



**W**ir kennen Ekel vorwiegend als Empfindung gegenüber Speisen und Gerüchen. Man vermutet, dass dessen biologischer Sinn in einer basalen Schutzfunktion gegenüber dem Körper schadenden Stoffen besteht, die uns z.B. vor (Lebensmittel-)Vergiftungen schützen soll. Gleichwohl ist diese Art von Ekel gesellschaftlich und historisch überformt. Was uns ekeln kann, mag den Chinesen ein Hochgenuss sein und umgekehrt. Oder das, was früher einmal als gute Sitte galt (z.B. rülpsen und furzen bei Tisch), gilt heute als widerlich.

In der Therapie begegnet mir häufig ein psychischer Ekel. Er tritt auf als Ausdruck tiefer Abscheu, verbunden mit körperlichen Empfindungen wie sich beschmutzt oder dreckig fühlen, einen unangenehmen Geschmack im Mund, Würigreizen bis hin zum Gefühl, sich übergeben zu müssen, Impulsen, etwas von sich abzuschütten, vom eigenen Körper wegzukriegen zu wollen.

Vielfach sind Menschen überrascht von diesem starken, körpernahen Gefühl. „Heute Morgen hat mir mein Mann plötzlich einen Zungenkuss gegeben. Ich fand’s eklig. Wie kann das nur sein?“ Es ist nicht leicht, sich solche Gefühlsregungen einzugestehen. Die Angst, den Anderen damit zu verletzen und auch die eigene Verwirrung über diese inneren Reaktionen führen oft dazu, solche Gefühle wegzuschieben oder zu bagatellisieren. Bei näherer Betrachtung der Umstände des genannten Beispiels wurde deutlich, dass dieser Kuss für die Klientin eher etwas Überfallartiges enthielt. Von diesem Moment des Überrumpelt seins tat sich eine Verbindung zu einer früheren Missbrauchserfahrung als 12jährige auf. Eine andere Klientin erinnert sich voller Ekel an Drohungen ihrer Schwester, sie mit eigenen Exkrementen zu beschmutzen, wenn sie sich nicht ihr gefügig verhalte.

Ein letztes Beispiel: eine Klientin wacht an einem Gruppenwochenende mit allen Erscheinungsformen des Ekels auf und kommt damit in die Gruppe. Zunächst kommen ihr Erinnerungen an Berichte über die Vergewaltigung ihrer Tochter. Ich ermutige sie, alles was sie empfindet auszudrücken, so körperlich wie möglich. Sie würgt, spuckt, bäumt sich auf und verkriecht sich wieder. Allmählich bildet sich in ihr ein „Nein!“. Es entwickelt sich der Wille, sich aufzurichten. Diese Tendenz wird immer stärker, obwohl es zugleich Impulse des Ausweichens aus der Konfrontation gibt. Schließlich steht sie in deutlicher Gegenüber-



## EKEL

stellung, mit einem klaren „Nein!“ vor mir und kommt so zur Ruhe. Der Ekel war verschwunden.

In der Nachbesprechung erzählt sie, dass die Erinnerung an die Vergewaltigung der Tochter Ausgangspunkt des Ekelgefühls war. Durch diese schreckliche Erfahrung wird ihr allerdings jetzt auch bei anderen, „kleineren“ Grenzüberschreitungen übel, und sie spürt nun erst richtig, wenn ihr etwas zu nahe rückt oder zu viel ist. Ausgehend von der gewaltigen Grenzüberschreitung gegenüber der Tochter ging es für sie zugleich um die Geschichte ihres eigenen Anpassungsverhaltens, also ihres „Herunterschluckens“, Verkriechens, Vermeidens von Konflikten und der unterlassenen Abwehr von Dingen, die sie selbst nicht wollte.

Was lässt sich aus diesen Beispielen herauslesen? Aus meiner Erfahrung ist Ekel ein Hinweis auf Grenzverletzungen. Etwas Unangenehmes, etwas, das ich ablehne, ist mir zu nahe gekommen. Ich hatte nicht die Kraft oder Möglichkeit, mich zur Wehr zu setzen oder die Macht von

außen war zu groß. Ich habe etwas aufgenommen, geschluckt, heruntergewürgt, hingenommen, was ich wieder loswerden will. Der Ekel verweist auf die Notwendigkeit der Umkehr und (Wieder-)Aufrichtung der eigenen Grenzen. Die Umkehr beginnt damit, die Dinge „auszuspuken“ bis hin zum sprichwörtlichen „Auskotzen“. Nicht zufällig haben diese Worte im Volksmund die Bedeutung von Klärung, offene Worte finden. Es geht also darum, alles, was stört auszusprechen, Grenzen zu setzen, sich zur Wehr zu setzen. Die eigene Aufrichtung ist der Weg zur Nutzung des Ekels als eines archaischen Schutz- und Abwehrimpulses in eine immer klarere und bewusste Ausformung und Verteidigung der eigenen Grenzen.

In Analogie zum Ekel gegenüber Speisen und Gerüchen ist psychischer Ekel für mich eine Schutzreaktion gegen emotionale Vergiftung bzw. Ausdruck einer bereits erlittenen „Invasion“ und so eine Herausforderung zur Aufrichtung und Grenzsetzung.

Dr. phil. Dipl. Psych.  
Werner van Haren

Psychologischer  
Psychotherapeut

Zülpicher Str. 283,  
50937 Köln

Tel.: 0221-433 031

[www.psychotherapie-vanharen.de](http://www.psychotherapie-vanharen.de)