

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 23 A

Ekel

Grundlagen

Das Gefühl von Ekel tritt auf, wenn wir mit „schmutzigen“ Dingen in Berührung kommen, also mit Dingen, die für uns möglicherweise giftig, ansteckend oder schädlich sind. Wir fühlen uns „besudelt“. Evolutionär hat Ekel den Sinn, uns vor giftigen und gesundheitsschädlichen Stoffen zu warnen. Ekel kann jedoch auch im sozialen Leben auftreten. Das heißt, auch Menschen können Ekel auslösen, wenn sie die jeweilige „Geschmacksgrenze“ überschreiten und einem dabei zu nahe kommen. Auch bei Ekel treten irrationale Ausformungen auf. So können zum Beispiel durch (unbewusste) Erinnerung an frühere Situationen, bestimmte Gerüche oder auch Geräusche starken Ekel erzeugen. Bisweilen erzeugen Geschmack und Konsistenz eines Lebensmittels Ekel. Wenn wir uns selbst „besudelt fühlen“, ekeln wir uns bisweilen vor dem eigenen Körper.



Typische Auslöser und Interpretationen

Es gibt eine Reihe von typischen Auslösern: Sehen oder Riechen von Exkrementen von Mensch oder Tier; Annäherung eines schmutzigen Menschen oder Tieres; etwas gegen den eigenen Willen schmecken oder schlucken müssen; einen toten Körper sehen oder in dessen Nähe sein; Dinge berühren, die einer unbekanntem, nicht gemochten oder toten Person gehören; Blut sehen oder eine Spritze bekommen; beobachten oder davon hören, wie die Würde eines Menschen verletzt wird; dazu gedrängt werden, Dinge zu sehen, welche die eigenen Werte verletzen; mit jemandem konfrontiert werden, der die eigenen Werte verletzt; zu unerwünschtem sexuellen Kontakt gezwungen werden; darüber zu urteilen, dass der Körper eines anderen oder auch der eigene „schmutzig“ oder „besudelt“ ist; glauben, dass man mit einer Person zusammen ist, die einen verschmutzen könnte.

Wahrnehmung

Insbesondere wenn wir unseren eigenen Körper eklig finden, nehmen wir ihn oft verzerrt wahr (zu fett, zu unproportional usw.). Wenn wir Gegenstände eklig finden, die mit früheren traumatischen Erfahrungen verbunden sind, nehmen wir bisweilen Gerüche oder Geschmack verzerrt wahr. So können wir uns zum Beispiel einbilden, dass Milch oder weißer Joghurt nach Sperma riecht.

Körperreaktion

Übelkeit; Brechreiz, Gefühl von Krankheit.