

Reframing

Anders deuten, veränderte Deutung – es wird der Rahmen einer Aussage verändert, um dieser damit einen anderen Sinn zu geben.

"Es sind nicht die Dinge, die uns beunruhigen, sondern die Meinungen, die wir von den Dingen haben."

Epiktet

1 Grundlage

Das Reframing (Umdeutung) ist als eine Methode der Systemischen Psychotherapie und des Neurolinguistischen Programmierens bekannt. Menschliche Denkmuster, Zuschreibungen, Erwartungen weisen in der Regel einen Rahmen (frame) auf, eine Ordnung, nach der Ereignisse interpretiert und dann wahrgenommen werden.

Unsere Reaktion auf Situationen oder Ereignisse ist im ersten Schritt oft reflexartig – also unbewusst. Wir werden z.B. wütend oder traurig, wir reagieren mit Rückzug oder Frust, wir lachen oder wir langweilen uns usw.

Auf diese ersten Reaktionen haben wir in der Regel wenig Einfluss (sie lassen sich allenfalls langfristig ändern). Was wir aber beeinflussen können, ist ob wir diese erste Gefühlsregung oder Reaktion beibehalten wollen.

Entweder ist das Glas halb voll oder halb leer. Obwohl scheinbar das Gleiche bezeichnet wird, ist der Akzent und die Bedeutung jeweils unterschiedlich, weil einmal ein eher positiver und das andere Mal ein eher negativer Rahmen gesetzt wird. Gelangt man aus der Sicht des halb leeren zur Sicht des halb vollen Glases, so hat ein Reframing, eine Umdeutung, stattgefunden.

Es ist schwer zu sagen, wer diese Methode als erster angewandt hat, da das Prinzip schon existierte, bevor man es als solches explizit benannt hat.

Ein Beispiel dafür stellt das positive Denken dar, bei dem die Ereignisse des Lebens aus einem positiven Blickwinkel betrachtet werden. Eine andere sehr bekannte Form des Reframings begegnet uns beim Witz: Dort wird ein gewöhnliches, alltägliches Ereignis in einen neuen, untypischen Rahmen gestellt, wodurch eine missverständliche und unterhaltsame Wirkung erzielt wird, da der Zuhörer in seiner Deutung der Situation zunächst von einem anderen (typischen) Rahmen ausgegangen ist.

2 Arten des Reframing

Im NLP unterscheidet man im Wesentlichen folgende zwei Reframing-Arten:

Das Kontext-Reframing

Hier wird ein neuer / anderer Kontext gesucht, in dem z.B. ein Problem oder eine störende Verhaltensweise dann verschwindet oder auch positiv wird. Beispiel: Eine Person ist nur schwer oder gar nicht in der Lage, an einer Sache dranzubleiben – diese Eigenschaft ist z.B. da positiv, wo Flexibilität und das Vermögen, schnell umzudenken, erforderlich sind.

Das Bedeutungs-Reframing

Hier ändern sich weder der Kontext, noch die Situation, sondern allein unsere Gedanken darüber. Beispiel: Sie können sich über die Pfotenabdrücke des Hundes auf dem Teppich ärgern – oder sie nehmen sie als Zeichen dafür an, dass Ihr geliebter, vierbeiniger Freund viel Spaß draußen hatte.

Der in der Literatur ebenfalls häufig zu findende Begriff Inhalts-Reframing wird entweder als Überbegriff für die beiden eben dargestellten Reframing-Arten verwendet oder mit dem Bedeutungs-Reframing gleichgesetzt.

3 Einige Tipps zum Reframing

Quelle: <http://www.zeitzuleben.de>

Ein kleines Wörtchen

In vielen Fällen kann das unscheinbare Wörtchen "noch" eine sehr wirkungsvolle Bedeutungsveränderung bewirken:

Wenn Sie z.B. von sich denken "Ich kann das einfach nicht!" und darüber frustriert sind, dann fügen Sie einmal in diesen Satz das Wörtchen "noch" ein:

"Ich kann das einfach **noch** nicht!"

Ein einfacher Satz

Ähnlich wirkungsvoll ist folgender Satz

"Wer weiß, wozu es gut ist!"

Inwiefern könnte das, was gerade passiert, genau richtig sein für mich?

Wenn wir etwas erleben, was uns nicht gefällt, empfinden wir die Situation oft gefühlsmäßig als "falsch". Die Folge ist, dass wir dagegen ankämpfen. Indem wir uns zunächst nur für den Gedanken öffnen, dass das was passiert, vielleicht doch "richtig" ist, fällt es meist deutlich leichter, anzunehmen, was passiert (und dadurch bekommen wir leichter Zugang zu Problemlösungsansätzen).

Diese sehr weit gefasste Frage zielt vor allem darauf ab, unser Hadern mit einer Situation zu unterbrechen.

Was könnte hier die Chance sein?

Wenn wir uns ärgern, frustriert sind oder sonst etwas erleben, was uns nicht gefällt, kommen wir selten darauf, darin eine "Chance" zu sehen. Wer sich aber gezielt genau danach fragt, kann oft erstaunliche Einsichten bekommen.

Beispiel

Jemand verliert seinen Job und ist darüber verzweifelt. Nach dem ersten Schock fragt die Person sich, worin hier eine Chance bestehen könnte und erkennt, dass sie nun frei ist, sich etwas zu suchen, wo sie sich wirklich wohl fühlt. Sie erkennt erst jetzt, wie unzufrieden sie in der alten Situation war.

Chancen auch da erkennen zu können, wo man zunächst vor allem Frust erlebt, ist ein mächtiges Hilfsmittel, um sich auch von schlimmen Schicksalsschlägen nicht unterbekommen zu lassen. Viele Chancen verbergen sich in einer Art Verkleidung.

Was könnte ich lernen?

Diese Frage öffnet uns für die "Lektionen des Lebens". Das klingt etwas moralisch, ist aber ganz praktisch gemeint. Lernen können wir aus so ziemlich allem etwas. Indem wir das auch schon im Prozess bewusst wahrnehmen, lässt sich manche der "Lektionen" deutlich leichter ertragen.

Beispiel

Eine junge Autorin schickt ihr Manuskript hoffnungsvoll an verschiedene Verlage, bekommt aber nur Ablehnungen. Statt frustriert zu sein, fragt sie sich, was sie daraus lernen kann und findet folgende Antwort: sie sieht es als Trainingsfeld zu lernen, auch mit Ablehnungen klarzukommen, ohne dabei ihr Selbstvertrauen zu verlieren.

Die Lernmöglichkeiten in unserem Leben sind schier unbegrenzt. Und auch wenn wir uns vielleicht nicht freiwillig für eine bestimmte Lektion entschieden hätten, so ist es nützlich, sie dennoch anzunehmen, wenn wir vor sie gestellt werden.

Was macht hier gerade Sinn?

Das ist ebenfalls eine Frage, die darauf abzielt, herauszufinden, was "gut" an einer Situation sein könnte. "Sinn" ist etwas, das uns Verstehen ermöglicht. Und wenn man etwas verstehen kann, kann man es auch leichter annehmen.

Beispiel

Sie erleben einen Tag, an dem andauernd etwas schief geht. Erst springt Ihr Auto nicht an, dann gerät der Bus in einen Stau. In der Kantine ist gerade das Essen alle, für das Sie sich entschieden haben und so müssen Sie auf Nachschub warten. Und auch der Fahrstuhl hat sich gegen sie verschworen und bleibt hängen.

Das soll Sinn machen?

Ja, das kann es durchaus! Z.B. könnte der Sinn all der Verzögerungen darin liegen, dass Sie "runterkommen". Vielleicht sind Sie ständig nur im Stress und hetzen von einem Termin zum nächsten. Da Ihnen das auf die Dauer nicht gut tut (und z.B. auch Unfälle provozieren kann), sorgt gleichsam "etwas" dafür, dass Sie immer mal wieder in Ihrer Hetzerei gebremst werden.

Es sei dahingestellt, ob es ein "etwas" gibt, das in dieser Weise wirkt. Der Punkt ist, dass Sie so anders mit dem umgehen, was Ihnen zustößt. Wenn wir darüber nachdenken, warum uns etwas passiert, befassen wir uns automatisch mit uns selbst und reflektieren ein Stück weit unser Verhalten.

Wie könnte ich das noch sehen?

Das ist eine Frage, die behutsam an unseren Meinungen und Glaubenssätze ansetzt und uns für neue Gedanken öffnet.

Beispiel

Nehmen wir an, Sie haben eine Verabredung mit einer Person, die unpünktlich ist. Sie halten "Unpünktlichkeit" für eine schlechte Angewohnheit und ärgern sich über das, was Ihnen respektlos vorkommt.

Mit der Reframing-Frage könnten Sie überlegen, wie Sie Ihre Situation – also die Tatsache, dass jemand Sie warten lässt, noch (und zwar anders!) sehen können.

Sie könnten z.B. denken:

"Oh, einige geschenkte Minuten, in denen ich mich entspannen kann."

"Diese Wartezeit gibt mir die Möglichkeit, mich noch besser auf das Gespräch vorzubereiten."

"Dann lese ich jetzt schon den Bericht – was weg ist, ist weg."