

# Mein Mann, das Ekel

Habt ihr euch auch schon einmal vor eurem Mann oder eurem Freund geekelt? Mir geht's gerade so. Ich mag ihn nicht anfassen, er duscht nicht mehr regelmäßig. Und er schmatzt neuerdings beim Essen. Das widert mich an. Ich kann ihm doch nicht sagen, dass ich mich vor ihm ekele, oder? Mit diesen Worten beschreibt Angela, 29, in einem Internet-Forum, wie sie begonnen hat, eine Abneigung gegenüber ihrem Partner zu entwickeln, ja, sich regelrecht vor ihm zu ekeln.

„Aus eigener Erfahrung kann ich von nur wenigen bekannten Fällen berichten, in denen der Ekel urplötzlich

auftritt. In der Praxis haben es meine Kollegen und ich vorwiegend mit Paaren zu tun, bei denen dieses Problem schleichend auftritt, die Empfindungen von Ekelgefühlen über die Jahre langsam entstehen und immer stärker werden können“, sagt Isabel Groschopf (www.psychotherapie-groschopf.at).

Vielen Betroffenen würde es selbst in der geschützten Atmosphäre einer Therapie äußerst schwerfallen, die Gefühle von Ekel in Worte zu kleiden, vor allem, wenn der Partner anwesend ist.

„Ekel entsteht da, wo der Ärger ständig hinunter-

Sei es penetranter Körpergeruch, Rülpsen, Furzen oder mangelnde Mundhygiene. Schlechte Angewohnheiten des Partners können Gefühle von Ekel und Abscheu hervorrufen. Haben sie sich einmal in der Ehe oder Beziehung eingeschlichen, ist es oft schwer, sie wieder loszuwerden. Ekel vor dem Partner ist ein Tabuthema, das totgeschwiegen wird. In der WOCHE melden sich betroffene Frauen zu Wort.

geschluckt wird. Nach zehn Jahren Ehe stört die Frau plötzlich, dass der Mann beim Essen schmatzt“, weiß Nicole Kienzl (www.psy-praxis.com). „Oft werden extreme Gefühle durch Banalitäten wie Schnarchgeräusche ausgelöst, also durch etwas, das wir sowieso als unangenehm empfinden.“ Für die Paar- und Sexualtherapeutin ist es wesentlich, die sogenannten Tabu-Themen wie schlechte Angewohnheiten oder mangelnde Hygiene offen anzusprechen. Denn geschieht das nicht, staut sich der Ärger über das Verhalten des Partners auf und kann im schlechtesten Fall in Hass und Ekel ausarten. „Meist

ist dann der Zug für das Paar bereits abgefahren. Sobald Ekel- und Hassgefühle aufgekeimt sind, ist eine lösungsorientierte Auseinandersetzung in der Beziehung kaum mehr möglich.“

Wie ihre Kollegin empfiehlt Isabel Groschopf eine Paartherapie, um die „Wurzel des Übels“ herauszufinden. Sie rät, schon bei den ersten Anzeichen von Abscheu dem Partner gegenüber etwas zu unternehmen. „Denn wenn der Ekel einmal so groß ist, dass es gar zu Brechreiz oder Würgefühlen kommt, ist eine Weiterführung der Partnerschaft schwer vorstellbar.“

ANNE MOOSBRUNNER, 45, Verkäuferin

## „Er schneidet die Zehennägel im Wohnzimmer“

„Ich bin mit meinem Freund Ralf, 48, seit fünf Jahren zusammen, vier Jahre davon teilen wir uns eine Wohnung. Als ich ihn kennenlernte, war er wirklich ein Traum von einem Mann. Er sah fantastisch aus und roch zum Anbeißen gut. Doch seit drei Jahren lässt er sich immer mehr gehen. Wenn ich ihn jetzt erst kennenlernen würde, würde ich die Flucht ergreifen. Er rasiert sich höchstens einmal pro Woche, duscht nur alle zwei Tage und seine Haare sind stets fettig und ungepflegt. Kein Wunder, er war vor einem Jahr das letzte Mal beim Friseur. Auch seine Mundpflege lässt zu wünschen übrig. Mir graut davor, ihn zu küssen. Das Einzige, worauf er Wert legt, sind geschnittene Zehennägel. Doch die schneidet er grundsätzlich immer dann, wenn ich neben ihm auf der Couch sitze. Ich wollte ihn schon verlassen, doch ich mag ihn menschlich sehr und schaffe es einfach nicht, mich von ihm zu trennen. Keine Ahnung, wie lange ich das noch aushalte. Aber wenn er nicht anfängt, auf sich wieder mehr zu achten, muss ich Schluss machen.“



LISA-MARIA PREH, 36, Kosmetikerin

## „Er kann das Rauchen nicht lassen“

„Sechs Jahre lang lief in meiner Beziehung alles harmonisch. Wir liebten uns und planten schon unsere Hochzeit. Ich war Gelegenheitsraucherin, er ein starker Raucher. Ich schaffte es, mit dem Rauchen aufzuhören, er hat weitergeraucht. Ich habe das respektiert. Dann ist meine Tante an Lungenkrebs, definitiv aufgrund ihres jahrelangen Zigarettenkonsums, gestorben. Ich habe sie in der schweren Zeit begleitet, meine Abneigung gegen Zigaretten wurde von Tag zu Tag größer. Ich habe Georg inständig gebeten, er solle doch mit dem Rauchen aufhören. Ich kann den Gestank nicht mehr ertragen und empfinde nur noch Ekel. Es ist so schlimm geworden, dass ich einen Brechreiz bekomme, wenn ich ihn nur anschau. Er kann oder will meinen Wunsch einfach nicht respektieren. Unsere Streitereien werden von Tag zu Tag heftiger. Ich frage mich, ob diese Beziehung noch Sinn macht.“



MARGARETHA HERTNER, 67, Pensionistin

## „Er furzt und rülpst vor unseren Freunden“

„Zwanzig Jahre bin ich nun verheiratet. In den vergangenen fünf Jahren hat sich das Verhalten meines Gatten dramatisch verändert. Er ist nun nicht nicht mehr der Mann, zu dem ich vor dem Traualtar ‚Ja‘ sagte. Als er sich zu verändern begann, lachte ich sogar noch, wenn ihm im Beisein unserer Gäste ein Furz entwichte. Allerdings passierte das immer öfter. Wie das regelmäßige ‚Pupsen‘ machte er es sich zur Gewohnheit, nach dem Essen lautstark zu rülpsen. Als es mir zuviel wurde und ich mich vor meinen Freunden für ihn schämte, sprach ich ihn auf seine Manieren an. Er meinte nur, das sei doch menschlich und natürlich. Ich war fassungslos. Dazu kam, dass er keinerlei Respekt mehr vor mir hat. Er fing an, sich über mich lustig zu machen, wenn ich über sein Benehmen spreche. Wenn er zu keiner Paartherapie bereit ist, lasse ich mich scheiden.“



SIMONE BACHEGGER, 53, Büroangestellte

## „Er geht nicht zum Zahnarzt und stinkt aus dem Mund“

„Mein Mann Erich, 55, putzt sich zwar regelmäßig seine Zähne. Aber er war, und das ist jetzt kein Scherz, vor zwanzig Jahren das letzte Mal bei einem Zahnarzt. Wenig verwunderlich, dass er aus dem Mund stinkt. Der Zahnstein ist wirklich schlimm, echt grauenhaft. Ich weiß nicht, wie oft ich ihn schon darauf angesprochen habe, endlich etwas dagegen zu unternehmen, er hat bislang kein Ohrwaschl gerührt. Ich geniere mich für ihn, natürlich auch deshalb, weil ich weiß, dass es allen anderen in unserem näheren Umfeld auch schon auffällt. Für mich wird die Situation immer unerträglicher. Dazu kommt, dass er seit einem halben Jahr den Hund in unserem Bett schlafen lässt. Ich bin zwar auch jemand, der Tiere gerne mag, aber das Ehebett war für unseren felligen Mitbewohner stets eine verbotene Zone. Dass ich unseren Hund nicht im Bett haben will, lässt ihn allerdings völlig kalt. Ob uns eine Paartherapie noch helfen kann, bezweifle ich. Das Thema Scheidung habe ich schon angesprochen. Er hat nicht sonderlich überrascht gewirkt. Scheinbar ist ihm auch das egal.“

