

## Das Prinzip des Reframings

Das Reframing (Umdeutung) stammt ursprünglich aus systemischen Therapieansätzen, wird jedoch auch im Neurolinguistischen Programmieren verwendet. Menschliche Glaubenssätze und Erwartungshaltungen weisen in der Regel ein bestimmtes Muster auf, nach dem Ereignisse wahrgenommen und interpretiert werden. Obwohl wir scheinbar alle das Gleiche sehen, hat es doch für jeden von uns eine unterschiedliche Bedeutung. Dieses Prinzip unterschiedlicher Musterdeutungen und v.a. der unterschiedlichen Denk-, Urteils- und Handlungsabfolgen aufgrund eines Einstiegsmusterreizes lernten Sie bereits im zweiten Kapitel, als es um das laterale Denken ging, kennen. Dadurch werden manche Muster auch persönlich als positiver beurteilt als andere.

Reframing bedeutet nun, von der einen Deutung des Musters zu einer anderen zu gelangen, z.B. von einem halb leeren Glas zur Sicht eines halb vollen Glases zu kommen. Vor dem Hintergrund des lateralen Denkes lässt sich auch argumentieren: Reframing bedeutet, ein Muster nicht nach der üblichen Sichtweise zu deuten, sondern Informationen oder Wegen, die sonst eine eher untergeordnete oder gar keine Rolle spielen, einen höheren Stellenwert einzuräumen.

Klassische Beispiele für solche Umdeutungen sind Humor oder positives Denken, z.B. festgehalten in der einfachen Frage: "Wofür ist das, was Sie momentan als schlecht ansehen denn eigentlich gut?". Varga von Kibed geht davon aus, dass alles was passiert, einen systemischen Sinn inne hat. So betrachtet können wir Hindernisse als Hilfsmittel betrachten, um ein meist verdecktes Ziel zu erreichen bzw. als einen Schutz für einen Zustand zu betrachten, in dem wir es uns bequem gemacht haben. Würde der Schutz wegfallen, müssten wir plötzlich handeln. Dies macht vielen Menschen Angst, sodass sie sich lieber über das 'geliebte Hindernis' aufregen, meist ohne zu merken, was dieses Hindernis wirklich für sie bedeutet.

Ein Beispiel: Es gibt in Krankheiten den Begriff des sekundären Krankheitsgewinns. Dieser bezeichnet, den Gewinn, von anderen gepflegt und umsorgt zu werden. Jeder Kranke würde sicherlich dieses Ziel weit von sich weisen. Dennoch kennen wir alle das Gefühl, endlich einmal wieder krank zu sein, um sich Ruhe zu gönnen.

Reframing bedeutet aber auch in der direkten Übersetzung "etwas in einem neuen / anderen Rahmen zu betrachten", z.B. verbunden mit der Fragestellung: "In welcher anderen Situation wäre das gezeigte Verhalten sinnvoll und produktiv?". Dies macht u.a. bei verhaltensauffälligen Jugendlichen Sinn, die sich ein Verhalten angeeignet haben, um – überspitzt formuliert – systemisch zu überleben. Dadurch ergibt sich, dass manches Verhalten gar nicht per se schlecht ist, sondern nur am falschen Platz, konkret: Zuhause oder auf Schulhof passend – im Unterricht unpassend!

D.h.: Die Veränderung des Rahmens oder Rahmenbedingungen verändert auch die Sicht oder Beurteilung der eines Verhaltens oder ein Gefühl. So kann auch empfundener und ausgedrückter Ärger in manchen Momenten und in bestimmten Dosen sehr sinnvoll sein, um sich durchzusetzen, z.B. gegenüber Mitarbeitern – in anderen Momenten jedoch, z.B. gegenüber dem Vorgesetzten eher kontraproduktiv sein.

Im lateralen Denken kann ein Reframing automatisch passieren, indem wir die Informationen zu einer Situation dann umstrukturieren, wenn (vorerst) alle Informationen vorhanden sind, anstatt an der alten Reihenfolge der Informationen festzuhalten. So können sich in der Realität durch nachträglich eintreffende Informationen ebenso automatische Reframings ergeben.

In der Anwendung der Methode des Reframings wird ergo ein Problem, ein Ereignis, eine Verhaltensweise usw. aus dem Bezugsrahmen genommen und in einen neuen gesetzt. Dadurch wird die eigene Wahrnehmung 'gezungen', die gewohnte Perspektive zu verlassen, um einen anderen Blickwinkel einzunehmen. So entsteht eine neue Sichtweise auf das Geschehen, eine neue Wirklichkeitsauffassung und langfristig neue realistischere Glaubenssätze. Dies führt ebenso zur Möglichkeit von Verhaltensänderungen.

In der Literatur werden meist zwei Formen des Reframings unterschieden:

### 1. **Bedeutungsreframing**

Das Bedeutungsreframing zeichnet sich dadurch aus, dass der Inhalt einer Situation sich nicht verändert, sondern lediglich eine neue Bedeutung bekommt, indem eine neue Betrachtungsweise der betreffenden Situation aufgezeigt wird. Wenn es gelingt, die Bedeutung einer Situation für jemanden zu verändern, verändert sich auch die Reaktion auf entsprechende oder ähnliche Situationen.

Ein Beispiel: Eine Frau beschwert sich darüber, dass ihr Mann sie verließ. Ihr Leben sei nun nicht mehr lebenswert. Natürlich ist dieser Bruch im Leben zuerst einmal erschreckend. Doch sollte berechtigterweise auch danach gefragt werden, was vorher – durch die enge Bindung – im Leben nicht möglich war und nun möglich ist. Die erst als tragisch empfundene Bedeutung wandelt sich so zu einem freudvollen Neuanfang.

### 2. **Kontextreframing**

Das Kontextreframing bezieht sich auf eine Veränderung des Kontextes, indem das betreffende Verhalten in einen anderen Zusammenhang gestellt wird. Dadurch wird verdeutlicht, dass das gezeigte Verhalten in einem bestimmten Kontext anstatt als problematisch zu gelten sogar sehr angemessen und passend ist.

Folgendes Beispiel soll ein komplexes Reframing aus der Arbeit Virginia Satirs verdeutlichen:

Ein Vater ist Bankier und wird als 'steif' beschrieben. Die Mutter ist Hausfrau und gilt als beschwichtigend. Der Vater beklagt sich in einer der Therapiesitzungen über die Sturheit der Tochter und wirft der Mutter vor, bei der Erziehung Fehler diesbezüglich gemacht zu haben. Als er diese Vorwürfe wiederholt, drehte sich Virginia Satir zu ihm um, sah ihn an und meinte:

'Sie sind doch ein Mann, der es im Leben zu etwas gebracht hat. Stimmt das?'

Mann: 'Ja.'

Satir: 'Wurde Ihnen das alles einfach geschenkt? Gehörte die Bank Ihrem Vater und er brauchte nur zu sagen, nimm sie, du bist der Präsident?'

Mann: 'Nein, nein. Ich habe mich hochgearbeitet.'

Satir: 'Dann sind Sie ganz schön beharrlich, nicht wahr?' Mann: 'Ja.'

Satir: 'Nun gut, es gibt also einen Teil von Ihnen, der es Ihnen ermöglicht hat, dort hinzukommen, wo Sie sind, und ein guter Bankier zu sein. Und manchmal müssen Sie Menschen Dinge abschlagen, die Sie ihnen lieber gewähren würden, einfach weil sie wissen, dass später etwas Unangenehmes daraus erwachsen könnte, wenn Sie es täten.' Mann: 'Ja.'

Satir: 'Gut, es gibt einen Teil von Ihnen, der stur genug ist, um sie auf verschiedene Weise effektiv zu schützen.'

Mann: 'Nun ja. Aber sie wissen, dass man solche Dinge nicht außer Kontrolle geraten lassen kann.'

Satir: 'Jetzt möchte ich, dass Sie sich umdrehen und ihre Tochter anschauen und sich unmissverständlich klar machen, dass Sie ihr beigebracht haben, stur zu sein und für sich einzustehen, und dass das etwas Unbezahlbares ist. Diese Fähigkeit, die Sie ihr mitgegeben haben, kann man nicht kaufen, und vielleicht kann sie ihr das Leben retten. Stellen Sie sich vor, wie wertvoll diese Fähigkeit sein wird, wenn Ihre Tochter zu einer Verabredung mit einem Mann geht, der schlechte Absichten hat.'

Die Methode des Reframings zielt auf eine Änderung des Blickwinkels ab und eignet sich daher besonders gut, um festgefahrene Sichtweisen oder Positionen in Frage zu stellen und zu verändern. Das Reframing spielt auch bei kreativen Prozessen eine Rolle, da es nicht nur zu unterhaltsamen, sondern auch nützlichen neuen Betrachtungsweisen führt. Watzlawick beschreibt dazu die bekannte Geschichte von Tom Sawyer, der dazu verdonnert wurde, einen Zaun zu streichen. Doch Tom ist so gewieft, dass er die eigentliche Bestrafung in eine Belohnung umdeutet. Mit einem Mal wird das öde Zaun-Anmalen zu einer Tätigkeit, die einiges an Kreativität und Können verlangt. Fähigkeiten, die nunmal nicht jeder hat. Deshalb schafft Tom es sogar, den anderen Jungen für das Zaun-Streichen auch noch Geld abzuknöpfen.

#### Literatur:

Winter, M. – Entscheidungsmanagement mit NLP, Junfermann 2002

Watzlawick, P. et al – Lösungen, Hans Huber Verlag 1975

Satir, V., Baldwin, M. – Familientherapie in Aktion, die Konzepte von Virginia Satir in Theorie und Praxis, Junfermann Verlag 1991