

Scham und Ekel (k)ein Thema ?!

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

Gemeinsamkeiten

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: pathdoc, 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

Conny Palmen Schriftstellerin 1999

(Ur)- menschliches Phänomen

Scham Altdeutsch scama, angelsächsisch scamu: sich zudecken, sich verbergen

„Da gingen beider Augen auf, und sie erkannten, dass sie nackt waren. Sie hefteten Feigenlaub zusammen und machten sich Schürzen daraus.“
Genesis 3

Vortrag Scham und Ekel Tutzingen

- 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

- existentielles Gefühl, erfasst den Menschen als Ganzes (physisch und psychisch)
- angeboren, wird im Rahmen der Entwicklung ausgeformt
- **ist abhängig von Werten und Normen**

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 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** →
 - **Ekel** →

Scham

(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
- stellvertretende, deligierte Scham / Fremdschämen

Funktionen der Scham
Wächterin
„Hüterin der Würde“ (Wurmser)
(verhüllt Schützenswertes)

wahrt
Grenzen
Intimität

~~„Sie brauchen sich doch nicht zu schämen“~~

Beispiele schambesetzter Situationen in der Begleitung

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 man nicht in seiner Rolle (sondern als Mann / Frau) wahrgenommen wird,
- wenn man schlecht oder gar nicht vorbereitet ist
- wenn man sich ekelt

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

Anspruch!

Ekel und unsere Sinnesorgane

- Geruchssinn:** beim gleichzeitigen Anbieten mehrerer Geruchsreize siegt nicht der stärkere, sondern der gefühlsbetontere 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 ekligen 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)

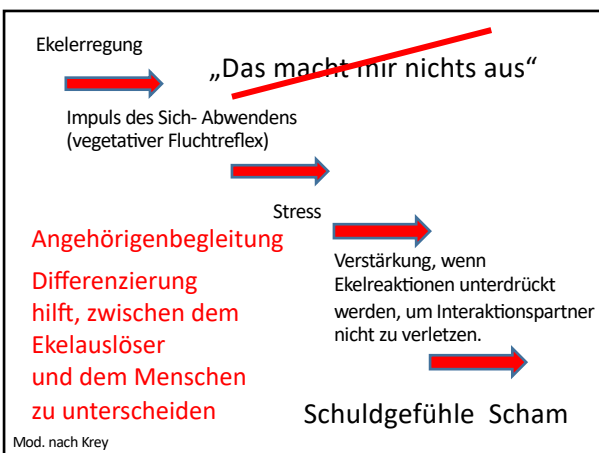
Geschmacksinn: (Speiseekel)

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) **Beobachtbare Begleiterscheinungen**
- 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
- 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

- der Patient wird zum Fall erklärt
- Resonanzverlust
- Emotionale Kälte -
- Rückzug vom Patienten

Hoffnung auf Gewöhnung

- Langfristig Gefahr des Burnout

Verlust von Würde unterlassene Hilfestellung und gefährliche Pflege

- Verleugnen von Situationen, in denen Hilfe benötigt wird
- Gewalt

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

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

(Krey 2003)

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
 - Provokation, Witz als Strategien (an)erkennen
- Ekel herauskellern
- 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,

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

Geteilte Ohnmacht
Ertragen durch gemeinsames Tragen

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 nach Dr. R. Tüschien

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

Charles de Secondat, Philosoph
1689 - 1755

Literatur

- Hiltrud Krey, Ekel ist okay, 2003, Schlütersche (Verlag)
- A. Kuhlmei, H.P. Rosemeier, M. Rauchfuß; Tabus in Medizin und Pflege; 2005 Peter Lang EU Verlag der Wissenschaften
- Dorothe Ringel, Ekel in der Pflege, eine „gewaltige“ Emotion, 2003 Mabuse Verlag
- Traumaexposition und posttraumatische Belastungsstörungen bei Pflegekräften auf Intensivstationen, PPM 2000; 50:384-390 Georg Thieme Verlag
- Aurel Kolnai, Hochmut, Hass Ekel, Suhrkamp Verlag 2007
- C. Pernlochner-Kügler Ekel in der Pflege; integra at
- C. Pernlochner –Kügler - Körperscham und Ekel. Wesentlich menschliche Gefühle und ihre Schutzfunktion
- D. Morscher Vortragsskript Von belastenden Ereignissen und Ekel empfinden im Pflegealltag Fachtagung Pflege kritisch Kranker Düsseldorf 2011 dimo; unikum-aachen.de
- Udo Baer, Gabriele Frick-Baer Vom Schämen und beschämt werden
- Leon Wurmser: Die Maske der Scham, 2017; Edition Klotz
- S. Marks: Die Würde des Menschen oder Der blinde Fleck in unserer Gesellschaft. 2010 Gütersloher Verlagshaus
- S. Marks; Scham - die tabuisierte Emotion. Patmos Verlag .