



Lernen in Uni und Schule

Ekkelmanagement

Die hier vorgestellten Unterrichtsmaterialien wurden von Studierenden der Universität Rostock erstellt und innerhalb des Projekts LinUS - Lernen in Uni und Schule aufgearbeitet

(<https://www.ibp.uni-rostock.de/linus/>).

Einen Unterrichtsverlauf, einen Unterrichtsentwurf mit Vorlage für die Schüler*innen zum Ausfüllen sowie Lösungshinweise finden Sie unter der Kategorie „Ekkelmanagement“.

Mit welchen Sinnen kann Ekel¹ wahrgenommen werden?

- Geruchssinn
- Geschmackssinn
- Tastsinn
- Hörsinn
- Sehsinn

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.
(I care Pflege 2020)

Wann entsteht Ekel?

- Unangenehmer Geruch, Geschmack, Haptik, Geräusche, Bilder

Warum Ekeln wir uns? → Physischer Ekel²

- instinktives Ekelgefühl erfüllt Schutzfunktion vor Infektion
- Urgegenstand des Ekels ist Fäulnis (Übergang vom Leben in den Tod)
- Auslöser von Ekelempfindungen: Exkrememente, Körpersekrete (klebrig, halbflüssig, anhaftend), Tiere (Maden, Ratten, Kriechtiere), Speisereste, wucherndes Leben (viel Leben/viel Totes), menschlicher Leib (warmer WC-Sitz, ungewollte Nähe), Krankheit und körperliche Verwachsenheit (Wucherungen und Deformationen)

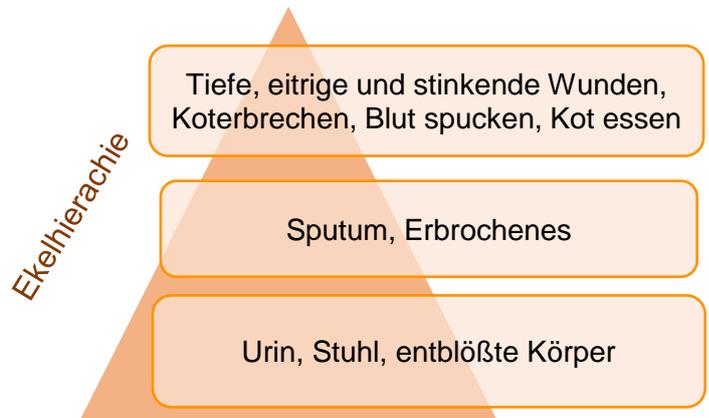
Woran erkenne ich, dass ich mich ekel?³



Meine Anzeichen, wenn ich mich ekel, sind...

Physiologisch: Übelkeit, Schweißausbrüche, Zusammenziehen der Gaumen- und Rachenmuskulatur, Erhöhte Sekretion der Speicheldrüsen, Würge- und Brechreiz (=Schutz-funktion), Bradykardie/ Tachykardie

Begleiterscheinung: Veränderung der Mimik, z.B. Lippen verziehen oder Nase rümpfen, Veränderung der Stimme, Impuls des Sich-Abwendens



¹ **I care Pflege (2020):** Mit unangenehmen Gefühlen umgehen. Ekel. Arbeitsblatt. Georg Thieme Verlag. Stuttgart.

² **Jettenberger, M. (2017):** Ekel–Professioneller Umgang mit Ekelgefühlen in Gesundheitsfachberufen. Springer Verlag. Berlin

³ **Sowinski, C. (1999):** Nähe und Distanz–Schamgefühl und Ekel. Pflege, eine intime und grenzüberschreitende Dienstleistung. Zeitschrift im Gesundheitswesen. S. 43-46. In Silberzahn-Jandt (o. J.): Ekel in der Pflege. Ekelempfinden im Pflegealltag.

Lernfeld:

Datum:

Mit welchen Sinnen kann Ekel
wahrgenommen werden?

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.
(I care Pflege 2020)

Wann entsteht Ekel?
- Unangenehmer Geruch, Geschmack, Haptik, Geräusche, Bilder

Warum Ekeln wir uns? → Physischer Ekel

Woran erkenne ich, dass ich mich ekel?



Meine Anzeichen, wenn ich mich ekel, sind...

Ekelhierarchie

Tiefe, eitrige und stinkende Wunden,
Kotbrechen, Blut spucken, Kot essen

Sputum, Erbrochenes

Urin, Stuhl, entblößte Körper

Jede Gruppe sammelt sich an einer Fühlbox. Jede*r wird einmal tasten können.
Beobachten Sie dabei die Reaktionen Ihrer Mitschüler und Mitschülerinnen und
machen Sie sich Notizen:



-
-
-



Die Lehrkraft bereitet 2 Fühlboxen und zwei Windeln vor. Die Klasse teilt sich in zwei Gruppen. Auf jede Seite des Klassenzimmers steht eine Windle und eine Fühlbox. Jede*r Mitschüler*in greift einmal in die Fühlbox und hebt einmal die Windel hoch.

Zwei Fühlbox vorbereiten:

- 2 Schuhkartons mit 2 bis 3 eingeschnittenen Löchern zum reintasten (eine Handgroß)
- Unter den Löchern wird empfohlen, Stoff zu spannen, z.B. ein altes T-Shirt zerschneiden, damit nicht direkt gesehen wird, was sich darin verbirgt
- Zum Tasten folgende Beispiele:
Warmer Haferschleim,
Plaste-Spinnen oder selbst basteln aus Pfeifenreiniger,
Gummibären/ Gummischlangen,
Obstdose mit z.B. eingelegten Kirschen oder Pfirsich

Zwei Windeln vorbereiten:

- Erwachsenen Windel öffnen
 - 1 x Windel: körniger Frischkäse vermischen mit Kakaopulver und auf die Windel streichen
 - 1 x Windel mit warmen Apfelsaft füllen
- ➔ Windeln rumgeben und SuS bitten das Gewicht und das Aussehen zu beachten



Abbildung 1: Foto und Erprobung durch Victoria Sophie Deutsch (Lehrkraft)

Lernfeld:

Datum:

Was sind Ihre persönlichen Grenzen und Sorgen in Bezug auf Ekel in ihrem beruflichen Kontext?



-
-
-

Tauschen Sie sich in der Gruppe aus und finden Sie Lösungen für Situationen in denen Ihnen Ekel auf Arbeit begegnet.

Lösungsansätze

Möglichkeiten, um eklige Situationen angenehmer/umgänglicher zu gestalten	Möglichkeiten, um mit ekligen Situationen dauerhaft umgehen zu können

Grenzen, Sorgen und Lösungsansätze

Problematik im Umgang mit Ekelgefühlen

Indirekt:

- Hoffnung auf Gewöhnung: **Burnout**
- Verdrängung: **Burnout**
- Versachlichung: **Reduktion des Bedürftigen auf Erkrankung**
- Ideologische Verbrämung der Tätigkeit: **unterlassene Hilfestellung**

Direkt:

- Verlassen des Patientenzimmers: **Pat. muss auf Hilfe warten**
- Flucht in hauswirtschaftliche Tätigkeiten: **Vernachlässigung**
- Übermäßiger Gebrauch von Pflegehilfsmitteln: **mit erhöhter Sterilität werden Situation ekliger**
- Erhöhtes Arbeitstempo/ übertriebener Aktionismus: **Beziehungspflege kaum möglich**
- Luft anhalten: **kaum Kommunikation, Verursachung Scham**

(Fachtagung Pflege kritisch Kranker 2011)

→ Arbeitsorganisatorische Hilfe: belastende Tätigkeit nicht allein und zu lange durchführen, ausreichende Verfügbarkeit von (Pflege-) Hilfsmitteln
→ Möglichkeiten zu Aus-, Fort-, Weiterbildungen

Kognitives Umprogrammieren

Weniger Ekel aufgrund Gewöhnung durch Umdenken und Akzeptanz → Mentale Techniken

Austausch mit Kollegen

Erfahrungen und Bewältigungsstrategien teilen

Schutzkleidung und Duftaromen

Schafft Grenze zu den z.B. Körperflüssigkeiten und neutralisiert Gerüche

Distanz

Zeit zum Zurückziehen, für Erholung durch aktive Pausen/ extra Räume

(I care Pflege 2020)

Fachtagung Pflege kritisch Kranker (2011): Belastende Ereignisse in der Pflege. Von belastenden Ereignissen und Ekelempfinden im Pflegealltag. Düsseldorf.

I care Pflege (2020): Mit unangenehmen Gefühlen umgehen. Ekel. Arbeitsblatt. Georg Thieme Verlag. Stuttgart.