

Kognitive Dissonanz



Wissensmanagement » Diese Seite ist der Kategorie [Konfliktphänomenologie](#) des [Archivs](#) in der Wiki-Abteilung [Wissen](#) zugeordnet. Eine logische Verknüpfung erfolgt mit der Rubrik [Konflikt](#), also dem 6. Buchabschnitt des [Fachbuchs Mediation](#) und den [Konfliktphänomenen](#). Bitte beachten Sie auch:

[Konflikt](#) [kognitive Dissonanz](#) [Dissonanz](#) [Widerspruch](#) [Eintrag](#) [Suche](#)

Kognitive Dissonanz ist ein Konzept aus der Psychologie, das auf den Arbeiten des US-amerikanischen Psychologen *Leon Festinger* basiert. Sie bezieht sich auf den psychischen Zustand, der hervorgerufen wird, wenn eine Person gleichzeitig mit zwei oder mehreren widersprüchlichen oder inkongruenten Gedanken, Überzeugungen oder Einstellungen konfrontiert ist. Die Frage, was die kognitive Dissonanz auslöst und wie ihr zu begegnen ist, spielt in der Mediation eine große Rolle. Warum ist das so und worum geht es genau?

Die Theorie von Festinger

Ausgangspunkt der Überlegungen ist die **Theorie der kognitiven Dissonanz**. Sie gehört zu den sogenannten **Konsistenztheorien**. Die Konsistenztheorien gehen davon aus, dass der Mensch nach Konsistenz, also nach Stimmigkeit und innerer Geschlossenheit sowie nach Widerspruchslosigkeit seiner Kognitionen strebt. Laut *Festinger* zeigt sich die kognitive Dissonanz in einem als unangenehm empfundenen Gefühlszustand, der eine Motivation in den betreffenden Menschen erzeugt, die entstandene Dissonanz zu reduzieren.

Das Thema dieses Youtube-Videos lautet: Theorie der kognitiven Dissonanz. Bitte beachten Sie, dass es sich bei dem Video um ein bei Youtube (Google) hinterlegtes Video handelt. Was das bedeutet, erfahren Sie in der [Datenschutzerklärung](#). Eintrag im [Videoverzeichnis](#) erfasst unter [Theorie der kognitiven Dissonanz](#)

Wenn Kognitionen mentale Ereignisse wie Gedanken, Gefühle und Emotionen, aber auch Bedürfnisse, Ziele und Verhaltensweisen sind, **die mit einer Bewertung einhergehen**, wird deutlich, dass die Dissonanz die Bewertung erschwert oder gar verhindert. Mithin wirkt sich die [Dissonanz](#) auf die Entscheidungsfähigkeit aus, wenn sie ihr nicht sogar im Wege steht. Die kognitive Dissonanz ist ein Phänomen, das nicht nur bei Konflikten zu beobachten ist. Es steht der Konfliktlösung oft im Wege.

Psychologischer und sozialer Hintergrund

Was tun Sie, wenn Ihr Verhalten nicht mit Ihren Einstellungen oder Überzeugungen übereinstimmt? Wie gehen Sie beispielsweise damit um, wenn Sie sich als umweltbewusst empfinden möchten, aber regelmäßig mit dem Auto zur Arbeit fahren, obwohl es öffentliche Verkehrsmittel gibt. Das passt irgendwie nicht wirklich zusammen. Wahrscheinlich finden Sie irgendeine Rechtfertigung, die ihr Verhalten erklärt, ohne dass die Selbstsicht dabei in Frage gestellt werden muss. Möglicherweise leugnen Sie auch einfach, dass die Benutzung des Autos umweltschädlich sei. Die Dissonanz muss nicht mit den Selbsterwartungen kollidieren. Sie kann auch durch einen [Double bind](#) ausgelöst werden und auf der sozialen Ebene entstehen, wenn etwa die eigenen Handlungen im Widerspruch zu den Erwartungen oder Normen einer sozialen Gruppe stehen. Auch daraus ergibt sich ein innerer Konflikt, wenn die Neigung besteht, akzeptiert zu sein.

Entstehung und Ablauf der kognitiven Dissonanz

Eine Inkongruenz im Denken kann auftreten, wenn man eine Entscheidung getroffen hat, obwohl die Alternativen ebenfalls attraktiv waren, wenn eine Entscheidung getroffen werden soll, die von vorne herein fehleranfällig ist, wenn das gewünschte Ergebnis nicht erreichbar ist, wenn man sich konträr zu eigenen Überzeugungen, Glaubenssätzen und Werten verhalten soll oder wenn im Konflikt die Realität des Gegners mit der eigenen Realität kollidiert. Würde man dem Gegner recht geben, ergäbe sich die eigene Fehlerhaftigkeit. Jetzt kollidiert die Einsicht mit dem Konfliktverhalten, das ein Zugeständnis verhindert. Die kognitive Dissonanz kann in Konfliktsituationen verstärkt auftreten. Die Parteien entwickeln ein Bild voneinander, dass stets in Bezug auf die Selbstwahrnehmung steht. Der andere ist schuld, weshalb ich unschuldig bin. Sobald sich Tatsachen ergeben, die diese Bewertung infrage stellen, entsteht die Dissonanz. Die Partei zwar die Möglichkeit, der Dissonanz auf den Grund zu gehen. Sie riskiert dabei jedoch, ihre Unschuld zu verlieren. Um das zu verhindern, flüchten sich viele Menschen in eine Sicht, die selektiv ist

und die verhindert, dass sie sich ins Unrecht setzen. Für viele Parteien ist es deshalb schon schwierig, die gegnerische Position anzuerkennen und zu akzeptieren, dass der Gegner eine Position vertritt, die zu ihrer im Widerspruch steht. Es ist deshalb schon eine kleine Errungenschaft, wenn es in Phase zwei gelingt, die gegnerischen Positionen überhaupt erst einmal als solche hinzunehmen. Dieser Schritt ist notwendig, um sie aufzulösen und um sich der Auseinandersetzung zu stellen.

Umgang mit kognitiver Dissonanz

Es gibt verschiedene Strategien, um mit kognitiver Dissonanz umzugehen:

1. **Reevaluation der Einstellungen:** Die Person kann ihre Einstellungen oder Überzeugungen überprüfen und anpassen, um eine konsistentere innere Haltung zu erreichen.
2. **Informationsbeschaffung:** Durch die Suche nach zusätzlichen Informationen oder Perspektiven kann die Person versuchen, die Dissonanz zu reduzieren und ein umfassenderes Verständnis zu entwickeln.
3. **Verhalten ändern:** Die Person kann ihr Verhalten ändern, um es mit ihren Einstellungen oder Überzeugungen in Einklang zu bringen, was zu einer Reduzierung der Dissonanz führen kann.
4. **Selbstreflexion:** Indem die Person sich selbst und ihre Motivationen kritisch betrachtet, kann sie besser verstehen, warum sie bestimmte Überzeugungen oder Handlungen hat und wie sie ihre Dissonanz reduzieren kann.
5. **Akzeptanz von Ambivalenz:** Manchmal ist es notwendig, die Tatsache anzuerkennen, dass wir ambivalente oder inkongruente Gedanken haben können, und lernen, mit dieser Ambivalenz zu leben, ohne unangemessenen Stress zu erleben.

Bedeutung für die Mediation

Insgesamt ist die kognitive Dissonanz ein wichtiger Aspekt des menschlichen Denkens und Verhaltens, der unser Streben nach konsistenten Überzeugungen und Handlungen beeinflusst. Die Mediation bietet ein hervorragendes Mittel, sich der kognitiven Dissonanz zu stellen. Auch wenn die kognitive Dissonanz einen inneren Konflikt andeutet, kann und muss sie in der Mediation bewältigt werden, weil sie dem Denken im Wege steht. Die Mediation kann sich darauf einlassen. Sie bewältigt die Dissonanz in vielen kleinen Schritten.

1. **Phase zwei:** Im Mittelpunkt steht die [Phase zwei](#). Hier wird der aus Position und Gegenposition gebildete Widerspruch (oder die sich daraus ergebende Inkongruenz in der Themenbildung aufgedeckt und mit dem Thema (also der zu klärenden Frage) zugänglich gemacht. Dieser Schritt entspricht der (Annäherung zur) Akzeptanz von Ambivalenz.
2. **Phase drei:** In der [dritten Phase](#) werden die unterschiedlichen Sichten wie ein Brainstorming aufgedeckt, gedanklich von den Lösungen abstrahiert und im Nutzen harmonisiert. Die Parteien werden entlastet, indem sie nicht mit der Dissonanz selbst konfrontiert werden, sondern mit einer Sicht, in der das Problem gelöst ist. Der Mediator interessiert sich also vornehmlich dafür, wie die Welt für die Partei aussieht, wenn das Problem nicht mehr besteht. Genau dieser Schritt stellt für die Parteien eine Dissonanzreduktion dar, weil sie zum einen eine Problemlösung suggeriert und zum anderen den Blickwinkel verändert und Lösungswege aufzeigt. Dieser Schritt ermöglicht die Selbstreflexion.
3. **Phase vier:** Der Widerspruch wird in der [vierten Phase](#) gelöst, indem ein neues Konzept zugrunde gelegt wird. In dem neuen Konzept kommt der Widerspruch nicht mehr vor. Gegebenenfalls ist noch eine Informationsbeschaffung erforderlich. Beachten Sie bitte, wie die Mediation vorgeht, um die [Bewertungen](#) in dieser Phase zu erneuern und welche Vorbereitungen getroffen werden, damit das möglich wird. Diese Schritte ermöglicht die Reevaluation der Einstellungen, die in der dritten Phase begonnen hat.

Wenn Sie die Mediation im Sinne der Mediationstheorie durchführen, werden die Gedanken der Parteien oft unbemerkt in Gedanken geführt, die sich der Komplexität des Falles stellen. Auf dem Weg dorthin stellen sich [Resilienzeffekte](#) her, mit denen die Parteien vor dem als unangenehm empfundenen Gefühlszustand weitestgehend bewahrt werden. Mit der Methode lassen sich auch die durch die kognitive Dissonanz ausgelösten inneren Konflikte lösen. Die Mediation bedient sich eines Tricks, der anhand des Beispiels mit dem gordischen Knoten veranschaulicht werden kann:

[Beispiel 14392](#) - Im Vorfeld einer Mediation in einem recht aufwändigen Fall wurde der Mediator gefragt, wie er denn mit der Mediation den gordischen Knoten durchschlagen könne. Der Mediator antwortete darauf: "Wir durchschlagen keine Knoten. Wir überlegen auch nicht, wie der Knoten zu entwirren ist. Wir knüpfen ein neues Seil, das ohne Knoten die Verbindung herstellt und ohne Hindernisse zum Ziel führt.

Was tun wenn ...

- [Dissonanzen werden nicht aufgedeckt](#)
- [Widerspruch wird ignoriert](#)

- Weitere Empfehlungen im [Fehlerverzeichnis](#) oder im [Ratgeber](#)

➔ [Widerspruch](#) ⬆ [Konfliktphänomene](#)

Hinweise und Fußnoten

Bitte beachten Sie die [Zitier](#) - und [Lizenzbestimmungen](#)

Bearbeitungsstand: 2024-12-25 11:10 / Version 19.

Siehe auch: [Dissonanz](#), [Kognitionstheorie](#), [Gedankengang](#)

Prüfvermerk: -

Weitere Beiträge zu dem Thema mit gleichen Schlagworten

¹ Siehe auch -