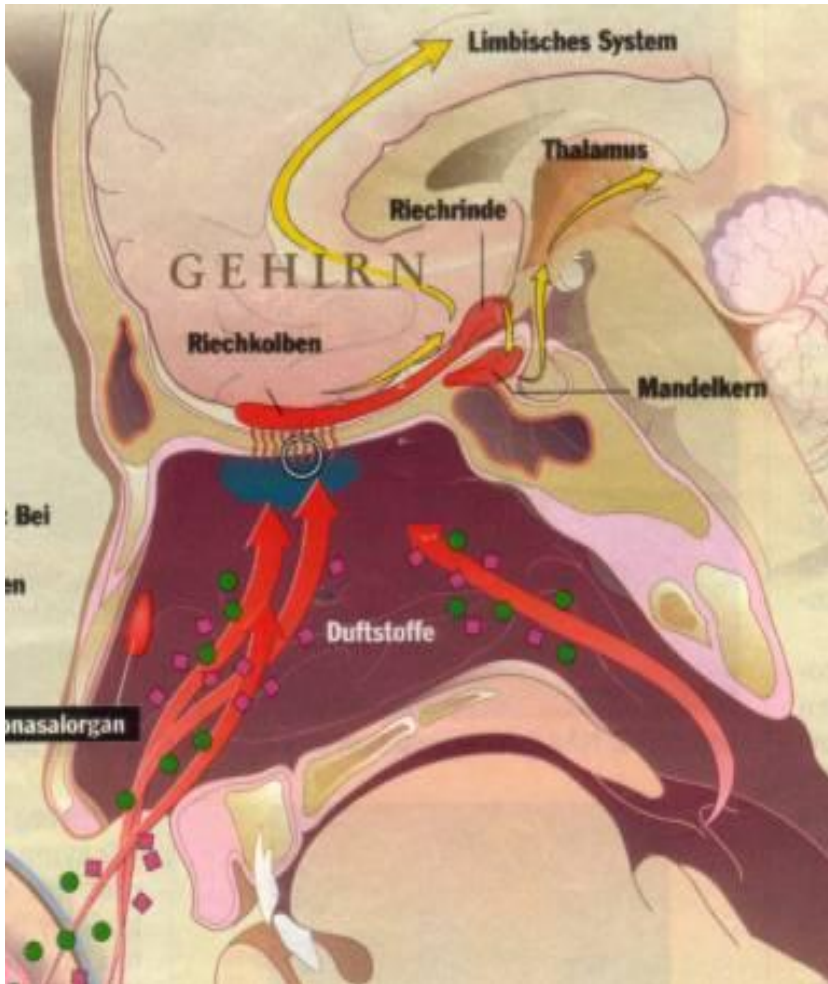


Ekel als Instinkt und Schutzmechanismus



Der Ekel vor **universellen Ekelobjekten/Abfällen** ist durch Geschmacks- und Geruchssinn angeboren.

Das Riechen



- Die **Riechschleimhaut** bindet Gerüche an die **Riehzellen**.
- Gerüche werden als elektrische Signale über **Axone** an den **Riechkolben** weitergeleitet.
- Der Riechkolben steht über die **Riechnerven** in Verbindung mit dem **Limischen System** und dem **Hypothalamus**.
- Der Hypothalamus steuert die **vegetativen Funktionen** und das **affektive Verhalten**.
- Affektive Reaktionen werden vom Hypothalamus aus gesteuert.

Das Brechzentrum

- Für die typischen physiologischen Ekelreaktionen ist das **Brechzentrum** mit Sitz im verlängerten Rückenmark zuständig:
 - *Speichelfluss*
 - *Würgereiz*
 - *Erbrechen*
 - Gesteuert über das Limbische System und den Hypothalamus und **als Teil des vegetativen Nervensystems** sind die Aktivitäten des Brechzentrums *nur sehr schwer* zu beeinflussen.
- Starker Ekel kann nur schwer unterdrückt werden.

Ekelobjekt „Körper“

- Wir ekeln uns vor Ausscheidungs- und Geschlechtsorganen, weil sie „schmutzig“ sind.
- Der Körper ist außerdem von der Haut - einem Ausscheidungsorgan - überzogen, weswegen er an sich mehr oder weniger ekelhaft ist.
- Der Körper riecht.
- Körper- und Mundgeruch verschlechtern sich vor allem bei kranken Körper.



Funeralitas
Fortbildungen für Bestattungspersonal

TRAUERHILFE
BESTATTUNGEN
☎ 0501717
www.trauerhilfe.at
Praxis für Thanatologie & Trauerarbeit

Sicherheitsabstand

- Wir nehmen zu uns fremden Personen automatisch eine schützende Distanz ein.
- Die minimale Distanz, die wir bei *frontaler* Gegenüberstellung zu einer uns fremden Person einnehmen, beträgt zw. 60 und 70 cm.
- Das ist der Abstand, bei dem wir eine Person in gutem hygienischem Zustand *gerade nicht mehr* riechen können.
- Kommt mir die Person in frontaler Haltung näher, wird sie riechbar - *als ganzer Körper* - besonders der Mundgeruch.

Arbeit am Körper als Belastung/Grenzüberschreitung



- Menschen, die mit Körpern arbeiten, überschreiten tagtäglich viele „Grenzen“.
- Sie überschreiten damit *eigene* und *fremde* Grenzen.
- Die Arbeit am Körper ist somit eine Grenzüberschreitung und bedeutet *Dauerbelastung*.

Ekel - Facts

Wunden, Eiterherde, Decubiti



Verstümmelung



- Der Patient kann Selbstekel empfinden

Verwahrlosung



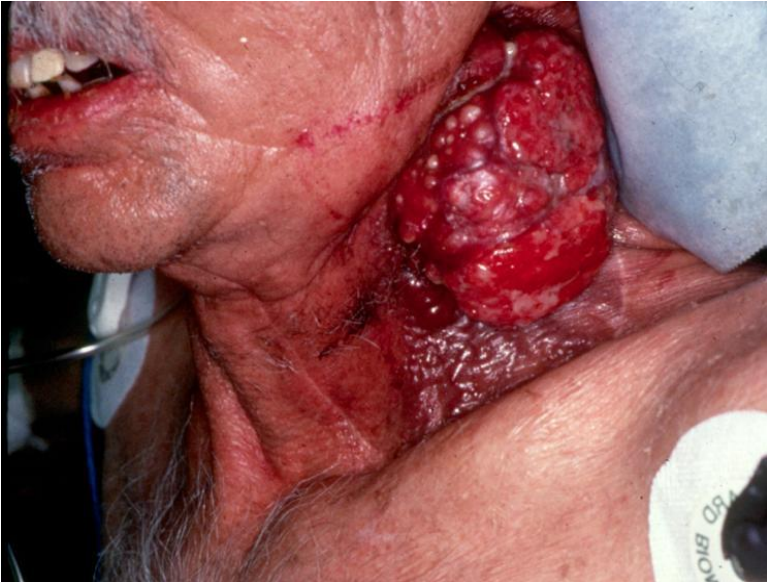
Funeralitas
Fortbildungen für Bestattungspersonal

TRAUERHILFE
BESTATTUNGEN
☎ 0501717
www.trauerhilfe.at
Praxis für Thanatologie & Trauerarbeit

Parasiten



Tumore



Ekel -Facts

Die Stärke der Ekelempfindung ist abhängig

- von der Tagesverfassung
- von der Tageszeit
- von Sympathie oder Antipathie

Ekel -Facts

- Die Stärke des Ekelgefühls ist bezogen auf die verschiedenen Ekelobjekte individuell unterschiedlich.
- Unerwartetes und Kontrollverlust steigern den Ekel.

Ekel und Kontrollverlust

Unerwartetes und Kontrollverlust steigert den Ekel.



Ekel = Stress und schwächt das Immunsystem



Ekel-Stress und „kognitiven Nebel“

(Einsatz-)Stress in belastenden Situationen erzeugt „kognitiven Nebel“ = ein psychischer Schutzmechanismus

Einsatzkräfte bleiben dadurch zunächst handlungsfähig, sie sind allerdings „nicht mehr ganz klar im Kopf“.

→ Fehlerquote steigt

Konsistenz und Geruch



- Breiig-Schleimiges, Schwabbeliges, Klebriges und Unklares sind besonders eklig
- Schlüpfrigkeit und Klebrigkeit erschweren kontrolliertes Arbeiten
- Geruchsbelastung ist Zusatzbelastung

Wie sieht ein gesunder Umgang mit dem Ekel aus?

„Man muss der Scheiße anders begegnen.“

Peter Sloterdijk, in: Kritik der zynischen Vernunft.

Gefühle sind Informationen über Bedürfnisse

- Gefühle **können nicht „abgewöhnt“** werden.
- Sie sollen als **Informationen über Bedürfnisse** wahrgenommen werden.
- Sie sagen mir, was für mich gut/schlecht ist und wo ich Grenzen setzen muss.
- Verleugne ich Gefühle auf Dauer, **frustriere** ich mich.

Verleugneter Ekel = verleugnetes Bedürfnis nach Schutz



FRUSTRATION



Aggression/Gewalt

Angst

psychische u./o. körperl. Erkrankung (z.B. Burn Out)



**Unachtsamer/aggressiver Umgang mit Patienten!
Schlechte Behandlung von Angehörigen und Mitarbeitern!
Reduziertes Hygienebedürfnis und Unachtsamkeit!**

5 Ebenen des Ekelmanagements

5 Ebenen des Ekelmanagements

Ebene 1:

Offenheit für „negative“ Gefühle im Team

- Gespräche über Ekel u.a. negative Gefühle wirken entlastend.
- Einem ungesunden Berufsideal wird entgegengewirkt .
- Die Arbeit kann nach Absprache schonend aufgeteilt werden, weil sich nicht jeder vor jedem Ekelobjekt gleich stark ekelt.

5 Ebenen des Ekelmanagements

Ebene 2:

Reduktion von Ekel erregenden Situationen durch gute Planung und sorgfältiges Arbeiten.

- Alle Hilfsmittel, die Ekel reduzierendes Arbeiten ermöglichen, sollten bereit stehen.
- Gute Planung und sorgfältiges Arbeiten bedeuten nicht nur Wohl für die PatientInnen, sondern auch Wohl für uns selbst.

5 Ebenen des Ekelmanagements

Ebene 3:

Größtmöglicher Schutz im Umgang mit Ekel-erregendem

- Schutzbekleidung anziehen! In manchen Situationen braucht man mehr Schutzbekleidung aus Gründen der Psychohygiene!
- Belastende Tätigkeiten zu zweit oder mehreren durchführen.
- Ekelhafte Tätigkeiten nicht zu lange alleine ausführen und sich ablösen lassen.
- Unerwartet Ekel erregender Tätigkeit: kurz abwenden, distanzieren und durchatmen, um einen klaren Kopf für die richtigen Maßnahmen zu bekommen.

5 Ebenen des Ekelmanagements

Ebene 4:

Abwehr von Ekel durch Fokussierung/Perspektivwechsel

- „Handeln statt zusehen!“
- Konzentration auf die Technik
→ Ekelerregendes und Belastendes treten in den Hintergrund.

Wichtig: Perspektivwechsel bewusst einsetzen, um handlungsfähig zu bleiben

→ abgewehrte Gefühle später aber bewusst machen.

- **(Schwarzer) Humor ist gesund und o.k.**

5 Ebenen des Ekelmanagements

Ebene 5: **Auszeit nach Ekel erregenden Tätigkeiten**

- Pause einlegen und Gerüche neutralisieren
- Pausenräume angenehm gestalten
 - keine Raucherzimmer-, sondern Wohnzimmer-Atmosphäre
- Raumgestaltung: keine Mischfarben
 - (gelblich, bräunlich, grünlich, rotbraun etc.)
- Keine Pause möglich? → körperferne Tätigkeit als Ausgleich
- Ekel ist Stress → Entspannungsmaßnahmen
- Distanzierungsrituale
 - Duschen, ein Bad nehmen, normale Eindrücke sammeln
- In der Freizeit auf Distanz zum Beruf achten

e-book zum Thema

Christine Pernlochner-Kügler

Ekel und Scham bei der Arbeit mit Körpern

Zu beziehen über:

www.grin.com



Ich danke für die Aufmerksamkeit!

***„Shit is the borderline between life and death,
self and others.“***

Paul Sabbath/Mandel Hall in: End-Product. The first Taboo.