



Der Rahmen der Sinnstiftung



„Es gibt nichts, das an sich gut oder schlecht wäre, nur das Denken macht es so.“

William Shakespeare



Manchmal laufen die Dinge nicht so, wie sie sollten. Manchmal gehen wir durch extrem harte Zeiten und Veränderungen. Oder wir hadern mit Problemen, schwierigen Situationen und Missgeschicken. Unsere Energien werden dadurch in den Kampf gegen uns selbst, gegen die Situation, oder auch gegen andere aufgebraucht. Was die Situation oft nicht verbessert, sondern weiter verhärten kann - oder uns im Tunnelblick wie gegen Wände laufen lässt.

Doch auch wenn sich eine schmerzvolle Erfahrung im Moment des Erlebens extrem und als alles beherrschend anfühlt, kann die ein- und dieselbe Erfahrung einige Zeit später wieder in einem völlig anderem Licht erscheinen. Was schlimm war, kann hinterher sogar trivial erscheinen (Man denke an den ersten Liebeskummer im Leben). Doch, wenn wir mitten drin in einer schwierigen Situation stecken, können wir deren Kehrseite, also das Gute im Schlechten, einfach selten wahrnehmen.

Da die Bedeutungen von Situationen und Erfahrungen jedoch in erster Linie von uns selbst und unserer Sichtweise abhängen, gibt es eine sehr wirkungsvolle Methode, die uns aus dieser Sackgasse helfen kann: Re-Framing.

Frame ist der Rahmen - und Re-Framing bedeutet, einen neuen Rahmen für eine bestimmte Situation zu konstruieren. Je nach Ausschnitt oder Rahmen, kann ein Bild völlig anders wirken. Und so bekommt auch ein und dasselbe Problem oft in einem neuen Rahmen eine ganz andere Bedeutung, mit Horizont-Erweiterung oder neuen Lösungsräumen.

Probleme müssen dann nicht mehr nur erlitten werden, sondern können pro-aktiv für Lösungen genutzt werden.

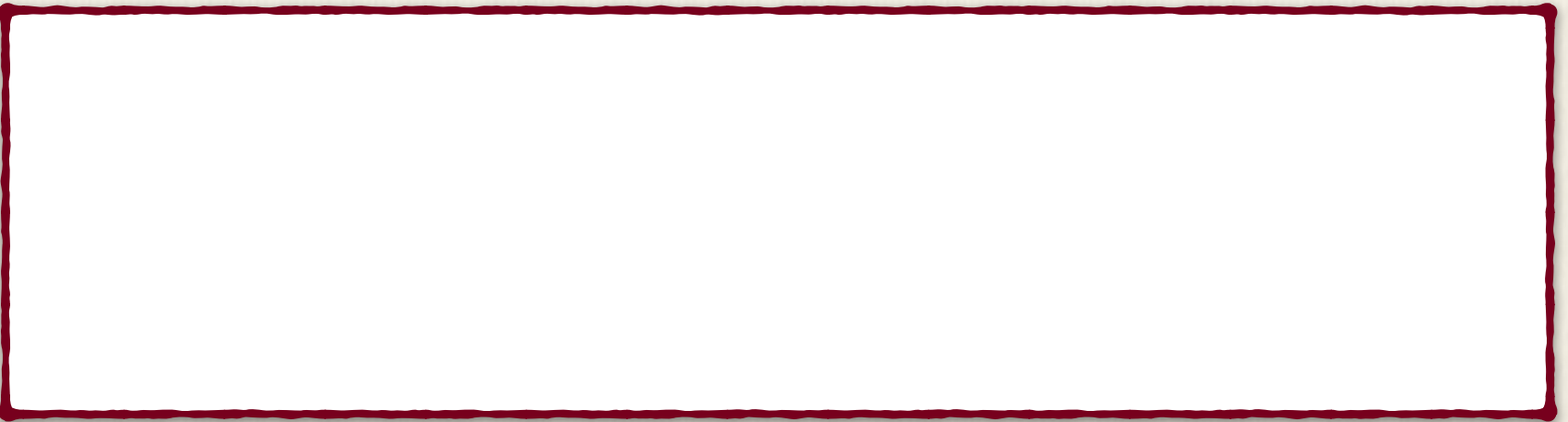
Die Kunst des Umdeutens, also die Bedeutung der Situation, der Erfahrung, so wie sie erlebt und definiert wird, zu verändern, schafft die Voraussetzung für ein anderes Bewusstsein. Und kann helfen, für sich selbst und andere neue, hilfreiche Lösungswege zu kreieren. Es braucht manchmal ein bisschen Übung, sich und anderen neue Bedeutungen anzubieten. Doch damit verändert sich auch die eigene Einstellung zum Leben und auf jeden Fall die Empfindung zu dieser Situation.



Wenn du dich wieder einmal geärgert hast oder traurig bist über ein bestimmtes Verhalten, sei es dein eigenes oder anderer Menschen, dann probiere einmal folgendes aus:

Nimm Dir diese Situation, mit der Du unzufrieden bist, oder die für Dich ein Problem darstellt. Beschreibe sie kurz:

Mein Problem:



Es gibt nun mehrere Arten des Umdeutens: Lies Dir die folgenden Reframing-Fragen durch und lass Dich überraschen, welche bei Dir die meisten „positiven Irritationen“ erzeugt.

1. Umdeutung des Kontextes eines bestimmten Verhaltens

Die Grundüberlegung hinter diesem Reframing lautet: „Nahezu alle Verhaltensweisen sind irgendwo – in einer anderen Situation oder einem anderen Bezug auf irgendeine Weise sinnvoll! Das heisst, es gibt kein Verhalten, - sei es auch noch so schlecht - das nicht irgendwo eine gute Absicht hätte, einen versteckten Gewinn in sich trägt, in irgendeinem anderen Kontext hilfreich und nützlich ist. Man kann sich also bei scheinbar negativen Verhaltensweisen fragen:

"In welcher anderen Situation wäre gerade dieses Verhalten wichtig und richtig?"

„Wo liegt ein versteckter Gewinn in dem gezeigten Verhalten?“ „Für wen?“

„Welches Bedürfnis - oder welche positive Absicht könnte hinter dem Verhalten stecken?“

"Wann, wo und in welchem Kontext wäre dieses Verhalten eigentlich nützlich?"

"Wo wäre es gut, dass ich (oder der andere) dieses Verhalten zeigen könnte?"

"In welcher konkreten Situation würde dieses Verhalten eine besondere Fähigkeit darstellen?"

"In welcher anderen Situation ist (oder war) es sinnvoll und angemessen, so zu reagieren?"

„Wo und in welcher Weise könnte ich dieses Verhalten oder diese Eigenschaft über das ich mich beim anderen ärgere eigentlich selbst gut gebrauchen?“

Schreibe alle Ideen, Möglichkeiten und Gedanken die Dir in den Sinn kommen, bitte auf!



2. Umdeutung der Bedeutung (Nutzen) einer Situation

Nahezu alle Verhaltensweisen / Erfahrungen / Situationen haben auch eine positive Bedeutung oder bieten Chancen zu etwas Neuem. Frage Dich deshalb:

„Angenommen, es hätte einen Sinn, dass mir das passiert: Wofür, für wen - und wozu könnte das jetzt gut sein, wofür könnte ich das jetzt aktiv nutzen?“

"Oder wofür könnte diese Situation jetzt eine Chance sein?“

"Wofür ist es gut, dass mir/uns dies jetzt passiert ist?“?

„Was könnte man daraus lernen, daraus schöpfen?“

„Angenommen, es hätte einen Sinn, wenn er auch noch so verborgen zu sein scheint:

Welchen Sinn könnte ich entdecken?“

„Was ist das Gute am Schlechten?“

"Was könnte der positive Wert dieser Erfahrung sein, wenn ich im Alter noch einmal darauf zurück blicke?“

"Was würde mir fehlen, wenn es dieses Problem nicht mehr geben würde?““

„Was würde ich gewinnen, würde ich dieses Problem lösen können?“

Schreibe alle Ideen, Möglichkeiten und Gedanken die Dir in den Sinn kommen, bitte auf!



*„Betrachte die Dinge von einer anderen Seite,
als du sie bisher sahst,
denn das heißt ein neues Leben beginnen.“*
Marc Aurel



3. Du kreierst Deine Welt-Sicht. Kreiere auch den Rahmen, durch den Du blickst!

Das Denken ist frei. Wenn Du Dir diese Fragen wirklich zu Herzen hast gehen lassen, kann es sein, dass neue Bedeutungen, Sinn-Stiftungen oder Lösungsideen aufgetauchen.

Bitte notiere Dir diese. Selbst (noch so kleine) Veränderungen in deinem Denken, Fühlen oder Handeln. Was ändert nun diese neue Sichtweise auf Dich und Deine Mitmenschen bei Dir? Womit könntest du nun dich selbst – und andere – positiv überraschen?

A large, empty rectangular box with a dark red, hand-drawn style border, intended for taking notes.