

Seite: Y8  
 Ressort: FR7  
 Ausgabe: Hauptausgabe

Mediengattung: Tageszeitung  
 Auflage: 15.670 (gedruckt)<sup>1</sup> 15.200 (verkauft)<sup>1</sup>  
 16.056 (verbreitet)<sup>1</sup>  
 Reichweite: 0,069 (in Mio.)<sup>2</sup>

<sup>1</sup> von PMG gewichtet 07/2021

<sup>2</sup> von PMG gewichtet 07/2021

## Ohne Titelangabe

**Hans-Peter Erb** ist Professor für Sozialpsychologie an der **Helmut-Schmidt-Universität** in Hamburg. Er forscht über Urteile, Entscheidungen und den sozialen Einfluss darauf und erklärt Ergebnisse auf seinem Youtube-Kanal „Sozialpsychologie mit Prof. Erb“.

Herr Professor Erb, nicht erst seit Pippi Langstrumpf wissen wir, dass Menschen dazu neigen, sich die Welt so zurechtzulegen, wie sie ihnen gefällt. Wie ist das psychologisch zu erklären? Wir gehen in der Sozialpsychologie davon aus, dass wir Menschen unsere soziale Realität immer selbst konstruieren. Wir erleben etwas, zum Beispiel hat der Nachbar nicht gegrüßt, darüber machen wir uns Gedanken und kommen dann zu bestimmten Schlussfolgerungen, aus denen sich eine neue soziale Realität ergibt. Wenn wir denken, dass er verärgert ist, wird diese anders sein, als wenn wir denken, dass er besonders eingebildet oder auch betrunken vom letzten Abend ist. Entsprechend unterschiedlich reagieren wir. Das machen wir eigentlich den ganzen Tag, das ist ganz normal. Denn das, was von außen kommt, ist mehrdeutig und erfordert unsere Interpretation, die auf der Grundlage unserer Erfahrungen, unseres Lernens und zum Teil auch unserer genetischen Eigenschaften passiert.

Es ist also nicht immer so, dass wir uns unsere Realität beschönigen.

Nein, wir wissen, dass Menschen mit depressiven Verstimmungen dazu tendieren, sich ihre Welt negativ zurechtzuzimmern. Um bei unserem Nachbar-Beispiel zu bleiben: Warum grüßt er mich nicht? Weil ich komisch bin, weil ich ein wertloser Mensch bin, deswegen hat er ja ganz recht. Wir konstruieren Sinn aus dem, was uns im Alltag begegnet und merken das meistens gar nicht. Manchmal haben wir aber auch bewusst mit Widersprüchen zwischen unserer Einstellung und unserem Verhalten zu kämpfen. In der Psychologie nennt sich das kognitive Dissonanz. Was ist darunter zu verstehen?

Sie tritt auf, wenn zwei Kognitionen, also zwei Gedanken in uns nicht vereinbar sind. Das löst Unbehagen aus. Je nachdem, wie wichtig uns die jeweiligen Inhalte sind, belastet uns das, und wir versuchen irgendwie, aus diesem Zustand wieder herauszukommen.

Können Sie ein Beispiel nennen?

Eine Bekannte von mir hat lange bei der Bank gearbeitet und sollte – auch zur Steigerung ihres Gehalts – Finanzprodukte verkaufen, deren Nutzen sie für ihre Kunden sehr fragwürdig fand. Unter diesem Widerspruch hat sie so stark gelitten, dass sie irgendwann gekündigt und den Beruf gewechselt hat.

Sie hat also ihr Verhalten geändert. Andere basteln dagegen die Realität zurecht, um ihre kognitive Dissonanzen aufzulösen. Welche Strategien gibt es da?

Wir können neue Gedanken hinzufügen, die das Unbehagen vermindern. Nehmen wir mal das Rauchen: Wer raucht, weiß, dass es gesundheitsschädlich ist. Das ist eine typische kognitive Dissonanz. Statt aufzuhören, was das Beste wäre, redet man sich aber lieber ein, dass Rauchen auch positive Seiten hat: etwa dass man nicht zunimmt oder dass die Freunde auch alle rauchen. Ich kann darüber hinaus die Bedeutung eines Gedankens reduzieren, indem ich mir sage: Ich lebe lieber kurz und habe Spaß. Oder ich suche nach Informationen, die das Risiko herunterspielen, zum Beispiel, dass Helmut Schmidt auch als Raucher sehr alt geworden. Und schließlich kann ich noch versuchen, die innere Spannung zu lösen, indem ich etwa vermehrt Alkohol trinke. Dadurch mildere ich zwar kurzfristig das negative Gefühl ab, doch das führt zu anderen ungewollten Konsequenzen.

Solche inneren Widersprüche können also auch krank machen?

Ja, nicht nur, wenn sie zu Drogenmissbrauch führen. Wenn sie massiv sind, wird der Stress sehr stark. Das schadet immer auch der Gesundheit.

Lässt sich kognitive Dissonanz auch im Gehirn lokalisieren?

In Experimenten konnte man mit Hilfe der funktionellen Magnetresonanztomographie Areale im frontalen Cortex nachweisen, die auf kognitive Dissonanzen reagieren. Das sind – vereinfacht gesagt – die Bereiche, in denen Gedächtnisinhalte integriert, emotionale Bewertungen vorgenommen und Entscheidungen getroffen werden. Solche Versuche und Verfahren, psychische Prozesse im Gehirn nachzuweisen, stehen aber bisher erst am Anfang.

Wie werden Erkenntnisse über kognitive Dissonanz in der Wirtschaft, etwa für Marketingzwecke, genutzt?

Unternehmen versuchen beispielsweise ihre Beschäftigten psychisch zu binden, das Commitment, die Identifikation, zu verstärken, damit erst gar keine kognitive Dissonanzen aufkommen, wie sie der anfangs genannten Bankangestellten passiert sind. Und im Marketing ist das ganz eindeutig bei den sogenannten grünen Produkten zu beobachten, alles wird als nachhaltig deklariert, damit man den Konsum nicht als Widerspruch zu seinem Umweltbewusstsein empfindet. Gerade bei größeren Kaufentscheidungen wie etwa einem Auto wird außerdem versucht, die Kunden – beispielsweise mit Werbegeschenken – in ihrer Entscheidung zu bestätigen und damit nachträgliche kognitive Dissonanzen zu reduzieren. Das machen wir übrigens auch selbst, indem wir Informationen über mögliche Vergleichsprodukte nach dem Kauf ausblenden.

Spielt kognitive Dissonanz auch in Beziehungen eine Rolle?

Jeder Mensch ist ja täglich kognitiven Dissonanzen ausgesetzt, natürlich auch in seiner Beziehung, sei es bei der Auswahl des Dating-Partners, bei Zweifeln, ob man den oder die Richtige gefunden hat, bis hin zu dem extremen Fall, in dem mich der Partner sehr schlecht behandelt und ich mir Rechtfertigungen für ihn zurechtlege, statt mich zu trennen, was bedeuten würde, die kognitive

Dissonanz mit einer Verhaltensänderung aufzulösen.

Wie können uns kognitive Dissonanzen nutzen?

Sie machen uns auch klar, dass wir schlechte Entscheidungen treffen können. Vielleicht lernen wir daraus und

überlegen beim nächsten Mal etwas gründlicher. Oder wir ändern – wenn wir immer wieder am gleichen Punkt Unbehagen verspüren – irgendwann doch unser Verhalten. Wir fangen vielleicht tatsächlich an, Sport zu machen und trainieren damit auch noch unsere

Willenskraft. Das ist gut, denn je häufiger wir gelernt haben, ein für negativ befundenes Verhalten zu verändern, desto leichter fällt es uns beim nächsten Mal.  
privat

**Wörter:**

885

**Urheberinformation:**

Alle Rechte vorbehalten. © Frankfurter Rundschau GmbH, Frankfurt am Main

© 2022 PMG Presse-Monitor GmbH