

Reframing

Drei Mönche betrachten eine Fahne. Sagt der erste: „Die Fahne bewegt sich.“ Sagt der zweite: „Der Wind bewegt sich.“ Sagt der dritte: „Der Geist bewegt sich.“

(Aus der buddhistischen Heilslehre)

Reframing bezeichnet den Prozess, durch den als problematisch empfundene Verhaltensweisen, Ereignisse, Gedanken oder Empfindungen so umgedeutet werden, dass neue/andere Bewertungen und mit ihnen verbunden neue/andere Empfindungen und neue/andere Handlungen entstehen können.

Oftmals befinden wir uns in einem engen und starren Wahrnehmungsrahmen. Wir haben ausschliesslich das Problem vor Augen und äussern dies zum Beispiel mit den Worten: „Immer ist der so aggressiv“ oder auch: „Ich bin einfach zu faul, um etwas neues anzufangen.“ Dieser Wahrnehmungsrahmen erschwert eine Problemlösung. Durch Reframing kann der Situation jedoch zu einer völlig neuen Bedeutung verholfen werden, indem wir beispielsweise:

- das Problem als verdammtes Pech interpretieren, das jeden hätte treffen können (externale Attribution),
- im Problemverhalten eine indirekte Art und Weise erkennen, jemanden dazu zu bringen, dass dieser etwas Bestimmtes tut beziehungsweise nicht tut, was vielleicht für den Erhalt einer Beziehung sehr wichtig sein kann (instrumentale Attribution),
- die symptomatische Reaktionen als Ausdruck latenter Fähigkeiten und Ressourcen begreifen, die in einem anderen Kontext durchaus positiv erlebt werden (ressourcenorientierte Attribution) oder
- das ganze Problem als eine Herausforderung zu verstehen lernen, um das bisherige Lebenskonzept zu erweitern und persönlich zu wachsen (utilisierende Attribution).

Sobald wir unsere Situation anders sehen und bewerten, vermögen wir uns auch anders zu verhalten. Dies wiederum ermöglicht uns neue Erfahrungen. Diese neuen Erfahrungen wirken auf unser Verhalten, welches dann wiederum unsere Erfahrungen prägt. So etabliert sich schliesslich ein positiver Rückkopplungsprozess.

Auf der Ebene einer Beratung ist der Berater also ein „Moderator für die Generierung von alternativen Wirklichkeiten“ oder ein „Erzähler, der alte Geschichten neu erzählt“ oder auch ein „Entführer aus Bedeutungsgefängnissen von Wörtern“.

Quelle: Bamberger, Günther (2005). Lösungsorientierte Beratung. 3. Auflage. Basel: Beltz Verlag