

Tekst 13

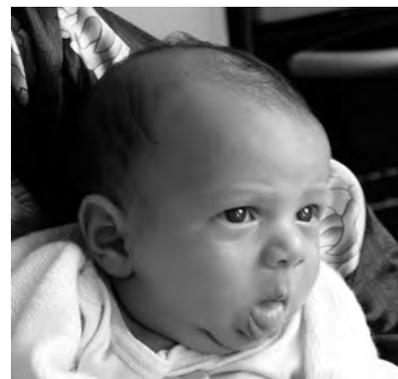
Igitt!

Psychologin erforscht, warum wir uns ekeln

Der Schweiß bricht aus allen Poren, der Puls stolpert und der Magen dreht sich um: Ekel nimmt plötzlich den ganzen Körper in Anspruch. Die Empfindung steht unleugbar im Gesicht geschrieben: Das Zusammenspiel verschiedener Hirnbereiche
5 bringt uns dazu, die Oberlippe hochzuziehen, die Nase zu rümpfen und die Augen zusammenzukneifen. So schließen sich die Nasenlöcher zum Schutz vor unangenehmen Gerüchen.

Nicht in jeder Situation ist es möglich, sich umzudrehen oder davonzulaufen. „Viele Menschen verbieten sich den Ekel oder
10 verdrängen ihn“, erklärt Anne Schienle, Psychologie-Professorin der Uni Graz, die sich seit 15 Jahren mit den Ursachen und Folgen des Ekels beschäftigt. „In der Psychotherapie sprach man immer von einer 39“, sagt sie, „doch die Patienten, die ich dazu befragte, sagten: Wir fürchten uns nicht, wir ekeln uns!“

15 Ekel sei ganz normal, und aus gutem Grund angeboren. Zum einen schütze er uns schon als Babys davor, etwas zu essen oder zu trinken, was verdorben ist. Im Zweifelsfall sorgt der Körper dafür,
20 dass wir das widerliche Zeug wieder herauswürgen. Ekel kann aber auch mit einer aufgezwungenen Nähe anderer Menschen zu tun haben, einer Nähe, der wir nicht entkommen können. Wir
25 entwickeln diese Empfindungen erst im Laufe der Zeit – wir werden sensibler, je häufiger wir Momente erleben, die uns anekeln.



Was tun, um den Ekel in den Griff zu bekommen? Schienle kennt mehrere Strategien. Etwa ein Bild mit abstoßendem Motiv immer
30 wieder anschauen und zulassen, dass man es eklig findet. Oder der Positionswechsel. Schienle: „Ich schaue mir die Situation an, als wäre ich der Zuschauer eines Films.“ Schließlich lässt sich Ekel überwinden, indem man zu sich sagt: „Alles wird gut!“

naar: www.rp-online.de, 16.11.2012

Tekst 13 Igitt!

- 1p 38 Der Satz „So schließen ... unangenehmen Gerüchen.“ (Zeile 6-7) ist in Bezug auf den vorangehenden Satz
- A eine Folge.
 - B eine Relativierung.
 - C eine Zusammenfassung.
 - D ein Widerspruch.
- 1p 39 Welche Ergänzung passt in die Lücke in Zeile 13?
- A Depression
 - B Phobie
 - C Sucht
 - D Wahnvorstellung
- „mehrere Strategien“ (Zeile 29)
- 1p 40 Wie viel Strategien werden genannt?
- A eine
 - B zwei
 - C drei
 - D vier
 - E fünf
- “warum wir uns ekeln” (ondertitel)
- 2p 41 Tegen wie en/of wat wil ons lichaam ons op deze manier beschermen? Noem de **beide** bedreigingen.