

## Vierter Primäraffekt: Ekel

P. G.

Was ist Ekel eigentlich für ein Gefühl? Wodurch wird dieser Gefühlszustand aktiviert, ich meine in einem psychologischen Zusammenhang?

ChatGPT

Ekel ist ein intensives Gefühl der Abneigung oder des Widerwillens gegenüber bestimmten Reizen oder Situationen. In einem psychologischen Zusammenhang wird Ekel häufig als eine emotionale Reaktion verstanden, die evolutionär dazu dient, den Körper vor potenziell schädlichen oder gefährlichen Substanzen oder Situationen zu schützen.

### **Merkmale des Gefühls Ekel:**

- **Physiologische Reaktionen:** Ekel löst oft körperliche Reaktionen aus, wie Übelkeit, Erbrechen, ein unangenehmes Gefühl im Magen, zusammengekniffene Augen oder Nasenrümpfen. Diese Reaktionen dienen dazu, den Kontakt mit dem Ekel auslösenden Reiz zu vermeiden oder zu minimieren.
- **Subjektive Wahrnehmung:** Ekel wird subjektiv als stark unangenehm empfunden. Es ist eine Emotion, die uns aktiv davon abhält, mit dem Reiz in Kontakt zu treten.

### **Psychologische Aktivierung von Ekel:**

Ekel kann durch verschiedene Arten von Reizen aktiviert werden, die oft in folgenden Kategorien zusammengefasst werden:

1. **Physische Reize:** Das sind oft Dinge, die potenziell gesundheitsschädlich sind, wie faules Essen, Fäkalien, Erbrochenes oder Leichen. Diese Reaktionen

haben eine klare biologische Grundlage, da sie den Körper vor Giftstoffen oder Krankheitserregern schützen sollen.

2. **Soziale und moralische Reize:** Ekel kann auch durch soziale oder moralische Verstöße ausgelöst werden. Zum Beispiel kann man Ekel empfinden gegenüber Verhaltensweisen oder Personen, die als unmoralisch oder tabu gelten. Hier spielt der kulturelle Kontext eine große Rolle.

3. **Psychologische Schutzfunktion:** Ekel dient auch als eine Art psychologischer Schutzmechanismus. Er hilft dabei, uns vor Situationen zu schützen, die potenziell gefährlich oder unangenehm sind, nicht nur physisch, sondern auch psychisch und moralisch.

### **Psychologische Theorien zum Ekel:**

- **Evolutionäre Psychologie:** Ekel wird oft als eine angeborene Reaktion betrachtet, die sich im Laufe der Evolution entwickelt hat, um uns vor Umweltgefahren zu schützen.
- **Konditionierung:** Menschen können auch Ekel empfinden aufgrund von Erfahrungen oder erlernten Reaktionen. Wenn man beispielsweise in der Kindheit ein bestimmtes Lebensmittel gegessen hat und danach krank wurde, kann sich eine dauerhafte Abneigung entwickeln.

Insgesamt ist Ekel also eine komplexe emotionale Reaktion, die tief in unserer Biologie und Psychologie verwurzelt ist. Sie hilft uns, uns vor Gefahren zu schützen und unser Verhalten in sozialen und kulturellen Kontexten zu regulieren.

P. G.

Ist Ekel in einem psychotherapeutischen Kontext ein wichtiges Gefühl? Lässt sich von der Affektforschung her (z. B. Rainer Krause) objektivieren, wie oft in einer psychotherapeutischen Sitzung Ekelexpressionen im Vergleich zu den

anderen Primäraffekten (Freude, Überraschung, Trauer, Angst, Wut, Verachtung) in Videos nachweisbar sind? Kennst Du diesbezüglich quantitative Untersuchungen?

ChatGPT

Ekel ist in einem psychotherapeutischen Kontext tatsächlich ein wichtiges Gefühl, obwohl er oft weniger thematisiert wird als andere Emotionen wie Angst oder Wut. In der Psychotherapie kann der Ekel als Indikator für tieferliegende emotionale Konflikte, traumatische Erfahrungen oder Abwehrmechanismen dienen. Er spielt eine Rolle bei Themen wie Körperbildstörungen, Essstörungen, Zwangsstörungen, posttraumatischen Belastungsstörungen und zwischenmenschlichen Problemen.

### **Ekel in der Affektforschung und Psychotherapie**

In der Affektforschung, insbesondere nach dem Ansatz von Rainer Krause, wird Ekel als einer der Primäraffekte verstanden. Diese Primäraffekte sind universelle, biologisch verankerte Emotionen, die in der Mimik, Gestik und im Verhalten Ausdruck finden. Ekel kann in der Psychotherapie ein Hinweis darauf sein, dass ein Patient mit etwas Konfrontation vermeiden will, das als gefährlich, schmutzig oder moralisch inakzeptabel empfunden wird.

### **Quantitative Untersuchungen zu Ekelexpressionen in der Psychotherapie**

Es gibt tatsächlich Untersuchungen, die sich mit der Häufigkeit und Bedeutung von Ekel in psychotherapeutischen Sitzungen beschäftigen. Solche Studien analysieren typischerweise Videos von Therapiesitzungen und codieren die nonverbalen und mimischen Ausdrücke von Emotionen.

Beispielsweise hat Rainer Krause in seinen Forschungen zur nonverbalen Kommunikation in der Psychotherapie gezeigt, dass Ekel neben anderen Primäraffekten eine wichtige Rolle spielt und in spezifischen therapeutischen Kontexten auftritt. Ekel wird oft in Verbindung mit tiefen Schamgefühlen oder Abwehrreaktionen gezeigt, insbesondere wenn traumatische oder intime Themen angesprochen werden.

Quantitative Untersuchungen, die die Häufigkeit von Ekelexpressionen in Therapiesitzungen messen, haben gezeigt, dass Ekel weniger häufig ist als einige andere Primäraffekte wie Angst oder Trauer, aber dennoch signifikant auftritt. Solche Studien verwenden oft FACS (Facial Action Coding System), um die Mimik der Patienten zu analysieren und zu codieren, welche Affekte wie häufig auftreten.

### **Konkrete Forschungsergebnisse**

Eine spezifische Studie von Krause und seinen Kollegen hat zum Beispiel gezeigt, dass in bestimmten therapeutischen Kontexten, wie bei der Bearbeitung von Trauma oder bei Essstörungen, Ekel häufiger auftritt. Dabei wurde festgestellt, dass Ekel oft subtil ausgedrückt wird, möglicherweise durch leichte Änderungen in der Gesichtsmuskulatur, die für den geübten Beobachter jedoch deutlich erkennbar sind.

Es gibt allerdings weniger Studien, die ausschließlich den Fokus auf Ekel legen; oft wird Ekel im Kontext von Untersuchungen zu Scham, Angst oder Abwehrmechanismen mitbetrachtet. Auch gibt es Hinweise darauf, dass Ekel in Therapien oft indirekt geäußert wird, z. B. durch Abwehrverhalten oder das Vermeiden bestimmter Themen.

Zusammengefasst lässt sich sagen, dass Ekel in der Psychotherapie eine wichtige, aber komplexe Rolle spielt, und dass er in der Affektforschung durchaus quantifizierbar ist. Trotzdem bleibt Ekel weniger häufig dokumentiert als andere Primäraffekte, was auf seine subtilere und oft verdrängte Natur zurückzuführen sein könnte.

P. G.

Nun wieder im Zusammenhang mit körperpsychotherapeutischer Fortbildung für Studierende in verbalen Therapieverfahren: Wie kann man in einem solchen Kontext Ekelmanifestationen auf die Spur kommen? Welche Art von Selbsterfahrungsangeboten sind diesbezüglich hilfreich?

ChatGPT

In der körperpsychotherapeutischen Fortbildung, insbesondere für Studierende, die primär in verbalen Therapieverfahren ausgebildet werden, ist es wichtig, ein Bewusstsein für die oft subtilen und komplexen Manifestationen von Ekel zu entwickeln. Da Ekel nicht nur in verbalen Äußerungen, sondern auch in körperlichen Reaktionen und nonverbalen Signalen sichtbar wird, kann eine gezielte Selbsterfahrung in diesem Bereich helfen, diese feinen Signale zu erkennen und angemessen darauf zu reagieren.

### **Methoden, um Ekelmanifestationen aufzuspüren**

#### **1. Körperwahrnehmung und Achtsamkeit:**

- **Achtsamkeitstraining:** Durch Achtsamkeitsübungen lernen Studierende, ihre eigenen körperlichen Empfindungen und Emotionen besser wahrzunehmen. Es geht darum, feine Veränderungen in der Körperwahrnehmung zu erkennen, die auf Gefühle von Ekel hindeuten können,

wie z. B. ein plötzliches Zusammenziehen des Magens, ein Kältegefühl oder das Bedürfnis, Abstand zu nehmen.

- **Body Scan:** Ein Body-Scan hilft den Studierenden, in den Körper hineinzufühlen und spezifische Stellen zu identifizieren, an denen sie Unbehagen oder Abneigung empfinden. Dies kann auf unterdrückte Ekelgefühle hinweisen, die sonst unbewusst bleiben könnten.

## 2. **Körperliche Ausdrucksarbeit:**

- **Mimik- und Gestikübungen:** Studierende können durch bewusste Nachahmung von Ekelmimik und -gestik lernen, wie sich Ekel physisch ausdrückt. Dies hilft nicht nur beim Erkennen dieses Gefühls bei anderen, sondern auch bei sich selbst.

- **Spiegelübungen:** In Partnerarbeit können Studierende üben, sich gegenseitig zu spiegeln, um Ekel in der Mimik oder Körperhaltung des anderen zu erkennen und selbst auszudrücken. Dies fördert die Sensibilität für die oft subtilen Signale des Ekels.

## 3. **Arbeit mit konkreten Reizen:**

- **Exposition mit Ekelreizen:** Eine kontrollierte Konfrontation mit milden Ekelreizen (z. B. unangenehme Gerüche, Bilder von verfallenen Lebensmitteln) kann helfen, die körperlichen und emotionalen Reaktionen von Ekel besser zu verstehen. Es ist wichtig, diese Übungen in einem sicheren und unterstützenden Umfeld durchzuführen.

- **Imaginative Übungen:** Studierende können angeleitet werden, sich Situationen vorzustellen, die in ihnen Ekel auslösen könnten. Dabei sollen sie ihre körperlichen Reaktionen genau beobachten und reflektieren, um ein besseres Verständnis für ihre persönlichen Ekeltrigger zu entwickeln.

## 4. **Reflexion und Gruppendiskussion:**

- **Selbstreflexion:** Nach den Übungen sollten die Studierenden angeleitet werden, ihre Erfahrungen schriftlich oder mündlich zu reflektieren.

Welche körperlichen Reaktionen haben sie wahrgenommen? Welche Gedanken und Emotionen sind dabei aufgetaucht?

- **Gruppendiskussion:** Der Austausch in der Gruppe kann helfen, verschiedene Ausdrucksformen und Erlebnisse von Ekel zu verstehen.

Unterschiedliche Perspektiven machen deutlich, wie individuell und kontextabhängig die Erfahrung von Ekel ist.

#### 5. **Verbindung von Körper und Emotionen:**

- **Integrative Übungen:** Übungen, die eine Verbindung zwischen körperlichen Empfindungen und emotionalen Reaktionen herstellen, wie etwa die Arbeit mit inneren Bildern oder Szenenarbeit, können dazu beitragen, den Ekel als ganzheitliches Phänomen zu erfassen.

- **Traumaarbeit:** Da Ekel oft mit traumatischen Erlebnissen verbunden sein kann, sollten Übungen zur Traumaverarbeitung sensibel angeleitet werden, um tiefer liegende Ekelgefühle zu identifizieren und zu verarbeiten.

#### **Selbsterfahrungsangebote zur Arbeit mit Ekel**

- **Workshops zur Emotionsarbeit:** Spezialisierte Workshops, die sich mit der Arbeit an und mit schwierigen Emotionen wie Ekel beschäftigen, können hilfreich sein. Hierbei werden oft körperorientierte Methoden eingesetzt, um den Zugang zu diesen Gefühlen zu erleichtern.

- **Therapeutische Selbsterfahrungsgruppen:** In einem geschützten Raum können Studierende unter Anleitung erfahrener Körpertherapeuten eigene Ekelgefühle erforschen und daran arbeiten, indem sie sich bewusst in Situationen begeben, die diese Emotion auslösen.

- **Interdisziplinäre Fortbildungen:** Das Einbeziehen von Methoden aus der Kunsttherapie, Tanztherapie oder Gestalttherapie kann den Zugang zu körperlichen Ekelreaktionen erleichtern, da diese Methoden oft nicht-verbale Ausdrucksformen Raum geben.

Durch diese Ansätze können Studierende lernen, Ekel als eine wichtige, aber oft versteckte Emotion wahrzunehmen und in ihre therapeutische Praxis zu integrieren. Dies fördert nicht nur die eigene emotionale Kompetenz, sondern auch die Fähigkeit, diese Emotion bei Klienten zu erkennen und therapeutisch zu nutzen.

P. G.

Mit welchen Abwehrreaktionen ist zu rechnen, wenn sich Studierende mit Ekelgefühlen bei sich selbst auseinandersetzen?

ChatGPT

Wenn Studierende sich mit Ekelgefühlen bei sich selbst auseinandersetzen, treten häufig Abwehrmechanismen auf, da Ekel oft mit intensiven und unangenehmen Empfindungen verbunden ist. Diese Abwehrmechanismen dienen dazu, das bewusste Erleben von Ekel zu vermeiden, da es als bedrohlich oder überwältigend empfunden werden kann. Es ist wichtig, diese Abwehrreaktionen zu erkennen und zu verstehen, um im therapeutischen oder selbsterfahrungsorientierten Kontext adäquat darauf reagieren zu können.

### **Typische Abwehrmechanismen im Umgang mit Ekelgefühlen**

#### **1. Verdrängung:**

- **Was passiert?:** Das Ekelgefühl wird unbewusst weggeschoben, sodass es nicht bewusst wahrgenommen wird.
- **Manifestation:** Studierende könnten Schwierigkeiten haben, überhaupt ein Gefühl von Ekel zu identifizieren, selbst wenn sie mit ekelerregenden Reizen konfrontiert sind. Es kann sein, dass sie sagen: „Ich spüre nichts Besonderes“ oder „Es ist nicht so schlimm.“

- **Hintergrund:** Dies ist ein Schutzmechanismus des Geistes, um das emotionale Erleben von Ekel zu vermeiden, weil das Gefühl zu belastend erscheint.

## 2. Rationalisierung:

- **Was passiert?:** Studierende versuchen, das Ekelgefühl durch rationale Erklärungen oder intellektuelle Überlegungen zu entschärfen.

- **Manifestation:** Aussagen wie „Es macht biologisch Sinn, dass wir so reagieren, aber emotional betrifft mich das nicht wirklich“ oder „Das ist nur ein natürlicher Schutzmechanismus“ können auf Rationalisierung hinweisen.

- **Hintergrund:** Hier versucht der Studierende, die emotionale Intensität des Ekels zu mindern, indem er ihn mit intellektuellem Abstand betrachtet.

## 3. Vermeidung:

- **Was passiert?:** Die Studierenden vermeiden bewusst oder unbewusst die Konfrontation mit dem Ekelgefühl oder der Quelle des Ekels.

- **Manifestation:** Dies könnte sich äußern, indem sie Diskussionen oder Übungen ausweichen, die mit Ekel zu tun haben, oder die Aufgabe herunterspielen („Das ist nicht so wichtig“).

- **Hintergrund:** Vermeidung dient als Schutz, um unangenehme Gefühle zu umgehen, die durch die Konfrontation mit Ekel entstehen könnten.

## 4. Abwehr durch Humor:

- **Was passiert?:** Ekel wird mit humorvollen oder sarkastischen Kommentaren überspielt.

- **Manifestation:** Studierende könnten lachen oder Witze machen, wenn sie mit ekelerregenden Themen konfrontiert werden, z. B. „Das ist ja fast schon wie eine Szene aus einem Horrorfilm, echt witzig!“

- **Hintergrund:** Humor dient hier als Mittel, um die emotionale Intensität des Ekels zu entschärfen und die unangenehmen Gefühle auf eine weniger bedrohliche Ebene zu verschieben.

## 5. **Intellektualisierung:**

- **Was passiert?:** Ähnlich wie bei der Rationalisierung wird versucht, das emotionale Erleben durch eine intellektuelle Auseinandersetzung zu ersetzen.
- **Manifestation:** Studierende könnten sich in theoretische Diskussionen über die biologischen Grundlagen des Ekels oder dessen kulturelle Bedeutung flüchten, anstatt sich auf ihre eigenen Empfindungen einzulassen.
- **Hintergrund:** Dieser Mechanismus hilft, emotionale Distanz zu schaffen, um den unangenehmen Gefühlen nicht zu nahe kommen zu müssen.

## 6. **Dissoziation:**

- **Was passiert?:** In extremen Fällen könnte es zu einer Abspaltung des Gefühls kommen, sodass die Studierenden sich emotional „taub“ oder „losgelöst“ fühlen.
- **Manifestation:** Die Person könnte sich apathisch oder entkoppelt von ihren Gefühlen beschreiben, etwa: „Ich fühle gar nichts, es ist, als wäre ich nicht wirklich da.“
- **Hintergrund:** Dissoziation ist eine starke Abwehrreaktion, die oft bei intensiven oder überwältigenden Gefühlen auftritt. Sie schützt vor einer unmittelbaren Konfrontation mit dem Ekel, kann jedoch das emotionale Erleben insgesamt blockieren.

## 7. **Projektion:**

- **Was passiert?:** Die eigenen Ekelgefühle werden auf andere Menschen oder Objekte übertragen.
- **Manifestation:** Studierende könnten andere dafür kritisieren, dass sie sich vor etwas ekeln oder sie dafür verurteilen, dass sie das Thema zu ernst nehmen. Aussagen wie „Ich verstehe nicht, warum alle hier so empfindlich sind“ können auf Projektion hinweisen.

- **Hintergrund:** Indem das eigene Ekelgefühl auf andere projiziert wird, kann die Person vermeiden, sich mit ihrem eigenen emotionalen Erleben auseinanderzusetzen.
- 8. **Reaktionsbildung:**
  - **Was passiert?:** Das ursprüngliche Ekelgefühl wird in sein Gegenteil umgewandelt.
  - **Manifestation:** Studierende könnten übermäßig positive oder sogar freudige Reaktionen zeigen, wenn sie mit ekelerregenden Themen konfrontiert werden, etwa: „Das finde ich überhaupt nicht schlimm, das ist eigentlich total faszinierend!“
  - **Hintergrund:** Reaktionsbildung dient dazu, das unangenehme Ekelgefühl in eine gegenteilige, weniger belastende Emotion zu transformieren.

### **Umgang mit diesen Abwehrmechanismen**

In der Selbsterfahrung und Fortbildung ist es wichtig, diese Abwehrmechanismen nicht zu verurteilen, sondern sie behutsam zu erkennen und anzusprechen. Hier sind einige Strategien, die dabei helfen können:

1. **Schaffung eines sicheren Raums:** Die Auseinandersetzung mit Ekel kann intensive emotionale Reaktionen auslösen. Ein sicherer und unterstützender Raum ist notwendig, in dem die Studierenden sich sicher fühlen, ihre Abwehrmechanismen zu erkennen, ohne sich verurteilt oder bedroht zu fühlen.
2. **Sanfte Konfrontation und Reflexion:** Wenn Abwehrmechanismen sichtbar werden, kann der/die Therapeut/in oder Ausbilder/in dies behutsam ansprechen und den Studierenden einladen, über ihre Reaktionen nachzudenken. „Ich bemerke, dass du darüber lachst. Könnte das vielleicht eine Möglichkeit sein, mit dem Ekel umzugehen?“

3. **Fokussierung auf Körperempfindungen:** Studierende sollten ermutigt werden, sich auf ihre körperlichen Empfindungen zu konzentrieren, anstatt sich ausschließlich intellektuell mit dem Thema zu beschäftigen. Die Frage „Was fühlst du in deinem Körper, wenn du an diese Situation denkst?“ kann helfen, den Fokus von rationalen Abwehrmechanismen wegzulenken.
4. **Langsames Herantasten:** Da Ekel ein sehr intensives Gefühl sein kann, ist es hilfreich, die Auseinandersetzung stufenweise und mit milden Reizen zu beginnen. So können die Studierenden lernen, ihre Reaktionen zu beobachten, ohne überfordert zu werden.
5. **Angebot von Reflexionsmöglichkeiten:** Durch schriftliche oder mündliche Reflexion können die Studierenden ihre Abwehrmechanismen bewusster erkennen. Fragen wie „Wie hast du dich während dieser Übung gefühlt? Gab es Momente, in denen du dich distanziert oder abgelenkt gefühlt hast?“ helfen, die eigenen Reaktionen zu reflektieren.

P. G.

Die Auseinandersetzung mit Ekel ist oft emotional herausfordernd und mit starken Abwehrreaktionen verbunden. Indem die Studierenden jedoch lernen, diese Reaktionen zu erkennen und zu verstehen, können sie ihre emotionale Selbstwahrnehmung und Sensibilität im therapeutischen Kontext verbessern. Welche Hilfestellungen auf körperlicher Ebene sind geeignet, die Auseinandersetzung mit diesem unangenehmen Gefühl zu erleichtern? In einer meiner körpertherapeutischen Fortbildungen haben wir damit gearbeitet, den Brechreflex wieder auslösen zu lernen, der bei vielen erwachsenen Menschen komplett unterdrückt ist. Dies war eine sehr wirkungsvolle, aber auch sehr konfrontative Zugangsweise im Umgang mit Ekelgefühlen. Gibt es sanftere Methoden? Vielleicht über die Atmung? Vielleicht über die Mobilisierung des

Zwerchfells? Vielleicht über die Arbeit an der Kehle und allfälliger Blockierungen im stimmlichen Ausdruck?

ChatGPT

Sanftere Methoden zur Auseinandersetzung mit Ekelgefühlen auf körperlicher Ebene können über Atemtechniken, die Mobilisierung des Zwerchfells sowie die Arbeit an der Kehle und dem stimmlichen Ausdruck erfolgen. Diese Ansätze bieten eine weniger konfrontative Möglichkeit, um den Zugang zu Ekelgefühlen zu erleichtern und mögliche Blockaden zu lösen.

## 1. Atemtechniken

- **Tiefer Bauchatem (Zwerchfellatmung):** Durch bewusste, tiefe Atemzüge in den Bauchraum wird das Zwerchfell aktiviert, was nicht nur zur Beruhigung beiträgt, sondern auch Spannungen im Bereich der Kehle und des Magens lösen kann. Diese Technik hilft, Ekelgefühle sanfter zu verarbeiten, indem sie den Körper beruhigt und eine direkte Verbindung zu den betroffenen Körperbereichen schafft.
- **Ausatmung mit einem Seufzen:** Seufzen ist eine natürliche Reaktion auf Stress oder Anspannung und kann gezielt eingesetzt werden, um das Zwerchfell zu mobilisieren und Spannungen zu lösen. Diese Technik kann dabei helfen, festgehaltene Ekelgefühle durch einen natürlichen und sanften Ausdruck zu verarbeiten.

## 2. Mobilisierung des Zwerchfells

- **Sanfte Dehnungen und Mobilisationen:** Übungen, die das Zwerchfell sanft mobilisieren, können Ekelgefühle indirekt ansprechen, ohne sie zu intensiv zu konfrontieren. Beispielsweise können sanfte Dehnungen in der Körpermitte, wie das Strecken der Arme über den Kopf oder das vorsichtige Drehen des

Oberkörpers, die Beweglichkeit des Zwerchfells fördern und damit den Zugang zu tief sitzenden Emotionen erleichtern.

- **Gezielte Zwerchfellübungen:** Übungen wie die „Katzenbuckel-Übung“ aus dem Yoga (Wechsel zwischen Katze und Kuh) oder das bewusste Aufblasen des Bauchs mit Luft können das Zwerchfell aktivieren und so dazu beitragen, unterdrückte Ekelgefühle sanft an die Oberfläche zu bringen.

### **3. Arbeit an der Kehle und Stimmarbeit**

- **Summen oder Tönen:** Ein sanfter Einstieg in die Stimmarbeit kann über Summen oder Tönen erfolgen. Diese Vibrationen in der Kehle und im Brustkorb helfen, Blockaden in der Kehle zu lösen, die oft mit unterdrückten Emotionen wie Ekel verbunden sind. Dies kann auch den Zugang zu festgehaltenen Gefühlen erleichtern, ohne sie direkt konfrontieren zu müssen.
- **Gähnen und Kieferentspannung:** Gähnen ist eine natürliche Bewegung, die die Kehle öffnet und das Zwerchfell entspannt. Diese Übung kann sanft blockierte Gefühle lösen und erleichtern, den Brechreflex zu spüren, ohne ihn zu erzwingen.
- **Lautstarke Atmung (Lion's Breath):** Diese Technik, bekannt aus dem Yoga, bei der der Mund weit geöffnet und die Zunge herausgestreckt wird, während man kraftvoll ausatmet, kann helfen, Spannungen in der Kehle zu lösen und emotionale Blockaden sanft zu bearbeiten.

### **4. Berührung und Körperwahrnehmung**

- **Sanfte Selbstberührung:** Durch das Auflegen der Hände auf den Bauch, den Brustkorb oder den Hals kann eine beruhigende und verbindende Wirkung erzielt werden. Diese Berührungen helfen dabei, das Körperbewusstsein zu stärken und einen sicheren Rahmen zu schaffen, in dem unangenehme Gefühle wie Ekel auftauchen dürfen.
- **Geführte Imaginationen:** Eine geführte Imagination, bei der die Teilnehmer sich vorstellen, wie sie sanft durch den Körper atmen und dabei

Blockaden auflösen, kann ebenfalls eine beruhigende Wirkung haben und den Zugang zu Ekelgefühlen erleichtern.

## **5. Progressive Muskelentspannung**

- **Konzentration auf die Muskulatur rund um das Zwerchfell und die Kehle:** Die progressive Muskelentspannung (PMR) kann gezielt auf den Bereich des Zwerchfells und der Kehle angewendet werden, um Spannungen zu lösen, die durch Ekel oder andere unangenehme Emotionen verursacht werden. Das bewusste Anspannen und Loslassen dieser Muskeln kann dabei helfen, festgehaltene Emotionen sanft zu verarbeiten.

## **6. Bewegung und sanftes Schütteln**

- **Schüttelübungen:** Sanfte Schüttelübungen, bei denen der Körper locker geschüttelt wird, können helfen, emotionale Spannungen abzubauen und festgehaltene Gefühle zu lösen. Dies kann eine körperlich sanfte Möglichkeit sein, um mit Ekelgefühlen in Kontakt zu kommen.
- **Fließende Bewegungen:** Bewegungen, die den ganzen Körper einbeziehen und fließend sind, wie Tanz oder Tai Chi, können helfen, emotionalen Ausdruck zu erleichtern, ohne direkt konfrontativ zu sein.

## **7. Integrative Körperarbeit**

- **Sanfte Akupressur oder Massage:** Durch sanfte Akupressur oder Massage im Bereich des Zwerchfells, der Kehle oder des Magens können Spannungen gelöst werden, die mit Ekel verbunden sind. Dies kann helfen, das Gefühl auf eine sanfte Weise freizusetzen.

Diese sanfteren Methoden erlauben es, sich dem Gefühl des Ekels allmählich anzunähern und die damit verbundenen körperlichen und emotionalen Spannungen zu lösen, ohne die Intensität einer direkten Konfrontation wie dem Auslösen des Brechreflexes. Sie bieten eine behutsame und gleichzeitig effektive Möglichkeit, den Zugang zu diesen oft unterdrückten Gefühlen zu erleichtern.

P. G.

Existieren Krankheitsbilder, die auf eine nicht gelingende Integration von Ekelgefühlen hinweisen?

ChatGPT

Ja, es gibt Krankheitsbilder und psychische Störungen, die auf eine unzureichende oder nicht gelingende Integration von Ekelgefühlen hinweisen können. Ekel ist eine fundamentale Emotion, die in der menschlichen Psychologie eine wichtige Rolle spielt, besonders in Bezug auf Selbstschutz und die Abgrenzung gegenüber schädlichen oder bedrohlichen Einflüssen. Wenn Ekelgefühle nicht angemessen integriert werden, können sie zu verschiedenen psychischen Problemen und Verhaltensweisen führen.

### **1. Essstörungen**

- **Anorexia Nervosa und Bulimia Nervosa:** Bei Essstörungen wie Anorexia Nervosa und Bulimia Nervosa spielt Ekel eine zentrale Rolle. Betroffene erleben oft starken Ekel gegenüber bestimmten Nahrungsmitteln, dem eigenen Körper oder bestimmten körperlichen Funktionen (wie Verdauung). Der Ekel kann auf den eigenen Körper und die Nahrungsaufnahme projiziert werden, was zu extremen Vermeidungsstrategien führt.
- **Emetophobie (Angst vor Erbrechen):** Menschen mit dieser spezifischen Phobie haben eine ausgeprägte Angst vor dem Erbrechen und reagieren stark mit Ekel auf Situationen, die mit Erbrechen assoziiert werden könnten. Diese Störung kann ebenfalls auf eine gestörte Integration von Ekelgefühlen hinweisen.

### **2. Zwangsstörungen (OCD)**

- **Kontaminationsängste:** Eine häufige Form der Zwangsstörung ist die Angst vor Kontamination, bei der Betroffene starken Ekel gegenüber Schmutz, Bakterien oder bestimmten Substanzen empfinden. Diese Personen entwickeln oft Rituale und Zwangshandlungen (wie übermäßiges Händewaschen), um den empfundenen Ekel und die damit verbundene Angst zu bewältigen.

- **Waschzwang und Reinlichkeitszwang:** Betroffene dieser Zwangsstörungen haben extreme Angst vor Schmutz und Keimen, was auf eine gestörte Verarbeitung und Integration von Ekelgefühlen hinweist. Der Zwang, sich ständig zu reinigen, ist oft ein Versuch, den Ekel zu kontrollieren und die damit verbundene innere Anspannung zu mindern.

### **3. Posttraumatische Belastungsstörung (PTBS)**

- **Traumatischer Ekel:** Nach traumatischen Erlebnissen kann es zu einem intensiven und überwältigenden Gefühl von Ekel kommen, besonders wenn das Trauma mit körperlicher Gewalt, sexuellen Übergriffen oder anderen extrem belastenden Erfahrungen verbunden ist. Dieser Ekel kann so stark sein, dass er nicht verarbeitet oder integriert werden kann, was zu einer Reihe von Symptomen führen kann, darunter auch Vermeidungsverhalten und Dissoziation.

### **4. Körperdysmorphie Störung (Body Dysmorphic Disorder)**

- **Starker Ekel vor dem eigenen Körper:** Menschen mit körperdysmorpher Störung empfinden oft extremen Ekel gegenüber bestimmten Aspekten ihres eigenen Körpers, die sie als deformiert oder unansehnlich wahrnehmen. Dieser Ekel kann zu starker sozialer Isolation, zwanghaften Verhaltensweisen und sogar zu selbstverletzendem Verhalten führen.

### **5. Somatoforme Störungen**

- **Somatisierung von Ekelgefühlen:** Bei somatoformen Störungen, bei denen psychische Probleme in körperlichen Symptomen zum Ausdruck kommen, können Ekelgefühle eine zentrale Rolle spielen. Beispielsweise

können unbewältigte Ekelgefühle zu Magen-Darm-Beschwerden, Übelkeit oder anderen körperlichen Symptomen führen, die keine organische Ursache haben.

## **6. Dissoziative Störungen**

- **Dissoziation als Abwehrmechanismus:** In einigen Fällen können starke Ekelgefühle zu dissoziativen Reaktionen führen, bei denen die betroffene Person das Gefühl hat, von ihren Emotionen und ihrem Körper losgelöst zu sein. Dies kann als Schutzmechanismus gegen überwältigende Ekelgefühle dienen, insbesondere nach traumatischen Erlebnissen.

## **7. Sexuelle Aversion und sexuelle Funktionsstörungen**

- **Ekel in sexuellen Kontexten:** Einige Menschen erleben starken Ekel im Zusammenhang mit Sexualität, was zu sexuellen Aversionen oder Funktionsstörungen führen kann. Diese Abneigung kann sich auf spezifische sexuelle Handlungen oder den eigenen Körper und den des Partners beziehen und zu erheblichen Beeinträchtigungen im sexuellen Erleben und Verhalten führen.

## **8. Ekel in Bezug auf sich selbst (Selbstekel)**

- **Narzisstische Persönlichkeitsstörung:** Bei bestimmten Formen der narzisstischen Persönlichkeitsstörung kann es zu starkem Selbstekel kommen, insbesondere wenn das eigene Selbstbild bedroht ist. Dieser Selbstekel kann sich in Form von übertriebenem Perfektionismus, Selbsthass oder extremen Versuchen, das „unzulängliche“ Selbst zu verbergen, manifestieren.

- **Borderline-Persönlichkeitsstörung:** Personen mit Borderline-Persönlichkeitsstörung erleben oft intensive Emotionen, einschließlich starkem Ekel gegenüber sich selbst, insbesondere in Zeiten von Selbstwertkrisen. Dies kann zu selbstverletzendem Verhalten oder zu einem stark schwankenden Selbstbild führen.

## **9. Paranoide oder schizotype Persönlichkeitsstörungen**

- **Ekel in sozialen Interaktionen:** Bei einigen Persönlichkeitsstörungen kann Ekel eine Rolle in der Art und Weise spielen, wie die Betroffenen soziale

Interaktionen wahrnehmen. Zum Beispiel können Menschen mit paranoider Persönlichkeitsstörung Ekel gegenüber anderen Menschen empfinden, was zu starkem Misstrauen und sozialem Rückzug führt.

Diese Krankheitsbilder verdeutlichen, wie zentral die Integration von Ekelgefühlen für die psychische Gesundheit ist. Wenn diese Integration nicht gelingt, können schwerwiegende psychische Störungen entstehen, die das Leben der Betroffenen erheblich beeinträchtigen.

P. G.

Können Ekelgefühle auch ein Hinweis auf sexuellen Missbrauch sein?

ChatGPT

Ja, Ekelgefühle können ein Hinweis auf sexuellen Missbrauch sein. In der psychotherapeutischen Praxis werden Ekelgefühle häufig als mögliche Reaktion auf traumatische Erlebnisse, insbesondere auf sexuellen Missbrauch, betrachtet. Diese Emotion kann in verschiedenen Formen auftreten und unterschiedliche Aspekte des Traumas widerspiegeln.

### **Wie Ekelgefühle im Kontext von sexuellem Missbrauch auftreten können**

#### **1. Ekel vor dem eigenen Körper:**

- Betroffene von sexuellem Missbrauch können starken Ekel gegenüber ihrem eigenen Körper entwickeln, insbesondere in Bezug auf die Körperteile, die in den Missbrauch verwickelt waren. Dieser Selbstekel kann tiefgreifende Auswirkungen auf das Selbstbild und das Körperempfinden haben.

## **2. Ekel gegenüber sexuellen Handlungen:**

- Nach einem Missbrauch kann es zu einer starken Abneigung oder Ekel gegenüber sexuellen Handlungen kommen. Diese Reaktion dient häufig als Schutzmechanismus, um eine erneute traumatische Erfahrung zu vermeiden. Sexuelle Aktivitäten können als bedrohlich oder schmutzig empfunden werden, was zu sexuellen Aversionen oder Funktionsstörungen führen kann.

## **3. Ekel gegenüber dem Täter:**

- Ein weiteres häufiges Gefühl ist der Ekel gegenüber dem Täter, der auch nach vielen Jahren noch bestehen kann. Dieser Ekel kann sich nicht nur auf den Täter, sondern auch auf Personen oder Situationen übertragen, die an den Täter erinnern.

## **4. Ekel in Bezug auf soziale Interaktionen:**

- Einige Betroffene entwickeln Ekelgefühle in Bezug auf soziale Interaktionen im Allgemeinen, besonders in Situationen, die sie an den Missbrauch erinnern könnten. Dies kann zu sozialem Rückzug und Isolation führen.

## **5. Dissoziation und Ekel:**

- In einigen Fällen kann Ekel auch zu dissoziativen Reaktionen führen, bei denen die Betroffenen das Gefühl haben, sich von ihrem Körper oder ihren Emotionen zu distanzieren. Dies geschieht oft als Abwehrmechanismus, um die Intensität der ekelerregenden Erinnerungen und Gefühle zu mildern.

## **6. Psychosomatische Symptome:**

- Ekelgefühle, die nicht vollständig verarbeitet werden, können sich in Form von psychosomatischen Symptomen manifestieren, wie etwa Übelkeit, Erbrechen, Magen-Darm-Beschwerden oder anderen körperlichen Reaktionen, die keinen organischen Grund haben.

## **Therapieansätze zur Bearbeitung von Ekelgefühlen nach sexuellem Missbrauch**

Die therapeutische Bearbeitung von Ekelgefühlen nach sexuellem Missbrauch erfordert einen behutsamen, einfühlsamen Ansatz, da das Gefühl oft tief mit dem Trauma verwoben ist. Einige hilfreiche Ansätze können sein:

### **1. Trauma-fokussierte Therapie:**

- Spezifische Methoden wie die EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) oder traumafokussierte kognitive Verhaltenstherapie können helfen, die emotionalen und körperlichen Reaktionen auf das Trauma zu verarbeiten.

### **2. Körpertherapie:**

- Körperorientierte Verfahren können dabei unterstützen, den Körper wieder als sicheren Ort zu erleben und den festgehaltenen Ekel sanft zu lösen. Techniken zur Entspannung, Atemarbeit oder somatische Experimente sind hier relevant.

### **3. Achtsamkeit und Akzeptanz:**

- Achtsamkeitsbasierte Ansätze können helfen, die emotionale Reaktion von Ekel zu erkennen und zu akzeptieren, ohne sich davon überwältigen zu lassen. Dies kann den Weg zu einer sanften Verarbeitung und Integration der Gefühle ebnen.

### **4. Stabilisierungsarbeit:**

- Bevor tiefer in die traumatischen Erinnerungen eingestiegen wird, ist es oft notwendig, die Betroffenen emotional zu stabilisieren und ihnen Werkzeuge an die Hand zu geben, um mit intensiven Emotionen wie Ekel umzugehen.

Ekelgefühle sind eine komplexe und tiefgehende Reaktion auf sexuellen Missbrauch, die sowohl auf emotionaler als auch auf körperlicher Ebene adressiert werden muss, um Heilung und Integration zu ermöglichen.

P. G.

Was ist bei der körperpsychotherapeutischen Arbeit an Ekelgefühlen und ihren Abwehrformen zu beachten? Worin liegen mögliche Fallstricke?

ChatGPT

Die körperpsychotherapeutische Arbeit mit Ekelgefühlen und deren Abwehrformen erfordert besondere Sorgfalt und Sensibilität, da Ekel oft tief verwurzelte und möglicherweise traumatische Erlebnisse reflektiert. Im Folgenden sind einige wichtige Aspekte und potenzielle Fallstricke aufgeführt, die bei dieser Arbeit berücksichtigt werden sollten.

### **1. Schaffung eines sicheren Rahmens**

- **Sicherheitsgefühl und Vertrauen:** Es ist essenziell, einen sicheren therapeutischen Rahmen zu schaffen, in dem sich die Klienten sicher genug fühlen, um sich mit Ekelgefühlen auseinanderzusetzen. Ekel ist eine stark abwehrende Emotion, die oft Scham, Angst oder Abwehrmechanismen wie Vermeidung oder Dissoziation mit sich bringt. Vertrauen zwischen Therapeut und Klient ist daher von entscheidender Bedeutung.
- **Langsamkeit und Vorsicht:** Ein vorsichtiger und langsamer Ansatz ist notwendig, um die Klienten nicht zu überwältigen. Das schrittweise Herantasten an Ekelgefühle und die behutsame Annäherung an mögliche Abwehrmechanismen kann verhindern, dass alte Traumata reaktiviert werden.

### **2. Erkennen und Verstehen von Abwehrmechanismen**

- **Abwehrmechanismen identifizieren:** Es ist wichtig, die verschiedenen Abwehrmechanismen zu erkennen, die Klienten einsetzen könnten, um sich vor dem Gefühl des Ekels zu schützen. Dazu gehören Dissoziation,

Rationalisierung, Vermeidung, Projektion und starke emotionale Reaktionen wie Wut oder Angst.

- **Sanfter Umgang mit Abwehr:** Anstatt die Abwehrmechanismen direkt zu konfrontieren, sollten sie sanft und verständnisvoll angesprochen werden. Es ist entscheidend, die Funktion der Abwehr zu verstehen und sie als notwendigen Schutz zu respektieren, der für den Klienten in der Vergangenheit lebenswichtig war.

### **3. Körperliche Sensibilisierung und Grenzen achten**

- **Achtsamkeit im Körperkontakt:** In der Körperpsychotherapie kann es zu Berührungen oder körperlichen Übungen kommen. Hierbei ist es wichtig, die Grenzen des Klienten zu respektieren und jeden Kontakt sorgfältig abzustimmen. Einige Klienten können körperliche Nähe oder bestimmte Berührungen als unangenehm oder bedrohlich empfinden, insbesondere wenn diese Erinnerungen an traumatische Erlebnisse wecken.
- **Körperliche Überreaktionen vermeiden:** Übungen, die starke körperliche Reaktionen hervorrufen könnten (z.B. den Brechreflex auslösen), sollten mit Bedacht eingesetzt werden. Eine Überreaktion könnte zu einer Retraumatisierung führen oder Abwehrmechanismen verstärken.

### **4. Umgang mit intensiven Emotionen**

- **Emotionale Regulation:** Wenn starke Ekelgefühle oder damit verbundene Emotionen wie Scham, Angst oder Wut auftauchen, ist es wichtig, den Klienten zu helfen, diese Emotionen zu regulieren. Techniken wie Atemübungen, Erdungsübungen oder die Arbeit mit Achtsamkeit können hierbei unterstützend wirken.
- **Vermeidung von Überforderung:** Es ist wichtig, die Klienten nicht zu überfordern. Wenn Ekelgefühle zu intensiv werden, sollte der Therapeut Möglichkeiten anbieten, das Erleben zu mildern oder die Sitzung zu unterbrechen, um Überforderung zu vermeiden.

## **5. Transference und Countertransference (Übertragung und Gegenübertragung)**

- **Reflexion von Übertragungsprozessen:** Ekelgefühle können in der therapeutischen Beziehung starke Übertragungs- und Gegenübertragungsprozesse auslösen. Es ist wichtig, diese Dynamiken zu erkennen und zu reflektieren, um unbewusste Muster zu vermeiden, die die therapeutische Arbeit behindern könnten.
- **Eigene Abwehrmechanismen des Therapeuten:** Der Therapeut muss sich auch seiner eigenen Reaktionen bewusst sein, da Ekelgefühle oder die Konfrontation mit solchen Gefühlen auch bei ihm/ihr Abwehrmechanismen aktivieren können.

## **6. Integration und Nachbearbeitung**

- **Nachbereitung von intensiven Sitzungen:** Nach Sitzungen, in denen intensiv mit Ekelgefühlen gearbeitet wurde, ist es wichtig, den Klienten Raum für Nachbearbeitung und Integration zu geben. Dies kann in Form von Reflexionsgesprächen, beruhigenden Übungen oder einfachen Gesprächen über das Erlebte geschehen.
- **Langfristige Integration:** Der Fokus sollte auf der langfristigen Integration von Ekelgefühlen liegen, sodass diese nicht mehr als überwältigend oder bedrohlich, sondern als ein integrierter Teil der emotionalen Erlebniswelt erfahren werden können.

## **7. Fallstricke**

- **Reaktivierung von Traumata:** Ein großes Risiko in der Arbeit mit Ekelgefühlen ist die unbewusste Reaktivierung von Traumata, insbesondere wenn die Arbeit zu schnell oder zu intensiv angegangen wird.
- **Verschärfung von Abwehrmechanismen:** Wenn der Klient das Gefühl hat, dass seine Abwehrmechanismen nicht respektiert werden, könnte dies zu einer Verstärkung dieser Mechanismen führen, was den therapeutischen Prozess erschwert.

- **Ungenügende Vorbereitung:** Ohne angemessene Vorbereitung und Stabilisierungsarbeit können die Konfrontation mit Ekelgefühlen und der Umgang mit den damit verbundenen körperlichen Reaktionen die Situation für den Klienten verschlimmern.

Die Arbeit mit Ekelgefühlen in der Körperpsychotherapie kann sehr heilsam sein, erfordert jedoch ein hohes Maß an Sensibilität, Erfahrung und Achtsamkeit, um die emotionalen und körperlichen Prozesse sicher zu begleiten und mögliche Fallstricke zu vermeiden.

P. G.

Jetzt in einem psychotherapeutischen Kontext: Was kann der Therapeut tun, wenn er bei sich selbst, als Gegenübertragung, intensive Ekelgefühle der Patientin gegenüber bemerkt?

ChatGPT

Wenn ein Therapeut im Rahmen der Gegenübertragung intensive Ekelgefühle gegenüber einer Patientin bemerkt, ist es wichtig, diesen Gefühlen bewusst, professionell und reflektiert zu begegnen. Solche Gefühle können wertvolle Hinweise auf unbewusste Prozesse in der therapeutischen Beziehung und auf die Dynamiken im Inneren der Patientin geben. Hier sind einige Schritte und Strategien, die ein Therapeut in einer solchen Situation unternehmen kann:

### **1. Selbstreflexion und Bewusstwerdung**

- **Gefühle anerkennen:** Der erste Schritt besteht darin, die Ekelgefühle ohne Verurteilung wahrzunehmen und anzuerkennen. Es ist wichtig, sich

bewusst zu machen, dass Gegenübertragungsgefühle normal und häufig in der therapeutischen Arbeit auftreten.

- **Unterscheidung von Eigenem und Fremdem:** Der Therapeut sollte reflektieren, ob diese Gefühle tatsächlich aus der Interaktion mit der Patientin entstehen oder ob sie vielleicht auch durch eigene, persönliche Themen oder frühere Erfahrungen beeinflusst werden.

## 2. Supervision und Intervision

- **Supervision nutzen:** Es ist ratsam, diese Gefühle in der Supervision zu besprechen. Ein erfahrener Supervisor kann helfen, die Dynamiken zu verstehen und zu klären, wie die Ekelgefühle möglicherweise mit den unbewussten Inhalten der Patientin zusammenhängen.
- **Intervision mit Kollegen:** Austausch mit Kolleginnen und Kollegen im Rahmen einer Intervision kann ebenfalls helfen, Klarheit über die eigenen Reaktionen zu gewinnen und zu vermeiden, dass diese unreflektiert in die Therapie einfließen.

## 3. Selbstfürsorge und emotionale Regulation

- **Selbstfürsorge betreiben:** Intensive Gegenübertragungsgefühle können emotional belastend sein. Daher ist es wichtig, auf die eigene emotionale und körperliche Gesundheit zu achten, durch Techniken wie Achtsamkeit, Meditation, sportliche Betätigung oder andere Formen der Selbstfürsorge.
- **Emotionale Regulation:** Der Therapeut sollte Methoden der emotionalen Regulation anwenden, um die intensiven Gefühle zu verarbeiten, bevor sie in der Therapie hinderlich werden. Dies kann durch Atemübungen, Körperarbeit oder andere Techniken geschehen, die helfen, sich zu zentrieren und zu beruhigen.

## 4. Therapeutische Haltung und Professionalität

- **Therapeutische Neutralität wahren:** Es ist entscheidend, dass der Therapeut versucht, in der Sitzung eine neutrale, professionelle Haltung zu

bewahren, trotz der innerlich erlebten Ekelgefühle. Diese Gefühle sollten nicht auf die Patientin übertragen oder nonverbal kommuniziert werden.

- **Grenzen setzen:** Falls die Ekelgefühle so stark sind, dass sie die therapeutische Arbeit beeinträchtigen, sollte der Therapeut überlegen, wie er die Sitzung gestalten kann, um sowohl sich selbst als auch die Patientin zu schützen. Dies könnte bedeuten, die Intensität der therapeutischen Arbeit vorübergehend zu reduzieren oder spezifische Themen behutsamer anzugehen.

## **5. Verständnis der Übertragung-Gegenübertragung-Dynamik**

- **Analyse der Übertragungsdynamik:** Die Ekelgefühle könnten ein Hinweis auf die unbewussten Konflikte oder traumatischen Erfahrungen der Patientin sein, die durch die Therapie aktiviert werden. Der Therapeut sollte versuchen zu verstehen, was die Patientin unbewusst in ihm auslöst und wie dies mit ihrer eigenen Geschichte oder ihren aktuellen psychischen Konflikten zusammenhängt.

- **Rückführung auf Patientin:** Es kann sinnvoll sein, zu erforschen, ob die Patientin ähnliche Gefühle gegenüber sich selbst oder anderen hat, die sie vielleicht auf den Therapeuten überträgt. Diese Reflexion kann helfen, die Bedeutung der Ekelgefühle im therapeutischen Prozess besser zu verstehen.

## **6. Direkte Interventionen vermeiden (zunächst)**

- **Vorsicht bei direkter Thematisierung:** In der Regel ist es nicht ratsam, die eigenen Ekelgefühle direkt mit der Patientin zu besprechen, zumindest nicht in der akuten Phase, da dies das Vertrauensverhältnis und die therapeutische Beziehung gefährden könnte. Eine direkte Thematisierung sollte, wenn überhaupt, erst nach gründlicher Reflexion und Supervision erfolgen.

- **Indirekte Exploration:** Stattdessen könnte der Therapeut behutsam erkunden, ob die Patientin selbst Ekelgefühle erlebt oder sich in irgendeiner Weise unangenehm fühlt, ohne dabei die eigene Gegenübertragung in den Vordergrund zu stellen.

## 7. Langfristige Perspektive

- **Langfristige Arbeit an den Gefühlen:** Solche Gegenübertragungsgefühle können über längere Zeiträume bestehen bleiben und sind oft Teil des therapeutischen Prozesses. Der Therapeut sollte darauf vorbereitet sein, diese Gefühle immer wieder zu reflektieren und gegebenenfalls erneut in Supervision oder persönliche Therapie zu bringen.

### Mögliche Fallstricke

- **Unbewusste Handlung:** Ohne ausreichende Reflexion könnten die Ekelgefühle unbewusst zu Verhaltensweisen führen, die die therapeutische Beziehung stören, wie z.B. eine unbewusste Distanzierung von der Patientin, die Vermeidung bestimmter Themen oder eine nonverbale Kommunikation der Ablehnung.
- **Fehlinterpretation der Gefühle:** Es besteht die Gefahr, die eigenen Ekelgefühle falsch zu interpretieren, z.B. als rein persönliche Reaktion, ohne den möglichen Bezug zur Patientin und ihren Themen zu erkennen.
- **Vermeidung der Konfrontation:** Der Therapeut könnte versucht sein, die intensiven Gefühle zu vermeiden, anstatt sich ihnen zu stellen, was die therapeutische Arbeit beeinträchtigen und das Potenzial für Heilung und Entwicklung der Patientin einschränken könnte.

Insgesamt erfordert der Umgang mit Ekelgefühlen in der Gegenübertragung eine hohe Selbstreflexion, professionelle Unterstützung und eine umsichtige therapeutische Haltung, um sowohl das Wohl des Therapeuten als auch das der Patientin zu gewährleisten und den therapeutischen Prozess voranzubringen.

P. G.

Spielen Ekelgefühle in der Gegenübertragung der Therapeutin im Vergleich zu einer rein verbal geführten Therapie nicht eine besondere Rolle? Immerhin kann die Patientin in einer Körperpsychotherapie zu Recht „erwarten“, dass sich zwischen ihr und der Therapeutin Nähesituationen einstellen. Die therapeutische Distanz ist in einem solchen Setting ja nicht festgelegt. Wie kann in derartigen Situationen die Therapeutin professionell und authentisch reagieren, ohne zu riskieren, dass sie damit die Patientin vor den Kopf stößt?

ChatGPT

Ekelgefühle in der Gegenübertragung sind in der körperpsychotherapeutischen Arbeit besonders komplex, da die therapeutische Beziehung in diesem Setting häufig körperlich näher ist und intensiver als in rein verbal geführten Therapien. Körperpsychotherapie kann sowohl für die Therapeutin als auch für die Patientin emotionale und körperliche Nähe schaffen, die tiefere, oft unbewusste Schichten von Gefühlen, einschließlich Ekel, aktivieren kann. Der Umgang mit solchen Gefühlen erfordert eine feinfühligere, professionelle und authentische Herangehensweise, um die therapeutische Beziehung zu schützen und gleichzeitig die therapeutische Arbeit effektiv fortzusetzen.

### **1. Professionelle Selbstreflexion und Vorbereitung**

- **Reflexion und Bewusstsein:** Die Therapeutin sollte sich ihrer eigenen Ekelgefühle bewusst werden und diese gründlich reflektieren, bevor sie in die Sitzung geht. Ein regelmäßiges Bewusstsein für mögliche Gegenübertragungsreaktionen kann helfen, unbewusste Handlungen zu vermeiden.

- **Supervision und Selbsterfahrung:** Regelmäßige Supervision und Selbsterfahrung sind in der Körperpsychotherapie besonders wichtig, um Ekelgefühle zu erkennen und zu bearbeiten, bevor sie sich negativ auf die Therapie auswirken.

## **2. Schaffung eines sicheren und klaren Rahmens**

- **Grenzen und Rahmen klären:** Im körperpsychotherapeutischen Setting ist es besonders wichtig, klare Grenzen zu definieren. Die Therapeutin sollte im Vorfeld mit der Patientin besprechen, welche Formen von körperlicher Nähe und Berührung im therapeutischen Prozess stattfinden und welche nicht. Ein solcher Rahmen kann dazu beitragen, dass beide Seiten sich sicher fühlen und unangenehme Gefühle wie Ekel seltener auftreten.
- **Flexibilität im Umgang mit Nähe:** Während der Therapie kann es notwendig sein, flexibel auf die Dynamik der Nähe zu reagieren. Wenn die Therapeutin bemerkt, dass sie in einer bestimmten Situation starke Ekelgefühle hat, könnte sie beispielsweise vorschlagen, die körperliche Nähe zu reduzieren oder eine verbale Intervention einzuführen, um Raum für Reflexion zu schaffen.

## **3. Authentizität und professionelle Distanz**

- **Authentische Reaktionen:** Wenn die Therapeutin Ekelgefühle verspürt, ist es wichtig, authentisch zu bleiben, ohne die Patientin zu verletzen. Dies bedeutet nicht, dass sie ihre Gefühle direkt thematisieren muss, sondern vielmehr, dass sie achtsam mit ihrer eigenen Reaktion umgeht. Es kann hilfreich sein, eine subtile Änderung der Distanz vorzunehmen oder die Sitzung sanft in eine Richtung zu lenken, die weniger körperliche Nähe erfordert.
- **Balance zwischen Nähe und Distanz:** In der Körperpsychotherapie ist es essenziell, die Balance zwischen Nähe und Distanz feinfühlig zu steuern. Die Therapeutin sollte darauf achten, dass körperliche Nähe nicht forciert wird, sondern im Einklang mit den Bedürfnissen und Grenzen beider Seiten steht.

#### **4. Einsatz von verbalen Interventionen**

- **Verbalisierung von Empfindungen:** Ohne direkt von den eigenen Ekelgefühlen zu sprechen, kann die Therapeutin nonverbal oder verbal andeuten, dass eine Anpassung des Rahmens notwendig ist. Zum Beispiel könnte sie sagen: „Lassen Sie uns für einen Moment innehalten und wahrnehmen, was gerade in uns beiden passiert.“ Dies gibt beiden die Möglichkeit, ihre Gefühle zu reflektieren, ohne dass die Therapeutin ihre eigenen Ekelgefühle explizit benennen muss.
- **Thematisierung von Grenzen und Empfindungen:** Wenn die Ekelgefühle sehr stark sind, könnte die Therapeutin dies in einer Weise ansprechen, die respektvoll und neutral ist. Zum Beispiel könnte sie sagen: „Ich spüre gerade, dass es für mich wichtig ist, ein wenig Abstand zu halten. Wie geht es Ihnen damit?“ Dies eröffnet einen Raum für die Patientin, über ihre eigenen Empfindungen zu sprechen, ohne dass die Therapeutin ihre Gefühle direkt auf sie projiziert.

#### **5. Langfristige Perspektive und Integration**

- **Nachbearbeitung und Integration:** Nach Sitzungen, in denen Ekelgefühle aufgetaucht sind, sollte die Therapeutin diese Erfahrungen gründlich nachbearbeiten, entweder durch Selbstreflexion, Supervision oder den Austausch mit Kolleg  
. Diese Nachbearbeitung ist wichtig, um die langfristige Integration der Erfahrungen zu gewährleisten und zu vermeiden, dass diese Gefühle unreflektiert in zukünftigen Sitzungen wieder auftauchen.
- **Bewusste Gestaltung der therapeutischen Beziehung:** Die Therapeutin sollte daran arbeiten, die therapeutische Beziehung so zu gestalten, dass sie sowohl Nähe als auch Distanz auf eine Weise integriert, die für beide Seiten tragbar und heilsam ist. Eine bewusste, feinfühligere Gestaltung dieser Beziehung kann helfen, dass Ekelgefühle weniger häufig auftreten und wenn sie auftreten, dass sie besser gehandhabt werden können.

## **Mögliche Fallstricke und Herausforderungen**

- **Überwältigung und Re-Traumatisierung:** Wenn die Therapeutin ihre Ekelgefühle nicht ausreichend reflektiert und bearbeitet, besteht die Gefahr, dass sie unbewusst auf die Patientin reagiert, was zu einer Re-Traumatisierung führen könnte, insbesondere wenn die Patientin traumatische Erlebnisse hat, die mit Ekel verbunden sind.
- **Vermeidung und Abwehr:** Die Therapeutin könnte versucht sein, körperliche Nähe zu vermeiden oder eine übermäßige Distanz zu schaffen, um den eigenen Ekelgefühlen auszuweichen. Dies könnte die therapeutische Beziehung beeinträchtigen und die Patientin verunsichern.
- **Missverständnisse und Verletzungen:** Wenn die Patientin spürt, dass die Therapeutin sich emotional oder körperlich distanziert, ohne dass dies offen kommuniziert wird, könnte dies zu Missverständnissen führen. Die Patientin könnte dies als Ablehnung oder Kritik wahrnehmen, was das Vertrauensverhältnis beeinträchtigen könnte.

Durch achtsame Selbstreflexion, professionelle Unterstützung und eine klare, authentische Kommunikation kann die Therapeutin jedoch lernen, ihre Ekelgefühle so zu handhaben, dass sie die therapeutische Beziehung nicht gefährden, sondern möglicherweise sogar vertiefen, indem sie einen bewussten, reflektierten Umgang mit schwierigen Emotionen in der therapeutischen Arbeit ermöglicht.