

Zeitschrift für Sexualität und Beziehung | Ausgabe 3-2026 | #106



WEISSES KREUZ

EINZELPREIS 3 EUR

WOZU WIR FÜHLEN

Grundemotionen

Bedürfnisse

Wegweiser



Der erste Schritt in jeder Beratungssituation, in der Ekelgefühle zur Sprache kommen, ist nicht Erklärung oder Lösungsfindung, sondern eine Einordnung in die Normalität.

WIR SIND NICHT EKELFREI. UND DAS IST GUT SO.

Es gibt eine verbreitete Fantasie in helfenden Berufen: die professionelle Neutralität, die unberührte Fachperson, die alles sieht und nichts fühlt. Diese Fantasie ist ein Irrtum und gefährlich. Gefährlich, weil die Unterdrückung von Ekel mit erhöhtem Burn-out-Risiko, emotionaler Erschöpfung und verminderter Empathiefähigkeit korreliert (Hochschild, 2012).

Das Ziel ist nicht, keinen Ekel zu fühlen. Professionelle Kompetenz im Umgang mit Ekel bedeutet nicht Gefühllosigkeit, sondern Reflexionsfähigkeit (Jettenberger, 2017). Das Ziel ist Metakognition: „Ich spüre gerade Ekel. Was sagt mir das? Was brauche ich, um jetzt trotzdem vollständig präsent zu bleiben?“ Wem der kurze Ekelreflex bewusst ist, kann sich innerlich darauf vorbereiten, atmen, die Haltung stabilisieren (Hadjittofi et al., 2022; Jettenberger, 2017).

SELBSTFÜRSORGE – EKEL ALS WARNSIGNAL

Es gibt Momente, in denen anhaltender Ekel in der Berufsausübung kein Biologieproblem mehr ist, sondern ein Signal: Die eigenen Grenzen werden systematisch überschritten. Wer dauerhaft überlastet ist, keine Möglichkeit zur Nachbesprechung hat – weil die Zeit fehlt oder Arbeitgeber Supervision und Debriefing schlicht nicht vorhalten – erlebt Ekel und emotionale Erschöpfung als Folge struktureller Überforderung. Gute Selbstfürsorge beginnt mit dem Benennen. Wer das eigene Ekelerleben wahrnimmt, bespricht und in sicheren Reflexionsräumen einordnen kann, schützt nicht nur sich selbst, sondern letztlich auch die Menschen in der Begleitung (Jettenberger, 2017; Salmani Mood & Nasiri, 2025).

EINORDNUNG STATT BESCHÄMUNG

Der erste Schritt in jeder Beratungssituation, in der Ekelgefühle zur Sprache kommen, ist nicht Erklärung oder Lösungsfindung, sondern eine Einordnung in die Normalität. Manchmal braucht es eine behutsame Einladung, Ekelgefühle auszusprechen und anzuschauen. Das Verbalisieren kann eine enorme Entlastung bedeuten – und nimmt der Scham, die den Ekel gerne begleitet, die Macht.

Das Enttabuisieren des Körpers hat eine lange theologische Tradition. Das Hohe Lied feiert den Körper. In Jesus wurde Gott Mensch mit allem, was dazu gehörte. Jesus berührte Aussätzige. Die Menschwerdung ist auch: Gott erschuf einen Körper, mit all seinen Funktionen, Flüssigkeiten und Gerüchen. Diese biblische Sicht ist eine radikale Behauptung über Würde.

EKEL BEFRAGEN

Ekel sagt immer etwas, aber nicht immer dasselbe. Die Kunst in der Beratung ist, genau zu hören, was dieser konkrete Ekel bei dieser konkreten Person in dieser konkreten Situation sagt.

Hilfreiche Fragen:

- Wann hast du das Gefühl zum ersten Mal bemerkt? Was war der Auslöser?
- Was würde dieses Gefühl sagen, wenn es sprechen könnte?
- Gibt es etwas, das du schützen möchtest – einen Wert, eine Grenze, eine Vorstellung?
- Was bräuchtest du, um dich in deinem Körper / in dieser Beziehung wieder sicher zu fühlen?
- Schützt dieser Ekel dich vielleicht vor etwas, das tiefer sitzt?

Diese Fragen verändern den Status des Ekels. Er ist kein Störfaktor mehr – er wird zum Gesprächspartner.

GRENZEN DER BERATUNG KENNEN

Anhaltender, intensiver Ekel vor dem eigenen oder anderen Körper kann auf Traumatisierungen, Bindungsstörungen oder psychische Erkrankungen hinweisen, die professionelle psychotherapeutische Begleitung brauchen. Die Weitervermittlung ist hier das Verantwortungsbewussteste, was wir tun können.

FAZIT

Ekel ist ungemütlich. Er kommt ungelegen. Er stört die Idealbilder – von Geburt als magischem Moment, von Partnerschaft als romantischem Raum, von uns selbst als professionellen, gefühlsneutralen Begleiter*innen. Und genau deshalb ist er so wichtig.

Wenn Ekel Raum bekommt, wenn er ausgesprochen, gehört und befragt werden darf, wird er leise. Und was dann oft zum Vorschein kommt, ist erstaunlich: der Wunsch nach Nähe, nach Integrität, nach Würde. Das Sehnen danach, mit dem eigenen Körper in Frieden zu sein, in der Partnerschaft wirklich gesehen zu werden, in der Begleitung wirklich tragend zu wirken.

Wir können ihn kennenlernen – und ihn als das lesen, was er ist: ein ehrlicher, uralter Hinweis darauf, dass hier etwas berührt wird, das uns wichtig ist. ☸



Irmi Krause ist Hebamme und arbeitet in Lehre und Forschung. Derzeit schließt sie ihren Master in Midwifery Led Care ab. Ihr Herzsthema ist die interprofessionelle Zusammenarbeit in der Hebammenarbeit. Sie ist Mutter von drei erwachsenen Kindern und lebt mit ihrem Mann, einem Pastor, in Leipzig. Sie erholt sich am liebsten mit einem guten Buch und einem noch besseren Kaffee.

Literaturhinweise können bei der Redaktion info@weisses-kreuz.de angefragt werden.

¹ Der Begriff Male Gaze (dt. „männlicher Blick“), geprägt von der Filmtheoretikerin Laura Mulvey (1975), beschreibt die Darstellung von Frauen und ihren Körpern aus einer männlich-normativen Perspektive – als Objekte der Bewertung und des Begehrens.



Foto: Magnific.com

Von Jörg-Simon Löblein

Wut hat keinen guten Ruf. In christlichen Zusammenhängen wirkt sie oft verdächtig: zu laut, zu ungeistlich, zu gefährlich. Viele Menschen haben gelernt, sie möglichst schnell zu beruhigen, wegzubeten oder moralisch zu kontrollieren.

Wer Gewalt erlebt hat, kennt eine andere Seite: Wut kann ein **Lebenszeichen** sein. Sie meldet sich, wenn etwas zu viel war. Wenn eine Grenze verletzt, Würde missachtet, Vertrauen zerstört wurde. Wut sagt: So nicht. Hier stimmt etwas nicht. Das darf nicht einfach weitergehen.

WUT IST NICHT GEWALT

Darum ist Wut zuerst von Gewalt zu unterscheiden. Wut ist ein **Gefühl**. Aggression ist die **Energie**, die aus diesem Gefühl entstehen kann: die Kraft, nach vorn zu gehen, sich zu schützen, eine Grenze zu markieren oder **Widerstand** zu leisten. Gewalt beginnt dort, wo diese Energie andere verletzt, bedroht, beschämt

oder kontrolliert. Legitime Wut sagt: Meine Grenze wurde verletzt. Schädigende Aggression sagt: Ich nehme mir das Recht, deine Grenze zu verletzen.

Sie ist eines unserer Grundgefühle. Sie ist **unangenehm**, hat aber eine **Aufgabe**.

WUT SCHÄRFT DIE WAHRNEHMUNG FÜR UNRECHT, ÜBERGRIFF, MISSACHTUNG UND OHNMACHT.

Sie mobilisiert Kraft, wenn Rückzug nicht reicht. Sie kann aus Erstarrung heraushelfen. Gerade nach Gewalterfahrungen kann Wut bedeuten: Ich spüre wieder, dass mir Unrecht geschehen ist. Ich bin nicht nur Opfer dessen, was passiert ist. Ich habe eine Stimme. Ich darf Nein sagen.

Zugleich ist Wut ein gefährdetes Gefühl. Sie kann klären, aber sie kann auch verengen. Wer wütend ist, sieht oft sehr genau, was



Der Umgang mit der Wut ist eine Frage der Kultur. Wird Wut gehört? Und wenn ja, welche und von wem?

falsch ist, aber nicht immer genau, was jetzt hilfreich ist. Wut kann Mut geben. Sie kann alte Verletzungen mit aktuellen Situationen vermischen. Dann reagiert ein Mensch nicht nur auf das, was gerade geschieht, sondern auf viele frühere Kränkungen, Demütigungen und Ohnmachtserfahrungen mit. Die Wut wird größer als der Moment.

WAS WUT ZEIGEN WILL

Hinter Wut liegen oft **Bedürfnisse**. Das Bedürfnis nach Schutz, Respekt, Gerechtigkeit, Zugehörigkeit und Kontrolle in einer Situation, in der man sich ausgeliefert fühlt. Manchmal liegt unter der Wut Angst. Manchmal Scham. Manchmal Trauer, die noch keinen Ort gefunden hat. Manchmal die bittere Erfahrung: Ich wurde nicht gehört.

Wenn ein Mensch seine eigentliche Verletzung nicht ausdrücken kann, sucht sich die Wut Ersatzziele. Dann trifft sie nicht den Ursprung des Schmerzes, sondern den Partner, die Kinder, Mitarbeitende, Gemeindemitglieder, den eigenen Körper oder irgendeinen Menschen, der im falschen Moment das falsche Wort sagt.

Deshalb braucht Wut **Übersetzung**.

NICHT JEDE WUT HAT RECHT, ABER JEDE WUT HAT EINE BOTSCHAFT.

Die erste Frage lautet nicht: Darf ich wütend sein? Sondern:

- Was zeigt mir diese Wut?
- Welche Grenze ist berührt, welches Bedürfnis verletzt?
- Was will ich schützen?
- Und ebenso wichtig: Was darf meine Wut nicht tun?

Sie darf nicht beleidigen, bedrohen, schlagen, erniedrigen, manipulieren oder geistlich unter Druck setzen. Ein Gefühl erklärt Verhalten, aber es entschuldigt nicht jedes Verhalten.

VOR GOTT DARF WUT EHRlich WERDEN

Die Bibel ist realistischer im Blick auf Wut, als manche fromme Redewendung vermuten lässt. Sie kennt **Zorn**. Sie warnt vor Rache, Bitterkeit und ungezügelter Reden. „Des Menschen Zorn tut nicht, was vor Gott recht ist“, heißt es im Jakobusbrief. Zugleich wird Gott nicht als gleichgültig gegenüber Unrecht beschrieben. Die Psalmen schreien **Klage** heraus. Die Propheten empören sich über Unterdrückung, Gewalt, Ausbeutung und **religiöse Heuchelei**. Auch Jesus bleibt nicht unberührt, wenn Menschen durch Frömmigkeit klein gemacht oder vom Zugang zu Gott ausgeschlossen werden.

Biblich ist nicht jede Erregung verdächtig. Verdächtig ist eine Wut, die sich selbst absolut setzt, den anderen entwürdigt und nicht mehr nach Gottes Gerechtigkeit fragt. Christlich verstanden muss Wut darum weder vergöttert noch verdrängt werden. Sie gehört vor

Gott. Im Gebet darf sie **ehrlich werden**: Gott, ich bin wütend. Ich bin verletzt. Ich will Gerechtigkeit. Ich weiß nicht, wohin mit dieser Kraft.

Ein solcher Satz ist geistlicher als eine fromme Fassade. Gott hält Wahrheit aus. Wahrheit ist oft der erste Schritt zur Heilung.

SCHUTZ GEHT VOR HARMONIE

Besonders wichtig ist das für Menschen, die Gewalt erfahren haben. Ihnen wurde Wut manchmal ausgedreht: Sei nicht bitter. Vergib doch. Lass los. Denk nicht mehr daran. Solche Sätze können gut gemeint sein und trotzdem verletzen.

VERGEBUNG DARF NIEMALS ALS ABKÜRZUNG AN WAHRHEIT, SCHUTZ UND VERANTWORTUNG VORBEI BENUTZT WERDEN.

Niemand muss in einer bedrohlichen Beziehung bleiben, um christlich zu wirken. Niemand ist verpflichtet, sich der Aggression eines anderen auszusetzen. Schutz geht vor Gespräch. Sicherheit geht vor Harmonie. Und Gerechtigkeit ist kein Gegensatz zur Liebe.

Pädagogisch und beraterisch hilft eine einfache Unterscheidung: Die Person bleibt wertvoll, das schädigende Verhalten wird klar begrenzt.

Man kann einen Menschen achten und zugleich sagen: **Das, was du tust, geht nicht**. Diese Haltung verbindet Herz und Grenze. Sie fragt nach den Gründen, aber sie verliert die Opfer nicht aus dem Blick. Sie versteht, ohne einverstanden zu sein. Sie konfrontiert ohne Demütigung. Sie hält Beziehung, ohne Gewalt zu dulden.

Auch für Eltern, Gemeinden und Einrichtungen ist das bedeutsam.

Wut verschwindet nicht dadurch, dass man sie verbietet.

Kinder, Jugendliche und Erwachsene brauchen Räume, in denen Gefühle benannt werden dürfen. Aber sie brauchen ebenso klare Orientierung: **Du darfst wütend sein. Du darfst sagen, was dich verletzt. Du darfst Abstand nehmen. Du darfst Hilfe holen. Aber du darfst nicht schlagen, drohen, zerstören oder andere beschämen.** Wer Wut nur moralisch unterdrückt, lehrt und lernt keine Verantwortung. Wer Aggression laufen lässt, schützt die Falschen.

WAS HILFT, WENN WUT KOMMT?

Ein hilfreicher Umgang mit eigener Wut beginnt meistens **nicht im Gespräch**, sondern **im Körper**. Wut zeigt sich in schnellerem Atem, Hitze, Druck, geballten Händen, enger Stimme oder Tunnelblick. Wer diese Zeichen früh erkennt, gewinnt Zeit. Ein erster Schritt: stoppen, atmen, Abstand nehmen, Wasser trinken, den Raum verlassen, einen Satz sagen wie: Ich merke, dass ich gerade zu wütend werde. Ich komme später darauf zurück. Das ist keine Schwäche, sondern Selbstführung.

Danach braucht Wut Sprache. Nicht: Du machst mich rasend. Sondern: **Ich bin wütend, weil ich mich übergangen fühle**. Nicht: Du bist immer respektlos. Sondern: Als du das gesagt hast, habe ich mich beschämt gefühlt. Solche Sätze sind nicht weich, sondern klarer als Angriff. Sie helfen, Verantwortung bei sich zu behalten und trotzdem eine Grenze zu setzen.

WENN ICH DER WUT ANDERER AUSGESETZT BIN:

Wer häufig von der Wut anderer betroffen ist, braucht zuerst Schutz und Verbündete.

BETROFFENE MÜSSEN DIE AGGRESSION DES GEGENÜBERS NICHT THERAPIEREN.

Wenn jemand schreit, droht, kontrolliert, Dinge zerstört, körperlich wird oder religiöse Sprache benutzt, um Druck auszuüben, sollte Hilfe von außen dazukommen.

Wenden Sie sich an:

- **vertraute Menschen**
- **Beratungsstellen**
- **Leitungspersonen**
- **in Schutzkonzepten genannte Ansprechstellen**
- **im akuten Notfall Polizei oder Rettungsdienst**

In christlichen Gemeinschaften darf Konfliktfähigkeit nicht bedeuten, Gewalt auszuhalten. Gemeinde ist kein Ort, an dem Opfer zum Schweigen verpflichtet werden. Sie sollte ein Ort sein, an dem Wahrheit Raum bekommt und Schutz konkret wird.

WENN ICH SELBST ANDERE VERLETZE:

Wer merkt, dass aus seiner Wut immer wieder verletzendes Verhalten wird, braucht ebenfalls Hilfe. Dann reicht es nicht, sich hinter Stress, Temperament oder Verletzung zu verstecken. Wer andere beschimpft, einschüchtert, kontrolliert oder schlägt, trägt Verantwortung.

- Der erste Schritt heißt: **Stopp**.

- Der zweite bedeutet:

Ich benenne mein Verhalten ohne Ausrede.

- Der dritte ermöglicht:

Ich suche Unterstützung, bevor es wieder passiert.

Dazu können Beratung, Therapie, Anti-Gewalt-Arbeit, fachliche Seelsorge oder eine verlässliche Gruppe gehören. Echte Umkehr zeigt sich nicht zuerst in großen Worten, sondern in Schutz für die anderen, in Transparenz, Wiedergutmachung und eingeübter Selbstkontrolle.

Wichtig ist: Verantwortung ist nicht dasselbe wie Beschämung. Scham kann Menschen verstecken lassen. Verantwortung bringt sie ins Handeln. Wer seine Wut verstehen lernt, kann entdecken: Da ist Kraft, aber diese Kraft braucht Richtung. Sie soll nicht zerstören, sondern schützen. Sie soll nicht beherrschen, sondern klären. Sie soll nicht Opfer schaffen, sondern Unrecht begrenzen.

WUT BRAUCHT WAHRHEIT, GRENZE UND VERANTWORTUNG

Vielleicht liegt darin eine geistliche Aufgabe. Wir müssen sie nicht lieben. Wir müssen ihr nicht blind folgen. Aber wir sollten sie ernst nehmen. Sie kann ein Warnsignal sein, ein Ruf nach Grenze, ein Protest gegen Entwürdigung, ein Hinweis auf unerfüllte Bedürfnisse, manchmal auch ein Spiegel eigener Überforderung. Vor Gott darf Wut ausgesprochen, geprüft und verwandelt werden.

Eine reife christliche Haltung sagt nicht: Wut ist immer falsch. Und auch nicht: Wut hat immer recht. Sie sagt: **Wut braucht Wahrheit, Grenze und Verantwortung**. Sie braucht Schutz für die Verletzten und Hilfe für die, die verletzen. Sie braucht Menschen, die nicht beschwichtigen, wenn Unrecht geschieht, und nicht zurückschlagen, wenn Klarheit gefragt ist.

Für christliche Verbände, Beratungsstellen und Gemeinden bedeutet das auch: Der Umgang mit Wut ist eine Frage der Kultur. Wird Wut gehört? Und wenn ja, welche und von wem? Welche wird schnell als störend abgewertet? Wessen Ruhe wird geschützt?

In Gewaltkontexten kann scheinbare Ruhe Ausdruck von Angst sein. Und laute Wut kann der Versuch sein, nach langem Schweigen wieder Wirklichkeit zu berühren.

Darum braucht es doppelte Achtsamkeit: Betroffenen-Wut darf nicht vorschnell befriedet werden und schädigende Aggression darf nicht mit schwieriger Biografie entschuldigt werden.

Beides gehört zusammen: Parteilichkeit für Schutzbedürftige und die Hoffnung, dass Menschen Verantwortung lernen können. Eine solche Haltung ist unbequem. Aber sie ist menschenfreundlich, weil sie niemanden auf seine Verletzung und niemanden auf seine Tat reduziert.

FRIEDEN IST MEHR ALS SCHWEIGEN.

Wut kann zerstören. Sie kann aber auch der Anfang von Wahrheit sein. Sie kann zeigen, wo etwas wieder heil werden muss, wo jemand Schutz braucht, wo eine Grenze neu gezogen werden muss.

Denn das ist die wichtigste Botschaft der Wut:

- **Würde ist nicht gleichgültig.**
- **Unrecht darf benannt werden.**
- **Und Frieden ist mehr als Schweigen.** ☞



Jörg-Simon Löblein ist Diakon, Organisationsentwickler, Supervisor und Führungskräfte-Coach. Er war viele Jahre in der Diakonie als Anti-Aggressivitäts-Trainer, Fachdienst oder Führungskraft tätig und hat zahlreiche Schutzprozess-Entwicklungen begleitet und verantwortet. Heute berät er mit seinem Unternehmen „senfsaat Beratung“ Führungskräfte, Teams und Organisationen bei Projekten, Klärungs- und Entwicklungsprozessen. Kontakt über www.senfsaat-beratung.de

Das Weiße Kreuz online unterstützen



unter
[www.weisses-kreuz.de/
ueber-uns/unterstuetzen/
online-spenden/](http://www.weisses-kreuz.de/ueber-uns/unterstuetzen/online-spenden/)



Sie haben auch die Möglichkeit,
über PayPal zu spenden.
Dafür fallen Gebühren des
Dienstleisters an.