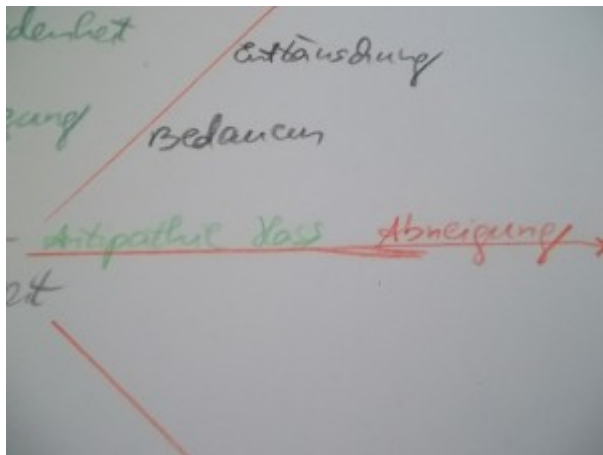


# Gefühlsstern – Abneigung



Abneigung und Hass sind für mich sehr starke Gefühle.

Wie oft verwenden wir das Wort „Hass“? Ich sage zum Beispiel „Ich hasse den Schnee!“ Wenn ich jedoch – warm angezogen – durch den frischen Schnee stapfe, kann ich auch Glück dabei empfinden. Und wenn er schmilzt, geht es mir ohnehin gut ☐

Antipathie empfinde ich manchen Personen gegenüber, oft ohne genau sagen zu können, woran es liegt. Manchmal finde ich Hinweise im Verhalten oder in den Werthaltungen der Person, die mich abstoßen. Dann ist es hilfreich, hinter die Kulissen zu schauen und zu ergründen, wofür das jeweilige Verhalten steht. Es kann ja auch eine erlernte Methode sein, um sich selbst zu schützen, weil das Vertrauen zu anderen so tief verletzt worden ist, dass jetzt die Vorsicht im Vordergrund steht. Dann braucht es oft viel Zeit und Geduld, um eine tragfähige Beziehung herzustellen.

Während einer Fortbildung bauten wir ein Lust- und Ekelbuffet auf. Dabei nahm jede von uns eine Speise mit, die sie sehr gerne isst und eine, die sie niemals anrühren würde. Ich fand den Ablauf sehr spannend, weil manche „Ekelspeisen“ für andere „Lustspeisen“ waren und umgekehrt. Geschmäcker sind eben verschieden!

Wann empfinden Sie große Abneigung?

Was verursacht Ekel?

Zeichnen Sie doch jetzt gleich die fünfte Achse in Ihrem Gefühlsstern!