



Leseprobe aus Lohr/Hauke, Ekel, ISBN 978-3-621-28866-8

© 2023 Programm PVU Psychologie Verlags Union in der Verlagsgruppe Beltz, Weinheim Basel  
<http://www.beltz.de/de/nc/verlagsgruppe-beltz/gesamtprogramm.html?isbn=978-3-621-28866-8>

# Inhalt

Vorwort	9
Einleitung: Wer den Ekel findet, findet auch seine Grenzen	11

## I Grundlagen

<b>1 Ekel: eine Emotion mit vielen Facetten</b>	19
1.1 Die Entstehung und Entwicklung von Ekel	19
1.2 Ekelreaktionen und deren Auslöser	21
<b>2 Funktion und Einflussbereiche des Ekels</b>	25
2.1 Einfluss auf Bewertungsprozesse	27
2.2 Einfluss auf das Gedächtnis	28
2.3 Ekel und Magie: Assoziation mit Kontamination	29
2.4 Ekel und mentale Kontamination	30
2.5 Ekel als Kern des behavioralen Immunsystems	32

## II Umgang mit Ekel in der psychotherapeutischen Praxis

<b>3 Hilfreiche Konzepte im konkreten Arbeiten mit Emotionen</b>	37
3.1 Emotionale Aktivierung durch Embodiment	37
3.2 Das Konzept der primären und sekundären Emotionen	39
3.2.1 Sekundäremotionen bei Ekel – Verbündete oder Gegenspieler?	42
3.2.2 Selbstekel als Sekundäremotion von primärem Ekel	44
3.2.3 Erfassen von Primär- und Sekundäremotionen mithilfe der Reaktionskette	49
3.3 Exkurs: Die Arbeit mit dem Emotionalen Feld – den Emotionsmix entwirren	53
<b>4 Wie lässt sich mit Ekel in der Therapie arbeiten?</b>	57
4.1 Eine klare Sache – Ekel als Primäremotion	60
4.1.1 Die Erschöpfung besiegen dank Ekel: nochmal der Fall Maria	61
4.1.2 Die unsichtbare Ekel-Mauer einreißen: der Fall Melanie	66
4.1.3 Nichts geht mehr rein: der Fall Anna-Lena	71
4.2 Kreislauf statt Kette – wenn Ekel nur die halbe Miete ist	79
4.2.1 Wenn Waschen nicht mehr reinhält: der Fall Theo	79
4.2.2 Ein Schlafzimmer voller Stoppschilder: der Fall Verena	85

<b>5</b>	<b>Wenn es eng wird ... Primärer Ekel in zwischenmenschlichen Beziehungen</b>	<b>93</b>
5.1	Ekel unter Menschen in naher Umgebung zueinander	95
5.2	Ekel unter Menschen in emotional nahen Beziehungen	99
	<b>Anhang</b>	
	Literatur	113
	Sachwortverzeichnis	117

# 1 Ekel: eine Emotion mit vielen Facetten

## 1.1 Die Entstehung und Entwicklung von Ekel

### 1.2 Ekelreaktionen und deren Auslöser

Viele Emotionsforscher (vgl. z. B. Ekman, 1992) gehen davon aus, dass es sich bei Ekel um eine sog. Basisemotion handelt. Als solche unterscheidet sich Ekel aufgrund klar benennbarer Merkmale z. B. von der Basisemotion Trauer. Jeder kennt den Gesichtsausdruck, der zeigt, dass es hier um eine geradezu instinktive Reaktion auf etwas Abscheuliches – eine reflexhafte Abstoßungsreaktion –, verbunden mit Übelkeit, geht. Der Gesichtsausdruck wird hauptsächlich durch Spezifika des Mundes geprägt, der als Tor zum Körperinneren betrachtet werden kann (Rozin et al., 2008). Ekel umfasst eine Reihe von Zuständen mit unterschiedlicher Intensität, die von leichter Abneigung bis hin zu starker Abscheu reichen. Alle Ekelzustände werden durch das Gefühl ausgelöst, dass etwas abweisend, abstoßend und / oder giftig ist. Diese Reaktion verringert sofort die sensorische Exposition, so dass auch visueller und nasaler Input deutlich herabgesetzt werden. Dies kann sogar bei Personen gemessen werden, die die Ekelreaktion einer anderen Person beobachten (Vermeulen & Mermillod, 2010). Das Verhalten ist darauf gerichtet, Abstand zwischen sich und das ekelerregende Objekt zu bringen, z. B. durch Erbrechen, Ausspucken bzw. durch Entsorgen des Objekts oder durch Wegdrehen, Weggehen etc. Oft wird auch die Aufmerksamkeit umgelenkt, z. B. durch Schließen oder Bedecken der Augen, durch Konzentration auf etwas anderes, durch Themenwechsel etc. Hier gibt es das Empfinden von Anstößigem, Abscheulichem, Schändlichem, aber auch von extrem abweichender Eigenartigkeit, Grimassieren, lautes Rülpsen, Spucken usw. Man geht davon aus, dass sich Ekelreaktionen aus überlebensrelevanten Herausforderungen entwickelt haben. Somit kann man gut nachvollziehen, dass der Ekel von Anfang an sehr eng mit überlebenswichtigen Funktionen verbunden war.

## 1.1 Die Entstehung und Entwicklung von Ekel

Inzwischen ist die Forschung nicht bei der Betrachtung des »Basisekels«, der sich im Wesentlichen auf körperliche Reinheit bezieht, stehen geblieben, sondern entdeckte Zusammenhänge mit verschiedenen Aspekten der moralischen »Reinheit«. Ausgangspunkt ist dabei, dass Ekel sich insbesondere auf die Nähe zwischen einem anstößigen Objekt und der angeekelten Person bezieht. Es entsteht dabei der starke Wunsch, das ekelerregende Objekt aus der Umgebung zu entfernen – also den Abstand zu vergrößern –, damit man wieder in sein inneres Gleichgewicht zurückfinden kann. Jones (2007) bereichert dies um eine weitere Perspektive. Danach entsteht Ekel, wenn die

Reinheit und Integrität des Körpers verletzt ist: Das, was nach außen gehört, sollte außen bleiben, wie z. B. Fäkalien. Das, was nach innen gehört, sollte innen bleiben, wie z. B. Blut. Ist diese Ordnung gestört, dann entsteht Ekel. Dieser scheinbar banale Umstand erweitert die primär defensive Funktion des Ekels auf weitere Bereiche. Auslösebereiche werden vom Pionier der Ekelforschung, Paul Rozin, in die folgenden vier Kategorien eingeteilt (Rozin et al., 2008):

- (1) Kernekel
- (2) kreatürlicher Ekel
- (3) interpersoneller Ekel
- (4) moralischer Ekel

In der Einteilung von Rozin und Kollegen (2008) nicht vorgesehen ist der selbstbezogene Ekel, da kein äußerlicher Auslöser vorhanden ist. Klinisch ist er jedoch außerordentlich relevant. Gemeint ist mit dem Selbstekel (Schienle et al., 2014) die Abscheu, die gegen spezifische Aspekte der eigenen Person gerichtet ist, z. B. Abscheu gegen den eigenen Körper oder Teile desselben oder gegen Eigenschaften des eigenen Charakters. Auf diese Form des Ekels werden wir in Abschnitt 4.3 genauer eingehen.

Diesen Überblick beschließen wir mit einem kleinen Ausflug in die Entwicklungspsychologie. Der Ekel wird in den ersten fünf bis sechs Lebensjahren geprägt (DeJesus et al., 2015). Dieser Prozess beginnt mit einer angeborenen Abneigung gegen bittere Geschmacksrichtungen, die sich bei menschlichen Neugeborenen beobachten lässt. Im sich anschließenden Entwicklungsprozess wird assoziativ gelernt, welche Lebensmittel essbar sind und welche nicht. Hier spielen die Eltern eine wichtige Rolle, insbesondere in Bezug auf das Erlernen kulturell akzeptierter Praktiken. Etwa im Alter von 5 oder 6 Jahren haben Kinder dann ein Ekelkonzept erworben, das Vorstellungen von Verunreinigungen enthält – einen erlernten Katalog von Objekten, die Ekel hervorrufen, einschließlich primärer Ekelobjekte wie Fäkalien und Schleim. Sie verfügen nun über ein mehr oder weniger ausgeprägtes Wissen, was den Zusammenhang zwischen Ekel und der Vermeidung von Verunreinigungen, Krankheitserregern und Krankheiten betrifft.

## Fazit

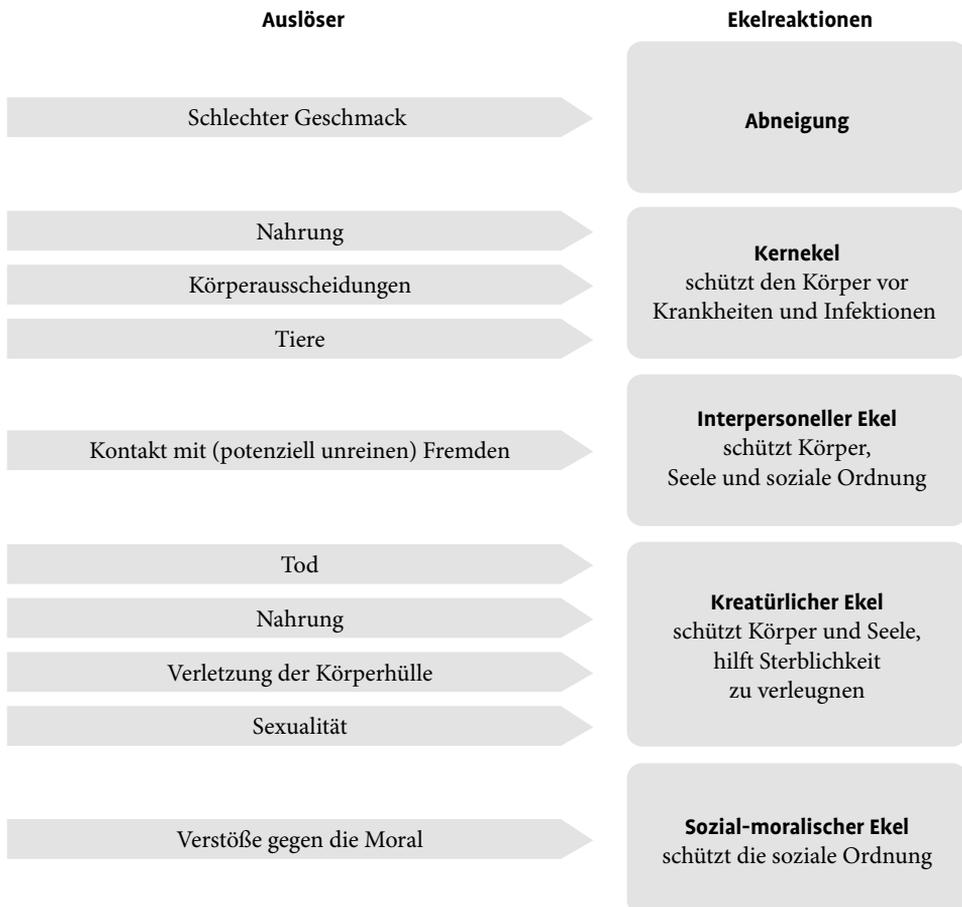
Aufgrund dieser Betrachtung fassen wir zusammen (Davey, 2021):

- ▶ Ekel ist eine erlernte Emotion, deren letztendliche Form durch frühe Erfahrungen und die Entwicklung des Individuums bestimmt ist.
- ▶ Sie basiert auf einem biologisch vorprogrammierten Ekelreflex, der mit kognitiven Prozessen kombiniert ist. Es handelt sich deshalb um ein Emotionsschema (Izard, 2007).
- ▶ Ekelmotivierte Vermeidung hat die spezifische Funktion, Krankheitserreger und Verunreinigungen zu vermeiden.
- ▶ Verunreinigungen sind breit konzipiert und umfassen im konkreten Sinne Schmutz und infektiöses Material, aber auch Gesinnungen und abscheuliche Handlungen.

## 1.2 Ekelreaktionen und deren Auslöser

Das Konzept der Reinheit taucht in der Psychotherapie relativ selten auf, steht aber mit dem Ekel in offensichtlichem Zusammenhang. Bischof (2012) bezeichnet das Bedürfnis nach Reinheit als einen archaischen Instinkt, der mit der Abwehr von Beschmutzung, Infektion und Verwesung verbunden ist. Für jedes lebendige System, das im Austausch mit seiner Umgebung steht, sind innere Reinhaltung durch ein Immunsystem und Ausscheidungsorgane sowie die äußere Reinhaltung durch Körperpflege schlichte Notwendigkeiten. Ekel kann sich aber auch auf eine Verletzung der Reinheit, auf Toxizität beziehen, die nicht nur den Körper, sondern auch die Seele schädigen kann.

Eines der interessantesten Merkmale des Ekels ist die schiere Vielfalt seiner Auslöser, die von sehr einfachen Geschmacksreizen bis hin zu komplexen sozialen Phänomenen zu reichen scheint (Rozin et al., 2008). Die unterschiedlichen Ekelreaktionen und deren Auslöser sind in Abbildung 1.1 dargestellt.



**Abbildung 1.1** Ekelreaktionen und deren Auslöser

**Kerkekel** bezieht sich wesentlich auf Bereiche um den Mund und schützt die Person vor schädlichen Substanzen, Gerüchen, Kleintieren und Insekten, die mit Schmutz in Zusammenhang stehen, z. B. Kakerlaken, Würmer, Maden, Fliegen. Er bezieht sich auch auf Flüssigkeiten, die vom Körper abge sondert werden, z. B. Blut, Schleim, Speichel, Erbrochenes, Kot, und auf bestimmte tierische Erzeugnisse. Die meisten Auslöser von Kerkekel sind Produkte des Verfalls und der Verwesung.

**Kreatürlicher Ekel** bezieht sich auf die Empfindlichkeit gegenüber schlechter Hygiene, zu großer körperlicher Nähe zu Tieren, Verletzungen der »Körperhülle« und des Todes. All dies rückt uns nach Rozin et al. (2008) in die Nähe von Tieren, der Vergänglichkeit der Kreatur und stelle einen Schlag gegen unsere wohlfeile Intuition zur menschlichen Überlegenheit dar: Verstümmelungen oder Zerstörung der Körperhülle wirken abstoßend. Sie erinnern in unbequemer Weise daran, dass wir hier auch den Tieren völlig gleichgestellt sind. Genauso verhält es sich mit dem körperlichen Verfall und dem Tod. Angesichts entsprechender Stimuli lassen sich solche Grundtatsachen schwerlich verleugnen. Kreatürlicher Ekel schützt davor. Neben den wünschenswerten Qualitäten wie Genuss und Befriedigung bieten sexuelle Aktivitäten auch reichlich Gelegenheit zur Ansteckung mit Infektionskrankheiten. Geschlechtsverkehr und / oder der körperliche Kontakt mit Ejakulat und Vaginalflüssigkeiten können ebenfalls ein hohes Ansteckungsrisiko darstellen. Dieser inhärent ansteckende Charakter sexueller Verhaltensweisen kann somit erklären, warum sexuelle Stimuli auch allgemein als starke Ekelauslöser gelten (Rozin et al., 1995). Stark ausgeprägte Ekelgefühle finden sich bei Patientinnen mit einer Vorgeschichte sexuellen Missbrauchs und mit Posttraumatischer Belastungsstörung. Hier ist die Herabregulierung von sexuellem Ekel in intimen Beziehungen u. U. stark behindert. Dies kann einerseits als Schutzfunktion gewertet werden, andererseits führt dies oft zu Schwierigkeiten bei der Aufnahme von Beziehungen oder Intimität (Borg & DeJong, 2021).

**Interpersoneller Ekel** dient in erster Linie der Abwehr von direkten oder indirekten Kontakten mit Personen, die schmutzig, fremd, potenziell unrein oder unsauber sind, Kontakt mit Ausscheidungen Fremder usw. Diese Form des Ekels bezieht sich ursprünglich auch auf die Abwehr möglicher Kontaminationen. Damit würde eine Art Dauerkontakt bzw. unerwünschte Nähe und Intimität, die man nicht abschütteln kann, hergestellt werden: »Einmal in Kontakt, immer in Kontakt« (Rozin et al., 1986). Aus diesem Grund haben einige Menschen eine starke Abneigung, sich auf einen Platz zu setzen, der noch die Körperwärme eines Fremden abstrahlt, gebrauchte Kleidung fremder Personen zu tragen, insbesondere, wenn diese sich moralischer Verfehlungen schuldig gemacht haben. Die Stärke dieses zwischenmenschlichen Ekels korreliert mit negativen Einstellungen gegenüber ausländischen oder migrierten Personen und sozial abweichenden Gruppen, deren Verhalten sich mit Erwartungen und Wertvorstellungen, die in einer Gesellschaft als richtig und erwünscht angesehen werden, nicht vereinbaren lassen (Hodson & Costello, 2007). Solche Befunde verweisen auf einen Zusammenhang zwischen Ekelempfindlichkeit und sozialen Vorurteilen. An diesem Beispiel wird deutlich, dass Ekel auch als soziale Emotion fungiert, die ausgelöst werden kann, wenn keine direkte pathogene Bedrohung vorhanden ist. Menschen, die so etwas auslösen, z. B.

Mitglieder fremder Kulturen, können leicht stigmatisiert werden. Dafür lässt sich eine evolutionäre Erklärung bereitstellen. Sie wird durch die Tatsache gestützt, dass auch Tiere kranke Artgenossen meiden und dass krankheitsbezogene Hinweise in den meisten Kulturen gemieden werden. Diese Art der »Stigmatisierung« ist z. B. aufgrund einer Infektionskrankheit in gewisser Weise funktional, da sie konkret vor einer Ansteckung schützt. Umgekehrt lösen jedoch auch Menschen, die – berechtigt oder unberechtigt – stigmatisiert sind, Ekel aus (Oaten et al., 2011). Sie werden oft als kontaminierend erlebt, z. B. Obdachlose, Prostituierte, Gefängnisinsassen, Menschen fremder Kulturkreise, Transgender etc.

**Sozial-moralischer Ekel** ist z. B. Ekel vor Falschheit, Betrug, Rassismus, Lügen, Verrat, moralischer Weichheit usw. Er schützt soziale Gruppen sowie Gesellschaften und deren Ordnung. Bezugspunkt sind hier »Gruppen- bzw. Gesellschaftskörper«, die sich auch über Regeln, Normen, Werte definieren und in deren komplexen Systemen die Verletzung entsprechender Standards große Schäden anrichten kann. Ähnlich wie ungenießbare Lebensmittel, schmutzige Toiletten und blutige Wunden werden moralische Übertretungen oft als »ekelhaft« bezeichnet. Diese sprachliche Ähnlichkeit lässt vermuten, dass es eine Verbindung zwischen moralischem Ekel und rudimentäreren Formen des Ekels im Zusammenhang mit Toxizität und Krankheit gibt. Dass wir es hier tatsächlich mit einer Ekelreaktion im eigentlichen Sinne zu tun haben, ergibt sich aus dem Befund, dass die Gesichtsmotorik jener beim Kernekel entspricht (Chapman et al., 2009). Außerdem führt auch die unterschiedliche Empfindlichkeit gegenüber körperlichem Ekel zu Unterschieden in der soziomoralischen Beurteilung. Es ist doch verblüffend, dass z. B. die eigene Abscheu gegenüber Kakerlaken die Strenge eines soziomoralischen Urteils vorhersagt (Ivan, 2015). Offensichtlich greifen solche Urteilsbildungen auf Prozesse zurück, die auch bei der Entstehung von physischem Ekel involviert sind. Dieser kausale Zusammenhang zwischen Gefühlen physischen Ekels und moralischer Verurteilung wurde in vielen Experimenten bestätigt (Schnall et al., 2008). Zunächst konnte klar gezeigt werden, dass sich die Ekelreaktion auch dann zeigt, wenn die Handlung selbst nicht die typischerweise ekeleregenden Stimuli zeigt (z. B. der unangenehme Geruch der alkoholisierten Mutter). Weiterhin wurde deutlich, dass induzierter Ekel in der Lage ist, moralische Urteile zu beeinflussen, z. B. nachdem Personen ein bitteres Getränk verabreicht wurde (Eskine et al., 2011). Dabei fiel auf, dass Menschen, die besonders sensibel für die Signale ihres Körpers waren, auch entsprechend stärker reagierten. Dieser Effekt wird auch von der Grundhaltung einer Person sehr stark moderiert. Politisch eher konservativ ausgerichtete Personen zeigen stärkere Ekelsensitivität, liberaler eingestellte Personen tun sich vergleichsweise durch geringere Ekelsensitivität hervor (Hodson & Costello, 2007). Man könnte vermuten, dass ein moralisches Urteil auch durch das gleichzeitige Triggern anderer Emotionen, z. B. Trauer, beeinflusst werden könnte. Dies ist jedoch nicht der Fall, d. h., die Verbindung zwischen Ekel und Moral ist offenbar sehr spezifisch. Die Ekelreaktion steht in den Diensten einer schnellen intuitiven Reaktion auf etwas moralisch Verwerfliches. Neben dieser automatischen, affektiven Reaktion setzt dann das viel trägere und motivational schwächere kognitive System ein. Dieser kontrollierte Prozess ist bereits durch die intuitive Reaktion eingefärbt und in seinem

Verlauf beeinflusst. Das »Aufblitzen« des Ekelaffekts informiert uns sehr schnell, wie wir zu einer bestimmten Situation stehen. Erst dann folgt eine Art moralischen Schlussfolgerns, mit dem wir gedanklich Anhaltspunkte für den gefühlten Ekel zusammenstellen und nachträglich die Impulse des intuitiven Teils begründen und rechtfertigen. Die schnelle affektive Reaktion hat also den entscheidenden Einfluss bei der Bildung eines moralischen Urteils. Sie stellt die Weichen und legt damit die Richtung eines moralischen Urteils fest. Ihr Verhältnis zum rationalen Anteil hat Haidt (2001) in seiner bekannten Arbeit treffend überschrieben: »The emotional dog and its rational tail: A social intuitionist approach to moral judgment.« Mit diesem empirisch inzwischen gut begründeten Modell wird deutlich, dass moralische Erkenntnis vor allem ein emotionaler Prozess ist. Er wird keineswegs – so wie es über Jahrhunderte bis heute in der Geistesgeschichte gerne gesehen wird – von der Vernunft dominiert. Ekel spielt bei diesem einflussreichen emotionalen Prozess eine entscheidende Rolle. Damit existiert in uns bereits die Moral im Rohzustand, die dann von der jeweiligen Kultur überformt, aber nicht erschaffen wird!

Im psychotherapeutischen Kontext haben wir es oft mit der Verletzung wesentlicher Standards zu tun: sexueller, oft auch schon emotionaler Missbrauch in Familien bzw. erweiterten Familien, ein Elternteil ist nicht in der Lage, seiner Rolle gerecht zu werden, z. B. ein Vater, der ständig schwach ist, eine Mutter, die immer wieder in Depression versinkt oder alkoholisiert ist usw. Hier kann Ekel in besonderer Verbindung mit Verachtung entstehen. Darauf gehen wir später (vgl. Abschn. 3.2.2) noch genauer ein.

### Fazit

Die wesentliche Funktion des Ekels besteht nicht nur darin, das »Selbst« vor Krankheitserregern zu schützen, sondern auch vor toxischen Einflüssen von einzelnen Menschen, Gruppen oder Kulturen. Ekel hat somit auch die Funktion, die normativen Linien zu definieren, die die soziale und moralische Identifikation der Menschen umgeben, was dazu führt, dass Personen, die gegen diese Normen verstoßen, gemieden oder abgelehnt werden (Clark & Fessler, 2014).