



CORBIS

Wie kommt es nur, dass so viele Menschen mit Wonne den Hummer verspeisen, während die meisten der bloße Gedanke an gekochte Küchenschaben – zoologisch gesehen ebenfalls krabbelnde Gliederfüßler – mit Abscheu erfüllt? **Der Ekel ist ein animalisches Urgefühl, das uns bis tief in die Eingeweide «Nein» sagen lässt. Er ist ein sensibler Schutzmechanismus, der uns seit Urzeiten vor unangenehmen und verdorbenen Stoffen bewahrt. Aber er ist auch ein launischer Tyrann, der uns borniert und voreingenommen machen kann.**

VON ROLF DEGEN

**C**harles Darwin, der Begründer der Evolutionsbiologie, beschrieb als Erster, dass es in allen menschlichen Kulturen einen «angeekelten» Gesichtsausdruck gibt. Bei starkem Ekel ziehen Menschen eine ähnliche Grimasse wie kurz vor dem Erbrechen: Der Mund ist weit geöffnet, die Nase gerunzelt, die obere Lippe zieht sich weit hinter die untere zurück. Die Psychologie zählt Ekel – neben Trauer, Zorn, Überraschung, Angst, Verachtung und Freude – zu den sieben Basisemotionen, die allen Menschen seit der Steinzeit beim Überleben helfen. Wer Ekel empfindet, erlebt die Ablehnung gegen eine Speise oder eine «ekelhafte» Berührung, die mit aller Gewalt fern gehalten werden soll. Ekel

ist «ritualisiertes Erbrechen»: Er nimmt mit dem Gesichtsausdruck die Übelkeit vorweg, die uns normalerweise erst befällt, wenn wir etwas Unbekömmliches genossen haben.

### **Ekel will gelernt sein**

Man könnte denken, dass der Ekelreflex fest im Gehirn verdrahtet ist und von alleine abläuft, sobald wir bestimmte ekelhafte Schlüsselreize sichten. Das Problem ist nur, dass der Mensch bei seiner Geburt noch gar keine Aversionen hat und sich munter alles Mögliche einverleibt. Das Urteil «ekelhaft» nimmt er erst nach und nach von seiner Umgebung an. Den Kindern mit Kaspar-Hauser-Syndrom, die in der Wildnis ohne Betreuung aufwuchsen, war da-

her das Gefühl Ekel fremd. Erst mit 5 bis 6 Jahren legt die Hälfte aller Kinder deutliche Ekelreaktionen an den Tag. Zwar zeigen auch die meisten Tiere Abneigungen gegen gewisse Formen der Nahrung, aber eine echte Ekelreaktion wurde noch nicht einmal bei Affen gesehen. Allerdings stellt sich der Giesener Ernährungswissenschaftler Prof. Werner Kübler die Frage, ob es sich nicht doch um eine Art Ekel handelt, wenn Tiere sich durch Warnfarben vom Verzehr ungenießbarer Beutetiere abhalten lassen.

Die meisten Dinge, die Ekelgefühle hervorrufen, weisen eine wichtige Gemeinsamkeit auf, gibt der Psychologe Paul Rozin von der University of Pennsylvania zu bedenken: Sie lösen intensive Erinnerungen an unsere Sterblichkeit und unsere tierische Herkunft aus. Das gilt nicht nur für schmutzige, faulige und verdorbene Speisen; auch Fäkalien, Sexualität, Tod und Verfall regen leicht diese unangenehme geistige Querverbindung an. Aufgeweichte und zersetzte Stoffe, die eine klebrige, matschige oder schleimige Konsistenz besitzen, können uns ebenfalls schnell zum Ekeln bringen. Und alles, was kriecht, wimmelt und krabbelt, legt die Assoziation zu «widerlichem» Ungeziefer nah.

Wir ekeln uns am ehesten vor Dingen, die wir riechen, schmecken und berühren (müssen). Ekel ist allerdings mehr als «unangenehmer Geschmack»: Selbst Tiere und Babys lehnen gewisse Geschmacksrichtungen wie «bitter» ab. Aber diese Abneigung ist längst nicht so intensiv wie Ekel, und sie kommt auch erst durch den direkten Mundkontakt zustande. Dagegen verabscheuen wir Würmer

keineswegs wegen ihres schlechten Geschmacks, erläutert Rozin: Es ist alleine die Idee der «Wurmartigkeit», die uns innerlich aufbäumen lässt. Ein fauliger Geruch kann uns durchaus gefallen – solange wir ihn für den von reifem Käse halten. Doch bereits die Erinnerung an «Käsefüsse» kann dieses Wohlwollen zugrunde richten.

### Ideen können den Magen umdrehen

Alleine der Hinweis, ein Koch habe uns ins Essen gespuckt oder wir hätten unbemerkt ein Insekt verspeist, flösst uns noch Wochen (oder Jahre) später Ekel ein. Manche Dinge werden erst ekelhaft, wenn sie von der Kategorie «selbst» in die Kategorie «fremd» übergehen. Solange sie in uns bleiben, haben wir nichts gegen Speichel, gekaute Nahrung und Nasenschleim. Wurden sie erst einmal ausgestossen, erregen sie heftigen Widerwillen. Durch abstrakte Vorstellungen ausgelöste Ekelgefühle spielen bei unserer Nahrungsauswahl eine überragende Rolle, meint Kübler. «Selbst in akuter Gefahr des Verhungerns sind viele Hemmungen dieser Art – zum Beispiel gegen Menschenfleisch oder gegen Tiere, die als abstossend empfunden werden – für die meisten Menschen nicht zu überwinden.» So haben zum Beispiel im Zweiten Weltkrieg amerikanische Piloten, die in die Wildnis verschlagen worden sind, lieber gehungert, als Kröten oder Käfer zu essen, obwohl sie wussten, dass sie essbar sind.

Alles, was Ekel auslöst, kann andere Dinge mit dieser negativen Aura «vergiften». Man stelle sich vor, wie ein sorgsam sterilisierter Käfer über eine mit



RICHARD CUMMINGS

*Ekel überträgt sich: Wenn ein Ekel erregender Käfer über einen Apfel kriecht, «vergiftet» er auch den Apfel.*

der persönlichen Liebesspeise gefüllte Schüssel kriecht. Nicht nur, dass sich der im Prinzip irrationale Ekel vor dem Käfer auf den gesamten Inhalt der Schüssel überträgt. Wenn man nun ein wenig von der kontaminierten Speise in eine andere, mit sauberer Nahrung gefüllte Schüssel transferiert, geht auch der alte Ekel in die neue Schüssel über. Die meisten Menschen würden nicht aus einem Glas trinken, in das gerade eine keimfreie Küchenschabe hineingetaucht wurde, und trinken auch nur mit Widerwillen Orangensaft, der ihnen in einer neuen, gereinigten Urinflasche serviert wird. Einige Objekte wie Bettpfannen sind nur deshalb verdorben, weil sie dazu bestimmt sind, etwas Ekel Erregendes aufzunehmen. Unser Körper wehrt sich gegen eine Suppe, die mit einer Fliegenklatsche oder einem Kamm umgerührt wurde, auch wenn beide Utensilien brandneu waren.

Auch das, was rein äusserlich ekelhaften Dingen ähnelt, nimmt die Fähigkeit zum Erregen von Ekel an. In einem Experiment des Psychologen Rozin weigerten sich viele amerikanische Studenten standhaft, Schokoladenpudding zu verzehren, der in der Gestalt von Hundekot angerichtet war. Die Abneigung gegen

Äusserlichkeiten hat auch zur Folge, dass tierische Nahrung in unserer Gesellschaft seit langem systematisch «entekelt» wird. Denn was wir heute vom Tier verzehren, sieht kaum noch nach einem solchen aus. Heute steht uns der Sinn nicht mehr nach gratinierten und farcierten Kalbsaugen und ähnlichen Delikatessen, auch nicht nach den Inneren, die in den Kochbüchern des 18. Jahrhunderts noch eine grosse Rolle spielten. Verschwunden sind Köpfe, Lippen, Hoden und alles, das an uns selbst und unsere sterbliche Hülle gemahnt.

### Bei den einen hui, bei den anderen pfui

Es scheint universelle Ekelgefühle gegenüber Fäulnis und Verwesung zu geben. Aber neben diesen universellen Ablehnungsreaktionen eignen sich die Menschen in den verschiedenen Kulturen auch noch lokale Ekelcodes an. Die können selbst die Angehörigen eines Volkes trennen, erläutert Kübler. «Süddeutsche «Delikatessen» wie Kutteln, Bries, Hirn, Ochsenmaulsalat sind für Norddeutsche ungeniessbar. Im Süden dagegen hat es lange gedauert, bis Meerfische in weiteren Kreisen angenommen wurden.» Hunde, Katzen, Stierhodent, die im Orient mit besonderem Appetit verspeist werden, rufen bei den meisten Europäern sogar noch nach dem (ungewollten) Verzehr Übelkeit hervor.

In China gelten so genannte «hundertjährige Eier» als Gaumenfreuden, die nach einmonatigem Aufenthalt unter der Erde aus einer tiefschwarzen, dickflüssigen Masse bestehen, während die Chinesen mit Milch und dem «fauligen» Milchprodukt Käse auf Kriegsfuss stehen. Bei den nomadisch lebenden Massai in Ostafrika dient wiederum eine Mi-



PATRICK ROBERT

*Schweinefleisch:  
für Juden und  
Muslime gleich-  
bedeutend mit  
schmutzig und  
eklig.*

schung aus Rinderblut und Kuhmilch als Grundnahrungsmittel. Viele Kulturen führen sich selbstverständlich Spinnen, Heuschrecken, Maden, Wanzen und andere Kleintiere zu Gemüte. Europäer und Amerikaner finden bereits die Vorstellung unerträglich. «Wenn man hierzulande jemand fragt, warum er keine Küchenschaben isst, wird er antworten, weil sie schmutzig sind und Krankheiten übertragen», meint Kübler. «Wenn man aber einen Muslim fragt, warum er keine Schweine isst, wird er antworten, weil der Koran lehrt, dass sie schmutzig sind und Krankheiten übertragen.»

In Wirklichkeit ist die Hygiene nebensächlich, betont der Ernährungswissenschaftler: Durch die Säuberung und das Garen wird der Verzehr von Schweinen und Insekten unbedenklich. Wir können es uns bloss leisten, uns vor Kleintieren zu ekeln, weil uns durch die Zucht von Schweinen, Rindern und Hühnern genügend Proteine zur Verfügung stehen. In Dschungelgebieten ohne Viehzucht kann man nicht auf die Eiweissquelle Insekten verzichten. Dass wir uns vor gebratenem Welpenfleisch in Knoblauch ekeln, liegt nur daran, dass Katzen und Hunde in unserer Kultur wie Angehörige in unserem Haushalt leben. Es gibt wahrscheinlich kein einziges Nahrungsmittel, das tatsächlich bei

allen Essern auf diesem Globus vorbehaltlos Anklang findet.

Ursprünglich hat sich der Ekel aber entwickelt, damit wir den Kontakt mit Krankheitserregern meiden. Die Londoner Medizinerin Val Curtis hat die Reaktion von 40 000 Probanden auf verschiedene Bilder getestet. Nahezu alle Teilnehmer empfanden dann Ekel, wenn Bilder oder Situationen dargestellt wurden, die eine potenzielle Gesundheitsbedrohung enthielten. Grüngelber Schleim schockte mehr als zähe blaue Flüssigkeit; eine eiternde Wunde stiess mehr ab als eine rötliche Verbrennung. Frauen ekelten sich durch die Bank schneller und intensiver als die Herren der Schöpfung. Das ist auch leicht nachvollziehbar, weil das weibliche Geschlecht die Hauptlast bei der Fortpflanzung und bei der Versorgung der Kinder trägt. Kontakte mit schädlichen Mikroorganismen hätten bei ihnen besonders schlimme Folgen. Ekel ist offenbar «intuitive Mikrobiologie», die uns instinktiv vor möglichen Keimgefahren zurückschrecken lässt.

### Ekel als Garant im Überlebenskampf

Das ist besonders wichtig für uns Allesfresser, die ständig Gefahr laufen, einer verdorbenen Speise aufzusitzen. Weil immer neue Nahrungsquellen dazukommen, konnte die Natur den Ekel nicht an einigen wenigen Speisen festmachen. Sie hat die Emotion flexibel und lernfähig gemacht, nach dem Motto «Ekele dich vor den Dingen, die in der Gesellschaft, in der du lebst, als ekelhaft gelten!» So kann der Einzelne von den Erfahrungen seiner Umgebung profitieren. Für diese Formbarkeit ist ein regelrechtes Ekelzentrum im Gehirn verantwortlich, das offenbar von



STEPHANE CARDINALE/CORBIS/SYGMA

Geburt an vorhanden ist, aber erst im Lauf des Lebens durch Erziehung und den Eindruck Abscheu erregender Ereignisse gefördert wird. Die betreffenden «Ekelneuronen» entladen sich nicht nur, wenn uns selbst etwas Widerliches in die Quere kommt; sie verfallen auch beim Anblick fremden Ekels in ein Trommelfeuer. «Ob ich selbst Ekel empfinde oder ob ich ein angeekeltes Gesicht sehe – für diese Zellen ist es das Gleiche», sagt der Psychologe Christian Keysers von der Universität Groningen in den Niederlanden. Die Rechnung scheint aufzugehen: Menschen mit einem starken Sinn für Ekel schlagen sich im Überlebenskampf besser als andere, hebt Curtis hervor.

### Herpes durch den Anblick von schmutzigem Geschirr

Trotzdem besitzt übermäßiger Ekel das Potenzial, uns krank zu machen, wie die Psychologin Angelika Buske-Kirschbaum von der Technischen Universität Dresden bei der Sekretärin ihrer Abteilung entdeckte. Die

Assistentin beschwerte sich über das schmutzige Geschirr, das überall herumstand. «Das ist widerlich, davon bekomme ich Herpes», machte sie ihrer Abscheu Luft. Buske-Kirschbaum und Kollegen hielten das Ganze zunächst für ein Märchen, beschlossen jedoch während einer gemütlichen Kaffeerunde, dass sich ein Doktorand des Themas annehmen sollte. Und so begann der damit Betraute, emsig Probanden zu rekrutieren, die mehr als fünfmal im Jahr an Lippenherpes erkrankten. Die eine Gruppe bekam wiederholt verschmierte Gläser und Teller vorgesetzt, den übrigen Testpersonen wurde dagegen ein sauberes Gedeck aufgetischt.

Tatsächlich bekamen vier der zehn exponierten Probanden in den nächsten 48 Stunden die typischen Lippenbläschen, aus der Kontrollgruppe dagegen niemand. Allein der wiederholte Ekel hatte die Probanden krank gemacht, es hatte kein direkter Kontakt mit dem Geschirr bestanden. Herpes-Viren nisten sich üblicherweise in Nervenknotten ein und kommen aus ihrem Versteck, sobald die Wächter des

*Der Genuss von Heuschrecken, Würmern, Maden und anderen Krabbeltieren war früher auch in Europa weit verbreitet. Auf den Speisekarten einiger exklusiver Restaurants erleben Insekten heute eine Renaissance. Etwa bei Gabriel Martinez aus der Region Ile de France, der sich ganz der Küche der Krabbeltiere verschrieben hat.*

### Der Ekeltest

Manche ekeln sich schon bei einem Haar in der Suppe, anderen dreht nicht mal ein Wurm im Tequilaglas den Magen um. Wo stehen Sie? Machen Sie den Ekeltest auf [www.sge-ssn.ch](http://www.sge-ssn.ch)

Immunsystems nicht aufpassen, vermehren sich und lösen, wie bei den Probanden, die Lippenbläschen aus.

### Wenn Ekel in die Irre führt

Die erstaunliche Anpassungsfähigkeit der Ekelreaktion führt leider auch dazu, dass Ekelmetaphern oft missbraucht werden, um unliebsame Menschen oder Verhaltensweisen zu diffamieren. Die Verunglimpfung der Juden als Parasiten und Ungeziefer durch die Nazis ist eines der schlimmsten Beispiele. Doch das Phänomen zieht viel weitere Kreise, meint Rozin: «Unsere Probanden haben uns erzählt, dass sie Rassisten, Kinderschänder, Heuchler, politisch links oder rechts Stehende als ekelhaft empfinden.» Bestimmte Dinge wie Homosexualität, Obszönität oder Prostitution wurden lange Zeit nur deshalb strafrechtlich verfolgt, weil sie bei vielen Menschen moralischen Ekel auslösten. «Die wirkungsvollste Methode, eine Sache aus dem Weg zu räumen, besteht darin, sie als ekelhaft zu definieren», meint Curtis.

### Wer wagt, gewinnt

Auch an der Speisetafel kann der Ekel unsere borniertesten Seiten enthüllen, meint der US-Anthropologe George Armelagos. «Wir scheuen neue und unbekannte Nahrungsmittel, selbst wenn sie zur Gesundheit und zum Wohlbefinden beitragen.» Wenn Sie also beim nächsten Festessen wieder einmal eine zweifelhafte Delikatesse aufgetischt bekommen, schlagen Sie tapfer zu! Die Furcht ist das Einzige, was Sie fürchten müssen. Vielleicht wird es sogar ihre Lieblingsspeise. Für viele ist es sie schon. □