

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 23 B

Handlungsdrang

Der Drang, sich zu übergeben, sich zu waschen oder zu duschen, die Kleidung zu wechseln; der Drang, Essen und Trinken zu vermeiden; der Drang zu fliehen oder anzugreifen; das Verlangen, etwas loszuwerden, zu zerstören oder wegzustoßen; das Verlangen, wegzulaufen.

Ausdruck

Ekel will offen kommuniziert werden, wir wollen auch die anderen warnen, daher ist Ekel sehr spezifisch: die Nase wird gerümpft, die Oberlippe hochgezogen; die Mundwinkel werden nach unten gezogen; bössartiger Gesichtsausdruck; manchmal sarkastischer Ton.

Häufige Folgegefühle

Scham, Wut, Verachtung, Ohnmacht.

Wann ist Ekel gerechtfertigt?

Immer, wenn wir tatsächlich Gefahr laufen, uns durch Beschmutzung zu gefährden oder zu vergiften. Auch wenn wir gegen unseren Willen gezwungen werden, Dinge zu berühren oder einzunehmen. Wenn wir mit Menschen konfrontiert werden, deren moralische Werte den unseren widersprechen.

Wie kann ich dem Ekel entsprechend sinnvoll handeln?

Wenn wir tatsächlich mit gefährlichen Substanzen in Berührung gekommen sind oder diese eingenommen haben, ist es natürlich sinnvoll, sich zu waschen, auszuspucken oder auch zu erbrechen. Wenn wir mit Menschen konfrontiert werden, die unser Schamgefühl missachten, ist es sinnvoll, sich klar und deutlich zu wehren, sich abzugrenzen, dies zu kommunizieren und sich Unterstützung zu holen.

Wie kann ich der Entstehung von Ekel vorbeugen?

Die Wertschätzung der eigenen „Geschmacksgrenzen“ ist der beste Schutz gegen Ekel. Dies gilt auch für den sexuellen Bereich. Niemand sollte sich, nur um dem Partner einen Gefallen zu tun, auf sexuelle Übungen einlassen, die das eigene Schamgefühl verletzen. Auf Dauer wird dies nicht nur dem Selbstwert, sondern auch der Partnerschaft erheblich schaden.