

# Reframing

## 1. Kurze Beschreibung der Methode

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. 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. Gelingt man es, von der Sicht des halb leeren zum halb vollen Glas zu gelangen, 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. Primäre und sekundäre Quellen

Die „Er-Findung“ des Reframing lässt sich nicht explizit einer Person zuschreiben, so ist es auch schwierig von „der“ primären Quelle zu sprechen. Wir möchten dennoch Personen nennen, deren Schriften als primäre Quellen betrachtet werden können, da sie Grundannahmen formulieren, auf denen Reframing basiert.

- M.H. Erickson, der als Hypnotherapeut das Unbewusste im Menschen anerkennt, was bei Deutungen eine entscheidende Rolle spielen kann.
- Gregory Bateson, der die Bedeutung des Kontextes hervorgehoben hat.
- Virginia Satir, die das Reframing populär gemacht hat, da sie es sehr anschaulich und effektiv in ihren Therapiesitzungen und Beschreibungen hierüber verwendete.

Satir, Virginia , Baldwin, Michele: Familientherapie in Aktion, die Konzepte von Virginia Satir in Theorie und Praxis, Jungfermann Verlag, Paderborn, 1991, 3 Auflage

*Kommentar: Der erste Teil des Buches ist ein Transkript einer familientherapeutischen Sitzung, deren einzelne Interventionen durch Kommentare erläutert werden. Im zweiten Teil beschreibt M. Baldwin Grundlagen und Methoden, die V. Satir verwendet. Unter anderem wird dort auch das Reframing beschrieben mit Verweisen auf diejenigen Stellen des Transkripts, in denen seine Verwendung durch V. Satir aufgezeichnet wird. Zudem wird weiterführende Literatur genannt, die sich ausschließlich mit Reframing beschäftigt. Gutes Buch, wenn der Leser an der Arbeitsweise von V. Satir und deren Konzepten interessiert ist.*

Bandler, Richard; Grinder, John; Reframing, Ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie, Junfermann, Paderborn, 2000

Kommentar: Hier werden alle Reframing-Modelle kompakt und ausführlich in ihrer Anwendung dargestellt; besonders wenn sich jemand für die modifizierten Formen interessiert (für die Anwendung z.B. beiin Systemen oder dissoziierter Zustände wie Alkoholismus, Schizophrenie usw.), ist er mit diesen Buch gut beraten. Das Buch wurde aus Transkripten von NLP-Trainingsseminaren zusammengestellt, die Inhalte werden durch die Beschreibung der Interaktion zwischen Seminarleiter und Teilnehmer vermittelt. Der Leser „schlüpft“ in die Rolle des stillen Zuhörers in einem dieser Seminare.

Watzlawick, Paul: Lösungen, Zur Theorie und Praxis menschlichen Wandels, Hans Huber Verlag, Bern Göttingen Toronto, 1992

*Kommentar: Das Buch nimmt die Probleme menschlicher Beziehungen kritisch in Betracht, indem ihre Ausgangssituation, ihre Entstehung und ihre möglichen Lösungen angesprochen werden. Die besondere Dynamik menschlicher Beziehungen steht dabei im Mittelpunkt der Ausführungen und lässt uns alltäglich gewordene Assoziationen über Probleme und Lösungen in Frage stellen. Im Kapitel 8 wird „Die sanfte Kraft des Umdeutens“ als eine Art der Problemlösung, eine Lösung zweiter Ordnung, vorgestellt. Die beschriebene Vorgehensweise entspricht der des Reframings.*

Schlippe, Arist von, Schweitzer, Jochen, Lehrbuch der Systemischen Therapie und Beratung, Vadenhoeck & Ruprecht, Göttingen, 2000, 7 Auflage

*Kommentar: Das Buch bietet eine Darstellung der Entwicklung der „theoretischen Konzepte, die hinter dem systemischen Denken stehen, macht eingehend vertraut mit den Techniken und Anwendungsmöglichkeiten und veranschaulicht sie an zahlreichen Fallbeispielen“. Ein Abschnitt des Buches beschäftigt sich mit Reframing. Hier wird kurz die Funktion der Methode anhand von Beispielen vor dem Hintergrund des systemischen Denkens erläutert.*

Mücke, Klaus: Probleme sind Lösungen, Systemische Beratung und Psychotherapie - ein pragmatischer Ansatz, Klaus Mücke Ökosysteme Verlag, Potsdam, 2001, 2.Auflage

*Kommentar: Ein Lehrbuch, das einen umfassenden Überblick über das gesamte Gebiet der Systemischen Beratung und Psychotherapie liefert. Der Verfasser benutzt zur Veranschaulichung viele Beispiele, durch die das Buch sehr gut lesbar ist und die Inhalte verständlich vermittelt werden. In unserem Zusammenhang ist das Kapitel neun von Bedeutung. Dort werden zahlreiche systemische Methoden dargestellt, unter anderen auch das Reframing, das anhand von Beispielen kurz und anschaulich erläutert wird.*

Krusche, Helmut: Der Frosch auf der Butter – NLP. Die Grundlagen des neurolinguistischen Programmierens, Econ-Verlag, Düsseldorf, 1992

*Kommentar: Das Buch befasst sich mit den Methoden des Neurolinguistischen Programmierens. Ein Kapitel davon beschäftigt sich mit dem Reframing. Die Methode wird dort strukturiert und klar dargestellt; gut, um einen ersten Einblick zu bekommen. Empfehlenswert für Leser, die schnell und kurz das wichtigste über das Reframing erfahren wollen.*

## **Links:**

[www.nlp.at/lexikon/index1.htm](http://www.nlp.at/lexikon/index1.htm)

*übersichtliche Darstellung der wichtigsten Schlagworte zum Reframing, wie z.B. Unbewusstes, Teile, gute Absicht; gut für NLP -Interessierte zur genaueren Information; gibt allerdings nur eine Deutung aus der eher spezifischen NLP-Sicht.*

[www.nlp-bibliothek.de/html/5reframing.html](http://www.nlp-bibliothek.de/html/5reframing.html)

*sehr ausführliche Darstellung, Einleitung, Definitionen mit Beispielen, wiederum NLP-orientiert.*

[www.iit-info.de/html/reframing.html](http://www.iit-info.de/html/reframing.html)

*Seite des Instituts für integrierte Therapie e.V.; kurze Darstellung der Methode mit weiterführender Literaturangabe.*

[www.neurosemantics.com/Books/MindLines.htm](http://www.neurosemantics.com/Books/MindLines.htm)

*englische Literaturangabe: Bobby G. Bodenhamer, D. Min and L. Michael Hall, Ph.D.: Lines for Changing Minds, The Magic of Conversational Reframing, Neuro-Semantic Publications, 2002.*

[www.gowertraining.co.uk/pdf%20files/Reframing.pdf](http://www.gowertraining.co.uk/pdf%20files/Reframing.pdf)

*englische Seite: Reframing in Gruppen; Anleitung für eine Gruppensitzung mit Beispielen und Arbeitsblatt-Vorschlag.*

### **3. Theoretische und praktische Begründung**

#### **3.1 Theoretische Begründung**

„Eine sehr alte chinesische Taogeschichte erzählt von einem Bauern in einer armen Dorfgemeinschaft. Man hielt ihn für gut gestellt, denn er besaß ein Pferd, mit dem er pflügte und Lasten beförderte. Eines Tages lief sein Pferd davon. Alle seine Nachbarn riefen, wie schrecklich das sei, aber der Bauer meinte nur, »vielleicht«. Ein paar Tage später kehrte das Pferd zurück und brachte zwei Wildpferde mit. Die Nachbarn freuten sich alle über sein günstiges Geschick, aber der Bauer sagte nur, »vielleicht«. Am nächsten Tag versuchte der Sohn des Bauern, eines der Wildpferde zu reiten; das Pferd warf ihn ab und er brach sich ein Bein. Die Nachbarn übermittelten ihm alle ihr Mitgefühl für dieses Missgeschick, aber der Bauer sagte wieder »vielleicht«. Am nächsten Tag kamen die Rekrutierungsoffiziere ins Dorf, um alle jungen Männer zur Armee zu holen. Den Sohn des Bauern wollten sie nicht mehr, weil sein Bein gebrochen war. Als die Nachbarn ihm sagten, was für ein Glück er hat, antwortete der Bauer, »vielleicht«...“ (Bandler/Grinder 2000, 13)

Die Bedeutung, die ein Ereignis für uns hat, steht immer in einem bestimmten Kontext, in einem Rahmen (frame), durch den unsere Wahrnehmung eine Richtung erhält bzw. ihr Bedeutungsinhalt bestimmt wird. Etwas kann für uns zunächst eine positive Bedeutung haben und durch die Veränderung des frames eine negative Bedeutung erlangen und umgekehrt. Eine solche Rahmenverschiebung kann durch ein „externes“ Ereignis begründet sein: So erweist sich das Davonlaufen des Pferdes, das in der einleitenden Geschichte von den Dorfbewohnern als schreckliches Unheil beurteilt wird, für diese im Nachhinein durch das Begebnis seiner Wiederkehr in Begleitung zweier weiterer Artgenossen als günstiges Geschick. Die Erwartung der Dorfbewohner ist durch den weiteren Verlauf der Geschehnisse durchbrochen und ein „neuer Rahmen aufgezogen“ worden. Das Prinzip ist nicht neu. Jeder kennt es – sei es aus eigenen Erfahrungen oder auch aus anderen Märchen und Geschichten, in denen eine Eigenschaft oder

ein Merkmal, welches eigentlich als Makel gesehen wurde, sich auf einmal als eine besondere Fähigkeit und ein großes Glück für evtl. zu rettende Prinzessinnen herausstellt.

Sogar nahezu jeder Witz funktioniert nach unserem Reframing-Prinzip: Ein kontextbezogenes Ereignis wird in einen unerwarteten Kontext verrückt. Im Grunde ist Reframing also eine Alltagskompetenz, die uns allen geläufig ist.

Doch eine Umdeutung muss nicht zwangsläufig durch ein in der Zukunft liegendes, unerwartetes Ereignis oder eine Pointe motiviert sein: Situationen, Problemlagen, Geschehnisse usw. können ebenso eine Bedeutungsänderung erfahren, wenn sie ohne die Veranlassung durch unerwartete Geschehnisse aus einer anderen Perspektive betrachtet werden. Indem *selbst* ein neuer Rahmen gesetzt wird, der eine verändernde Wirkung auf ihren Sinn und ihre Bedeutung für das eigene Erleben hat.

Die Bedeutung von Ereignissen verändert sich also mit dem Blickwinkel, aus dem wir sie betrachten. Ein Ereignis kann umgedeutet (reframed), d.h. aktiv in einen neuen Rahmen gesetzt werden, durch den es gleichsam eine andere Bedeutung bekommt. Aufgrund dieser Veränderung der Bedeutung können sich auch die Reaktionen auf das Ereignis, die Verhaltensweisen in der Situation, der Beziehungskonstellation usw. modifizieren und wandeln.

So wird im therapeutischen Kontext z.B. der Klient gezielt dazu veranlasst, „die Dinge einmal anders zu sehen“ und auch andere Sichtweisen in Betracht zu ziehen. Eine Erweiterung seiner Perspektive kann nicht nur zu unerwarteten Wendungen in seiner eigenen Betrachtungsweise führen, sondern vermag vor allem neue Umgangsweisen mit einer Situation, einem Problem usw. zu eröffnen. Der bisherige Problemlöserahmen soll gesprengt werden und neuen Lösungsalternativen Platz bieten.

Es werden vier grundsätzliche Formen des Reframings unterschieden: das *inhaltliche Reframing* (Kontext- und Bedeutungsreframing), das *Six-Step-Reframing*, *Verhandlungs-Reframing* und *Aufbau eines neuen Teils*. Diese Reframing Formen können je nach Situation, z.B. bei Behandlungen von Paaren, Familien, Organisationen oder auch dissoziierter Zustände modifiziert werden (vgl. Bandler, Grinder, 2000, S.171 ff).

In der angegebenen Literatur unter Quellen lassen sich immer wieder vier Grundannahmen finden, auf denen das Reframing basiert:

1) Eine wichtige Grundannahme des Reframings ist, dass alle Erfahrungen im menschlichen Leben nur einen Sinn ergeben, wenn man den Rahmen, also den Kontext, kennt. Watzlawick u.a. setzen in ihren Ausführungen die Annahme voraus, dass eine isolierte Betrachtung des menschlichen Verhaltens nicht sinnvoll oder gar unmöglich ist. Es bleibt unerklärlich, wenn es nicht innerhalb einer bestimmten Umwelt, eines Kontextes betrachtet und analysiert wird. Darauf aufbauend kann konstatiert werden, dass grundsätzlich jedes Verhalten einen sozialen Sinn macht, wenn es bei den Wahrnehmenden nur im „richtigen“ Kontext auftaucht.

Wörter, Situationen, Ereignisse oder Verhalten bekommen eine Bedeutung durch den Kontext, in dem sie gesehen werden, daraus folgt beispielsweise, dass Worte und Handlungen ohne Kontext keine für die Beteiligten sichtbare Bedeutung haben. In der konstruktivistischen Didaktik wird darauf aufmerksam gemacht, dass hier Selbst- und Fremdbeobachtung zu unterscheiden sind: Der Selbstbeobachter bemerkt nicht immer die Kontexte, die ein Fremdbeobachter sieht. Hier kann über die Erörterung unterschiedlicher Beobachtungen ein reframing stattfinden, indem festgefahrene Beobachtungen erweitert bzw. verändert werden.

2) In den hier besprochenen Ansätzen wird der Mensch in seiner Ganzheit betrachtet. Es wird auch angenommen, dass der Mensch eine bewusste und unbewusste Ebene besitzt, die jeweils aus vielen unterschiedlichen Teilen bestehen. Jedem Teil wird in dem Gesamtsystem „Mensch“

eine bestimmte Funktion zugeschrieben. Der Konstruktivismus weist allerdings darauf hin, dass auch eine ganzheitliche Sicht eine Beobachtersicht ist, die in dem, was sie behauptet, sich ein Weltbild konstruiert. Es ist wesentlich, dass die Beteiligten solche Konstruktionen nicht von außen aufgedrückt bekommen, sondern sich in ihnen viabel wiederfinden können.

3) Das Reframing soll ökologisch gesehen werden, d.h. bei Veränderungsprozessen sollen alle Anteile des Menschen in ihrem Zusammenwirken – gleichsam als Umweltsysteme –mit berücksichtigt werden. Die systemische Sicht bedeutet, dass es keine nur einfachen Erklärungen für Verhalten gibt und dass Wechselwirkungen stets zu beachten sind.

4) Grundlegend für das Reframing ist zudem eine Trennung von Funktion und Verhalten. Wie sich jemand verhält, dies erklärt noch nicht die Funktion, die dieses Verhalten im System (vor allen in den Beziehungen) hat. Verhaltenssymptome sind nur die Oberfläche eines Verhaltens. Hinter der Oberfläche steckt immer ein Sinn, mag er auch dem Beteiligten unbewusst sein, der für Beobachter erst entdeckt werden muss. Allerdings heißt dies nicht, dass dem Betroffenen Sinn unterschoben werden soll. Auch hier muss es zu viablen Lösungen kommen, d.h. alle Deutungen müssen auf den Betroffenen passen.

Diese Grundsätze fußen auf der Basisannahme, dass Sinn und Funktion unseres Verhaltens nur durch die Berücksichtigung des jeweiligen Kontexts, in dem sie stehen, erklärbar sind. Dieser Kontext bestimmt sich jedoch aus dem inneren Rahmen, der durch unsere (individuell unterschiedliche) Wahrnehmung (der Situation, des Ereignisses, der Beziehung ...) gesetzt wird. Diese innere Sichtweise formt unsere Wirklichkeit und muss für ein umfassendes Verständnis unseres Verhaltens, für seinen Sinn und seine Funktion in Bezug auf das Ereignis, die Situation usw. in das Zentrum der Betrachtung gerückt werden. Wenn der Rahmen/Kontext verändert wird, verändert sich auch gleichzeitig die Bedeutung des Ereignisses und des Verhaltens. Watzlawick u.a. betonen deshalb z.B., dass Wirklichkeit stets aus Meinungen über etwas oder jemanden besteht. Richard Bandler sagt dazu: „Reframing heißt: Sie können es so oder so betrachten. Die Bedeutung, die Sie jetzt zumessen, ist nicht die »wahre« Bedeutung. Alle diese Bedeutungen sind wohlgeformt innerhalb Ihres Verständnisses der Welt.“ (Aus Bandler/Grinder, 2000)

Im Blick auf die Anwendung der Methode bedeutet die Grundsätze, dass sich die Wirklichkeit des Einzelnen bezogen auf ein bestimmtes Phänomen oder eine Situation verändern kann, indem sich seine Meinung über diese ändert. Einige zentrale Prämissen des systemischen Modells lassen die gleichen Grundgedanken erkennen (vgl. zu weiteren systemischen Grundannahmen vor allem Schlippe/Schweitzer 2000) :

- Jedes Verhalten macht Sinn, wenn man den Kontext kennt.
- Jedes Verhalten hat eine sinnvolle Bedeutung für die Kohärenz des Gesamtsystems.
- Es gibt nur Fähigkeiten, Probleme ergeben sich manchmal daraus, dass Kontext und Fähigkeit nicht optimal zueinander passen.
- Jeder scheinbare Nachteil in einem Teil des Systems zeigt sich an anderer Stelle als möglicher Vorteil.

### **3.2 Praktische Begründung**

Der Therapeut versucht mit Hilfe von Reframing, den Klienten dazu zu bringen, die Ereignisse unter anderem Blickwinkel zu sehen oder seinen Blickwinkel zu erweitern und so die Bedeutung

des Verhaltens und damit das problematische Verhalten selbst zu verändern. Das inhaltliche Reframing (Kontext- und Bedeutungsreframing) wird dazu benutzt, um das als unangenehm empfundene Verhalten als etwas Nützliches in einem bestimmten Kontext darzustellen. (Vgl. Bandler/Grinder, 2000, 45)

Das uns störende Verhalten wurzelt zumeist im Unbewussten. Da wir es nicht bewusst steuern bzw. unterlassen können, wird es von uns stets wiederholt, ohne dass wir einen Einfluss darauf zu haben scheinen. Dem Grundsatz folgend, dass jedes Verhalten eine Funktion in einem bestimmten Kontext besitzt, versucht der Therapeut herauszufinden, worin die unbewusste Funktion des gezeigten Verhaltens besteht. Hinter jedem Verhalten (mag es auf den ersten Blick auch noch so unnützlich erscheinen) verbirgt sich, so also die Annahme, eine Intention, die einem berechtigten Zweck dient. So ist es möglich, dass das gezeigte Verhalten sehr problematisch für jemanden ist, die dahinter stehende Absicht aber durchaus einen bestimmten Sinn für die betreffende Person erfüllt. Diese Trennung zwischen der Funktion und dem Verhalten nutzt z.B. besonders das Six-Step-Reframing (siehe unter 4.2) aus. Hiermit wird versucht, das problematische Verhalten durch ein alternatives Verhalten so zu ersetzen, dass die Intention des früheren Verhaltens beibehalten wird. Damit nicht auch das neu erlernte Verhalten als ein problematisches Verhalten erlebt wird, ist bei dieser Art von Veränderung die Berücksichtigung aller „Teile“ der Person wichtig: Der Therapeut muss darauf achten, dass das Verhalten nicht mit Zielen der anderen Teile des Klienten in Konflikt gerät und es von der „ganzen“ Person akzeptiert wird.

#### **4. Darstellung der Methode**

In der Anwendung der Methode des Reframings wird ein Problem, ein Ereignis, eine Verhaltensweise usw. aus dem Bezugsrahmen genommen und in einen neuen gesetzt. Dies bedeutet, dass die eigene Wahrnehmung dazu die gewohnte Perspektive verlassen muss, um einen anderen Blickwinkel einzunehmen. Dadurch entsteht eine neue Sichtweise auf das Geschehen und eine neue Wirklichkeitsauffassung. Dies evoziert die Möglichkeit einer Verhaltensänderung.

Grundsätzlich ist es besonders wichtig ist, den Betroffenen an der Konstruktion einer neuen Betrachtungsweise aktiv mitwirken zu lassen. Wird diese Sicht angewandt, so ist eine konstruktivistische Einstellung der Beraterin/des Beraters wesentlich. Aber auch ein systemisches Denken ist erforderlich, um der Komplexität des Beziehungsgeschehen gerecht zu werden. Solche Einstellungen lassen sich nicht nur theoretisch erlernen, sondern sie setzen Selbsterfahrungen in Gruppen und Rekonstruktionen eigener Denk- und Handlungsmuster voraus. Auch für Lehrende ist es hier günstig, an systemisch-konstruktivistischen Weiterbildungsangeboten teilgenommen zu haben.

Im Folgenden werden verschiedene Formen des Reframings vorgestellt:

##### **4.1 Das inhaltliche Reframing**

Es werden verschiedene Arten von Reframing unterschieden. Es gibt zunächst das inhaltliche Reframing, welches wiederum unterschieden wird in Bedeutungs- und Kontextreframing.

### *(1) Bedeutungsreframing*

Das Bedeutungsreframing zeichnet sich dadurch aus, dass der Inhalt einer Situation sich nicht verändert, er bekommt lediglich eine neue Bedeutung, indem die Beraterin/der Therapeut dem Klienten eine neue Betrachtungsweise der betreffenden Situation aufzeigt. Bandler und Grinder schreiben, dass Menschen, die eine unerfreuliche Sinneswahrnehmung nicht mögen, eigentlich ihre eigene Reaktion auf diese nicht mögen. Aufgabe ist es demnach zu verdeutlichen, dass die Reaktion selbst nicht auf den Sinneswahrnehmungen beruht. Wenn es gelingt, die Bedeutung einer Situation für jemanden zu verändern, verändert sich auch die Reaktion auf diese.

In seinem Buch beschreibt H. Krusche das folgende Beispiel für eine Anwendung der Methode, die er Power-Reframing (eine Form des Bedeutungsreframings) nennt:

„Eine Frau klagte bitterlich darüber, dass ihr Mann sie verlassen hatte. Ihr Leben sei nicht mehr lebenswert, alles sei öde, und sie sei am Verzweifeln. »Warum hat er mich nur verlassen?« - »Damit es Dir endlich gut geht!«, entgegnete ich. Sie zuckte zusammen. »Denk einmal nach«, fuhr ich fort, als ich spürte, dass meine Worte durchaus eine starke Wirkung auf sie gehabt hatten. »War dein Leben eigentlich sehr glücklich, fröhlich, voller Lebensfreude?« Sie schüttelte den Kopf. »Konntest du die Dinge tun, die dir Spaß machten oder für dich von Bedeutung waren? Hast du von ihm Zärtlichkeit bekommen?« Ihre Augen füllten sich mit Tränen. »Hat er dich eingeeengt, oder konntest du dich an seiner Seite entfalten?« In das Schweigen hinein sagte ich die wichtigsten Worte: »Du bist jetzt frei. Du kannst leben! So leben wie du schon immer wolltest. Alles tun, was für dich wichtig ist. Tolle Erfahrungen machen, endlich fröhlich sein, leben, richtig leben!«“ (Krusche, 1992, 187)

### *(2) Kontextreframing*

Das Kontextreframing bezieht sich auf eine Veränderung des Kontextes, indem das betreffende Verhalten des Klienten in einen anderen Zusammenhang gestellt wird. Es gilt zu verdeutlichen, dass das in einem bestimmten Kontext als problematisch empfundene Verhalten in einem anderen Kontext stehend angemessen ist.

Die Beraterin/der Therapeut sollte kompetent sein, den Rahmen, den sich Personen um ein Geschehen gesetzt haben, auszuwechseln. So sollte beispielsweise der Meinung, etwas sei schlecht, mit Fragen begegnet werden wie: „Wann, wo, wie und für wen?“. Damit relativieren sich absolute Wertungen wie „gut“, „schlecht“; sie machen nur in einem klar umrissenen und bestimmten Zusammenhang Sinn.

## **4.2 Six-Step-Reframing**

Nun stellen wir das so genannte Six-Step-Reframing vor. Das Verfahren wurde von Bandler und Grinder entwickelt (genaueres dazu siehe auch Bandler, Richard/Grinder, John: Neue Wege zur Kurzzeittherapie 1981)

Die sechs Schritte sehen wie folgt aus:

1. Welches Verhaltensmuster soll verändert werden?
2. Verbindung mit einem Teil aufnehmen, der für das Verhalten X zuständig ist. Frage des Klienten an sein Unbewusstes: Bist Du bereit, mit mir im Bewusstsein zu kommunizieren? Bitte sende mir ein Signal für „Ja“ und ein Signal für „Nein“.
3. Trennung von Absicht und Verhalten.  
Frage: Bist Du bereit, mir mitzuteilen, welche gute Absicht hinter dem Verhalten steht?  
Antwort „Ja“: Bitte teile sie mir mit.

- Antwort „Nein“: Würdigen und weitermachen.
4. Alternativen finden.  
Frage: Bist Du bereit, mit anderen – kreativen - Teilen zusammenzuarbeiten, damit ein neues Verhalten gefunden wird, das die gute Absicht voll wahr, aber effektiver und angenehmer als das alte Verhalten ist?  
Antwort „Nein“: Bestimmte Bedingungen?  
Antwort „Ja“: Finde viele neue Möglichkeiten. Wähle davon drei aus, die besonders geeignet sind.
  5. Neues Verhalten sicher stellende Frage: Bist du bereit, das neue Verhalten für eine bestimmte Zeit in Zukunft zu erproben?  
Antwort „Nein“: Unter welchen Bedingungen?  
Antwort „Ja“: Danke. Dann zukünftige Situation in der Fantasie durchspielen.
  6. Ökologie-Check.  
Gibt es irgendeinen Teil, der Einwände gegen den neuen Weg hat?  
Wenn „Nein“: Ende.  
Wenn „Ja“: Neue Möglichkeiten finden, gegen die keine Einwände bestehen.  
(Vgl. Krusche 1992, 198)

Das Modell beruht auf der Annahme, dass es unbewusste Teile in uns gibt, die zwar unangenehmes Verhalten auslösen, dass diese Auslösung jedoch ihre Berechtigung und ihren Sinn hat, also grundsätzlich angemessen ist. Das Verhalten verfolgt eine bestimmte, zunächst nicht bewusste Funktion, die jedoch auch von einem anderen, nicht als störend empfundenen Verhalten erfüllt werden könnte. Anhand dieses Modells wird versucht, die Funktion des Verhaltens vom gezeigten Verhalten zu trennen.

### **4.3 Verhandlungsmodell**

Das Verhandlungsmodell geht von der Problematik aus, dass ein Teil der Persönlichkeit den anderen bei seiner Tätigkeit behindert bzw. beide Teile ihre Funktion erfüllen und dabei in einen Konflikt miteinander geraten. Dabei handelt es sich um ganz alltägliche Dinge, beispielsweise steht die Erledigung einer Terminarbeit an, und sobald man sich dazu an den Schreibtisch gesetzt hat, beschäftigen einen die Fragen, was wohl im Fernsehen läuft, wen man mal wieder anrufen könnte usw. Hier geht es oft um einen Konflikt zwischen z.B. einem Teil mit der Funktion Arbeit und einem Teil mit der Funktion Freizeit. Beide Teile könnten ihre Aufgabe effizient erfüllen, wenn sie sich nicht gegenseitig beeinträchtigen würden.

Die Zusammenfassung des Verhandlungsmodells:

1. Fragen Sie den Teil, der unterbrochen wurde (Teil X), folgendes:
  - a) Welches ist deine positive Funktion?
  - b) Wirst du jemals von Y unterbrochen, wenn du deine Funktion ausübst?
2. Stellen Sie Teil Y die gleichen Fragen: Welches ist deine positive Funktion?
  - a) Welches ist Deine positive Funktion?
  - b) Wirst du jemals von X unterbrochen, wenn du deine Funktion ausübst?
3. Wenn sich die beiden Teile manchmal gegenseitig unterbrechen, können Sie eine Vereinbarung aushandeln. (Falls nicht, ist dieses Modell nicht geeignet; gehen Sie also zu einem anderen Reframingmodell über. Falls Y Teil X unterbricht, X aber nicht Teil Y, ist ein Sechs-Schritt-Reframing mit Y vielleicht geeignet.)

- a) Fragen Sie Y, ob seine Funktion wichtig genug ist, dass er bereit wäre, X nicht zu unterbrechen, wenn er als Gegenleistung ebenfalls nicht unterbrochen wird.
  - b) Fragen Sie X, ob er bereit ist, Y nicht zu unterbrechen, wenn X ihn seinerseits nicht unterbricht.
4. Fragen Sie jeden Teil, ob er tatsächlich einwilligt, das Obengenannte für einen spezifizierten Zeitraum zu tun. Falls einer der Teile aus irgendeinem Grunde unzufrieden wird, soll er der betreffenden Person signalisieren, dass es ein Bedürfnis für eine zusätzliche Verhandlung gibt.
5. Ökologischer Check: „Sind noch weitere Teile in die Sache verwickelt?“ „Gibt es andere Teile, die diesen Teil unterbrechen oder die diese Unterbrechungen benutzen?“ Falls das der Fall ist, verhandeln Sie neu.  
(Vgl. Bandler/Grinder 2000, 73)

#### **4.4 Aufbau einer Teilfunktion**

Bei diesem Reframingmodell geht es im Unterschied zu den anderen Modellen nicht darum, vorhandene alternative Verhaltensweisen zu aktivieren oder bestehende Teile umzuorganisieren. Die Aufgabe, die anhand dieses Modells erfüllt werden soll, besteht darin, einen Teil zu schaffen, der für ein klar umrissenes Ziel verantwortlich ist. Es ist dann anzuwenden, wenn jemand sich wünscht, ein bestimmtes Ziel zu erreichen, unbewusst aber keinen Teil zur Verfügung hat, der das bestimmte Verhalten ausführen könnte.

Die Vorgehensweise:

1. Identifizieren Sie das gewünschte Ziel, die Funktion des Teiles. „Ich möchte einen Teil, der X erreichen wird.“
2. Verschaffen Sie sich Zugang zu allen zurückliegenden Erlebnissen, in denen Sie X oder etwas Ähnliches machten. Gehen Sie in jedes Erlebnis hinein und verschaffen Sie sich Zugang zu allen Aspekten des Verhaltens X oder von Elementen con X. Durchleben Sie diese Erinnerungen in allen Repräsentationssystemen.
3. Schaffen Sie ein detailliertes Set von Bildern darüber, wie Sie sich verhalten würden, wenn Sie gerade das Verhalten demonstrieren, was dieser Teil von Ihnen Sie tun lassen wird, um das Ziel X zu erreichen
  - a) Als erstes lassen Sie einen dissoziierten, visuell, und auditiv konstruierten Film entstehen.
  - b) Sobald Sie eine ganze Sequenz vor Augen haben, mit der Sie zufrieden sind, gehen sie in das Bild hinein, durchlaufen Sie die ganze Sequenz noch einmal von innen und fühlen, wie das ist, wenn Sie sich so verhalten.
  - c) Sind sie unzufrieden, gehen zurück zu Schritt 3a. und verändern Sie den Film. Setzen Sie das solange fort, bis Sie mit der Phantasie von außen und von innen zufrieden sind.
4. Ökologischer Check. „Hat irgendein Teil etwas dagegen einzuwenden, dass ich einen Teil haben werde, der verantwortlich dafür sein wird, aus der Phantasie Wirklichkeit zu machen?“ Stellen Sie sicher, dass Sie in allen Repräsentationssystemen überprüfen, damit Sie alle Teile finden, die Einwände haben. Dann für jeden einwanderhebenden Teil:
  - a) Bitten Sie den Teil, das Signal für „ja“ zu intensivieren und für „nein“ abzuschwächen.
  - b) Fragen Sie: „Welches ist Deine Funktion für mich?“ „Was tust Du für mich?“

- c) Falls die Funktion Sie nicht erkennen lässt, welchen Einwand der Teil hat, fragen Sie: „Was genau ist Dein Einwand oder Deine Befürchtung?“
  - d) Stellen Sie eine komplette Liste aller Teile auf, die Einwände haben, und notieren Sie ihre Funktionen.
5. Stellen Sie alle Teile, die Einwände haben, zufrieden:
- a) Definieren Sie den Teil, den Sie schaffen, neu, so dass Sie alle Funktionen und Befürchtungen der Teile, die Einwände haben, berücksichtigen.
  - b) Gehen Sie zurück zu Schritt 3., und entwickeln Sie eine neue oder modifizierte Phantasie, die die Befürchtungen aller Teile, die etwas einzuwenden haben, berücksichtigt.
  - c) Überprüfen Sie mit jedem Teil, dass diese neue Repräsentation des Verhaltens des neuen Teils nicht mit einer der Funktionen interferiert, und stellen Sie sicher, dass alle zufriedengestellt sind.
6. Bitten Sie Ihre unbewussten Ressourcen, diese Fantasie zu analysieren und die wesentlichen Bestandteile zu extrahieren. Ihr Unbewusstes soll diese Information für den Bau des neuen Teils benutzen und ihm Existenz verleihen. „Holen Sie sich alles, was Sie brauchen, aus dieser Fantasie, damit Sie einen Teil von sich bauen können, der das mit Leichtigkeit und hervorragend tun kann auch zu jedem Zeitpunkt, in dem es notwendig ist.“ Die Fantasie wird als Ressource zur Stärkung bewusster Handlungsziele (Teile) genutzt. In der Fantasie ist die Funktion des teils leichter vorstellbar. Die kognitive Antizipation kann die spätere tatsächliche Durchführung erleichtern.
7. Prüfen Sie den Teil, um sicher zu stellen, dass er vorhanden ist:
- a) Gehen Sie nach innen und fragen Sie ihn.
  - b) Überbrücken Sie in die Zukunft (future pace), tun Sie dies ggf. mehrmals. Sorgen Sie dafür, dass sich der Teil verhaltensmäßig engagiert, um herauszufinden, ob er angemessen reagiert.
- (Vgl. hierzu Bandler/Grinder 2000, 126)

## **5. Beispiel**

Im Zuge ihrer Erläuterungen nennen Bandler und Grinder die praktische Arbeit Virginia Satirs, die in der Familientherapie das inhaltliche Reframing als eines ihrer wichtigsten Handwerkszeuge betrachtet. Sie führen das folgende Beispiel an, in dem Virginia Satir mit einer Familie arbeitete. Der Vater war Bankier und wird als steifer Kerl beschrieben. Die Mutter war Hausfrau und wird als beschwichtigende Person beschrieben. 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.““ (Bandler/Grinder 2000, 21)

## **6. Reflexion der Methode**

### **6.1 Methodenkompetenz**

Die Methode zielt auf eine Änderung des Blickwinkels. In therapeutischen und Beratungsprozessen eignet sich das Reframing besonders gut, um festgefahrene Sichtweisen oder Positionen in Frage zu stellen und sie zu verändern.

Das Reframing spielt auch bei kreativen Prozessen eine Rolle, da es nicht nur zu unterhaltsamen, sondern auch nützlichen neuen Betrachtungsweisen führen kann, wie das folgende Beispiel es verdeutlicht:

Der Physiker Donald Glaser saß mit einem Freund bei einem Glas Bier, als dieser auf das Glas deutete und sagte: „Warum nehmen sie nicht das, um ihre subatomaren Teilchen aufzufangen?“ Glaser schaute sich die Blasen an, die sich im Bier bildeten und entwickelte anschließend ein Modell der „Blaskammer“, ähnlich der Wilson’schen Nebelkammer, um so die Bahn der Teilchen in hochgeladenen physikalischen Experimenten zu ermitteln (vgl. Bandler/Grinder 2000, 14)

So kann die Methode zur Förderung von kreativen Prozessen z.B. auch in der Schule genutzt werden. Der Lehrer könnte ein Thema provokant formulieren und dadurch zu neuen Betrachtungsweisen hinführen.

Die Veränderung der Bedeutung einer Situation kann auch als Lösung von alltäglichen Problemen sinnvoll sein wie im folgenden Beispiel:

Eine Eurythmie-Lehrerin hatte in ihrer ersten Stunde in einer Teenager-Klasse an einer Waldorfschule mit dem Unwillen der Schüler zu kämpfen. Sie weigerten sich, die speziellen Schuhe zu tragen. Sie sagte zunächst nichts zu diesen Äußerungen und wählte nach der Stunde drei Schüler aus und teilte ihnen mit, sie seien die Einzigen, die so weit wären, in der nächsten Stunde die Schuhe zu tragen. Sie deutete auf die anderen Schüler und sagte, sie alle seien noch gar nicht so weit, die Schuhe tragen zu dürfen. Damit veränderte sie für die Schüler die Bedeutung der Schuhe.

Allerdings zeigt dieses Beispiel, dass es notwendig ist, das Reframing auch bewusst werden zu lassen und bewusst zu machen. Wird es nur als eine äußerlich disziplinierende Methode eingesetzt, dann kann es zu einem gefährlichen Instrument zynischer Machtpraxis werden. Wenn also die Lehrerin über die Schuhe jetzt nicht in einen Dialog mit den Schülern eintritt und dabei

auch die Bedeutung des Reframing verdeutlicht (und zwar aus der Sicht der Schüler: „Hat sich für euch etwas verändert? Warum ist das so? Was heißt das für diesen Fall?), dann entartet die Umdeutung zu einer Manipulation.

Das Reframing findet gezielt eingesetzt hauptsächlich in therapeutischen Interventionen seine Anwendung. Dort kann die Methode in den Beratungsprozess eingebaut werden, um in Bezug auf ein bestimmtes Problem den Blickwinkel des Klienten zu erweitern oder zu verändern. Sie kann aber ebenso als eigenständige Therapieform langfristig eingesetzt werden (siehe Six-Step-Reframing und seine Erweiterungen).

Aber es ist leicht erkennbar, dass das Reframing auf jede Art von zwischenmenschlichen Problemen anwendbar ist. Eine erfolgreiche Anwendung des Reframings hängt hier maßgeblich von einer offenen Beobachterhaltung und konstruktiven Einstellung ab. Wer Reframing organisieren will, muss – wie es die konstruktivistische Didaktik von Lehrenden fordert – eine ironische und moderierende Haltung einnehmen können. Jede Deutung und damit auch jede Umdeutung kann irren, die Viabilität (Passung) wird vom Betroffenen hergestellt und liegt in dessen Kompetenz. Insoweit mag zwar im Deuten selbst eine hohe Verbindlichkeit und Verantwortung z.B. durch Beraterinnen und Lehrkräfte, die dies Verfahren einsetzen, stecken, aber dies sollte Machtübergriffe auf die Betroffenen unter allen Umständen verhindern. Was mit der Deutung angefangen wird, das können nur die Beteiligten entscheiden. Wir können ja auch niemanden zwingen, über einen Witz zu lachen. Und am schrecklichsten sind jene Witze, zu denen man lachen soll.

Beim Reframing geht es nicht um die Klärung der Frage, warum eine bestimmte Situation problematisch ist, sondern nur um die Veränderung dieser. Dies entspricht dem Grundsatz der Kommunikationstheorie, dass zunächst einmal nur das „Wie?“ zur Veränderung von Verhalten führt, aber nicht eine bloß analytische Vertiefung in die möglichen „Warums“.

Reframing ist eine lösungsorientierte Methode. Bei dieser Methode ist es entscheidend, sich nicht in weitschweifigen Erörterungen zu verlieren, sondern Maßnahmen im Hier und Jetzt zu finden. Dabei besteht die Methodenkompetenz einer Lehrkraft, die mit Reframing arbeitet, meist nicht in längeren Prozessen, die stufenweise gesteuert werden, sondern in spontanen Reaktionen, die aus konkreten Situationen heraus entstehen. Hier erweist sich ein Vorbildverhalten, dass aus den beziehungsorientierten Verhaltensweisen eher selbstverständlich erwachsen sollte. Wer über Fähigkeiten zum Reframing verfügt und merkt, dass die Teilnehmer hieraus veränderte Beobachtungen gewinnen können, der erhält dadurch zugleich ein positives Feedback über eine gute Beziehungskultur im Lehren und Lernen. Wer hier immer wieder auf Schwierigkeiten stößt, der erhält einen Hinweis, dass an der Beziehungsseite und eigenen Fähigkeiten gelingender Kommunikation noch gearbeitet werden muss. Hier helfen Lehrenden gezielte Weiterbildungen.

## **6.2 Methodenvielfalt**

Die bisherigen Ausführungen zum Reframing konzentrierten sich auf dessen Anwendung im therapeutischen Bereich. In diesem Kontext hat es eine methodische Ausdifferenzierung in verschiedene Formen (siehe Punkt 4: Darstellung der Methode) erfahren, deren spezifische Verläufe je nach Funktion strukturiert sind. Im professionellen Feld der Therapie bedarf es einer sorgfältigen Ausbildung des Therapeuten, der diese Methode einsetzen möchte. Doch dies sollte nicht davon abhalten, die besondere Effektivität des Reframings in nicht-therapeutischen Bereichen zu nutzen. Die Perspektivenerweiterung und der Überraschungseffekt, die durch einen „Rahmenwechsel“ erzielt werden können, erweisen sich auch in anderen Gebieten als fruchtbar: Etwa im schulischen Geschehen, wie weiter oben bereits angeführt, zur motivierenden und interessanten Aufbereitung des Stoffes, die eine Einbindung der Lernenden verfolgt. Hier

vermag der Lehrende durch die Nutzung des Prinzips des Reframings in vielfältiger Weise Fragen aufzuwerfen und zur Selbstreflexion anzuregen. Diese Form des Reframings, die sich freilich in ihrer Funktion auch deutlich von der therapeutisch angewandten Methode unterscheidet (jedoch mit ihr das Prinzip teilt), kann auch in allen Fächern ihre Wirksamkeit entfalten. Ihr konkreter Einsatz obliegt dem Ideenreichtum des Lehrenden, seinem offenen Blick, der eine Sicht auf die Perspektivenvielfalt und den ihr innewohnenden Möglichkeiten gewährt. Zudem hilft die Anwendung des Reframings im Rahmen der Lösung von Beziehungskonflikten zwischen Lehrer und Schüler oder Schülern untereinander. Hier gilt es, den eigenen Standpunkt zu verlassen und zu versuchen, den des anderen einzunehmen, oder die Beziehung aus veränderter Perspektive zu betrachten. Durch das Reframing kann ein neuer Weg des Umgangs miteinander geöffnet, ein „neuer Rahmen gesetzt“ werden.

### **6.3 Methodeninterdependenz**

Das Reframing ist gut mit anderen Methoden kombinierbar, da es vielfältig anwendbar ist. Andere Methoden können an das Reframing anknüpfen, z.B. wenn es als Einstieg in inhaltliche oder beziehungsorientierte Fragen verwendet wird.

Im schulischen Bereich ist es beispielsweise möglich, Reframing in die Methode des Klassenrates einzugliedern. Zudem sind Methoden, die Assoziationsressourcen nutzen wie beispielsweise das Clustering hilfreich, neue Perspektiven zu entdecken.

Durch Experimente können unerwartete Ereignisse provoziert werden. Das Staunen oder die Fragen, die durch eine Rahmenverschiebung erzeugt werden, bieten einen motivierenden Anlass für den Einsatz weiterer, etwa handlungsorientierter Methoden (beispielsweise die Projektarbeit), anhand dessen die Lernenden versuchen, eigenständig (neue) Antwortmöglichkeiten zu finden.

## **7. Praxiserfahrungen**

In allen Kommunikationssituationen kommen Deutungen und damit auch Umdeutungen vor. Reframing ist etwas, das wir alle aus dem Alltag kennen, aber oft nicht bewusst einsetzen. Hier kommt es ganz auf die Einstellung an, wie wir es einsetzen. Ist das Glas immer halb leer, so könnte uns ein anderer fragen, was wir davon haben. Günstig wäre es, wenn wir uns dies öfter selbst fragen würden. Dies könnte der Beginn einer bewussteren Kommunikation mit uns und dann auch mit anderen sein.