

## Let it go! Loslassen auf Reisen!

Unter *Assoziation* wird der Wahrnehmungszustand verstanden, in dem wir in unseren Gefühlen aufgehen. Wir erleben und sehen die Welt aus unseren Augen, so als ob wir selbst die Hauptrolle in einem Kinofilm spielen.

Die zweite Perspektive, die *Dissoziation*, kann in Veränderungsprojekten nützlich sein. In der dissoziierten Sichtweise erleben wir das Geschehen wie ein Zuschauer eines Kinofilms. Wir sitzen in einer der Zuschauerreihen und betrachten interessiert, was auf der Leinwand vor sich geht. Wir haben nicht nur eine räumliche Distanz zu dem Geschehen, sondern auch eine emotionale. Dadurch können subjektiv nachteilig erlebte Situationen verlassen werden, wenn sie von einer höheren Warte, von einer Distanz aus, betrachtet werden. Dies erlaubt es, die möglichen Chancen zu erkennen, die sich durch die angedachte Veränderung ergeben können. In dem Zustand der Dissoziation betrachten wir die Situation aus einer Adlerperspektive, stehen sprichwörtlich über uns, und sind Beobachter unserer Lebenssituationen.

Beide Wahrnehmungsarten haben ihre Vorteile. Wenn wir lernen damit umzugehen, also von einem Modus auf den anderen zu schalten und zwar genau in den Modus, der uns gerade guttut, sind wir um einiges handlungsfähiger im Umgang mit internen Emotionen. Doch wofür eignet sich welcher Modus am besten?

Ich habe dieses „Patentrezept“ selbst öfters angewendet: Das erste Mal spontan, ungeplant und auch für mich selbst völlig überraschend. Ich war in Indien unterwegs und hatte tagsüber erbärmlich abgemagerte Hühner herumflattern gesehen. Bei meinem Abendessen, das ich allein einnahm, orderte ich *Chicken Masala*. Ein heißer Tontopf mit Hühnerfleisch in Sauce wurde gebracht und vor mir abgestellt. Ich sah mir das Gericht genau an, schöpfte einen Löffel des Inhalts auf meinen Teller und den Reisring, der dort schon darauf wartete, und führte den ersten Bissen zu meinem Mund. Langsam biss ich auf das

Geflügelfleisch, kaute ein paar Mal darauf herum und schluckte es dann hinunter. Nach diesem Bissen legte ich das Besteck zur Seite und eine Pause ein. Mir war danach, nachzudenken. Ich, die Fleisch und Geflügel in ihrer Kindheit und Jugend über alles geliebt hatte, verspürte ein Unwohlsein beim Verzehr eines *Chicken Masalas*. Wie konnte das sein? Warum graute es mir davor, weiter auf einem Fleischstück herumzukauen? Was ging in mir vor?

Ich betrachtete mich damals von außen. Sah mich selbst, wie ich da saß, mitten in Indien, vor einem Topf mit Hühnerfleisch. Vielleicht war dies ein Hähnchen, wie ich es tagsüber gesehen hatte. Und ich würde nun gleich darauf herumkauen. Bissen für Bissen. Nein, das war keine Vorstellung, die mir gefiel. Da war dieser Gedanke: „Das bist nicht du, Katrin. So willst du nicht sein. Das passt nicht zu dir. Das lass besser sein.“ Loslassen war angesagt. Und ich war froh darüber! Zwar hatte ich damals das Ziel, Vegetarierin zu werden, nicht unbedingt auf meinem aktuellen Radar, doch ich bewunderte seit Längerem alle Menschen rund um mich, die sich dafür entschieden hatten.

Ich denke, wenn ich damals in Gesellschaft und abgelenkt gegessen hätte, wäre dieser Moment ungenutzt an mir vorübergezogen. Mit mir allein beim Dinner hatte ich hingegen die Chance, mir bewusst zu werden, welcher Wandel sich soeben in mir vollzog. Die Entscheidung, mich vegetarisch zu ernähren, habe ich nie bereut. Ich fühle mich auch nicht bei meiner Essensauswahl eingeschränkt. Ich wurde am Valentinstag 2012 in Indien zur Vegetarierin.

## Wählen Sie selbst!

Wählen Sie den *Assoziationsmodus*, wenn Sie ganz bei sich sein wollen. Ein Mensch im assoziierten Zustand erlebt Situationen im Hier und Jetzt und als vollständige Repräsentation der Erfahrung aller Sinneskanäle. Er sieht mit seinen Augen, hört mit seinen Ohren und fühlt und lebt seine

Gefühle. Der assoziierte Mensch steckt voll in dieser Wahrnehmung. Dadurch entfaltet sich das Erlebte in seinem vollen Genuss.

*Dissoziation* zeichnet sich dadurch aus, dass wir eine innere Distanz zu unserer Wahrnehmung bekommen. Wir nehmen die eigene Person von einem außenliegenden Standpunkt wahr. Wie ein Zuschauer oder Zuhörer. Darin liegt der Vorteil dieses Wahrnehmungsmodus: Durch den Abstand zum Geschehen werden in diesem Zustand Gefühle nicht in ihrer vollen Präsenz wahrgenommen, sondern mit Distanz. Somit hat man das eigene Verhalten besser unter Kontrolle.

Wollen Sie ebenfalls etwas loslassen, hinter sich lassen? Gibt es Gewohnheiten in Ihrem Leben, die Sie als nicht förderlich oder sogar hinderlich empfinden? Etwas, das Sie immer wieder in eine Falle lockt und Ihnen Schuldgefühle verursacht? Empfinden Sie es so, als ob Sie über bestimmte Teile Ihres Lebens keine Kontrolle hätten? Gibt es Teile in Ihnen, die Ihnen auf Ihrer Lebensreise im Weg stehen? Dann heißt es losziehen zum Loslassen! Machen Sie sich auf, raus aus Ihrer Situation des Assoziierens. Betrachten Sie Ihr Leben aus der Adlerperspektive. Stellen Sie sich vor, Sie stehen auf einem Berggipfel und blicken auf Ihr Leben hinab. Was ist gut darin? Was ist nicht mehr gesund und soll sich in Luft auflösen?

**Welche Momente in Ihrem Leben wollen Sie vollkommen assoziiert wahrnehmen? Was darf in Ihnen jede Zelle Ihres Körpers in Besitz nehmen? Was soll voll ausgekostet werden? (z.B. ein Sonnenuntergang)**

---

---

---

---

---

---

Welche Bereiche in Ihrem Leben wollen Sie dissoziiert wahrnehmen?  
Was wollen Sie auf Distanz zu sich selbst bringen und sich emotional  
abgeklärt ansehen? (z.B. ein „Laster“, das Sie loswerden wollen)

---

---

---

---

---