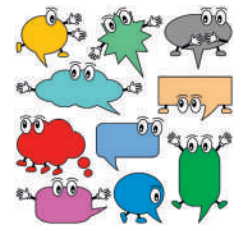


Pierre Loeb

Reframing

Skill-Training 15



In der Skill-Training Reihe von PrimaryCare möchten wir einfache Kommunikationshilfen für den Alltag vorstellen, die jedem Hausarzt, jeder Hausärztin in der Sprechstunde helfen, die psychosomatisch-psychosoziale Achse näher zu verfolgen. Feedbacks und Fragen zu dieser Serie sind willkommen an [skilltraining\[at\]primary-care.ch](mailto:skilltraining[at]primary-care.ch).

Die Intervention

«Nehmen wir uns genau dieses sich stets wiederholende Muster von Ihnen vor und rahmen wir es ein. (Dabei machen Sie eine Bewegung und zeichnen in der Luft einen Rahmen – ähnlich wie wir es tun, wenn wir sagen «in Anführungszeichen»). Sie kennen diese Situation bestens, wir konnten sie hier schon oft beobachten. Aber jetzt isolieren wir diese eingerahmte Reaktion, geben ihr einen Namen und versuchen dieses ausgesuchte Verhalten umzudeuten und zu verändern. Jedes Mal wenn Sie wieder darauf stossen, ärgern Sie sich nicht darüber, sondern freuen sich, dass Sie es merken und die Chance haben, damit neu und anders umzugehen. Wichtig ist, dass Sie einen neuen Umgang mit der von uns erarbeiteten Umdeutung ausprobieren und mir anlässlich der nächsten Sitzung wieder darüber berichten.»

Die Indikation

Der Mensch ist ein Gewohnheitstier, heisst es. Und wir alle kennen und wissen, wie wir immer wieder in die gleichen dysfunktionalen Muster geraten und diese fast nicht loswerden. Aber es ist ja auch schwierig, aus einem Trampelpfad oder einer Schiene auszubrechen – und dies trotz mutigen neuen Versuchen; der Rückfall ist häufiger die Regel als die Ausnahme. Egal worum es geht: sich ärgern, stressen lassen, verletzt fühlen, dreinreden, dreinschlagen, etwas persönlich nehmen, sich als Opfer fühlen und was es so alles gibt.

Mit *reframing* (Einrahmen, Neurahmen, Umdeuten), machen wir diesen Prozess dem Bewusstsein zugänglich. Als Arzt kann ich meinen Patienten dabei beistehen und mit ihnen neue Vorgehensweisen erarbeiten und einstudieren. So kann ich z.B. nachfragen, ob sie realisieren, dass die Latenzphase, bis sie ihre Reaktionen erkennen immer kürzer werden, und sie dazu beglückwünschen, dass sie etwas Neues wagen, und versuchen sich gegen ihre Automatismen zu wehren und zu neuen Verhaltensweisen bereit sind.

Die Theorie

Reframing stammt aus der systemischen Familientherapie, wurde von Virginia Satir eingeführt und in der Hypnotherapie nach Milton H. Erickson sowie im Neurolinguistischen Programmieren eingesetzt. In Wikipedia wird es folgendermassen beschrieben: «Durch Umdeutung wird einer Situation oder einem Geschehen eine andere Bedeutung oder ein anderer Sinn zugewiesen, und zwar dadurch, dass man versucht, die Situation in einem anderen Kontext (oder «Rahmen») zu sehen. Die Metapher hinter dem Aus-

druck geht darauf zurück, dass ein Bilderrahmen den Ausschnitt des Gesamtbildes definiert, wie dies auch jemandes Blickwinkel bzgl. der Realität tut. Rahmen bedeutet auch ein Konzept, was unsere Sicht eingrenzt. Verlassen wir diese geistige Festlegung, können neue Vorstellungen und Deutungsmöglichkeiten entstehen.»

Die Geschichte

Die 47-jährige Krankenschwester ist sich als Legasthenikerin gewohnt, sich bei Fehlern ertappt zu fühlen und sich ständig selbst in Frage zu stellen. So hat sie auch das Gefühl, dass alle (beruflich wie privat) alles an ihr kritisieren, und sie geht dann in eine Art Stupor. Das Problem ist erkannt; genau dieses Gefühl reframen wir und suchen nach Ressourcen. Sie berichtet, wie sie sich den Kindern gegenüber durchzusetzen vermag. Aus «*Ich krieg keinen Satz raus*» wird «*Ich kann mich sehr wohl wehren*». Mit etwas Übung gelingt dies im Bekanntenkreis. Klar eckt sie vermehrt an, denn für ihre Umgebung ist sie nicht mehr so einfach und bequem. Es kostet sie einige Überwindung, als kompetente erfahrene Schwester bei Teambesprechungen mitzureden. Zunehmend beginnt sie, an ihrer neuen Rolle Freude und Stolz zu verspüren, auch wenn sie als «Umständliche und Schwierige» mit ihren Forderungen auf Widerstand stösst. Doch sie übt tapfer weiter und setzt sich allen zum Trotz durch. Sie schafft es zum Beispiel, der Teamchefin zu widersprechen und weigert sich, sich für den kommenden Feiertagsdienst einteilen zu lassen.

Die Übung

Gerade bei Patienten die Sie mit ihren wiederholten Meckereien aus der Fassung zu bringen drohen, lohnt es sich, den jeweiligen Prozess zu «reframen». Versuchen Sie, die problematische Verhaltensweise in einen anderen Zusammenhang zu stellen. Vor allem wenn es gelingt, die Umdeutung in eine höhere, subjektiv für den Leidenden höherrangigen, also innerlich wesentlicheren Zusammenhang zu bringen, erfährt der Patient eine Genugtuung und oft einen neuen Sinn. Diese Technik erleichtert und strukturiert das Gespräch, und statt sich zu ärgern, arbeiten Sie mit dem Patienten direkt an seinem Problem.

Literatur

- Bandler R, Grinder J. Reframing. Ein ökologischer Ansatz in der Psychotherapie (NLP). Paderborn: Junfermann Verlag GmbH; 2005.
- Watzlawick P. Anleitung zum Unglücklichsein. München: Piper Taschenbuch; 2003.

Korrespondenz:

Dr. med. Pierre Loeb
 Facharzt für Allgemeinmedizin FMH, Psychosomatische Medizin SAPP
 Winkelriedplatz 4
 4053 Basel
[loeb\[at\]hin.ch](mailto:loeb[at]hin.ch)