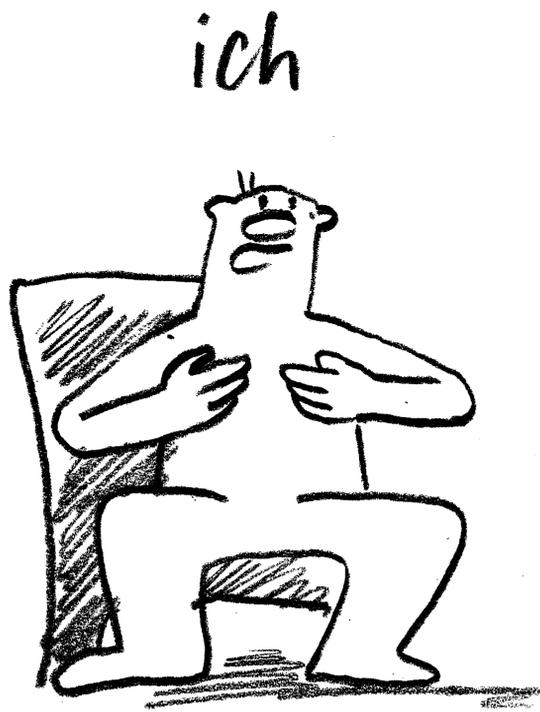
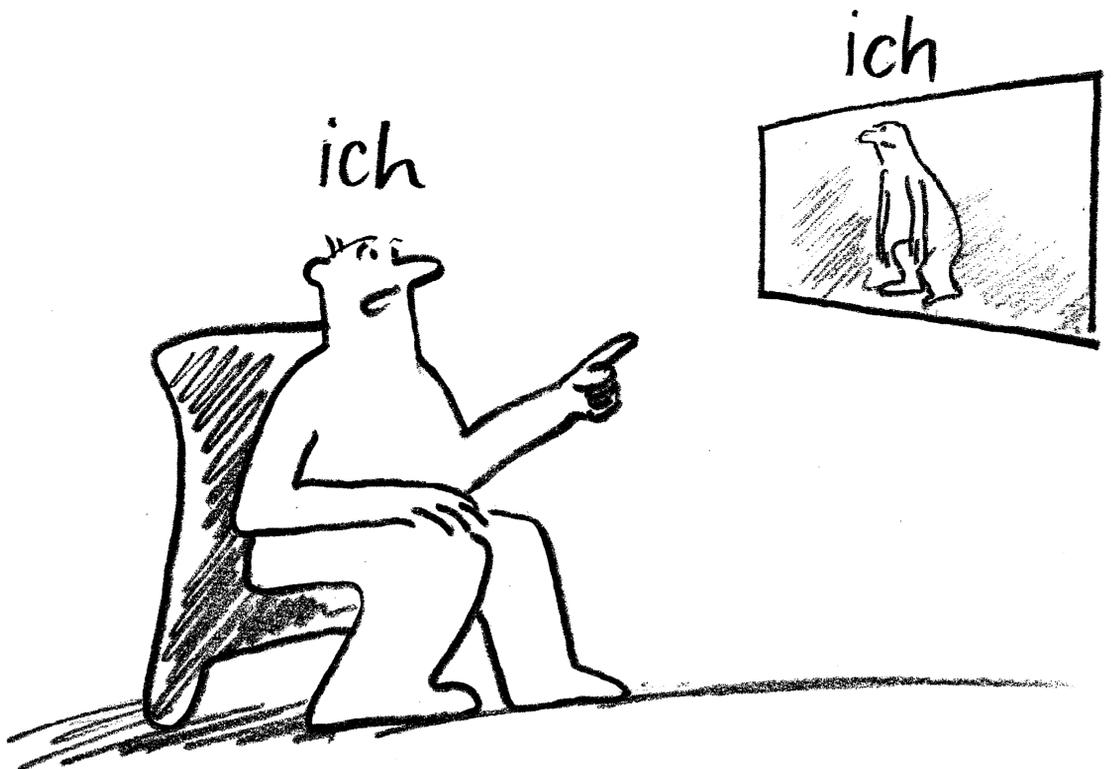


Assoziation Dissoziation

Assoziation



Dissoziation



„Die wertvollsten Filme laufen im Kino der eigenen Erinnerungen.“ Manfred Poisel

Wir Menschen haben die fabelhafte Kompetenz, nicht nur in der Zeit zu wandern, auf ein Fingerschnippen verschiedenste Emotionen hervorzurufen, sondern auch noch zwischen verschiedenen Wahrnehmungszuständen, der Assoziation und der Dissoziation, zu wechseln.

Assoziiert wahrnehmen heisst, die Welt aus unseren eigenen Augen zu betrachten, unsere Körpergefühle zu spüren, aber auch ganz viel von sich selbst und den eigenen Anteilen nicht zu sehen. Dissoziiert sehen

wir uns selbst wie aus den Augen eines anderen, unsere eigene Mimik und Gestik. Und wir hören unsere Stimme wie die Stimme eines anderen. Wir entfernen uns ein Stück von unseren eigenen Gefühlen und damit auch von unserer (System-) Betroffenheit. Wir reduzieren unseren blinden Fleck.

Ab und zu lohnt es sich, aus der eigenen Haut zu fahren, aus der Distanz neue Perspektiven zu erkunden und neue Handlungsoptionen zu erkennen.