



Lohr • Hauke

Ekel

Emotionsarbeit in der Psychotherapie



E-Book inside

BELTZ

Inhalt

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

I Grundlagen

1 Ekel: eine Emotion mit vielen Facetten	19
1.1 Die Entstehung und Entwicklung von Ekel	19
1.2 Ekelreaktionen und deren Auslöser	21
2 Funktion und Einflussbereiche des Ekels	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

3 Hilfreiche Konzepte im konkreten Arbeiten mit Emotionen	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
4 Wie lässt sich mit Ekel in der Therapie arbeiten?	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

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

Vorwort

Wir wollen dazu anregen, dem Ekel in der Therapie nicht nur mehr Bedeutung beizumessen, sondern auch bezogen auf die individuellen Themen der Patienten intensiver mit ihm zu arbeiten. Auch wenn das in Bezug auf Ekel vielleicht auf den ersten Blick nicht so einladend erscheint, so hat er doch eine wichtige Rolle im Gefüge der lebenserhaltenden Emotionen. Vielfältige Möglichkeiten zu dieser lohnenswerten Arbeit mit dem Ekel sollen durch lebendige Beispiele aus der Praxis in diesem Buch demonstriert werden.

Der Facettenreichtum des Ekels in Bezug auf seine Auslöser und seine unterschiedlichen Formen soll hier ebenso zum Ausdruck kommen wie die vielfältigen Wege von uns Menschen, mit ihm umzugehen. Einige dieser Wege tragen dazu bei, uns und unsere Liebsten gesund zu halten, andere wiederum schaden uns selbst und / oder unseren Mitmenschen. Manchmal steht auch beides im Widerspruch und beschert unseren Patienten schwierige emotionale Dilemmata. Einige davon wird dieses Buch aufgreifen, z. B. Ekel innerhalb der Paarbeziehung, Ekel in der Pflege von Kindern und Angehörigen.

Emotionen bewegen uns nicht nur mental, sondern auch körperlich. Für den Ekel gilt dies in besonderer Weise. Deshalb verwenden wir in unserer Arbeitsweise die um den Körper erweiterte, aktuellere Konzeption von »Kognition«, so wie sie durch die moderne Embodimentforschung repräsentiert wird. Diese wiederum ermöglicht sowohl einen direkteren Zugang zum emotionalen Erleben als auch eine neuartige, noch betonter erlebnisorientierte Arbeitsweise beim therapeutischen Umgang mit den damit verbundenen emotionalen Prozessen. Hilfreiche Methoden dazu – wir bezeichnen sie als »Embodimenttechniken« – werden Sie anhand der Fallbeispiele kennen lernen. Hier werden immer wieder auch Emotionen in Absprache mit dem Patienten bottom-up hergestellt, erlebt und erforscht. Erst danach wird darüber gesprochen. Sprache ist und bleibt natürlich ein wesentlicher Aspekt in der Therapie, so auch bei unserer Arbeitsweise. Mit unserer Vorgehensweise wollen wir jedoch sicherstellen, dass auch vorsprachliche Inhalte einbezogen werden und somit präziser gearbeitet wird.

Die Arbeit mit Ekel berührt existenzielle Themen, nicht nur in Bezug auf das Selbst im Sinne unserer körperlichen und mentalen Unversehrtheit, sondern führt auch weit darüber hinaus in gesellschaftliche Bereiche. Denn was ekelerregend ist, ist nicht nur im Falle der Kulinarik höchst kulturell geprägt, sondern eben auch in Bezug auf den individuellen Lebensstil, unsere Sexualität oder religiöse und politische Überzeugungen. Der Umgang mit Ekel hat daher einen ungeahnt großen Einfluss auf die Gestaltung unserer Gesellschaft.

Wir danken unserer Lektorin Frau Andrea Glomb für ihre Begleitung und dem gesamten Team von Beltz Verlag für die Realisierung dieses spannenden Buchprojekts.

München, im Frühjahr 2022

*Christina Lohr
Gernot Hauke*

Einleitung: Wer den Ekel findet, findet auch seine Grenzen

Wahrscheinlich fällt auch Ihnen zuerst der Geruch Ihrer heimischen Biotonne im Sommer oder der Anblick eines überfahrenen Igelkadavers auf der Straße ein, wenn Sie an Ekel denken. Und sollte Ihr Gehirn Ihnen gerade eine sehr lebendige Erinnerung eines dieser beiden Beispiele bescheren, dann spüren Sie wahrscheinlich auch schon, wie sich Ihre Nase rümpft. Denn Ekel mit seiner Penetranz ist stark übertragbar, sehr protektiv und löst in Windeseile eine körperliche Reaktion aus.

Wir als therapeutisch Tätige haben schon häufig die Erfahrung gemacht, wie weit der Ekel über die reine körperliche Reaktion hinausgeht und welche wichtige Rolle all seine Facetten für unser Leben spielen. Unsere Patienten hingegen sind oft sehr überrascht, dass eines ihrer Themen mit Ekel zu tun haben könnte und haben keine Vorstellung, was sie dann mit dieser Botschaft anstellen sollen.

Lassen Sie uns daher mit einer kleinen Fallgeschichte beginnen und lernen Sie Maria kennen. Ihre Geschichte wird uns einen ersten Einblick in die vielschichtige Welt des Ekels geben.

Fallbeispiel

»Ich soll mich vor ihr ekeln, meinen Sie?« So irritiert fragte Maria im Gespräch mit ihrer Therapeutin nach, als diese sie auf ihren Gesichtsausdruck während des Gesprächs über ihre Schwiegermutter Rosi hinwies. Maria hatte sich für eine Therapie entschieden, weil sie sich seit über einem Jahr kraft- und freudlos in ihrem Leben fühlte. Ihre Therapeutin diagnostizierte eine Depression.

Maria war es gewohnt, hart und viel zu arbeiten. Das hatte sie nie gestört. Sie lebte und arbeitete zusammen mit ihrem Mann und den mittlerweile fast erwachsenen Söhnen auf dem Bauernhof der Schwiegereltern. Sie mochte die Arbeit mit den Tieren und genoss es, jeden Tag unter freiem Himmel zu sein. Maria war Dreck, Ungeziefer und stinkende Tierexkremate gewohnt und hielt sich selbst dementsprechend auch nicht für besonders zimperlich. Aber Ekel in Bezug auf ihre Schwiegermutter? Das ließ Maria sehr nachdenklich werden. Das Verhältnis zwischen ihnen beiden war stets nicht das Beste gewesen. Rosi hatte jahrelang keinen Hehl daraus gemacht, dass sie sich eine andere Ehefrau für ihren Sohn wünschte und wurde nicht müde, Maria zu kritisieren. Als die Söhne geboren wurden, verbesserte sich die Beziehung der beiden etwas und Maria war oft dankbar für ihre Unterstützung bei der Kinderbetreuung. Danach pflegten sie jahrelang einen einigermaßen friedvollen, wenn auch stets distanzierten Umgang miteinander. Sie hatten sich die Arbeiten auf dem Hof gut aufgeteilt und verbrachten, außer zu den gemeinsamen Mahlzeiten, wenig Zeit miteinander. Alles änderte sich jedoch vor drei Jahren, als

bei Rosi eine Alzheimer-Demenz diagnostiziert wurde. Nicht nur, dass sie seither nicht mehr auf dem Hof mithelfen konnte, sondern alle mussten ab jetzt auch stets ein Auge auf sie haben, damit sie nicht weglief oder sich in Gefahr brachte. Vor einem Jahr war Rosi zudem schwer gestürzt und seither mehr oder weniger ans Haus gefesselt, denn für den Rollator war das unebene Gelände auf dem Hof nicht geeignet. Außerdem brauchte Rosi nun Unterstützung bei der täglichen Körperpflege und der Versorgung der Wunden, die sie sich bei dem Sturz zugezogen hatte und die nur schlecht heilten. Als einzige Frau im Haus war es nach der traditionellen Ansicht ihres Mannes Marias Aufgabe, ihre Schwiegermutter zu pflegen. Sie war es gewohnt, nötige Aufgaben ohne langes Nachdenken oder Lamentieren zu erledigen. So auch hier. Aber Rosi machte es ihr nicht leicht: An allem, was Maria tat oder nicht tat, hatte sie etwas auszusetzen. Kein freundliches Wort kam ihr über die Lippen. Immer häufiger spürte Maria Übelkeit, wenn sie morgens noch vor dem Frühstück ins Zimmer ihrer Schwiegermutter ging, um sie für den Tag bereit zu machen. Denn deren nächtliche Ausdünstungen brannten ihr regelrecht in der Nase. Oft versuchte Maria einfach die Luft anzuhalten, bis das geöffnete Fenster die nötige Frischluft brachte. Und wenn es mal wieder eine eitrige Narbe gab, drehte sich Maria beim Verbandswechsel buchstäblich der Magen um. Einmal habe sie sich direkt danach sogar übergeben, erinnerte sich Maria. Das war sicherlich sehr eklig gewesen, das leuchtete Maria sofort ein. Andererseits hatte Maria schon als junges Mädchen ihre krebserkrankte Mutter gepflegt und auch hier mit allerhand Ausscheidungen zu tun gehabt, aber ganz ohne sich zu ekeln.

Ihre Therapeutin nutzte die Gelegenheit, Maria etwas mehr über den Ekel zu erklären: »Sie haben absolut Recht, wir Menschen reagieren auf üble Gerüche oder eitrige Wunden sehr schnell mit Ekel. Und das ist für unsere Gesundheit auch äußerst wichtig. Der Ekel erfüllt hier eine bedeutsame Schutzfunktion, denn mit seiner Hilfe stellt unser Körper sicher, dass keine Krankheitserreger in uns eindringen und uns krank machen. Daher halten wir bei üblen Gerüchen auch die Luft an und meiden den Kontakt mit infizierten Wunden. Was wir dabei als schädlich für unsere Gesundheit ansehen, ist sehr davon abhängig, wie wir aufgewachsen sind. So empfinden Sie als Bäuerin Tierexkremate deutlich weniger ekelregend als entzündete Wunden. Einer Krankenschwester mag es da genau andersherum ergehen. Aber nicht nur unsere Lerngeschichte spielt hier eine wichtige Rolle, sondern auch, in welcher Beziehung wir zu unserem Gegenüber stehen. Wir können Ekel besser aushalten, wenn wir jemanden mögen oder lieben. Denn dann bezieht sich der Ekel zumeist auf sehr umgrenzte Bereiche, die Person an sich wird dabei aber als positiv von uns gewertet.«

Als die Therapeutin ihren letzten Satz beendete, fiel es Maria wie Schuppen von den Augen: Sie empfand so viel Ekel, weil sie ihre Schwiegermutter nicht ausstehen konnte. Es gab einfach keine Zuneigung, die ihr den Ekel erträglich machte, so wie damals, als sie ihre Mutter pflegte. Die Therapeutin bestätigte ihre Erkenntnis und fuhr fort: »Sie ahnen schon, welche Auswirkung nicht nur die Qualität unserer Beziehung auf unser Ekelempfinden hat, sondern auch, welchen Einfluss unser Ekel-

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. Auslösbereiche 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.

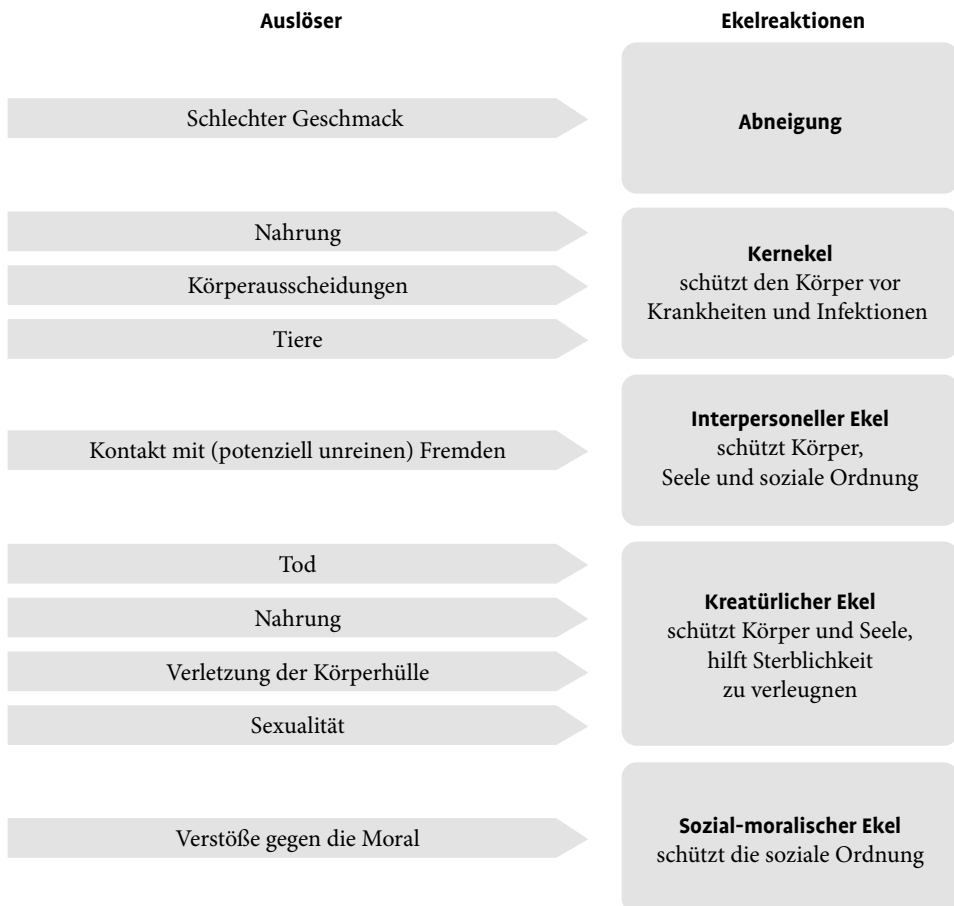


Abbildung 1.1 Ekelreaktionen und deren Auslöser

- 2.1 Einfluss auf Bewertungsprozesse
- 2.2 Einfluss auf das Gedächtnis
- 2.3 Ekel und Magie: Assoziation mit Kontamination
- 2.4 Ekel und mentale Kontamination
- 2.5 Ekel als Kern des behavioralen Immunsystems

Das Konzept der Reinheit taucht in der Psychotherapie relativ selten auf, obwohl es mit Ekel in so engem Zusammenhang steht. Der Schutz desselbigen beschreibt Bischof (2012) als einen archaischen Instinkt, der mit der Abwehr von Beschmutzung, Infektion und Verwesung verbunden ist. Ekel bezieht sich dabei nicht nur auf die Verletzung der Reinheit des Körpers, sondern eben auch auf die der Seele. Im vorigen Kapitel ist schon deutlich geworden, dass sich das Konzept der »Reinheit« auch im moralischen Urteil findet.

Was sind moralische Urteile?

Handlungen werden als moralisch falsch beurteilt, wenn sie gegen bestimmte Wertevorstellungen verstoßen, aber als tugendhaft, wenn sie entsprechende Regeln einhalten.

Werte und Moral im Zusammenhang mit Ekel

Haidt und Graham (2007) unterscheiden fünf verschiedene Gruppen von Werten:

- ▶ Schaden / Fürsorge
- ▶ Fairness / Gegenseitigkeit
- ▶ Gruppenzugehörigkeit / Loyalität
- ▶ Autorität / Respekt
- ▶ Reinheit / Unantastbarkeit

Diese Bereiche werden heute als grundlegende, angeborene Elemente des moralischen Urteils betrachtet, die in praktisch allen Kulturen vorhanden sind, aber bei verschiedenen Personen oder Kulturen in unterschiedlichem Maße ausgeprägt sind.

Reinheit. An dieser Stelle geht es uns um das Thema »Reinheit«. Ekel ist sehr spezifisch für moralische Urteile, die sich auf den Bereich der »Reinheit« beziehen (Horberg et al., 2009). Er findet sich nicht bei moralischen Urteilen der anderen vier Bereiche.

3

Hilfreiche Konzepte im konkreten Arbeiten mit Emotionen

3

- 3.1 Emotionale Aktivierung durch Embodiment
- 3.2 Das Konzept der primären und sekundären Emotionen
- 3.3 Exkurs: Die Arbeit mit dem emotionalen Feld – den Emotionsmix entwirren

Nachdem wir uns nun ausführlich mit den verschiedenen Aspekten des Ekels, seiner Entstehung, Funktion und Wirkung beschäftigt haben, geht es in diesem Kapitel darum, einige grundlegende Zusammenhänge darzustellen, um die von uns präferierte Arbeitsweise speziell mit dem Ekel zu begründen (Hauke & Lohr, 2020). Die beiden im Folgenden vorgestellten Konzepte erscheinen uns gerade für die besondere Natur des Ekels und seiner vielen Auslöser und Facetten von großer Bedeutung, um die in den Kapiteln 4 und 5 folgenden Fallbeispiele und Interventionsmöglichkeiten prägnant und schnell erfassbar darzustellen.

3.1 Emotionale Aktivierung durch Embodiment

Kognitive Prozesse, aber auch jedes emotionale Erleben, enthalten eine sensomotorische Komponente. Das liegt daran, dass in einer gegebenen Situation das Handeln immer auch gleichzeitig durch Wahrnehmungen gesteuert und das Wahrnehmen wiederum durch das Handeln gelenkt wird. Dadurch bekommen Bewegungen des Körpers im Zusammenspiel mit Rückmeldungen über unsere Sinne einen »formenden« Einfluss auf kognitive und emotionale Prozesse. Daraus ergibt sich die Fragestellung: Wie kann der psychotherapeutische Prozess durch eine Verbindung von Wahrnehmen und körperlichem Handeln gefördert werden? Gewohnheitsmäßig stellen wir uns manchmal die Verursachung einer Emotion folgendermaßen vor: Ein bestimmter Stimulus löst ein psychisches Erleben aus, das ein bestimmtes Körpergeschehen zur Folge hat, z. B. wenn eine freudige Nachricht (Situation) über eine bestandene Prüfung zu einer stolz aufgerichteten Körperhaltung (Reaktion) führt. Nach klassischer Sichtweise zeigt der Körper eine bestimmte Haltung und hat dabei lediglich die Rolle einer Art »Ausgabereinheit«. Diese Wirkrichtung gibt es natürlich. Lässt man z. B. Personen Wörter generieren, die mit Stolz zu tun haben, erhöht sich messbar die Körpergröße (Oosterwijk et al., 2009). Der Begriff des Embodiments (Hauke & Lohr, 2020) weist jedoch z. B. der Körperhaltung selbst einen bedeutsamen Stellenwert zu und macht in diesem Beispiel auf den umgekehrten Einfluss aufmerksam, den diese auf die Informationsverarbeitung hat:

Angst sorgt mit Flucht für eine Vermeidung der Ekelquelle. Sie verstärkt daher zumeist den Abstandsimpuls des Ekels.

Wut sorgt zwar zunächst für eine starke Annäherung in Form eines Angriffs, kann dann aber je nach Mächtigkeit der Ekelquelle nicht nur Gegenaggression, sondern auch durch Einschüchterung zur Eingrenzung, Vertreibung oder sogar endgültigen Zerstörung der Ekelquelle führen. Bei Letzteren wäre nachhaltig Abstand hergestellt und eine Kontamination für die Zukunft ausgeschlossen.

Handelt es sich nur um Aspekte einer Person, die ekelierend sind, z. B. eine bestimmte Verhaltensweise oder eine vernachlässigte Körperhygiene, und glaubt die sich ekelnde Person, dass ihr Gegenüber sich ändern könnte, tritt Wut ebenfalls auf, um das Gegenüber zur nötigen Verhaltensänderung zu bewegen und so die Ekelquelle abzustellen. Ist dies erfolgreich, so kann die Beziehung ungestört fortgesetzt und intensiviert werden. Kommt es zu keiner Verhaltensänderung, weil das Gegenüber sich nicht »beugt« und ist eine Trennung für die sich ekelnde Person ausgeschlossen, so reagiert sie fortan wahrscheinlich eher mit Verachtung auf den primären Ekel (vgl. Abschn. 3.2.2).

Verachtung sorgt mit Überheblichkeit dafür, dass die Ekelquelle »klein gemacht« wird. Sie bringt also Abstand, aber auf der Dimension »Macht-Unterwerfung« und nicht wie vom Primärimpuls gefordert auf der Dimension »Nähe-Distanz«. So kann der Ekelreaktion standgehalten werden, ohne die Beziehung zur zentralen Bezugsperson beenden zu müssen.

Scham hat, wie es ihrer Natur entspricht (Tiedemann, 2013) auch hier eine doppelte Funktion. Denn sie enthält sowohl eine starke Vermeidungstendenz, in der sich der Beschämte sozial isoliert, und damit ggf. auch Abstand zur Ekelquelle herstellt, andererseits will der Beschämte unbedingt den sozialen Ausschluss verhindern. Er wird daher eher im Kontakt bleiben und stattdessen unterwürfiges Verhalten zeigen.

Schuld sorgt für eine niedrigere Position und einen Wiedergutmachungsimpuls. Ist der primäre Ekel die Schuldquelle, so findet häufig als Wiedergutmachung eine erneute Annäherung statt, um sich auf diese Weise der Beziehung wieder zu versichern.

Zärtlichkeit sorgt für einen starken Annäherungsimpuls und blockiert sehr effektiv den Abstandsimpuls des primären Ekels. Gerade in sehr nahen Beziehungen, die von Liebe geprägt sind, z. B. innerhalb der Familie oder zum eigenen Partner, ist sie die Sekundäremotion, die es ermöglicht, mit Ekelquellen, die beispielsweise im Rahmen von Pflege und Fürsorge entstehen, umzugehen. Zärtlichkeit als Sekundäremotion tritt vor allem dann auf, wenn sich die primäre Ekelreaktion auf einen einzelnen Aspekt der Person bezieht, die diesen auch gerade nicht verändern kann, die gesamte Person aber an sich als sehr positiv bewertet wird. Das klassische Beispiel wäre hier der ekelregende Geruch der vollen Windel des ansonsten geliebten Kindes. Näheres zur Ekelregulation mit Zärtlichkeit und ihren Risiken finden Sie im Abschnitt 5.2 am Ende des Buches.

Dadurch wird auf eindrückliche Weise deutlich, wie sehr die Ekelreaktion nicht nur unser Überleben sichert, sondern auch unsere Autonomie stärken kann. Zwischenmenschliche Beziehungen, in denen Ekel auftaucht, werden daher vor große Heraus-