7 Wege, um deine eigene Kognitive Dissonanz zu bekämpfen

gefunden auf wakingtimes, geschrieben von Gary ‘Z’ McGee, übersetzt von Antares

„Manchmal halten Menschen an einem Kernglauben fest, der sehr stark ist. Wenn sie mit Beweisen konfrontiert werden, die dem Kerngedanken widersprechen, können die neuen Beweise nicht akzeptiert werden. Dies würde ein Gefühl erzeugen, das extrem unangenehm ist und als Kognitive Dissonanz bezeichnet wird. Und weil es so wichtig ist, diesen Kernglauben zu schützen, werden sie alles rationalisieren, ignorieren und sogar leugnen, was nicht zum Kernglauben passt.” – Frantz Fanon

In einer Welt, in der jegliche Trennung eine ungezügelte Dissoziation ist, wird es immer schwieriger, sich in den ungesunden Bereichen zurechtzufinden und noch schwieriger, gesündere Gebiete zu entdecken. Wir können häufig nicht einmal sehen, wie die Dinge zusammenhängen, weil wir so weit von jeder Art von gesunder Gemeinschaft entfernt sind. Unser Naturentzug ist eine Pandemie. Wie Dan Schreiber sagte: ***„Wir alle teilen diese Kognitive Dissonanz, diese Dis-Konnektivität. So sehr, dass die Verbundenen in vielen Fällen als verrückt erscheinen!“***

Kognitive Dissonanz ist in ihrer jetzigen Form ein respekteinflössender Gegner. Einer, der die Mehrheit der Menschen völlig zerstört. Aber das ist etwas, das wir allein überwinden müssen. Tatsächlich besteht ein überwiegender Teil der Bekämpfung kognitiver Dissonanzen in der Fähigkeit, zwischen einer veralteten und einer neu erworbenen Weltanschauung zu navigieren. Von einem konditionierten Zustand in einen neubetrachteten Zustand zu wechseln ist kein Picknick, doch die Alternative ist erheblich dramatischer: Stagnation. Hier sind sieben Möglichkeiten, um kognitive Dissonanzen zu bekämpfen.

1. Alles zu hinterfragen ist die Antwort

„Wenn du alles verstehst, musst du falsch informiert sein.“ Japanisches Sprichwort

Antworten sind für die Laien. Fragen sind für die Weisen.

Der erste Schritt, um Weisheit zu erlangen: erfrage alles; der zweite Schritt: hinterfrage die Antworten. Das ist leichter gesagt als getan. Wenn die Bekämpfung kognitiver Dissonanzen sich darum dreht, tiefere Fragen über das Leben zu stellen, dann müssen wir zugeben, dass wir die Antworten nicht kennen und dass die Kräfte unserer Argumente begrenzt sind. Wie Hajime Tanabe sagte: ***„Um zu philosophieren, muss man zuerst anerkennen.“*** Eine derartige Anerkenntnis kann auf existenzieller Ebene entsetzlich schmerzhaft sein. Eines der schwierigsten Dinge, die ein Mensch tun kann, ist, das Selbst in Frage zu stellen, besonders dann, wenn es um Überzeugungen, Weltanschauungen und kulturelle Konditionierungen geht. Deshalb täuschen die meisten Menschen Unverwundbarkeit vor. Der „Schild“ ihres Glaubens (Unverwundbarkeit) ist eine verhärtete Angst vor dem „Schwert“ der Infragestellung dieser Überzeugungen (Verletzlichkeit).

Paulo Coelho sagte lapidar: ***„Ein weiser Mensch ist voller Fragen. Ein langweiliger Mensch ist voller Antworten.“***

2. Überholung der Vorbedingungen

„Jedes Mal, wenn du versucht bist, auf die gleiche allübliche Weise zu reagieren, frage dich, ob du ein Gefangener der Vergangenheit oder ein Pionier der Zukunft sein willst.“ -Deepak Chopra

Die Sache ist die: Menschenwesen sind absurd unsichere Tiere. Tatsächlich das unsicherste Tier überhaupt. Wir neigen dazu, uns an Bequemlichkeit zu klammern und Unbehagen zu verwerfen, um uns sicher und geborgen zu fühlen. Man könnte sagen, wir sind süchtig nach Bequemlichkeit. Doch, wie uns Farrah Gray riet, ***„Komfort ist der Feind der Errungenschaften.“*** In der Tat können wir erst jenseits der Ränder unserer Komfortzonen beginnen, echtes Wachstum zu erreichen. Und es gibt keinen „kantigeren“ Aspekt unserer Komfortzone, als all diejenigen, die bereits zuvor konditioniert wurden. Diese Vorkonditionierung ist typischerweise eine kulturelle Konditionierung oder vorgefasste (meist veraltete und engstirnige) Vorstellung über die Funktionsweise der Welt, die von unseren Vorfahren weitergegeben werden.

Als ein Schlüsselelement bei der Bekämpfung kognitiver Dissonanzen gilt es zu erlernen, all die Kanten dieser Vorkonditionierung abzuschwächen und dann so weit zu gehen, diese Kanten insgesamt neu zu erstellen. Eine angepasste Komfortzone ist eine ausgeweitete Komfortzone. Der Kokon weitet sich immer mehr und hat das Potenzial, den Kosmos zu umfassen. Wie es Dean Jackson ausdrückt: ***„Als sie sich in einen Schmetterling verwandelte, sprachen die anderen Raupen nicht von ihrer Schönheit, sondern von ihrer Verrücktheit. Sie wollten, dass sie sich wieder in das verwandelt, was sie immer war. Aber sie hatte Flügel.“***

3. Selbst-Dialektik

„Der intellektuelle Fortschritt eines Menschen hängt davon ab, wie oft er einen alten Aberglauben gegen eine neue Wahrheit eintauschen kann.“ Robert Grün Ingersoll

In einer Welt des ungezügelten Anti-Intellektualismus und voller hirnloser Zombies, die ausschliesslich darauf ausgerichtet sind, konkurrenzfähig unverbunden, also – getrennt – zu bleiben, ist Selbstdialektik eine warme Tasse mit schmerzhaftem Wissen in einem kalten Raum voller unwissender Glückseligkeit. Das Collins English Dictionary definiert Dialektik als *„das philosophische Konzept, dass die Welt aus einander gegenüberliegenden, jedoch nicht unbedingt gegensätzlichen Ideen oder Konzepten besteht, die entweder einander negieren oder sich zu einem Ganzen zusammenfügen“.*

In dieser Hinsicht ist die Selbstdialektik ein mehr Kontext-bezogener, flexibler und ganzheitlicher Bezug auf unsere Perspektive vom Selbst-als-die-Welt und von der Welt-als-das-Selbst. Es ist eine meta-intellektuelle „Konversation“ zwischen unserer Individualität und unserem Gefühl der Interdependenz [der gegenseitigen Abhängigkeit], dem ständigen Tauziehen zwischen unserer tier-ähnlichen Natur und unserer gott-ähnlichen Natur. Es ist die Fähigkeit, Gegensätze zu hinterfragen, flexibel zu bleiben und dabei zwischen Geist und ‚Fleisch‘, Endlichkeit und Unendlichkeit hin- und hergerissen zu werden. Wie Susan Neiman in Why Grow Up sagte: ***„Weiterhin im Blick zu behalten, wie die Welt sein sollte, ohne dabei jemals den Überblick zu verlieren, wie sie tatsächlich ist, erfordert ein permanentes, prekäres Gleichgewicht. Dies erfordert, sich direkt und konsequent der Tatsache zu stellen, dass man nie die Welt bekommt, die man will, während man sich weigert, sich selbst davon abzuhalten, diese Welt zu wollen.”***

4. Kognitive Genese

„Ein Künstler ist keine besondere Art von Mensch. Vielmehr ist jeder Mensch eine besondere Art von Künstler.“ Herr Eckhart

Kognitive Genese ist die Erkenntnis dessen, dass wir grossartige Leitungen in einem unendlichen Ganzen sind. Trotz unserer Grenzen, trotz unserer Sterblichkeit, trotz unserer endlichen Fähigkeiten und trotz unserer kognitiven Dissonanz sind wir bedeutungsvolle Geschöpfe trotz eines bedeutungslosen Universums. Wir sind Immanenz, die Dissonanz in Assonanz wagen. Wir sind Umgrenzungen, die ihre Auflösung hinein in eine Offenlegung riskieren. Die kognitive Genese ist ein ekstatisches endliches Muster, welches entgegen seiner Intuition wagt, im Chaos der Unendlichkeit zu sich selbst zu werden. Es ist eine Erforschung der Gegensätze, eine Explosion der Neugierde, eine Verbindung von Punkten, die als völlig unzusammenhängend erscheinen. Die kognitive Genese erweckt die „Wunder-Junkies“ in uns allen. Sie bringt die Anarchie in die Kunst ein, die Revolution in die Evolution und die befreiende Liebe in das Loslassen der Liebe. Wie Reverend Adrian Cain sagte: ***„Veränderung ist Stabilität. Die Schöpfung hört niemals auf. Alles ist ein Verb. Der Weg hinein ist der Weg heraus. Das Gehen ist das Ziel.“***

5. Selbst-Zauberei (Ontologischer Taschenspielertrick)

„Ein wenig Aufregung gibt den Seelen Ressourcen und was die Spezies gedeihen lässt, ist nicht Frieden, sondern Freiheit.“ – Machiavelli

Selbst-Zauberei ist kreative ’Taschenspielerei’: ein Trick des Verstandes. Sie dreht den Spiess der Existenzangst um, indem sie ihn als Schärfstein für den Fortschritt benutzt, statt ihn als Stolperstein oder Strassensperre wahrzunehmen. Kognitive Dissonanz ist die emotionale Reaktion auf die Wahrnehmung von Existenzangst in Form einer Strassenblockade. Durch

Selbst-Zauberei täuschen wir uns selbst in der Verwandlung der Grenzen in Horizonte und Strassensperren hin zu Trittsteinen. Tatsächlich führt oft ein rauer Pfad zu Grösse.

Eher als Kummer, als Hemmnisse, als Mitleid, geben uns Widrigkeiten die Möglichkeit, gegen die wir jede Menge Hindernisse in Angriff nehmen können. Auf diese Weise werden wir flexibler im Umgang mit existentiellen und ontologischen Widrigkeiten und können uns besser anpassen und uns überwinden. Selbst-Zauberei ist ein Akt des strategischen gesunden Zweifels angesichts des Konflikts des Seins und des Nichtigkeit. Dies führt uns in die Vogelperspektive der menschlichen Bedingungen, in der wir frei sind, ontologische Mechaniker und existentielle Architekten zu sein. Wie Zlavoj Zizek sagte: ***„Die wahre Aufgabe radikaler emanzipatorischer Bewegungen besteht nicht nur darin, die Dinge aus ihrer alltäglichen Trägheit zu schütteln, sondern auch die Koordinaten der grundlegenden sozialen Wirklichkeit zu verändern“.*** Und dies erfordert einen ontologischen Taschenspielertrick gegen ungezügelte kognitive Dissonanzen.

6. Kognitiver Humor

„Finde einen Platz innerhalb, an dem es Freude gibt, und die Freude wird den Schmerz ausbrennen.“ Joseph Campbell.
Verwirkliche deine Abenteuer durch Mut. Erlange Mut durch Freude. Erziele Freude durch Kreativität. Erreiche Kreativität durch Neugierde. Erwecke die Neugierde durch einen guten Sinn für Humor. Dann packe alles zusammen, indem du dich in die Liebe selbst verliebst. Doch, wie es Jorge Luis Borges genial anmerkte: ***„Sich zu verlieben bedeutet, eine Religion zu erschaffen, die einen fehlbaren Gott hat.”***

Und es ist genau dieser fehlbare Gott, den wir verspotten und über den wir uns lustig machen, den wir verlachen und veralbern, necken und verhöhnen, sticheln und mit kosmischer Freude und heiligem Humor nachäffen müssen. Als eine fehlbare Spezies ist die kognitive Dissonanz genauso ein fehlbarer Gott wie jeder andere Gott, den wir erschaffen haben. Und so wird die kognitive Dissonanz selbst durch einen Humor des Höchsten bekämpft. Es ist die kontra-intuitive Fähigkeit, freudig über das zu lachen, was andere allzu ernst nehmen. Es ist ein erhöhter Zustand des Humors, der den Spiess des kosmischen Witzes umdreht und uns verwandelt – vom dicken Ende des Witzes hin zu den allmächtigen Lachern über den Witz. Wie Robert Frost witzelte: ***„Vergib mir, oh Herr, meine kleinen Witze über dich, und ich werde dir deinen grossen Witz über mich verzeihen.“***

7. Die kognitive Guillotine

„Immer versucht. Immer gescheitert. Egal. Versuch’s noch einmal. Wieder gescheitert. Scheitere besser.” – Samuel Beckett

Alles ändert sich. Nichts bleibt, wie es ist. Fühle die Rohheit dieser Tatsache, die rohe Qualität dessen. Sie ist tragisch köstlich. Sie ist bezaubernd herzzerreissend. Es gibt eine schreckliche Furcht, die mit dem Wissen entsteht, dass wir ein fehlbares, fehleranfälliges und unvollkommen sterbendes Tier sind; doch es gibt auch eine Art schrecklicher Schönheit an ihm, ohne die wir nicht solche Begriffe wie Bedeutsamkeit, Schönheit und Liebe haben würden. Die Idee, dass wir aus unseren Fehlern lernen können, dass wir Schmerz in Wissen, Wut in Mut und Hunger in Liebe verwandeln können, ist eine zutiefst ekstatische Selbstüberwindung, die das Potenzial hat, uns in jene Ebenen der Evolution zu führen, die wir derzeit nicht ergründen können.

Die kognitive Guillotine ist ein Hackklotz der Selbstüberwindung. Sie ist ein ständiges Abspalten des Überflüssigen, ein konsequentes „Enthaupten“ des angestaubten und engstirnigen Denkens, welches unsere Spezies durch Befugnisübergabe lahmgelegt hat. Es ist ein spirituelles Loslassen, ein ontologischer Aderlass und ein existentielles Gehen-lassen. Es ist ein heiliger Schnitt hin zu numinosem Blühen. Daher kann das, was als Wurzel zu uns kommt, als Stiel weitergehen, und das, was als Stiel zu uns kommt, kann als blühende Fibonacci-Sequenz der menschlichen Evolution in den Kehlen des „der Weg ist das Ziel“ weitergehen, das sich durch die edelmütige Herrlichkeit des Fallens und Wiederaufstehens, des auseinander-Brechens und wieder-zusammen-Kommens, des Versagens und des besser-Versagens, des Lebens und besser-Lebens und des Strebens nach diesem allmächtigen Leuchtfeuer der Hoffnung erhebt: PHI, das ewige Tao, die Unendlichkeit und die unerreichbare Schönheit der Erleuchtung.

Über den Autor: *Gary’Z’ McGee, ein ehemaliger Navy Intelligence [Geheimdienst] Spezialist, ist der Autor von Birthday Suit of God und The Looking Glass Man. Seine Arbeit ist inspiriert von den grossen Philosophen der Zeit und seinem wachen Blick auf die moderne Welt.*