

Sitzung 6: Reflexion & Kausalattribution

1. Selbsteinschätzung & Reflexion

[lat. *re-* zurück, *flectere* biegen, beugen] Neben der physikalischen Wortbedeutung für das Zurückwerfen von Wellenbewegungen bezeichnet Reflexion vor allem das «Sich-zurück-Wenden» des Denkens und des Bewusstseins auf sich selbst. Reflexion bezeichnet insbesondere die Fähigkeit, eigenes Verhalten, mentale Konzepte, Gefühle und Haltungen wahrzunehmen und in Bezug zur Umwelt kritisch zu hinterfragen. Sie ist notwendige Voraussetzung, um aus gemachten Erfahrungen zu lernen, vor, während oder nach dem Ereignis („Lernen“ aus Sicht der pädagogischen Perspektive).

Vor- und Nachteile der Reflexion

Die Reflexion über vergangene Ereignisse kann Vor- und Nachteile haben. Ein positiver Effekt reflektiven Nachdenkens ist, dass Handlungen und daraus folgende Ergebnisse bewertet werden und somit ineffiziente Strategien aufgedeckt werden können. Als Reaktion darauf können verwendete Strategien angepasst oder neue Strategien ausprobiert werden, wodurch sich Verhaltensveränderungen entwickeln können.

Selbstreflexion ist jedoch nicht uneingeschränkt von Vorteil. Vielleicht kennst du das Phänomen: Man ärgert sich über die Unfreundlichkeit eines Mitmenschen oder über ein eigenes Missgeschick und die Verstimmung hält länger an, als es einem lieb ist. Bei manchen Menschen dauern lähmende Gefühle so lange an, dass sie nur noch über ihre missliche Lage nachdenken und darin stecken bleiben, weil der Schwung fehlt, sich auf die anstehenden Aufgaben zu konzentrieren. Diese ungewollte Fixierung auf die eigene Lage wird mit dem Begriff der Lageorientierung beschrieben.

2. Kausalattribution

Kausalattributionen sind subjektive Ursachenzuschreibungen, die Personen zur Erklärung von Ereignissen vornehmen. Im Lern- und Leistungskontext existieren Ursachenfaktoren, die bevorzugt zur Erklärung von Erfolg/Misserfolg herangezogen werden (u.a. Begabung, Anstrengung, Zufall). Dabei können die Ursachen verschiedenen Dimensionen zugeordnet werden. Dazu zählen der Ort der Ursache (innerhalb/außerhalb der handelnden Person) und die Stabilität (zeitliche Stabilität/Variabilität der Ursache).

Kausalattributionen beeinflussen, wie sich Erfahrungen auf zukünftiges Lernverhalten auswirken. Die Kausalattribution ist eng an Emotionen und das Selbstkonzept geknüpft. Die Kausalattribution auf internal-variable Ursachen wie Anstrengung gelten aufgrund ihrer Steuerbarkeit durch die Person als motivationsförderlich. Ein ungünstiger Attributionsstil (internal-stabil) kann zu erlernter Hilflosigkeit und depressiven Reaktionen auf Misserfolg führen.

Attributionsstil: internal stabil

Die Ursache liegt in meiner Person begründet und ist nicht veränderbar (z. B. Begabung, Persönlichkeit).

Attributionsstil: internal variabel

Die Ursache liegt in meiner Person begründet und ist veränderbar (z. B. Konzentration, Anstrengung, Stimmung).

Attributionsstil: external stabil

Die Ursache liegt in nicht meiner Person begründet und ist nicht veränderbar (z. B. Anforderungsniveau des Faches, der Lehrperson).

Attributionsstil: external variabel

Die Ursache liegt in nicht meiner Person begründet und ist veränderbar (z. B. Glück/Pech, Zufall).

Beispiel Kausalattribution: Katja und Anna haben das Ergebnis der letzten Klassenarbeit erfahren. Katja hat eine 3,0, obwohl sie mindestens mit einer 2,0 gerechnet hatte. Das war doch genau ihr Fach! Aber sie hatte ja bereits von älteren Schülern und Schülerinnen gehört, dass die Lehrkraft unfaire Aufgaben stellt und das Anforderungsniveau viel zu hoch ist. Da also die Lehrkraft scheinbar immer nur schlechte Noten verteilt, sucht Katja die Ursache nicht in ihrem Lernprozess. Die Tatsache, dass sie für diese Arbeit viel weniger gelernt hat als sonst, beachtet sie nicht mehr weiter und hakt diese Arbeit ab. Ihre positive Selbsteinschätzung in Bezug auf dieses Fach kann Katja somit aufrechterhalten. Ob sie für die nächste Arbeit aber nochmal intensiver lernen wird, ist unklar.

Anna hingegen hat in ihrer Arbeit eine 2,0 und das, obwohl sie sich sicher war, eine schlechte Note zu haben. Das kann nur Glück sein! Die Lehrkraft hat den Schnitt bestimmt gehoben und nett bewertet. Sie kann sich nicht vorstellen, dass die Note mit ihren Fähigkeiten in diesem Fach zusammenhängt. Die nächste Arbeit in diesem Fach wird bestimmt nochmal schlechter. Die Tatsache, dass Anna dieses Mal besonders intensiv gelernt hat, weil sie solche Angst vor der Arbeit hatte, bedenkt sie gar nicht weiter. Ihre Prüfungsangst bezogen auf dieses Fach nimmt daher auch nicht ab, sondern wird auch bei der nächsten Prüfung nochmal auftreten.

Quellen

Metzger, C. (2007). *Lern- und Arbeitsstrategien*. Oberentfelden: Sauerländer Cornelsen.

Nordell, S. E. (2009). Learning how to learn: A model for teaching students learning strategies. *Journal of College Biology Teaching*, 35(1), 35-42.

Reflexion, kognitionsps. (2014). In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (16. Aufl., S. 1307). Bern: Verlag Hans Huber.

Schöne, C. & Tandler, S. (2014). Kausalattribution. In M. A. Wirtz (Hrsg.), *Dorsch – Lexikon der Psychologie* (16. Aufl., S. 815). Bern: Verlag Hans Huber.