



Zu Hause pflegen – gesund bleiben!

Themen, über die nicht so gern gesprochen wird

Der schwierige Umgang mit Ekelgefühlen

Zur Pflege eines hilfsbedürftigen Menschen gehören meist auch Tätigkeiten, die Überwindung kosten. Windeln wechseln, Erbrochenes beseitigen oder eine eitrige Druckstelle medizinisch versorgen – solche Situationen können Widerwillen und auch Ekel auslösen. „Wer Ekel fühlt, will nur noch weg von diesen auslösenden Reizen“, beschreibt Frauke Bosbach, Psychologin aus Köln. „Oft empfindet er Übelkeit.“

Viele pflegende Angehörige versuchen, ihren Ekel zu unterdrücken, etwa aus Schuld- oder Pflichtgefühlen. „Das bringt gar nichts, sondern führt im Gegenteil oft zu unbewusster Aggression gegenüber dem Pflegebedürftigen“, warnt die Psychologin. Stattdessen gilt es, sich Ekelgefühle zu erlauben und zu versuchen, damit umzugehen. Wie das konkret aussehen kann, ist individuell genauso unterschiedlich wie die Ekel-Auslöser oder die Intensität des Gefühls.

Ein erster Schritt kann sein, das Schweigen zu brechen. Ekelgefühle lassen sich gegenüber dem Pflegebedürftigen ohnehin nicht verstecken. „Da, wo Sie Ekel empfinden, empfindet Ihr Gegenüber wiederum oft Scham und Peinlichkeit. Deshalb kann es für beide entlastend sein, wenn Sie über die unangenehme Situation sprechen – selbst wenn das nur ein Monolog ist“, regt Frauke Bosbach an. „Der zu Pflegende fühlt sich durch die respektvolle Ansprache in seiner schambesetzten Notlage gesehen und weniger hilflos.“

Das Ausmaß der unguuten Gefühle wird durch Gewöhnung ein wenig gemindert. Durch innere Distanzierung und Reflexion kann man zudem versuchen, seinen Ekel zu überwinden. „Doch das geht nur in sehr begrenztem Maße“, urteilt die Psychologin.

Externe Hilfe für extreme Situationen

Entscheidend ist, dass der pflegende Angehörige das Gefühl hat, „unterm Strich“ mit den schwierigen Situationen klarzukommen. Das ist eine individuelle Gratwanderung – eingeschlossen die große Gefahr, sich selbst zu überschätzen. „Man kann versuchen, Situationen, die Ekel auslösen, weitgehend zu reduzieren“, schlägt Frauke Bosbach vor. So kann etwa die Intimpflege von einem ambulanten Pflegedienst übernommen werden. Für alle verbleibenden Situationen, die Widerwillen auslösen, gilt, dass der pflegende Angehörige sich direkt im Anschluss Zeit nimmt, um sich zu erholen.