15. FEBRUAR 2022 • **GESUNDHEIT**

»Niemand ekelt sich vor sich selbst«

Ekel ist eine der stärksten menschlichen Emotionen. Warum? Die Sozialwissenschaftlerin Angelika Hagen im Interview über Sex, Nasenpopel und die fragwürdige Abscheu vor alten Menschen.

Von **Susanne Schneider**

Foto: mauritius images

SZ-Magazin: Frau Hagen, manche Menschen essen gern Teile von sich selbst: Sie kratzen Schorf ab und stecken ihn in den Mund, einige essen ihre Nasenpopel, kauen Fingernägel, beißen Häutchen am Finger ab, lutschen an ihren Haaren. Warum tun sie das?

Bei Kindern ist dieses Verhalten leicht zu erklären: Sie

ANZEIGE

Nachhaltig entwickelt: von der Herstellung über den Betrieb bis zum Recycling. Monitorlösungen von EIZO.

Hier klicken

begreifen sehr früh die Welt, indem sie fast alles in den Mund stecken, erst die Finger, später den Beißring, manche probieren auch ihren eigenen Kot.

Und Erwachsene?
Da ist die Bandbreite größer. Vereinfacht kann man sagen: Das Bedürfnis, etwas von sich selbst in den Mund zu stecken, bleibt irgendwie erhalten. Es kann aus Langeweile sein, Gewohnheit, Nervosität, es kann vielleicht manchmal Geborgenheit vermitteln und etwas Tröstendes haben. Nägel kauen oder auf den Lippen herumbeißen dient dagegen meistens dem Abbau von Spannungen.

Dass Menschen Nägel kauen, sieht man öfter, aber in der Nase bohrt man doch fast nur, wenn man allein ist.
Wird man dabei ertappt, schämt man sich. Das ist gelerntes Verhalten. Es gibt dabei immer zwei Perspektiven: Derjenige, der sieht, wie jemand beispielsweise im Auto in der Nase bohrt, ekelt sich – und das umso mehr, wenn der Nasenpopel auch noch gegessen wird. Und derjenige, der dabei ertappt wird, schämt sich. Dabei ekelt sich niemand vor sich selbst, sonst würde man das gar nicht machen. Aber freiwillig gibt wohl niemand zu, dass er gern in der Nase bohrt.

Meistgelesen diese Woche:

Der schönste Salat des Winters
Blaukraut sagen die einen, Rotkohl die anderen – fast immer wird das Kraut gekocht. Unser Kochkolumnist aber macht einen Rohkost-Salat daraus, mit Orangen und Nüssen. Und verrät dabei, wie der Rotkohl knackig bleibt.

Sind Nägelkauen und Haare lutschen kulturell besser akzeptiert?
Das löst vielleicht eher eine Irritation aus. Dabei kommt es auch darauf an, wer das macht: Ist es meine eigene Tochter? Jemand, der mir nahesteht? Dann empfinde ich das anders, als wenn eine fremde Person an ihren Haaren lutscht oder kaut. Außerdem spielt das Alter eine Rolle. Vor jungen, hübschen Mädchen oder einem Kind ekelt es uns weniger als vor alten Menschen. Hinzu kommt die Frage: Sehen die Haare sauber aus oder strähnig und fettig? Wichtig: Wir sprechen von Kopfhaaren. Wenn sich jemand an die Achselhaare greift und dann vielleicht auch noch an seiner Hand riecht, ist das anders: Schweiß ist ein starker Auslöser für Ekel, wie überhaupt die meisten Körperausscheidungen. Gleichzeitig kann Schweiß aber auch sexuell anziehend sein. Das ist ambivalent, da sind Ekel und Lust nah beisammen.

WEITERLESEN NACH DIESER ANZEIGE

Die neue
Xelsis Suprema
von Saeco

Dr. Angelika Hagen ist Sozialwissenschaftlerin und Ethnologin. Sie lebt in Wien.
Foto: privat

Wir sagen oder denken inzwischen sogar oft, es sei ekelhaft, wenn sich vor allem Frauen die Achselhaare nicht rasieren. Das war bis vor ein paar Jahrzehnten noch anders. Kann sich also das, wovor wie uns ekeln, verändern?
Ja, unsere Beziehung zu Haaren hat sich in den vergangenen 50 Jahren geändert. Sehen wir heute behaarte Beine bei Frauen, ekelt es uns vielleicht nicht, es löst aber zumindest so etwas wie Befremdung aus. Manche finden es allerdings eklig, wenn Leute heute noch Achsel- oder Schamhaare haben. An solchen Beispielen sieht man, dass sich kulturelle Ästhetik und gesellschaftlich erlernter Ekel auch immer wieder wandeln.

Welche Rolle spielt der Geruch beim Ekel?
Riechen spielt im Zusammenleben immer eine große Rolle und ist evolutionär der älteste unserer Sinne. Bei Achselhaaren kann das schnell mit Schweiß, unangenehmem Geruch und in unserer Kultur eben auch mit Ekel assoziiert werden. Riechen und Gefühl liegen nah beisammen – und der Körper riecht nun einmal. Das drückt sich in der Sprache aus, wenn wir sagen: Du riechst so gut, oder im Gegenteil: Ich kann den Typen nicht riechen. Man hat auch immer wieder ganzen Menschengruppen einen bestimmten – meistens unangenehmen –

Geruch zugeschrieben, um sie zu verunglimpfen oder sie gleich pauschal als ekelhaft zu bezeichnen. Naserümpfen drückt das in der Mimik noch aus. Ursprünglich war Ekel einfach die Abwehr und der Schutz des Körpers vor ungesunder oder verdorbener Nahrung, und dafür verantwortlich war und ist der Geruchs- und Geschmackssinn.

Ekelt es uns alle vor denselben Sachen?
Nein, Menschen ekeln sich vor unterschiedlichen Dingen. Aber die körperliche Reaktion auf starken Ekel ist immer gleich: ein Würgegefühl und Brechreiz. Das ist so stark, dass man es kaum unterdrücken kann. Ekel gehört zu den Primär-Emotionen, wie Wut und Trauer. Die Fähigkeit, Ekel zu empfinden, ist angeboren. Aber was die Ekelreaktion dann im Einzelnen schließlich auslöst, ist individuell und gesellschaftlich unterschiedlich.

Gesundheit!

Süddeutsche Zeitung Magazin
Gesundheit!

Fit, entspannt, zufrieden: der SZ-Magazin-Newsletter für ein gesundes Leben.

○ *Frau* ○ *Herr* ○ *Divers*

Vorname *Nachname* *Ihre E-Mail-Adresse **

☐ *Ich bin mit der Auswertung meiner Newsletter-Nutzung einverstanden. Mehr zu Widerruf und Datenschutzerklärung. * Pflichtfeld*

Newsletter bestellen

Datenschutzerklärung - Nutzungsbedingungen

Wenn Kinder sogar Kot probieren und vielleicht auch Würmer essen, ekeln sie sich offensichtlich noch nicht. Wann beginnt der Ekel?
Gibt man Babys eine bittere Flüssigkeit auf die Lippen, zeigen sie sofort eine Ekelreaktion, sie verziehen das Gesicht in dieser typischen Weise. Das ist die angeborene Fähigkeit, Ekel zu empfinden. Sie ist zu diesem Zeitpunkt aber noch nicht individuell ausgeprägt. Das kommt erst allmählich, je nach Erziehung. Als Erwachsene ekeln sich Menschen dann oft vor ähnlichen Sachen wie ihre Eltern.

Kleine Kinder ekeln sich manchmal vor bestimmten Speisen wie Spinat oder Rosenkohl, obwohl die Eltern sich einbilden, sie müssten es essen. Wer hat da mehr recht?
Auf jeden Fall die Kinder. So gesund und wichtig kann ein Essen gar nicht sein, dass man kleine Kinder dazu zwingt. Es gibt immer Alternativen. Aber es ist schon merkwürdig, dass viele Eltern die Kinder zwingen, das Zeug trotzdem zu essen, obwohl sie den Ekel des Kindes sehen. Das ist, als ob die Gewalt der Eltern in die Körper von Kindern hineingedrückt wird. Sozialisation kann sehr brutal sein.

Sie sprachen anfangs davon, dass wir uns eher bei alten

Menschen ekeln als vor jungen. Warum ist das so?
Das gilt nicht grundsätzlich, kommt aber häufig vor. Entscheidend ist immer auch, wie sympathisch uns jemand ist und wie nahe wir ihm oder ihr stehen. Dass es aber eine Verbindung von Alter und Ekel gibt, hat schon Horaz beschrieben. In der Antike war der Inbegriff des Ekels die hässliche Alte, Vetula genannt, wir verwenden noch den Begriff »alte Vettel«, der davon abgeleitet ist. Die Literatur steckt über die Jahrhunderte voll mit Beispielen von der Hässlichkeit alter Menschen, vor allem Frauen, denken Sie an die Hexen. Horaz schrieb alten Frauen obendrein noch die Eigenschaft zu, sexuell unersättlich zu sein. Bis heute verstärkt leider das Alter den Ekel, besonders in Verbindung mit Krankheit. Deshalb werden alte Menschen viel seltener liebevoll berührt. Dabei hat das Berührt werden auf jeden eine tiefe emotionale Wirkung, vom Anfang des Lebens bis zum Ende, weil alle, egal wie jung oder alt sie sind, Beziehungen, Berührungen und Hautkontakt brauchen. Wer umarmt wird, schüttet Glücksbotenstoffe aus, was wiederum unser Immunsystem und somit die Gesundheit stärkt. Weil Alte runzlige Haut haben, manchmal auch anders riechen, bekommt man fast den Eindruck, die Leute haben Angst, sich mit Alter oder Tod anzustecken. Selbst von ihren eigenen Kindern werden sie oft wenig umarmt. Corona hat diese Situation noch verschlimmert.

Können Sie auflisten, wovor sich die meisten Menschen ekeln?
Kot, Eiter und Leichen sind kulturübergreifend der größte gemeinsame Nenner. Darüber hinaus kann alles, was mit Ausscheidungen und Körperöffnungen zu tun hat, Ekel hervorrufen, Urin, Speichel, Schweiß, aber auch verfaulte Nahrung, Verwesung, oft verbunden mit schwabbeligen, schleimigen Substanzen und den entsprechenden Gerüchen. Dem Riechen sind wir aber ausgeliefert: Wir müssen atmen. Ekelt es uns, weil wir etwas sehr Unangenehmes sehen, können wir wenigstens die Augen schließen.

Kann man sich an Ekel gewöhnen, sodass es einen nicht mehr ekelt?
Starken Ekel kann man sich nicht abgewöhnen, aber man kann Strategien finden, damit besser umzugehen. Oft sind Pflegende täglich mit Ekel konfrontiert: in Krankenhäusern, Pflegeheimen, Altersheimen. Wenn sich eine Person eingekotet hat und vielleicht noch mit ihrem Kot herumspielt, was bei älteren demenzkranken Menschen immer wieder vorkommen kann, ist das unglaublich grausig für die meisten Pflegenden. Doch viele verlangen von sich, das auszuhalten, weil sie schließlich diesen Beruf ergriffen haben. Das ist aber ein unrealistisches Berufsideal. Das Wichtigste, was man machen kann, ist, darüber zu reden, das hilft. Man kann und soll Ekel nicht verdrängen, aber man kann fragen, wovor sich die Kollegen ekeln. Allein das Wissen, es geht anderen möglicherweise genauso, kann helfen, sich die eigenen Ekelgefühle zuzugestehen und nicht mehr daran zu zweifeln, ob man für den Beruf überhaupt geeignet sei.

> **»Immer wieder bemerkenswert finde ich, dass Ekel so ambivalent sein**

kann«

Gibt es auch Menschen, die sich vor gar nichts ekeln?
Es gibt immer wieder Erwachsene, die sagen: Ich ekle mich vor nichts! Ein Satz, den man öfter von Männern als von Frauen hört. Das ist natürlich nicht wahr. Geht man dem auf den Grund, merkt man in der Regel rasch, dass sie es verdrängen. In einem meiner Seminare zum Thema Ekel sagte mir eine Krankenschwester, wenn sie nach dem Säubern ins Stationszimmer kam und versuchte, über ihren Ekel zu sprechen, haben die anderen gelacht, das kurz abgetan und sind zum nächsten Thema übergegangen. Man kann das auch an sich selbst beobachten: Leute lachen, wenn man von Situationen spricht, in denen man sich geekelt hat, dadurch entlädt sich Spannung. Darüber zu reden ist aber nicht nur persönlich wichtig, sondern auch für die Teamkultur. Man weiß dann, anderen geht es auch so, Ekel kommt vor, das darf sein, wie also können wir diese Situationen entschärfen?

Und wie entschärft man so eine Situation?
Es hilft, wenn man ekelhafte Situationen nicht allein meistern muss, sondern zu zweit ist und sich abspricht. Eine gute Planung zuvor ist wichtig und eine Pause danach. Dann gibt es Techniken wie Perspektivwechsel: Man konzentriert sich ganz auf die Durchführung und kann den Vorgang auch noch mit einer fachlichen Bezeichnung versehen, zum Beispiel: »Ich säubere jetzt den Dekubitus eines 84-jährigen männlichen Patienten.« Das schafft Distanz, soll aber nur eine kurzfristige Strategie sein. Denn praktiziert man das dauernd, beeinträchtigt es die Beziehung zu sich selbst und zum Patienten. Scham und Ekel können eine Beziehung gefährden. Schließlich ist Pflegen eine sehr starke Beziehungstätigkeit.

Warum ekeln wir uns nicht vor uns selbst?
Das gibt es schon auch, aber im Normalfall ist man zu sich selbst toleranter. Gehen wir auf die Toilette, und unsere Ausscheidungen stinken, ekeln wir uns eher nicht vor unserem Geruch. Vielleicht denken wir: Hoffentlich kommt jetzt nicht gleich jemand nach mir herein. Das wäre uns peinlich. Aber es ekelt uns, wenn wir in eine stinkende Toilette gehen. Immer wieder bemerkenswert finde ich, dass Ekel so ambivalent sein kann: Einerseits ist er stark mit Körperöffnungen und den Ausscheidungen verbunden – Speichel, Schweiß, Sperma, Blut. Geht es aber um Liebe und Sexualität, können wir beim anderen den ganzen Körper abschlecken, ihn küssen, miteinander schlafen. Da sind Körperöffnungen zentral.

Wie gehen andere Kulturen mit Ekel um?
Bei einem Stamm in Australien gibt es Schweißrituale, die mit einer freundlichen Verabschiedung verbunden sind: Dabei zieht ein Mann seine Hände unter den eigenen Achseln durch und streicht sie dann an den Seiten des anderen ab. Bei den Trancetänzen der San in der Kalahari übertragen die Tänzer ihren Achsel- und Gesichtsschweiß auf einen Kranken. Es gibt viele ähnliche Beispiele, immer aber spielt die Verbindung zwischen Körper und Kultur eine Rolle.

Auch beim Essen?

Ja, da können wir gleich vor unserer eigenen Haustür beginnen, schließlich sind wir exotisch geworden. Chinesisch, japanisch, vietnamesisch ist normal geworden, wir essen auch afghanisch und tibetisch. Früher hat man Würmer und Insekten nur als Mutproben gegessen. Seit ein paar Jahren gibt es eine EU-Verordnung, die die Zulassung von Insekten oder deren Produkten den einzelnen Mitgliedsländern überlässt, und viele Start-ups für Insektenzucht sind am Markt. So etwas verringert dann allmählich auch die Ekelempfindungen, obwohl Insekten und Krabbeltierchen eigentlich zu den Dingen gehören, die Ekel auslösen. Aber warten wir noch ein paar Jahre, dann knabbern wir wahrscheinlich getrocknete Heuschrecken wie Kartoffelchips.

Teilen Feedback Drucken

Zur Startseite