



Ekel, Scham und Kontamination – wie Gefühle unser Verhalten steuern

Die Ziele unserer Arbeitsgruppe

Forschungsschwerpunkte

Ekel und Zwangsstörungen

In diesem Forschungsbereich untersuchen wir die störungsaufrechterhaltende Emotion Ekel bei kontaminationsbezogenen Zwangsstörungen und wie man die therapeutischen Strategien zur Veränderung von pathologischem Ekelerleben verbessern kann.

Scham und Soziale Angststörungen

In diesem Forschungsbereich untersuchen wir die störungsaufrechterhaltende Emotion Scham bei sozialen Angststörungen und wie man die therapeutischen Strategien zur Veränderung von pathologischem Schamerleben verbessern kann.

Scham und Selbstekel bei Psychosomatischen Erkrankungen

In diesem Forschungsbereich untersuchen wir die störungsaufrechterhaltenden Emotionen Scham und Selbstekel bei Hauterkrankungen (insbesondere Psoriasis, Dermatitis und Acne Vulgaris) und Sexuellen Funktionsstörungen und wie man die therapeutischen Strategien zur Veränderung des pathologischen Emotionserlebens verbessern kann.

Psychologische Messinstrumente und Open Science

Hier finden Sie psychologische Skalen, die von unserer Arbeitsgruppe entwickelt oder übersetzt wurden.



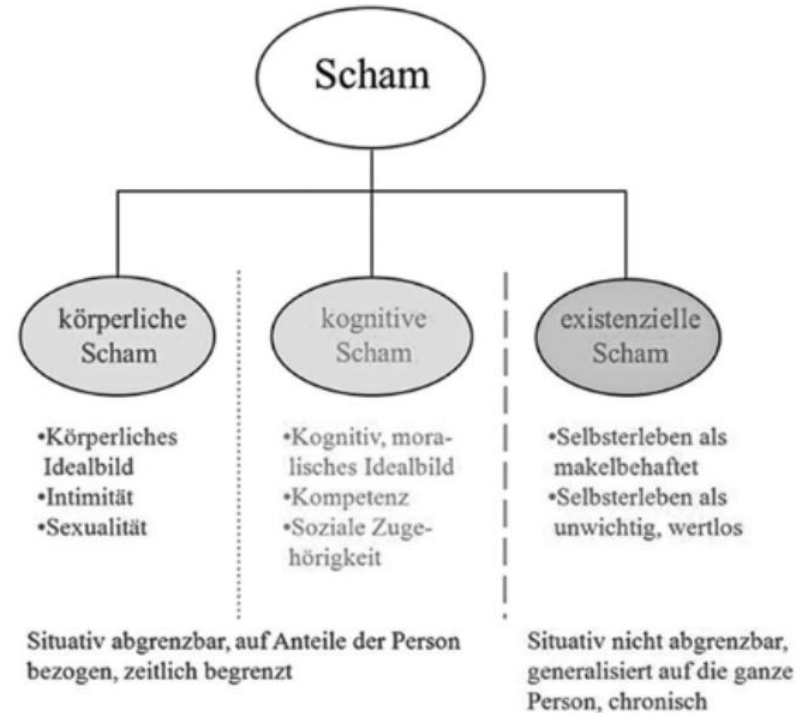
Grundlagen der Scham

Scham = schmerzhaftes Emotion

- Kern: „Mit mir stimmt etwas nicht“ / „Ich bin falsch / ungenügend“
- Oft im (vermuteten) Blick anderer



Ebenen der Scham: Wie sie sich anfühlt und wofür wir uns schämen



Eine kleine Geschichte: Feuer & Moos



Wofür ist Scham gut?

Funktionen:

- Anpassung an Gemeinschaftsnormen
 - Schutz der Selbstachtung und Würde („Hüterin der Würde“)
- Bremse für Aggression („Stopp, so kannst du nicht mit anderen umgehen“)

Scham als *sozial konstruierte Emotion*:
entsteht im Zusammenspiel von Kultur, Normen,
Beziehungen



Produktive Scham:

Fremdschämen & gemeinsame Werte

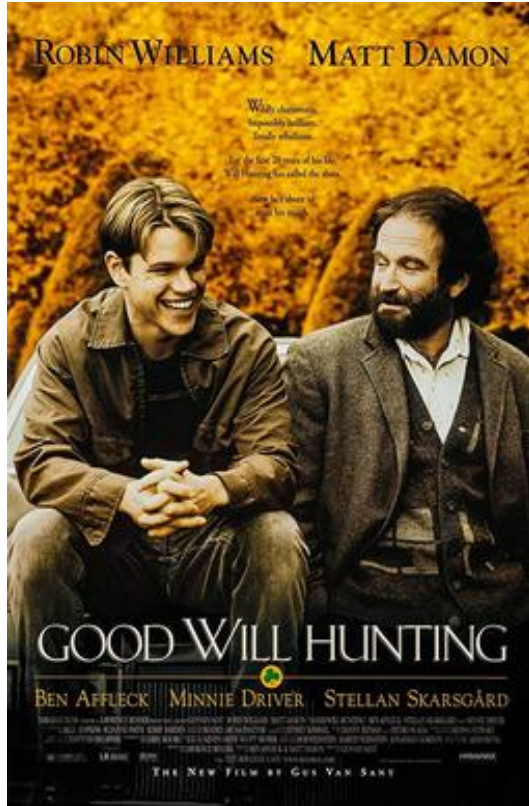
- „Fremdscham“: Wir schämen uns stellvertretend für andere

Funktion:

- erinnert an gemeinsame Normen („So sollte man nicht mit anderen umgehen“)
- Kann Empörung auslösen
- Paradoxerweise auch Gemeinschaftsgefühl stärken – Menschen schließen sich zusammen, um gemeinsam „Nein“ zu sagen



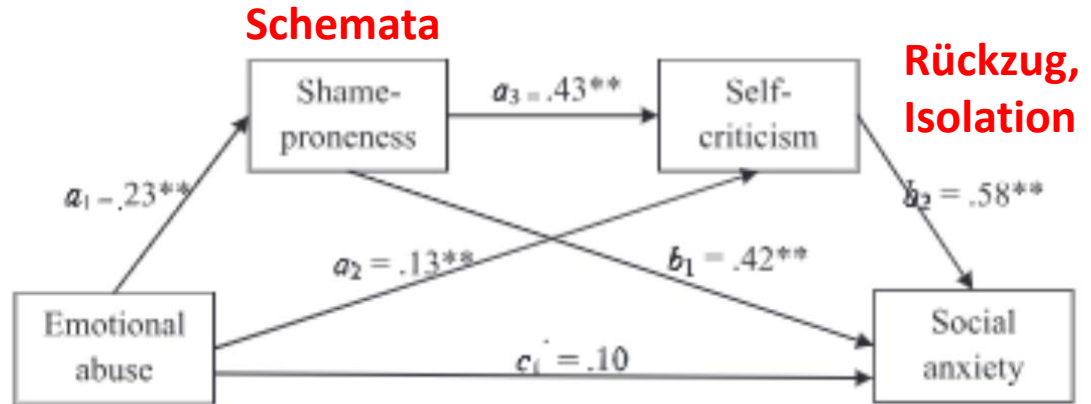
Wenn Scham „toxisch“ wird...



Clinical Psychology and Psychotherapy
Clin. Psychol. Psychother. 22, 570-579 (2015)
 Published online 5 September 2014 in Wiley Online Library (wileyonlinelibrary.com). DOI: 10.1002/cpp.1918

Childhood Maltreatment, Shame-Proneness and Self-Criticism in Social Anxiety Disorder: A Sequential Mediation Model

Ben Shahar,* Guy Doron and Ohad Szepešwol
 Interdisciplinary Center, School of Psychology, Herzliya, Israel




Frühe Beschämung

- Globale negative Abwertung des Selbst: *kritisch, wertend & verurteilend*
- Emotionale Beziehung zu sich selbst = *streng & wertend*

- Liebevoller Umgang mit sich selbst: *akzeptierend, verstehend & vergebend*
- Emotionale Beziehung zu sich selbst = *sanft & empathisch*



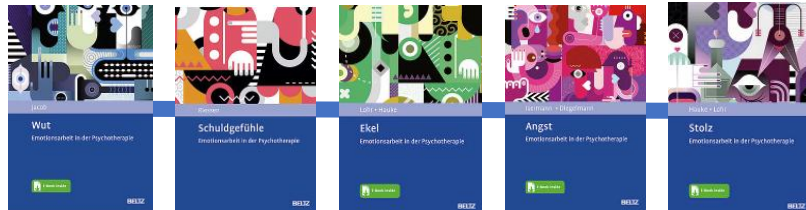
Shame on Me? Love Me Tender! Inducing and Reducing Shame and Fear in Social Anxiety in an Analogous Sample

Jakob Fink-Lamotte^{1,2} , Jürgen Hoyer³ , Pauline Platter², Christian Stierle⁴,
Cornelia Exner² 

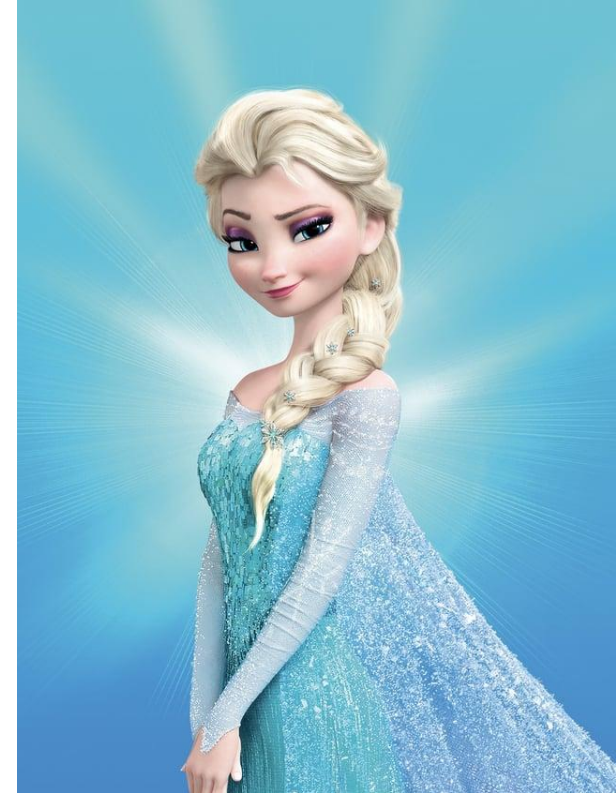
Vom Beschämtsein zur Würde

5-Schritte in der therapeutischen Arbeit:

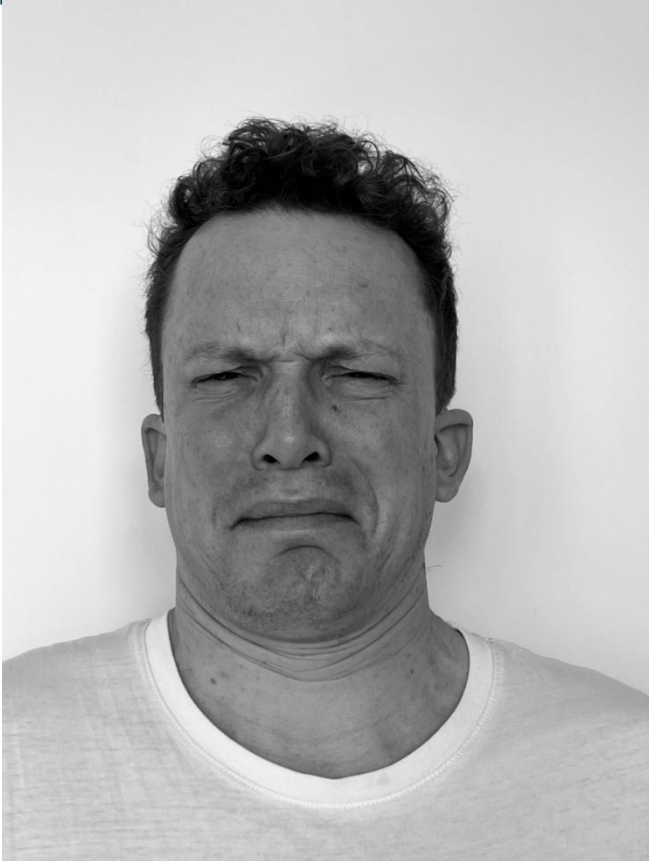
1. Scham erkennen und benennen
2. Herkunft der Normen prüfen
3. Eigene Werte formulieren
4. Selbstmitgefühl üben
5. Kleine, wertebasierte Handlungen wagen



Nächstes Jahr
„Scham“
Fink-Lamotte &
Stierle



Ekel: *„Dis-gust“ – „schlechter Geschmack“



Relevant bei z.B.

- Zwangsstörungen
- Essstörungen
- Phobien
- Sexuellen Funktionsstörungen
- Chronischen Erkrankungen, z.B. der Haut

Kontamination

Kontamination = „durch Berührung / Vermischung verderben, beschmutzen“

- **Objektkontamination:** Dinge fühlen sich dauerhaft „schmutzig“ oder „verseucht“ an
- **Mentale Kontamination:** Gedanken / Erinnerungen fühlen sich innerlich beschmutzend an





- **Objektekel** – „Das ist verschmutzt / giftig“
- **Kern- / Körper ekel** – Ausscheidungen, Krankheit
- **Kreatürlicher Ekel** – Sex, Tod, „Verletzung der Hülle“
- **Selbstekel** – Ekel vor dem eigenen Körper/Ich
- **Moralischer Ekel** – „Menschen / Verhalten sind widerwärtig“



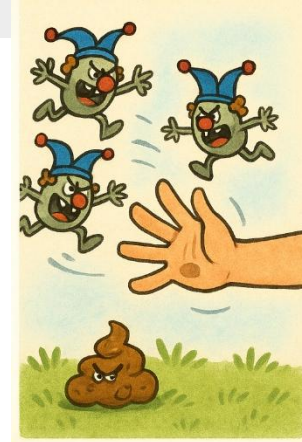
Genetik & Umwelt

Ein großer Teil von Ekel ist gelernt – und damit auch wieder verlernbar

Individuelle Unterschiede

Menschen unterscheiden sich stark darin, wovor sie sich ekeln und was sie als „beschmutzt“ erleben

→ Ekel wirkt wie ein „Verhaltens-Immunsystem“:
schützt davor, potenziell krankmachende Dinge
anzufassen oder zu essen

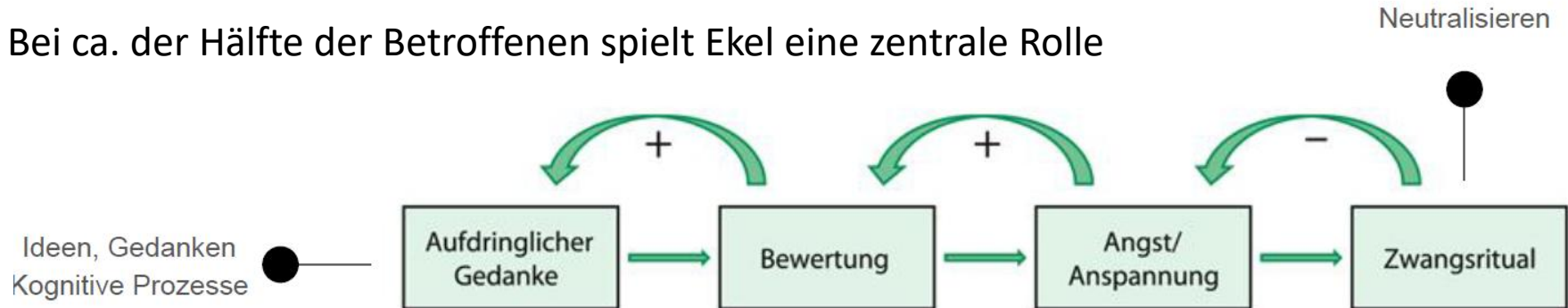


Ekel & Kontamination in Zwangsstörungen

Zwangsstörungen (OCD):

- Zwangsgedanken (aufdringliche, sich aufdrängende Gedanken, Bilder oder Impulse)
- und/oder Zwangshandlungen (wiederholte Handlungen oder Rituale)
- werden als unsinnig oder übertrieben erlebt
- lösen starke Angst oder Unruhe aus, wenn man die Gedanken nicht neutralisiert
- zeitaufwendig
- beeinträchtigen deutlich Alltag, Beziehungen oder Beruf.

Bei ca. der Hälfte der Betroffenen spielt Ekel eine zentrale Rolle

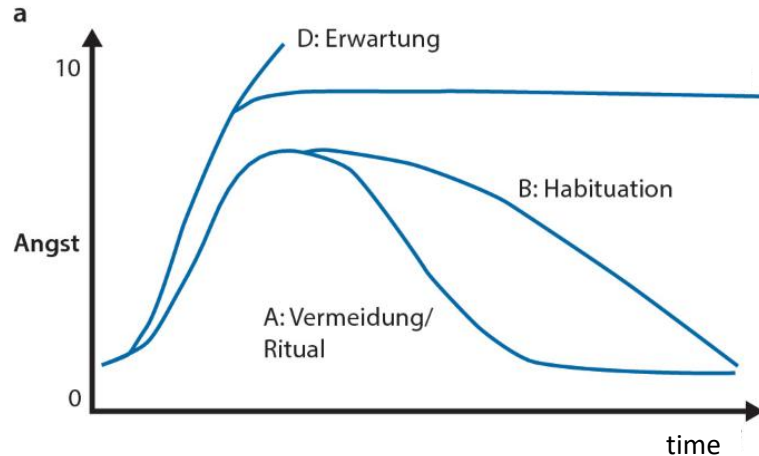


Warum ist Ekel so hartnäckig?



Behandlung von Zwängen: Probleme mit Ekel?

Exposition mit Reaktionsverhinderung (!Sicherheitsverhalten)



- Ekel lernt das Gehirn schnell – und vergisst langsam
- Ekelspuren landen eher im Langzeitgedächtnis
- Metaanalysen: Ekel baut sich bei Exposition langsamer ab als Angst

Warum ist Ekel so schwer zu verändern?

Kognition - Sympathische Magie: Die „Gesetze“ des Ekel



Gesetz der
Ähnlichkeit

Looming
Vulnerability/
Mental
Imagery

Gesetz der
Ansteckung

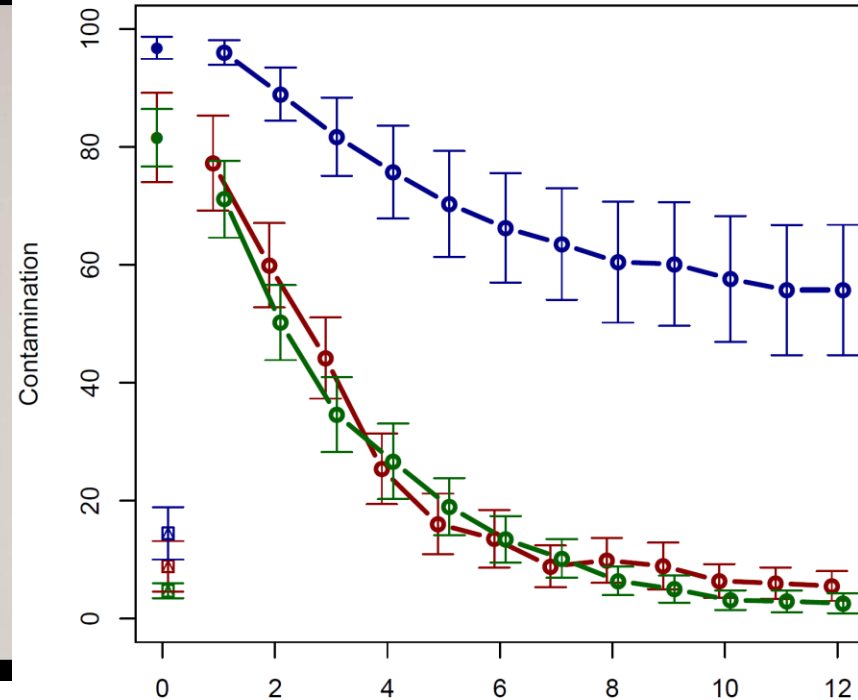


Warum ist Ekel so schwer zu verändern?

Chain of Contagion Aufgabe



Disgust: How contaminated is the pen?



Wie schützt uns Ekel vor Krankheitserregern? (nach Tybur et al., 2013)

Drei „Bausteine“ zum Krankheits-Schutz

1. Wahrnehmungssystem - Wie wir Keime bemerken – obwohl wir sie nicht sehen
2. Rechenzentrum“ im Kopf -Warum unser System lieber „zu oft“ warnt
3. Reaktionssystem - Ekel ist kein Automatismus

Was heißt das für die Behandlung?



- Klassische Exposition (ERP) stößt bei Ekel an Grenzen
- Idee: Fokus auf **Mastery** statt nur auf Habituation:
 - Ziel: „Ich kann in dieser Situation funktionieren“ – nicht: „Ich liebe Kot“
- „Gutes“ Sicherheitsverhalten:
 - Hilft, Übung überhaupt möglich zu machen
 - Z. B. Windelwechseln mit Handschuhen statt Windeln komplett zu meiden
- Ergänzend (*und Fokus unserer Forschung*):
 - Kognitive Techniken (Sympathetische Gesetze bearbeiten)
 - Aufmerksamkeitsfokussierung unterstützen
 - Selbstmitgefühl, v. a. bei Selbstekel
 - CRIM



Zusammenfassung & Ausblick

- 1. Ekel & Scham sind keine Fehler, sondern alte Schutzsysteme.**
- 2. Sie werden problematisch, wenn sie sich gegen uns selbst wenden** – wenn wir uns global abwerten oder unser Leben immer weiter einengen.
- 3. Therapie kann helfen, diese Emotionen zu „übersetzen“:**
 1. von toxischer Scham hin zu Würde, Selbstmitgefühl und wertebasiertem Handeln
 2. von Kontaminationsangst hin zu Mastery



Vielen Dank Und viel Freude beim Fragen!