



Reframen

Mit dem Reframen wird eine Äusserung umgedeutet, damit die Absichten dahinter deutlich werden. Die Äusserung wird dabei nicht positiv umformuliert, sondern in einen neuen „Rahmen“ gestellt, so dass sie eine andere Bedeutung erhält, dadurch positiv wirkt oder als Ressource dienen kann („*Scherben bringen Glück*“ nachdem etwas zu Bruch gegangen ist).

Durch das Reframen kann der Blickwinkel auf eine Situation geändert werden. Reframen kann in verschiedenen Ebenen erfolgen:

- **Reframen des Kontextes**

Indem eine Eigenschaft in einen Kontext gestellt wird, in dem diese positiv oder nützlich sein kann oder ein positives Gefühl gibt. „*Mein Partner ist stur und uneinsichtig und das ärgert mich sehr*“ ⇒ „*Wenn ich Sie richtig verstehe, haben Sie beide einen starken eigenen Willen, sowie auch Kraft und Engagement, um diesen umzusetzen*“.

- **Reframen der Bedeutung**

Indem die emotionale Bedeutung neu interpretiert wird, der Kontext und die Situation aber bleibt. „*Mein Partner ist stur und uneinsichtig und das ärgert mich sehr*“ ⇒ Bedeutung könnte sein „er respektiert meinen eigenen Willen nicht“ ⇒ „*Wenn ich Sie richtig verstehe, möchten Sie gemeinsam mit Ihrem Partner über mögliche Alternativen und Lösungen diskutieren*“.

- **Reframen von Inhalt**

Das Reframen vom Kontext und Bedeutung kombinieren.

Durch die Umdeutung kann sich für den einen Medianten eine besonders positive Bewertung ergeben, die durch den anderen Medianten abgelehnt wird. Es lohnt sich deshalb beide Medianten in die Umdeutung einzubeziehen, indem der Bezugsrahmen erweitert wird. Beispiele von Umdeutungsmöglichkeiten wären:

- | | |
|---------------------------|--|
| • Naiv | ⇒ Vertrauensvoll |
| • Stur | ⇒ Hat seinen eigenen Willen |
| • Mischt sich ständig ein | ⇒ Sorgt sich |
| • Egoistisch | ⇒ Kann seine Interessen durchsetzen |
| • Arrogant | ⇒ Ist selbstbewusst |
| • Wehleidig | ⇒ Spürt sich |
| • Faul | ⇒ Handelt überlegt, teilt seine Kräfte ein, überfordert sich nicht |
| • Unordentlich | ⇒ Hat Übersicht |
| • Gehemmt | ⇒ Hat sich im Griff, überlegt bevor er handelt |