

Basic Info: Umgang mit Gefühlen 23 C

Wie kann ich das Gefühl Ekel abschwächen?

Dysfunktionaler Ekel ist eine sehr häufige Folge von sexueller Gewalterfahrung. Die Betroffenen meiden Substanzen, die an das Trauma erinnern. Dies betrifft häufig milchige Getränke wie Joghurt, aber auch Fleisch oder manchmal jede Form von Flüssigkeit. Auch Duschgel oder pastöse Flüssigkeiten können gemieden werden. Bisweilen wird der eigene Körper als ekelhaft erlebt.

a) Entgegengesetztes Handeln

Bei Ekel verspüren wir den Drang, uns abzuwenden oder das Objekt zu zerstören. Um dem entgegenzuwirken, sollten Sie sich daher dem Geruch, dem Geschmack, dem Anblick oder der Hautwahrnehmung aussetzen und sich daran gewöhnen. Der Ekel wird bei ausreichend langer Konfrontation abnehmen. Essen und trinken Sie konzentriert und bewusst (und ausreichend!!!).

Wenn Sie annehmen, Ihr Körper sei eklig, blicken Sie ihn an, gewöhnen Sie sich daran, suchen Sie nach „akzeptablen“ Passagen. Pflegen Sie Ihren Körper durch Öle und Massagen. Verwöhnen Sie sich selbst und Ihren Körper.

b) Entgegengesetztes Denken

Bei Ekel haben wir Gedanken wie: „Etwas wird mich besudeln, in mich eindringen, mich beschmutzen.“ „Ich muss mich übergeben, ich muss mich duschen, alles abschrubben.“ Oder: „Ich selbst bin ansteckend, widerlich, man wird riechen, dass ich besudelt bin, die anderen merken, dass ich beschmutzt bin, ich bin eklig und alle werden sich von mir abwenden“.

Entgegengesetztes Denken bei Ekel wäre dann:

Konzentrieren Sie sich auf die Gegenwart.

Versuchen Sie genau zu unterscheiden zwischen Geruch, Geschmack und Form des *derzeitigen* Objektes, vor dem Sie sich ekeln, und Geruch, Form und Geschmack des *ehemals* ekli- gen Objektes (Reiz-Diskrimination).

Versetzen Sie sich mental in eine Situation, in der Sie von guten Gerüchen, einem angenehmen Windhauch oder einem guten Geschmack umgeben werden.

c) Entgegengesetzte Körperhaltung

Das Ekelgefühl führt zu einer starken Verspannung der Gesichtsmuskulatur sowie zu einem Verkrampfen der Bauchmuskulatur. Um dem entgegenzuwirken: Entspannen Sie Ihr Gesicht. Stellen Sie sich vor, Sie streifen eine Maske von Ihrem Gesicht ab. Entspannen Sie Ihre Oberbauchmuskulatur, atmen Sie tief in den Bauch.