

Kognitive Dissonanz erkennen und nutzen

Was ist kognitive Dissonanz?

Kognitive Dissonanz beschreibt den inneren Spannungszustand, der entsteht, wenn Menschen widersprüchliche Überzeugungen, Werte und Verhaltensweisen erleben. Beispiel: Eine Person weiß, dass Autofahren dem Klima schadet – fährt aber täglich mit dem Auto zur Arbeit. Diese Diskrepanz ruft Unbehagen hervor, das Menschen oft vermeiden oder auflösen möchten – entweder durch Verhaltensänderung oder durch gedankliche Rechtfertigung.

Warum ist das wichtig für die Klimakommunikation?

Weil Klimaschutz viele dieser Dissonanzen auslöst. Wenn Kommunen dies berücksichtigen, können sie wirksamere, empathischere und anschlussfähigere Kommunikation gestalten.

Typische Dissonanzen in der kommunalen Klimakommunikation

Hürde	Kommunikationsmaßnahme	Reaktion
„Ich bin für Klimaschutz, aber ich brauche mein Auto.“	Diskussion über Verkehrsberuhigung	Ablehnung, Rückzug
„Ich weiß, dass Starkregen zunehmen, aber mein Zuhause ist sicher.“	Infos zur Starkregenvorsorge	Verdrängung, Relativierung
„Ich will, dass meine Kinder gut leben – aber alles soll so bleiben wie früher.“	Bürgerdialog zu Klimaanpassung	Nostalgie, Skepsis

So nutzen Sie kognitive Dissonanz konstruktiv

1. Dissonanz anerkennen, nicht verstärken

Sprechen Sie die Spannungen ehrlich und empathisch an – ohne zu belehren oder Schuldgefühle zu erzeugen.

Besser so: „Viele Menschen wollen das Klima schützen und sind trotzdem auf ihr Auto angewiesen. Das ist kein Widerspruch, sondern Realität in vielen Kommunen. Deshalb arbeiten wir an klimaneutralen Mobilitätslösungen, die beides möglich machen.“

2. Handlungsoptionen bieten

Dissonanz kann motivieren – wenn klar ist, was man tun kann, ohne alles umkrempeln zu müssen.

Beispiel: Statt „Fahren Sie öfter mit dem Rad“ → „Schon ein Weg pro Woche mit dem Rad spart CO₂ und entlastet den Verkehr – und oft geht's schneller als gedacht.“

3. Positive Selbstbilder ansprechen

Menschen möchten sich als verantwortungsvoll, umsichtig oder gemeinschaftlich erleben. Zeigen Sie, wie klimafreundliches Verhalten dazu passt.

Formulierungstipp: „Viele Menschen in unserer Stadt engagieren sich bereits für ein gutes Klima – ob durch Nachbarschaftshilfe, Energiesparen oder Mitmachen bei Projekten.“

4. Widersprüche entdramatisieren

Nicht jede Entscheidung ist perfekt – und das ist okay. Bieten Sie Raum für Zwischentöne.

Kommunikationsbeispiel: „Niemand kann alles richtig machen. Aber jeder kleine Schritt zählt. Unsere kommunalen Angebote machen den Einstieg leichter.“

Checkliste für Ihre Kommunikation

- ✓ Ist der Zielgruppe bewusst, dass sie in einem Spannungsfeld steht?
- ✓ Wird das Spannungsfeld anerkannt – ohne Vorwurf?
- ✓ Gibt es niedrigschwellige Handlungsoptionen?
- ✓ Wird die Zielgruppe in ihrem Selbstbild gestärkt?
- ✓ Werden Fortschritte und Lösungen sichtbar gemacht?