

Reframing

Verfasserin: Ingeborg Kuca

Systemische Idee

Durch Reframing kann eine Situation aus verschiedenen Blickwinkeln betrachtet werden. Es basiert auf der systemischen Idee, dass unsere Sicht auf die Welt und unsere Probleme nicht festgelegt sind. Vielmehr können wir die Bedeutung, die wir Ereignissen, Situationen oder Verhaltensweisen zuschreiben, aktiv gestalten. Es geht darum, zu erkennen, dass verschiedene Ansichten möglich sind und dass durch die Veränderung unserer Sichtweise auch unsere Reaktionen und unser Wohlbefinden positiv beeinflusst werden können.

Beschreibung

Um eine konkrete Situation, Verhaltensweise oder Eigenschaft gezielt zu hinterfragen oder aus einem anderen Blickwinkel zu betrachten, konzentriert man sich darauf, welche Bedeutung diese Situation, Verhaltensweise oder Eigenschaft **noch** haben könnte. Damit erweitert man den eigenen Möglichkeitsraum. Die Vorgehensweise kann in Gruppen oder einzeln stattfinden, mittels Brainstorming oder mit Kärtchen-Abfrage.

Der Begriff, um den es im konkreten Fall geht, wird „reframed“ – also in einen neuen Rahmen gesetzt. Die Durchführung in einer Gruppe könnte zum Beispiel so aussehen, dass alle Gruppenmitglieder ihren Assoziationen zu diesem Begriff freien Lauf lassen und die neuen Perspektiven dazu auf Kärtchen oder auf einem Flipchart notieren. Wichtig dabei ist, nicht gleich nach der ersten Assoziation zu enden, sondern sich hier auch ein wenig Zeit zu geben, um die Gedankenverknüpfungen entstehen lassen zu können.

Beispiel

Eine Person ist der Meinung, dass sie sehr schweigsam ist. Durch Reframing eröffnen sich jedoch andere Sichtweisen auf das Wort "schweigsam". Es kann auf eine ausgeprägte Beobachtungsgabe hinweisen, die es ermöglicht, Details zu erfassen, die anderen entgehen. Schweigsamkeit könnte auch Ausdruck von tiefer Reflexion sein, bei der die Person gründlich nachdenkt, bevor sie spricht. Zudem kann Schweigsamkeit als Zeichen innerer Stärke und Ruhe gedeutet werden, was in stressigen Situationen zu einem ausgeglichenen Auftreten führt.

Nutzen

Reframing ist eine hilfreiche Methode, wenn es darum geht, festgefahrene Sichtweisen zu hinterfragen und neue Lösungsansätze zu finden. Die Methode kann verwendet werden, um Situationen, Verhalten, Herausforderungen, aber auch Beziehungen aus einem neuen Blickwinkel zu betrachten. Es geht darum, über den Tellerrand zu blicken und mehr Flexibilität im Handlungsspielraum zu gewinnen.

Ursprung

Reframing als Konzept hat seinen Ursprung in der systemischen Therapie und Beratung, wo es entwickelt wurde, um Menschen zu helfen, ihre Denk- und Verhaltensmuster zu verstehen und zu verändern. Die Methode beruht auf der Erkenntnis, dass die Bedeutung, die wir den Dingen beimessen, veränderbar ist und dass durch die bewusste Neugestaltung dieser Bedeutungen positive Veränderungen im emotionalen Erleben und im Verhalten ermöglicht werden.

Schlüsselwörter

Neurahmung, Systemische Therapie, Perspektivwechsel, Bedeutungsumdeutung, Kontextualisierung, Lösungsorientierung

Literatur

Von Schlippe A, Schweitzer J (2010) Systemische Interventionen. Verlag Vandenhoeck & Ruprecht, Göttingen