

Martin Harant: Fundamentalismus. Sozialpsychologische Interpretationsansätze: Theorie der kognitiven Dissonanz. Infoblatt.

Die Theorie der kognitiven Dissonanz von Leon Festinger

Kognitionen

Unter Kognitionen versteht man in der Sozialpsychologie jegliche Inhalte des Bewusstseins, also Wahrnehmungen, Interpretationen, Erinnerungen, Behauptungen, Handlungsabsichten usw. Kognitionen können verbunden oder unverbunden sein: z. B. handelt es sich bei den beiden folgenden Kognitionen um unverbundene: Ich esse gerne Eis – Mathe ist mein Lieblingsfach. Folgende Kognitionen gelten als verbunden: Ich esse gerne Eis – ich möchte gerne mein Gewicht reduzieren. Die Theorie der kognitiven Dissonanz beschäftigt sich ausschließlich mit solchen Kognitionen, die verbunden sind.

Dissonanzen und Konsonanzen

Der Sozialpsychologe Leon Festinger geht davon aus, dass Menschen grundsätzlich bestrebt sind, Widersprüche (Dissonanzen) zu vermeiden und Harmonie (Konsonanz) herzustellen. Im obigen Beispiel handelt es sich um eine dissonante Relation: Das Eisessen passt nicht zur Handlungsabsicht, das Gewicht zu reduzieren.

Dissonanzen erzeugen, so Festinger, einen unangenehmen Spannungszustand in uns: Und Spannungen, so die These, versuchen wir dadurch in den Griff zu bekommen, dass wir sie zu reduzieren versuchen.

Festinger beschreibt folgende Möglichkeiten, wie wir Dissonanzen reduzieren können:

1. Änderung von Kognitionen: „Wenn ich abnehmen will, muss ich nicht unbedingt auf Eis verzichten, ich kann auch weniger Schweinebraten essen“ ...
2. Addition konsonanter Elemente: „Eis essen, gemeinsam mit Freunden, ist so eine schöne Sache, es wäre sehr schade, nicht mit von der Partie zu sein“.
3. Substraktion dissonanter Elemente: „Ich denke heute einfach nicht ans Abnehmen“.
4. Veränderung der Wichtigkeit von Kognitionen (z. B. Aufwertung oder Abwertung): „Ich habe mich die ganze Woche auf die Eisdiele gefreut“ ... „Eigentlich ist Abnehmen gar nicht so wichtig“.

Wie wir vorgehen, um Dissonanzen zu reduzieren:

Nach Festinger folgt unsere Dissonanzreduktion drei Regeln: a) der Aufwand der Dissonanzreduktion soll so gering wie möglich sein; b) die Effektivität der Dissonanzreduktion soll so groß wie möglich sein und c) der Erfolg der Dissonanzreduktion soll nachhaltig sein.

- a) Es gibt Kognitionen, die sich nicht leicht ändern lassen, andere schon: z. B. ist es leichter eine Einstellung zu verändern als eine ausgeführte Handlung und ihre Folgen ungeschehen zu machen. Dass Einstellungen und Interpretationen von Fakten leichter zu verändern sind als Fakten, wird uns noch öfter begegnen.
- b) Die Effektivität der Dissonanzreduktion besagt, dass nicht jede Dissonanzreduktion gleich wirksam ist: Wenn ich beispielsweise beschließe, jetzt denke ich einfach nicht an das Abnehmen, es aber dennoch weiterhin das übergeordnete Ziel bleibt, ist die Dissonanzreduktion und der Eisgenuss nur von kurzer Dauer. Effektiver wäre es, das Ziel des Abnehmens in seiner Wichtigkeit zu reduzieren.
- c) Dass der Erfolg der Dissonanzreduktion nachhaltig sein soll besagt zum Beispiel, dass sie zu meinem Selbstkonzept (etwa zu meiner religiösen Grundüberzeugung, die mich prägt) passen muss. Der Verlust des Bodens unter den Füßen, wenn etwa die religiöse Grundüberzeugung ins Wanken gerät, geht mit einer starken Erschütterung der eigenen Person einher. Denken wir etwa an Hiobs Freunde: Sie waren der Grundüberzeugung, dass man das Leid, das man erfährt, auch verdient. Für Hiobs Freunde war es leichter zu ertragen, an der Gottesfürchtigkeit ihres Freundes zu zweifeln als an ihrer religiösen Grundüberzeugung. Punkt c widerspricht insofern nicht Punkt a, weil es bei a darum geht, wie man verfährt, wenn man gegen seine eigenen Grundüberzeugungen handelt und diese Handlungen somit mit den Überzeugungen unvereinbar sind (Dissonanzbewältigung nach einstellungsdiskrepantem Verhalten).

Drei Situationen der Dissonanzbewältigung:

Folgende verschiedene Situationen der Dissonanzbewältigung wurden experimentell untersucht (vgl. Gollwitzer u. a., 17 ff.):

1. Dissonanz nach Entscheidungen (z. B. Fehlentscheidung)
2. Dissonanz nach einstellungsdiskrepantem Verhalten (Handeln wider die eigene Überzeugung)
3. Dissonanz nach enttäuschten Erwartungen (z. B. das Ausbleiben eines angekündigten Ereignisses)

Literatur

- Festinger, L. A theory of cognitive dissonance. Stanford 1957.
 Gollwitzer, M. u. a. Sozialpsychologie kompakt. Weinheim 2009, 14 ff.
 Slater, L. Von Menschen und Ratten. Die berühmten Experimente der Psychologie, 157 f.

Arbeitsaufgaben

- Entwerfen Sie für die drei Situationen der Dissonanzbewältigung je ein Fallbeispiel.
- Interpretieren Sie die Fallgeschichte (Marian Keech und Dr. Armstrong) mithilfe der Theorie der kognitiven Dissonanz!