

## Fragen unserer Zeit &#8211; Wählen wir Resonanz oder Dissonanz?

Von Kingsley L. Dennis auf [Waking Times](#)

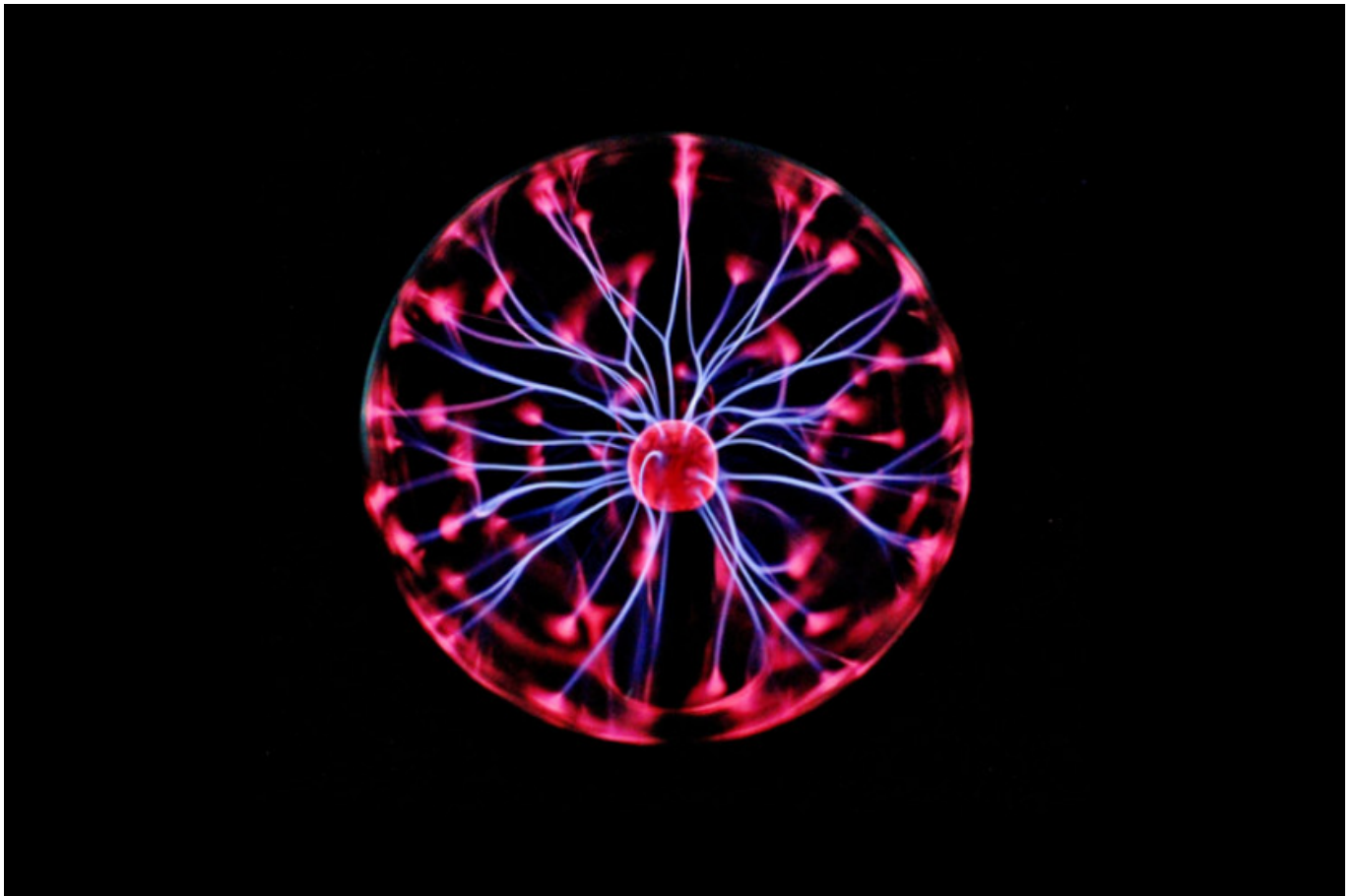
Bereits früher habe ich erwähnt, dass das, was wir erleben, eine globale kollektive 'Stopp'-Übung ist, die man als eine Art 'Reset-Knopf' betrachten könnte, der auf dem ganzen Planeten und in unseren verschiedenen menschlichen Gesellschaften gedrückt werden muss ([Lies hier darüber](#)). Es geht um die Erkenntnis, dass wir in dieser globalen Erfahrung (= Experiment?) alle zusammen gehören. Es sind alle Deckel von den verschiedenen Büchsen der Pandora entfernt worden – alle verschiedenen Arten von Informationen sind jetzt im Umlauf. So vieles ist jetzt "da draussen" in der grossen Öffentlichkeit vorhanden. Und so viel davon kommt, mehr als uns bewusst ist, nicht nur von äusseren Ereignissen, sondern von unseren eigenen inneren Projektionen. Es scheint, dass die äusseren Räume zu unserem kollektiven psychologischen Raum werden. Das, was uns von innen verzehrt, kann auch zu dem werden, was uns von aussen verzehrt. Wie ich in meinem jüngsten Buch dargelegt habe (*'Healing the Wounded Mind: Mass Psychosis in the World & the Search for the Self'*; Den verwundeten Geist heilen: Massenpsychose in der Welt & die Suche nach dem Selbst) ist die Menschheit nicht nur für biologische Viren anfällig, die im Körper Schaden anrichten, sondern auch für psychische Viren, die in den kommunikativen Zellen unserer Kulturen Schaden anrichten können. Es ist ebenso wichtig, die Notwendigkeit in Betracht zu ziehen, zurückzutreten und diese äusseren Meme und vernetzten Kommunikationen zu untersuchen, wie es wichtig ist, die inneren Gene und die zelluläre Information zu untersuchen.

**[Lese bei uns dazu auch:](#)**

[Fragen unserer Zeit: Sich ängstigen oder furchtlos sein](#)

[Wie viele Menschen gibt es, die "psychologisches COVID" haben?](#)

[Das Wetiko-Virus und der kollektive Schatten der Menschheit](#)



Was gerade jetzt auf der ganzen Welt geschieht, ist überwältigend, nicht wahr? Es gibt kein Entkommen aus dieser Phase, in die wir eingetreten sind – wir müssen sie durchlaufen. Und das ist auch der Punkt, auf den ich hinweisen möchte. Wir sind in eine Erfahrung eingetreten, die wir durchmachen müssen – aber nicht, um darin steckenzubleiben.

Ich habe in den letzten Wochen so viele Videos gesehen und so viele Artikel gelesen, dass ich daraus ein riesiges Mosaik zusammenstellen könnte – doch ist es möglich, daraus ein sinnvolles Bild zu erhalten? Es ist wie beim Umgang mit Fraktalen, es sind Stücke eines komplexen Musters, die sich wiederholen. Nichts ist im Moment klar umrissen – aber ja, ich weiss, wann waren sie das jemals? Wenn es so viele gegensätzliche Informationen, so genannte “Fakten” gibt, und dann Theorien und noch mehr Theorien dazu, dann ist der menschliche Verstand einfach nicht in der Lage, ein zusammenhängendes Bild zu bekommen. Eine mögliche Folge davon kann das sein, was als kognitive Dissonanz bezeichnet wird. Eine Definition dieses Zustandes lautet: “Kognitive Dissonanz bezieht sich auf eine Situation, die widersprüchliche Einstellungen, Überzeugungen oder Verhaltensweisen beinhaltet. Dies erzeugt ein Gefühl des psychischen Unbehagens und kann zu einer Veränderung in einer Einstellung, Überzeugung oder Verhaltensweis führen, um das Unbehagen zu verringern und das Gleichgewicht wiederherzustellen”.



All diese Unsicherheit und die widersprüchlichen Informationen und Ratschläge – “Do’s & ‘Don’ts” [was man unbedingt machen soll und auf keinen Fall machen darf] – erzeugen, wie ich spüre, einen Zustand des psychischen Unbehagens. Und das Ergebnis davon ist, dass der Verstand verzweifelt versucht, dieses Unbehagen zu verringern und das Gleichgewicht wiederherzustellen, indem er ein kohärentes Bild oder eine Auflösung sucht – oder sich einfach ein kohärentes Bild verschaffen lässt. Die Gefahr dabei ist, dass diese “Auflösung” oder dieses “kohärente Bild” von einer externen Quelle, einer Institution oder einer Körperschaft (einer Struktur orthodoxer “Autorität”) geliefert wird und viele Menschen sich darauf stürzen, um eine Auflösung und damit Trost zu erlangen. Doch in Wahrheit müssen wir diese Kohärenz und diese Auflösung in uns selbst finden, mit unseren eigenen Ressourcen.

Wie ich bei zahlreichen Gelegenheiten gesagt habe, ist das äussere “Bild der Wirklichkeit” nicht mehr ein Konsens, und es gibt Verzerrungen und Versuche, eine klare Wahrnehmung zu untergraben. Der Psychologe C. G. Jung schlug vor, dass auch das kollektive Unbewusste ein Bereich ist, der für Massenpsychosen verantwortlich ist. Wenn Menschen beginnen, sich kollektiv Zugang zu diesem archetypischen Raum zu verschaffen und sich auf eine unterschwellige Resonanz oder ein unbenennbares Gefühl von Unruhe und Nervosität einzustimmen, ist eine äussere Manifestation von Hysterie und/oder Psychose möglich. Es mag sein, dass das, was wir jetzt sehen, eine Mischung aus Nachrichten, Informationen, Fehlinformationen, Hype, Hysterie und einer allgemeinen Mischung von Narrativen ist, die in einer kollektiven kognitiven Dissonanz gipfelt. Vielleicht ist das, was wir jetzt brauchen, ein Schritt zurück und eine Pause – drücken wir also die Pausentaste.

Es ist jetzt notwendig, vielleicht mehr denn je, in einem Antwortenmodus statt in einem Reaktionsmodus zu sein. Die unmittelbarsten Reaktionen sind schliesslich in der Regel diejenigen, die sich aus der Konditionierung ergeben – wie etwa konditionierte Reflexe. Wir können sie nicht so leicht kontrollieren, wie wir Muskeln trainieren können. Es sind inzwischen so viele Auslöser im Umlauf, insbesondere in den sozialen Medien, dass wir zu einer globalen Menschheit werden könnten, die in einem nervösen, reaktiven “Reflex”-Modus reagiert, anstatt unter der Aufsicht des Bewusstseins mit der Kraft eines trainierten Muskels zu reagieren.

Wie nahegelegt, sind wir gemeinsam in eine Phase der globalen Erfahrungen / Experimente

eingetreten, in der wir gezwungen sind, von dem Ort aus zu handeln, an dem wir uns befinden. Die Frage ist, ob wir von einem Ort der Tapferkeit, des Gleichgewichts, des guten Willens, des Adels und der Fürsorge aus handeln – oder von einem Ort des Egoismus, der Sicherheit, des Schocks und der Überlebensinstinkte aus. Uns wurde eine Aufgabe übertragen, die wir als Menschheitsfamilie zu lösen haben. Es ist nicht die Zeit, sich in Cliquen und Spaltungen wie Schulhoftaktiken zu begeben. Wir sind nicht mehr in unseren Kinderjahren. Wir steuern unsere kollektive Spezies auf eine beispiellose Zukunft zu. Wenn wir in diesem frühen Stadium nicht in der Lage sind, unsere Kohärenz zu finden, was ist dann das für ein Zeichen für die grosse Zukunft der Menschheit?

Als Spezies sind wir im Wesentlichen geeint. Als unterschiedliche Kulturen stehen wir unter dem Einfluss vieler gegensätzlicher Geschichten, Meinungen, Glaubensstrukturen und mehr. Je mehr wir uns nach aussen bewegen, desto mehr tauchen wir in diese vielfältigen und oft widersprüchlichen Erzählungen und Perspektiven ein. Je mehr wir uns nach innen bewegen, desto mehr finden wir unsere Gemeinsamkeit und Kohärenz durch unser menschliches Wesen. *Es scheint, dass es bereits eine Trennung zwischen den Menschen gibt.* Es gibt diejenigen, die mit all ihren Unsicherheiten in den Streifzug der äusseren Erzählungen hineingezogen werden, und andere, die sich nach innen zurückziehen, um einen Ort der Einheit zu finden – einen Raum der Ruhe. Gegenwärtig haben wir die Wahl, wie weit wir von uns selbst entfernt sein wollen. Und wie wir diese Frage beantworten, wird darüber entscheiden, wie nahe oder wie weit wir von anderen entfernt sind. Wir sind es, die diesen Abstand für uns selbst wählen. Diese Zeit ist vielleicht nicht dazu da, um in etwas hineinzustürmen oder sogar von etwas wegzurennen – sondern, um den Dingen zu erlauben, sich neu zu konfigurieren. Und das schliesst uns selbst ein.

Ein Teil des Problems mag darin bestehen, dass jeder vor sich selbst her eilt, um eine Lösung zu finden. Dabei ist es gleich, ob es sich um eine physische Lösung handelt (z.B. soziale Quarantäne und/oder einen Impfstoffvorschlag); oder es kann eine persönliche Lösung sein, z.B. die Suche nach einer bestimmten Geschichte, die die Komfortzone einer bestimmten Antwort oder einen Grund für die Dinge bietet. Dieses Vorpreschen, auch wenn wir noch nicht Fuss gefasst haben, könnte eher Löcher schaffen, als uns zu einem Ganzen zu machen.



Die Zeit, in der wir uns jetzt befinden, ist ermüdend – sie zehrt an unserer Energie. Alles, was wir kennen, ist, sich daran anzupassen. Die Dinge um uns herum konfigurieren sich neu. Und doch lassen wir zu allem Überfluss zu, dass andere unterschiedliche Lösungen anbieten, die die gegenwärtige Verwirrung nur noch vergrößern. Die Lösung kommt vielleicht nicht dadurch, dass wir alle Antworten kontrollieren. Das Ergebnisse davon könnten mehr Dissonanzen als Ausgewogenheit verursachen.

Die Notwendigkeit, einen übergreifenden Grund für all das zu finden, was vor sich geht – und damit eine geschlossene Erklärung zu finden – verursacht auch Störungen für alle anderen Ereignisse, Erzählungen und Beschreibungen, die ausserhalb der von uns gewählten übergreifenden Erzählung liegen. Kognitive Dissonanz wird vielleicht nicht dadurch gemildert, dass man sich unter anderem an eine “Erklärung / Lösung” klammert, sondern eher durch die Ablehnung und den Widerstand, die wir anderen Erklärungen und Erzählungen entgegenbringen, noch verschärft. Wenn wir die “eine Lösung” akzeptieren, lehnen wir letztlich alle anderen ab und leisten auch Widerstand. Und wenn unsere Freunde und Familienangehörigen zu denjenigen gehören, die die anderen Narrative bevorzugen, dann werden wir am Ende vielleicht auch ihnen Widerstand leisten. Der Zustand der persönlichen Dissonanzen und Ängste hängt nicht so sehr davon ab, was “da draussen” ist, sondern vielmehr davon, was jede Person in sich trägt. Je weiter sich eine Person von sich selbst entfernt, desto weiter bewegt sie sich in Richtung Unausgewogenheit und Disharmonie. Das heisst, wenn du nicht genau da bist, wo du jetzt bist, dann bist du “irgendwo anders”, das nicht zu dir gehört. Die wirkliche Veränderung geschieht nicht wann, wer oder wo, sondern von Augenblick zu Augenblick in jedem einzelnen Menschen. Es ist weder ein Ziel noch ein Ideal. *Es geht nicht darum, zu versuchen, heilig zu sein, sondern mehr darum, zu versuchen, ganz zu werden.* Es ist eher eine Frage der Resonanz als der Dissonanz. Resonanz mit und in uns selbst – nicht Dissonanz mit und zwischen anderen.

Das Leben wird sich für die meisten Menschen in den kommenden Wochen, Monaten und wahrscheinlich Jahren auf unterschiedliche Weise verändern. Wenn wir diese Reise jetzt von einem Ort der Instabilität und Dissonanz aus beginnen, beginnen wir diesen Weg mit wenig Proviant und einem schlechten Paar Wanderschuhe. Wie weit werden wir kommen? Wie dir jeder anständige Wanderer oder Pilger sagen wird – Vorbereitung ist alles. Bist du vorbereitet? Persönlich? Als Gemeinschaft? Wir als Menschheit?

Auf dem Weg wird es noch viele weitere Auswahlmöglichkeiten geben. Es ist gut, jetzt von Anfang an in die Praxis zu gehen. Dissonanz bringt nur wenige Leute weiter. Resonanz, zusammen mit Ausgewogenheit und Kohärenz, bringt so viel mehr Menschen sehr viel weiter. Wenn ich jetzt eine Wahl treffen würde, würde ich aus einem Zustand der Resonanz in mir selbst wählen.