

Ursache ist nicht gleich Wirkung

Stellen Sie sich folgende Situation vor: Sie wollen gerade in eine Parklücke fahren, von der anderen Seite kommt ebenfalls jemand, schneidet Ihnen den Weg ab und fährt in „ihre Parklücke“. Alltag?! Aber jetzt kommst... anstatt dieses ungehobelte Verhalten dieser anderen Person zuzuschreiben, machen Sie sich Vorwürfe, dass gerade Ihnen das jedes Mal passiert weil Sie zu gutmütig sind, Sie gegenüber anderen die bestimmt und selbstbewusst auftreten hilflos sind und das sowieso ein Paradebeispiel für Ihr ganzes Leben ist!

Mit dem sogenannten Attributionsstil ist die Ursachenzuschreibung für ein Ereignis und unsere damit verbundenen Gefühle und Stimmungen gemeint. Schreiben wir ein Ereignis unseren Handlungen und Fähigkeiten zu oder sind es äußere Faktoren bzw. Umstände warum etwas (nicht) klappt?

Wir sind „Alltagspsychologen“, die sich das Verhalten anderer aufgrund lückenhafter Informationen zu erklären versuchen. Gelangen wir zu dem Schluss, dass die Ursache des Verhaltens in uns selbst liegt, also an unserem Charakter, unseren Überzeugungen oder anderen überdauernden Persönlichkeitseigenschaften, nennt man das interne Attribution. Glaubt man jedoch, die Situation habe das Verhalten verursacht, spricht man von einer externen Attribution.

Attributionsstil und Partnerschaft

Studien ergaben, dass es einen Zusammenhang zwischen dem Gelingen einer Partnerschaft und dem persönlichen Attributionsstil gibt. In glücklichen Ehen fand man signifikant häufiger eine auf Persönlichkeitseigenschaften beruhende Ursachenzuschreibung von angenehmen Verhaltensweisen des Partners, während negative Verhaltensweisen des Partners eher situativ, also externen Umständen zugeschrieben wurde. In unglücklichen Ehen war es genau umgekehrt.

	intern negativ	intern positiv	extern negativ	extern positiv
generell	Ich bin unfähig, Prüfungen zu bestehen.	Ich bin ganz gut vorbereitet und schaffe das.	Diese Prüfer verlangen immer viel zu viel.	Ich hatte Glück und habe keine schweren Prüfungsfragen bekommen.
spezifisch	Das Prüfungsthema war zu schwierig für mich.	Für diese eine Prüfung habe ich ausreichend gelernt.	Dieser Prüfer sind für mich zu anspruchsvoll.	Auf diese Prüfungsfragen war ich ganz gut vorbereitet.

Wer dazu neigt bei negativen Ereignissen die Gründe dafür intern, bei sich selbst und nicht bei externen Faktoren zu suchen, gehört somit eher zu den unglücklichen Zeitgenossen. Glückliche Menschen sehen die Gründe für positives Gelingen dagegen verstärkt bei sich selbst. Das heißt aber nicht, dass wir ständig die rosarote Brille aufsetzen sollen, denn das würde uns auf Dauer sicher auch unglücklich machen.