

Holz oder Schlange? Kognitive Dissonanz & Die gefährliche Dynamik der Vermutungen

Gefunden auf [Wake Up World](#), geschrieben von Jack Adam Weber, übersetzt von Antares



Greift dich jemand in deinem

Umfeld immer wiederkehrend an oder verurteilt dich, bevor er die ganze Geschichte in Erfahrung gebracht hat? Wenn ja, bist du nicht allein damit und wisse, wie absurd diese Art von Interaktion ist – vor allem, weil sie so sehr vermeidbar ist!

Die einzige häufigste Konfliktquelle, die mir alltäglich begegnet, ist der Akt der Vermutung – *alles irgendwie* zu mutmassen, bevor jemand die Fakten versteht. Wir versäumen zu fragen und vermuten stattdessen. Falls unsere Vermutung dann negativ ist, befassen wir uns gewöhnlich mit einer ziemlichen Menge an emotionalem Gepäck, kommen zu falschen Schlüssen und verankern falsche Überzeugungen in unseren fehlgeleiteten kleinen Köpfen.

Wenn du nun ein Problem mit jemandem hast, kümmere dich zuerst um die Fakten. Vermute nicht einfach irgendetwas, denn genau die Weise du dieses Problem siehst, wird höchstwahrscheinlich deine Emotionen und Handlungen erheblich beeinflussen. Wenn wir etwas missinterpretieren, mögen wir falsch liegen, und dann könnte unsere ganze Geschichte, all unsere emotionalen Reaktionen und eine Folge von Handlungen falsch, deplatziert und fehlgeleitet sein. Das ist eine Art von Gewalt, der Einstieg in einen Kampf – auf Grund von unrichtigen Denkens. Während die meisten uns für diese Vermutung ‚schuldig‘, d.h. verantwortlich gewesen sind und in irgendeinen Kampf unter falschen Vorzeichen einstiegen, müssen wir das nicht beibehalten. Wir können das tatsächlich erheblich verringern. Selbsterkenntnis und Selbstehrlichkeit sind ein Akt des Mitgefühls, wenn wir Vermutungen tätigen. Falls dann die Vermutung ungeprüft stehen bleibt, können Szenarien explodieren und sich in ausgewachsene Kriege verwandeln – zwischen Paaren, Unternehmen, Gemeinden und Ländern.

Vermutungen entstehen oft, wenn wir uns von jemand anderem verletzt oder bedroht fühlen und mit dem entstehenden Gefühl nicht umgehen können. Daher könnten wir eine Geschichte über die andere Person erfinden, um sie zu verunglimpfen, um uns an ihr zu rächen, als einen Weg, mit unseren verletzten Gefühlen umzugehen. Wie wir – häufig unbewusst – unser Gefühl interpretieren, mag jedoch nicht stimmen. Während wir uns vielleicht unwürdig, angegriffen oder verletzt fühlen, bedeutet das nicht zwangsläufig, dass dies tatsächlich der Fall ist oder war. Als Reaktion darauf könnten wir annehmen, dass die andere Person sich nicht um uns sorgt, fies und derangiert ist, oder irgendetwas anderes, das wir uns als Reaktion auf das Gefühl der Ablehnung oder anderweitiger Verletzung beschliessen zurechtzulegen.

Der erste Schritt in dieser Problematik besteht darin, verletzte Gefühle zu tolerieren. Wenn wir das tun können und sie passieren lassen oder zumindest wieder herunter kochen, ohne zu reagieren, haben wir eine bessere Chance, vernünftiger und gewaltfreier zu sein. Wenn wir das nicht handhaben können – wenn wir mit dem Gefühl nicht umgehen können – sind wir eher bereit, anzugreifen und zu urteilen, um häufig unbewusst unseren Schmerz zu verdrängen.

Falls dir jemand eine Grenze setzt und verweigert, dir zu helfen oder verweigert, sich mit dem einverstanden zu erklären, was du willst, kannst du dich abgelehnt, verärgert und verletzt fühlen. Du kannst dann reagieren, indem du dich an ihm abreagierst, ihn rügst oder auf andere Weise hasst. Stattdessen, oder zumindest zusätzlich, kannst du verstehen, dass sie einfach nicht deinen Bedürfnissen nachkommen können, dass ihre Bedürfnisse sich wahrscheinlich nicht um dich drehen, und dass sie sich um sich selbst kümmern. So gesehen, vor allem, falls das wahr ist, könntest du nicht ausschliesslich negativ reagieren. Du magst dich entscheiden, ihren Mut zur Selbstfürsorge und die Ehrlichkeit dir gegenüber, dir die Wahrheit zu sagen, zu schätzen, und dich dann mit deinen Gefühlen befassen und schauen, was deren Wurzeln sein könnten.

Du könntest auch feststellen, dass du so reagierst, weil es dir schwer fällt, für dich selbst einzustehen und Grenzen zu setzen. Diese Fähigkeiten erscheinen als Schattenkräfte in dir, die darauf warten, in die Kraft gebracht zu werden, damit du deine Erfahrungen verbessern kannst. Falls das stimmt, hat die andere Person ein gutes Beispiel für dich abgegeben. Du kannst dankbar dafür sein und es würdigen ... wenn du deine Reaktion und verleugnete Schattenkraft zu dir nehmen kannst. Dies ist ein Paradebeispiel dafür, wie die Umarmung unserer dunklen Seite (ohne entsprechend zu handeln) uns hilft und wie wir, wenn wir dies ignorieren oder übersehen, Schaden anrichten.

Indem du also innehältst, bevor du reagierst und in dir nachfragst, warum du so beunruhigt bist, kannst du die ganze Sache umdrehen und Aufmunterung und Ermächtigung finden, als gerade vor wenigen Momenten zuvor noch Ablehnung, Schmerz und Wut die Bühne beherrschten.

Holz oder Schlange?

Eine uralte Allegorie spricht über die Vorurteile und Fehler in unserer Wahrnehmung und die unangenehmen Folgen, die daraus erwachsen. Die Allegorie lehrt uns, dass wir, wenn wir ein Stück Holz am Strassenrand mit einer Schlange verwechseln, ‚wegen nichts‘ ausflippen können. Gleichzeitig kann es uns das Leben kosten, unvorsichtig zu sein. Die Lektion ist also, sich der Dinge gewahr zu sein, zu hinterfragen, was wir sehen und wie wir reagieren. Die Ausnahme liegt vor, wenn wir keine Zeit haben, die Gefahr einzuschätzen und automatisch reagieren müssen, um unser Leben zu retten, was als Angst – Kreislauf in unser Nervensystem

eingebaut ist, weshalb wir beim Geräusch oder Anblick der Gefahr erschrecken. Doch in den meisten Fällen, besonders bei jenen, die nicht wirklich Gift beinhalten, muss dies nicht der Fall sein.

Die Emotionen hinter dem Vermuten, Angreifen, Verteidigen und Leugnen sind oft Angst, Wut oder Traurigkeit, die nicht toleriert werden können (und nimm meine Worte nicht als bare Münze, sondern sieh, ob sie in deinem Leben wahr sind). Manchmal tätigen wir Vermutungen als Reaktion auf das Gefühl der Bedrohung. Erneut können wir unsere Reaktion abfangen, innehalten, uns beruhigen und am Anfang neu beginnen, um nach Klarheit zu fragen.

[Dieses Lied der Sängerin und Songwriterin Melanie Hutton](#) erweitert die Weisheit der alten Allegorie „Wood or Snake“ – „Holz oder Schlange“. Es ist nicht nur eingängig, sondern die einfühlsamen Texte sprechen klug und poetisch über die Dynamik von Vermutungen und Fehleinschätzungen, die uns „beissen“.

Versuche also herauszufinden, ob der hölzerne „Stock“ an deinem Weg eine Schlange ist (oder nicht), bevor du dich vor ihm schützt oder ihn angreifst. Du könntest die Fakten falsch wahrnehmen oder schlicht nicht kennen. Und oft können wir die Fakten nicht kennen, bis wir spezifische Fragen stellen. Sobald du in der Lage bist, die Fakten zu erfahren, halte noch einmal inne, um deine ursprüngliche emotionale Reaktion (Gehirnsystem: Amygdala-Angstreaktion) lange genug ruhen zu lassen, um Wissen über dein Bewusstsein zu erlangen (Gehirnsystem: neokortikales rationales Denken).

In der gleichen Weise, wenn dir jemand eine Frage stellt, sei froh, dass er nicht vorderhand etwas vermutet und sich stattdessen zuerst nach Informationen erkundigt – es sei denn, er formuliert die Frage mit einer vorausgesetzten, impliziten Annahme, was leider recht häufig ist. Ein Beispiel ist, wenn dein Ehemann dich fragt: „Warum gehst du immer einkaufen, anstatt mir zu helfen, mich um die Kinder zu kümmern?“ Erstens, ist es wahr, dass du immer shoppen gehst? Und zweitens, vernachlässigt dein Shoppen-gehen wirklich die Familie? Ist dies einmal geklärt, kann die Frage gerechter beantwortet werden, falls sie überhaupt noch gültig ist – denn die Voraussetzungen (erste und zweite Frage), die die Anfrage ausgelöst haben, sind möglicherweise nicht mehr zutreffend.

In Wahrheit könnte sich *tatsächlich der Ehemann* vernachlässigt, frustriert oder verärgert fühlen. Wenn er nicht in der Lage ist, diese Emotionen zu tolerieren und die Fakten seiner Vermutungen auf die Wahrheit hin zu prüfen (d.h., dass du immer shoppen gehst und die Familie vernachlässigst), ist es üblich, auf Schuldzuweisungen und Angriffe zurückzugreifen: „Warum gehst du immer shoppen, anstatt mir zu helfen, mich um die Kinder zu kümmern?“

Nach dieser Betrachtung können wir uns diese Allegorie zu Herzen nehmen: Es ist oft am besten, nicht automatisch zu vermuten, dass jemand angreift oder versucht, einen in eine Falle zu locken, wenn man eine Frage stellt, auch wenn es sich so anfühlt. Denke bitte daran, dass unsere Gefühle nicht immer richtig, also situationsbezogen wahr sind, wenn sie in die Realität übersetzt werden, und in unseren Gehirnen ist es fest verankert, an das Schlimmste – an einen Überlebensmechanismus – zu denken, und es braucht kognitive, präfrontale Kraft, um diesen Impuls zu überwinden, alles als Katastrophe hinzustellen.

Manchmal ist der Stock an unserem Weg wirklich eine Schlange, und es ist ganz klar, dass jemand direkt auf uns zu steuert, im übertragenen Sinne oder physisch. Man hört es an deren

Ton und sieht es in deren Körpersprache. In solchen Fällen ist es angebracht, die Verteidigung (funktionales Ego) in Anspruch zu nehmen, um uns angemessen zu schützen, bis ein vernünftiger Diskurs stattfinden kann – eine Pause einzulegen, um Zeit zu bitten und sie sich auch zu nehmen, sich später erneut zu begegnen, mit sichereren, gewaltfreien Parametern.

Wirkliche Fragen zu stellen, bevor wir Vermutungen anstellen, ist so selten, dass wir denken, dass mit der Person etwas nicht stimmt – wir werden misstrauisch, nur weil wir es nicht gewohnt sind! Wie ironisch ist das, dass ein gesundes Kommunikationsmittel so selten ist, dass es als seltsam und alarmierend empfunden wird! Das Gegenteil sollte wahr sein: dass wir beunruhigt sind, wenn jemand nicht fragt und einfach annimmt / mutmasst, dass der Stock eine Schlange ist. Und schliesslich, wenn du dann eine Antwort erhältst, warte erneut, bevor du das wiederum verdrehst, um deine bereits vorhandene Wahrnehmung dessen, was wahr ist, einzupassen. Zum Beispiel, wenn jemand auf eine Weise reagiert, die das, was du glaubst, in Frage stellt, sage nicht sofort: „Ich weiss, dass du das nicht ernst meinst!“ Das ist dann Kognitive Dissonanz in Aktion.

„In der Psychologie ist Kognitive Dissonanz der mentale Stress oder das Unbehagen eines Individuums, das a) zwei oder mehr widersprüchliche Überzeugungen, Ideen oder Werte gleichzeitig hat, b) eine Handlung ausführt, die einem oder mehreren Überzeugungen, Ideen oder Werten widerspricht oder c) mit neuen Informationen konfrontiert wird, die mit bestehenden Überzeugungen, Ideen oder Werten in Konflikt stehen.“ ([Quelle](#))

Um nicht zuerst Dinge / Sachverhalte zu vermuten, müssen wir emotional belastbar genug sein, um neue Informationen zu empfangen, denn, unsere Meinung zu verändern bedeutet, mit der Angst davor umzugehen, was unsere Weltanschauung bis zu diesem Zeitpunkt unterstützt hatte. Lasst uns noch einmal kurz auf die Natur der Glaubenssätze schauen, wahrgenommenen Bedrohungen für unser Überleben, und was dazu nötig ist, unsere Meinungen zu verändern – wie wir mit Kognitiver Dissonanz leben und sie tolerieren können, um zu wachsen und die Realität klarer zu sehen.

Kognitive Dissonanz

Ich habe kürzlich in meinem Blog gepostet: „Fordere jemanden in seinen Glaubenssätzen heraus, und du könntest ihm auch eine Waffe an den Kopf halten.“ Meine Untersuchungen über bestimmte Aspekte von Glaubenssätzen begannen vor einigen Jahren, als ich eindringlich die Auswirkungen Kognitiver Dissonanzen bemerkte und mich fragte, mit welcher Hartnäckigkeit wir an unseren Überzeugungen festhalten. Es erschien, als ob wir uns an den Glauben klammern, als ob unser Leben davon abhängt!

Aus diesem Grunde fragte ich mich, ob wir unsere Überzeugungen wahrnehmen ... oder fehlwahrnehmen, als eine irgendwie für unser Überleben zentral fungierende Institution ... denke dabei an die Religionen, Lebenszwecke / -ziele, wirtschaftliche Unternehmen oder die Ehe. Ich habe gelernt, dass durch den Glauben unsere ‚Evolution‘ eng mit unserem Überleben verbunden war. Betrachte daher in diesem Sinne – „Holz oder Schlange“ – die Aussage über den Glauben an Bedrohungen in einem [Beitrag in New Scientist](#):

„Ein Rascheln im Unterholz könnte ein Raubtier sein, oder es könnte nur der Wind sein, doch es lohnt sich, sich auf der Seite der Vorsicht zu irren; unsere Vorfahren, die jene

Einwirkungen nur vermutet hatten, hätten dann länger überlebt und mehr Nachkommen gehabt. Unsere Psychologie hat sich in der gleichen Weise entwickelt, nach entsprechenden Mustern zu suchen, weil dies eine nützliche Überlebensstrategie war.“

In vernünftiger Weise verbindet dieses Zitat unsere Hartnäckigkeit, Muster – implizite Überzeugungen über die Welt – zu erschaffen, mit unserem physischen Überleben. Das Rascheln im Gebüsch, ob vom Raubtier oder nicht, musste ‚wie Raubtiere‘ behandelt werden, denn ein Fehler könnte den Tod bedeuten. Das Problem ist, dass wir uns so entwickelt haben, dass wir vor allen möglichen Dingen Angst haben, weil wir die Welt als insgesamt gefährlich wahrnehmen.

Ich frage mich auch, ob wir noch andere Überzeugungen, wie jene, die für unser Gefühl des Seins, für unser körperliches Überleben so wichtig sind, obwohl sie in Wirklichkeit nicht annähernd eine derartige Bedeutung innehaben, wie jene über lauernde Raubtiere, die bereit sind, sich auf uns zu stürzen? Solche Überzeugungen könnten religiöse Glaubenssätze, Überzeugungen über unseren Lebenssinn und Überzeugungen über unsere Beziehungen einschliessen. Dies mag erklären, weswegen Kognitive Dissonanz so weit verbreitet ist. Wenn sich unsere Weltanschauung ändert oder herausgefordert ist, fühlen wir uns, als ob wir oder ein Teil von uns auseinander fallen und buchstäblich sterben werden. Daher verteidigen wir unsere Ideen und Überzeugungen mit grosser Vehemenz, um in der Verleugnung zu bleiben, oder stellen uns bequem taub, obwohl wir unsere Fehler damit leidenschaftlich fördern könnten.

Es bedarf der bewussten Erkenntnis, dass wir wahrscheinlich nicht sterben oder vollkommen auseinanderfallen werden, wenn sich unsere Weltanschauung verändert oder neu angepasst werden muss. Ein Teil von uns mag metaphorisch sterben: der Teil von uns, der gemäss der falschen Information oder falscher Wahrnehmung operiert. Wir könnten eine schwere Zeit durchmachen, um uns an eine neue Realität anzupassen, doch in den meisten Fällen werden wir nicht sterben. In der Tat, diese reflexartige Reaktion, die Kognitive Dissonanz schlicht abzuweisen – während das Akzeptieren Kognitiver Dissonanz darin besteht, das Unbehagen zu tolerieren, neue Informationen lange genug zu betrachten, um deren Gültigkeit vernünftig zu gewichten, was eine gesunde Antwort ist – und das Festhalten an bestehenden Überzeugungen mag eine weitere übriggebliebene, in uns fixierte Angst sein, uns zu schützen, obwohl wir nicht mehr (all diese) unsere Überzeugungen brauchen, die so eng mit dem reinen Überleben verbunden sind.

Zum Beispiel kann unsere Intoleranz der Kognitiver Dissonanz gegenüber auftauchen, wenn wir uns einfach weigern zuzugeben, dass wir hier falsch liegen oder gar nichts darüber wissen. Wenn unser defensives Ego einen Rückschlag erleidet, überleben wir es ironischerweise ja ... vielleicht gedeihen wir sogar ein wenig durch das Ereignis. Doch falls wir am Abwehren der Informationen festhalten, die im Widerspruch zu dem stehen, was unser ängstliches Selbst für wahr hält, dann beschränken wir unser Gedeihen. Erinnerung, die Fähigkeit und das Temperament, mit schwierigen Gefühlszuständen umzugehen, erlaubt uns das Aufnehmen neuer Informationen angesichts der internen Unterbrechung zu tolerieren, die die neuen Informationen verursachen.

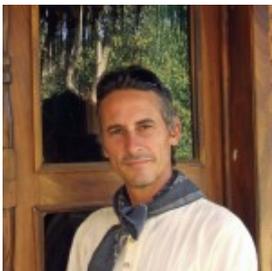
Anders gesagt: Unsere emotionale Belastbarkeit ist der Schlüssel, um den Herausforderungen unserer eigenen Weltanschauungen erfolgreich zu widerstehen. Warum? Wie zuvor dargestellt, unter dem Widerstand und der scheinbar rationalen Verteidigung einer Position liegt die Angst. Nicht anzugreifen und zu verteidigen bedeutet, dass wir unsere Angst tolerieren und *mit ihr*

zusammen bleiben müssen. Je mehr wir das-nicht-Verteidigen *erleben*, erlauben wir unserem defensivem Ego, sich etwas zu beruhigen, feststellen, dass wir immer noch weitgehend intakt sind und letztendlich in besserem Zustand ... desto mehr können wir nun lernen und wachsen und unseren Horizont erweitern und unsere Weltanschauung neu angleichen.

Schlussendlich lernen wir, dass wir all dies tun können, wenn wir wollen. Wenn wir den Nutzen dieses Vorgehens sowie die Fallstricke des Nachgebens bezüglich des Widerstandes gegen die Kognitive Dissonanz sehen, inspiriert uns das zu wollen. Wir *können* mit Kognitiver Dissonanz leben – wobei wir zwei oder mehr scheinbar widersprüchliche Überzeugungen im Bewusstsein behalten: durch ‚Verzweiflungs‘-Toleranz – das Unbehagen zu tolerieren, ohne zu reagieren, es zu beheben oder in schwarz-weiss-Denken überzugehen. Am wichtigsten ist es, dass wir lernen, dass ‚Krieg‘ zumeist vermeidbar ist, dass mehr Harmonie und Demut möglich sind, dass wir stärker sind, als wir es uns vorstellen, und dass wir weniger polarisieren müssen, als wir denken, dass wir es notwendig sei.

Zusammengefasst ...

... können wir es so auf den Punkt bringen: Frage, bevor du etwas vermutest, von dem du meinst zu wissen, das es wahr sei. Halte inne, antworte und erkundige dich, bevor du vermutest, dass jemand ‚dir nachjagt‘. Höre zu und lausche fair, was du als Antwort erhältst. Wenn du im Zweifel bist, halte inne und verweile. Denn ... die eigentliche Gefahr liegt oft nicht in unseren ursprünglichen Wahrnehmungen, sondern in a) dem wie wir reagieren, um das zu schützen, was nicht so vehement verteidigt werden muss, wie es unsere Angst anzuweisen scheint, und b) dem Konflikt und der Zementierung von Opposition dagegen und den damit verbundenen Fehleinschätzungen. Indem wir nicht davon ausgehen, dass harmlose Holzstücke auf der Strasse todbringende Schlangen sind, ersparen wir uns und anderen viel Leid – und können vielleicht sogar die Welt retten (ja, so weit geht das).



Über den Autor: *Jack Adam Weber ist ein chinesischer Medizinarzt, Autor, Dichter, Bio-Bauer und Aktivist für körperzentrierte Spiritualität. Er ist auch der Schöpfer von The Nourish Practice, einer Erde-basierenden Verjüngungsmeditation, und Healing from Heartbreak, dem ersten Teil seiner Serie „Emotionale Transformation“.*

Disclaimer/Haftungsausschluss: *Die auf **transinformation.net** veröffentlichten Beiträge mit den darin geäußerten Ansichten und Feststellungen stellen Meinungen der jeweiligen Autoren dar und stimmen nicht notwendigerweise mit jenen von **transinformation.net** überein. Alle Auslegungen und Schlussfolgerungen, die sich aus Inhalten dieser Webseite ergeben, liegen allein in der Verantwortung des Lesers und der Leserin. Wir bitten daran zu denken, dass jede geäußerte Ansicht subjektiv ist und nie den Anspruch auf Absolutheit erheben kann, und dass so genannte Fakten immer einen Ausschnitt aus der Wirklichkeit darstellen und unterschiedlich interpretiert werden können.*

In diesem Sinne bitten wir auch die Kommentarschreiber, auf Formulierungen mit Absolutheitsanspruch zu verzichten und insbesondere abwertende und verletzende Äußerungen zu Inhalten und Autoren von Artikeln dieser Seite zu unterlassen und im übrigen unsere Kommentarrichtlinien zu beachten.