

*Angelika
Glöckner*

Mitglied im Fachverband für System- und Familienaufsteller
DGfS – Deutsche Gesellschaft für Systemaufstellungen
Lehrberechtigte Transaktionsanalytikerin
Weiterbildung und Psychotherapie
Supervision und Paartherapie
Systemische Therapeutin
Pessotheapeutin

Lehrberechtigtes Mitglied der
•DGTA * EATA

Lehrberechtigt im Bereich:
Psychotherapie * Beratung * Pädagogik

Europäisches Zertifikat
als Psychotherapeutin

Bezugsrahmen und sein praktischer Nutzen

Mai 2011

Ausarbeitung von Angelika Glöckner

in Zusammenarbeit mit Annette Kompa

© Copyright - bitte NICHT weiterreichen

Inhaltsverzeichnis

Einordnung.....	3
1. Definition:.....	3
1.1 Die „Haut“ der Ich-Zustände (Schiff).....	3
1.2 Die „Realität, in der jemand lebt“ (Schlegel).....	4
1.3 Das „Wirklichkeitsverständnis, aus dem heraus oder auf das bezogen sich ein System organisiert“ (Bernd Schmid).....	4
2. Eigenschaften des Bezugsrahmens.....	5
2.1 Entstehung und Entwicklung.....	5
2.2 Bezugsrahmen und Verständigung.....	7
2.3 Den Bezugsrahmen aufrecht erhalten: Das „Redefinieren“.....	9
3. Die Arbeit mit dem Bezugsrahmen in Therapie und Beratung.....	10
3.1 Der Bezugsrahmen als Fokus.....	10
3.2 „Ankoppeln“ an den Bezugsrahmen des Klienten.....	10
3.3 Interventionen zur Bezugsrahmenerweiterung.....	11
3.3.1 Überlegungen zur Arbeit mit dem Bezugsrahmen.....	11
3.3.2 Zum Thema Konfrontation.....	12
3.3.3 Die Verantwortung des Professionellen (von Angelika Glöckner).....	12
Literatur.....	13
Sufigeschichten zum Thema "Sichtweisen" bzw. Bezugsrahmen.....	14

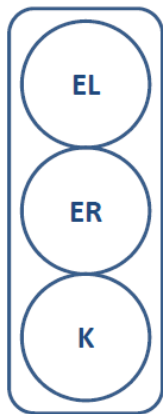
Einordnung

Der Begriff „Bezugsrahmen“ bezeichnet – sehr vereinfacht gesagt – die Sichtweise von sich, den anderen und der Welt. Er wurde durch Jacqui Lee Schiff und ihren MitarbeiterInnen geprägt und kann heute schon fast als klassischer TA-Terminus gelten. In der Art und Weise, wie ich (A.G.) Transaktionsanalyse mit systemischer Ausrichtung lehre, ist mir der Begriff des Bezugsrahmens sehr wichtig: Denn er gehört zu den Konzepten des wirklichkeitskonstruktiven Gedankenguts¹ und bezeichnet aus dieser Perspektive nichts anderes als den Rahmen, den sich ein Individuum bewusst und unbewusst gegeben hat, um sich (s)ein Bild von der Wirklichkeit zu machen und sich darin zu organisieren.

Der vorliegende Text hat die wichtigste Literatur zum Bezugsrahmen als Grundlage (Schiff, Schmid), auf deren Basis ich (A.G.) eigene Gedanken ergänze und das Thema im Sinne einer zeitgemäßen Transaktionsanalyse weiter entwickle (vgl. dazu insbesondere die Anmerkungen zu Eigenschaften des Bezugsrahmens in Abschnitt 2). Der erste Abschnitt nähert sich dem Thema „Bezugsrahmen“ über die Definition des Begriffs bei unterschiedlichen Autoren, der zweite Abschnitt vertieft die Eigenarten des Bezugsrahmens und der dritte Abschnitt zeigt auf, wie im professionellen Kontext sinnvoll mit dem Bezugsrahmen gearbeitet werden kann.

1. Definition:

1.1 Die „Haut“ der Ich-Zustände (Schiff)



Im Hintergrund der ursprünglichen Definition des Begriffs („frame of reference“) im Cathexis-Reader steht das Bedürfnis, die komplexen Reaktionen der strukturellen und funktionalen Ich-Zustände eines Individuums auf einen Stimulus konzeptionell zu erfassen. So wird dort der Bezugsrahmen definiert als:

„Struktur der miteinander gekoppelten Reaktionen, die jeweils die verschiedenen Ichzustände in Reaktion auf spezifische Stimuli steuert und integriert. Er versorgt das Individuum mit einem umfassenden Wahrnehmungs-, Vorstellungs-, Gefühls- und Verhaltensprogramm, welches benutzt wird, um das Selbst, andere Menschen und die Welt zu definieren, sowohl strukturell als auch dynamisch.“²

Schiff spricht vom Bezugsrahmen auch als eine Art Haut, die sich um die Ich-Zustände legt, vgl. Abb. 1.

Abb. 1: Bezugsrahmen in der Darstellung von Jacqui L. Schiff³

Ausgangspunkt für den Bezugsrahmen ist der Eltern-Ich-Zustand mit den darin niedergelegten Definitionen und Annahmen über die Welt, die von den Eltern oder elterlichen Personen gelernt wurden, und welche das Denken, Fühlen und Verhalten einer Person bestimmen.

¹ Vgl. Schmid, Intuition, 72-75.

² Vgl. Schiff, Cathexis Reader, 49f; frei übersetzt von Angelika Glöckner. Original: „An individuals frame of reference is the structure of associated (conditioned) responses (neutral pathways) which integrates the various ego-states in response to specific stimuli. It provides the individual with an overall perceptual, conceptual, affective, and action set, which is used to define the self, other people and the world, both structurally and dynamically.“ (Cathexis Reader, 49f)

³ Vgl. Schiff, Cathexis Reader, 50.

EL, ER und K funktionieren innerhalb der Realitätsdefinition des Bezugsrahmens. Eine Ausnahme bildet nach Schiff die Interaktion von freiem K zu freiem K: diese kann nur stattfinden, wenn der Bezugsrahmen geteilt oder fallengelassen wird.⁴

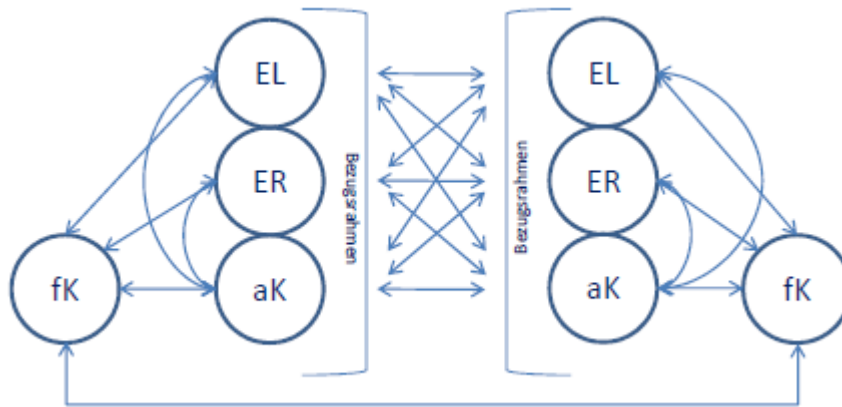


Abb. 2: Bezugsrahmen in Psychodynamik und Transaktion nach Schiff⁵

Achtung: Diese historische Darstellung ist mit Vorsicht zu genießen, denn es werden strukturelle und funktionale Aspekte in einer Weise vermischt, die heute nicht mehr zulässig wäre.

A.G.: Man kann den Bezugsrahmen im Schiffschen Sinne als ein die Ichzustände umfassendes und deren Zusammenspiel organisierendes Metaprogramm⁶ verstehen.

1.2 Die „Realität, in der jemand lebt“ (Schlegel)

Leonhard Schlegel definiert Bezugsrahmen als „Realität, in der jemand lebt“. Er betont den aktiven Part der Mitgestaltung des Individuums an seinem Bezugsrahmen und die Einwirkung gesellschaftlicher Einflüsse (1996):

„Ich sehe davon ab, dass der Mensch infolge seiner neurophysiologischen Organisation in einer bestimmten Realität lebt und verstehe unter dem (individuellen) ‚Bezugsrahmen‘ die Bedeutung, den Sinn und den Wert, den jemand dem, was ihm von außen oder innen begegnet, zuordnet. Dieser Bezugsrahmen enthält im Allgemeinen auch Elemente, die der Kultur und der Gesellschaftsschicht, in der jemand lebt, eigen sind. Was Allen u. Allen vom konstruktivistischen Standpunkt aus als die Realität bezeichnen, in der jemand lebe und für die er, da er sie selbst konstruiert habe, verantwortlich sei, entspricht dem, was ich unter Bezugsrahmen verstehe.“⁷

1.3 Das „Wirklichkeitsverständnis, aus dem heraus oder auf das bezogen sich ein System organisiert“⁸ (Bernd Schmid)

Konsequent systemisch bestimmt Bernd Schmid mit dieser Aussage den Begriff des Bezugsrahmens, eine Perspektive, die ja zuvor schon Schlegel angedeutet hatte. Er macht zudem

⁴ Vgl. ebd., 51.

⁵ Vgl. Schiff, Cathexis Reader, 51.

⁶ Vgl. dazu auch Schmid, Wo ist der Wind, 88.

⁷ Schlegel, Handwörterbuch, 31 (Hervorhebung im Original).

⁸ Schmid, Intuition, 202.

darauf aufmerksam, dass ein Bezugsrahmen nicht nur eine Person betreffen kann, sondern auch gemeinsam von mehreren entworfen und geteilt werden kann, gar auch davon abhängig ist, in welchen Kontexten sich die jeweilige Person bewegt. Schmid hat dies in Abb. 3 verdeutlicht. Er beschreibt daher die „Notwendigkeit, einen Realitätsentwurf daraufhin zu untersuchen, wann er auftritt, von wem er geteilt wird, und wie er beim Zusammentreffen der jeweiligen Personen aktiviert wird.“⁹

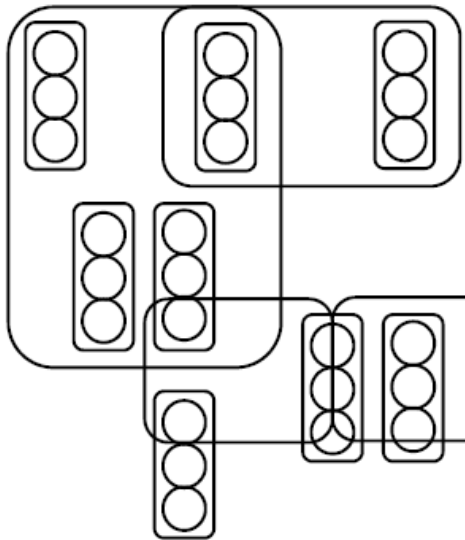


Abb. 3: Grafische Darstellung von ineinander greifenden Bezugsrahmen (Bernd Schmid)¹⁰

Spätestens hier wird deutlich: Der Bezugsrahmen ist nicht statisch, sondern konstituiert sich mit jedem Stimulus/ jeder Begegnung immer wieder neu, mehr oder weniger flexibel.

2. Eigenschaften des Bezugsrahmens

2.1 Entstehung und Entwicklung

Der Bezugsrahmen erfasst die Art, wie wir uns selbst in der Welt und an der Welt organisieren. Er ist die Art, wie ein Mensch sich in der Welt organisiert unter Einflussnahme **durch** die Welt. Dies geschieht entwicklungspsychologisch betrachtet sowohl schon intrauterin, als auch frühkindlich. Und dieser Prozess zwischen Einfluss **durch** die Welt und „**Erschaffung**“ derselben durch unsere Schlussfolgerungen ist zirkulär. Der Bezugsrahmen verändert und modifiziert sich lebenslang.

Menschen entwickeln ihren Bezugsrahmen in Zusammenhang mit ihrer Skriptentwicklung von klein auf (Skript als gesamtes Lebenskonzept gemeint, wie es von früh an erworben wird). Vergangene und gegenwärtige Erfahrungen, Eindrücke und Orientierungsschemata (durch und in Kontakt zu signifikanten Personen vermittelt und "selbst entschieden") sind dabei prägend. Gleichzeitig wirkt das Skript auf den Bezugsrahmen, beide stehen in einem wechselseitigen Verhältnis. Man könnte den Unterschied zwischen Bezugsrahmen und Skript auch folgendermaßen beschreiben (A.G.): Skript bezeichnet eher Inhaltliches (Botschaften, Entscheidungen und daraus resultierende Lebensgestaltungsmuster), während der Bezugsrahmen von der resultierenden Gesamtformation spricht: Als Gesamtsichtweise von der Welt und als „Metaprogramm für die Organisation der Ich-Zustände“.

⁹ Schmid, Wo ist der Wind, 90.

¹⁰ Ebd., 91.

Hohe **Komplexität** (Vielschichtigkeit), hoher **Differenzierungsgrad** (Unterscheidungsvermögen), hohe **Flexibilität** (sich auf andere einstellen), hohe **Stabilität** (eigenen Standpunkt halten und ein hoher Grad an **Skriptfreiheit** können als Kennzeichen eines „gesunden“ Bezugsrahmens gelten, d.h. Menschen mit einem derartigen Bezugsrahmen ist ein hoher Grad an Authentizität und Reife möglich. Ob allerdings der Bezugsrahmen als funktional oder dysfunktional erlebt wird, hängt vom Bezugsrahmen des bewertenden Systems oder des Betrachters ab. Von daher sind die nachfolgenden Kategorien ebenfalls als wirklichkeitskonstruktives „Handwerkszeug“ zu verstehen; gleichzeitig sollen sie dazu dienen, eine Entwicklungsrichtung hin zu einem „reichen“, „gesunden“ Bezugsrahmen aufzuzeigen (auch diese Aussage sollte wirklichkeitskonstruktiv gesehen werden):

- *geringe versus hohe Komplexität* (Umfang, Vielschichtigkeit und Gehalt)

Beispiel: Man kann nur dann gut beraten, wenn der eigene Bezugsrahmen über eine höhere Komplexität verfügt, als der des zu Beratenden. Man muss den Gegenstand betreffend mehr Wissen haben und dieses vielschichtiger organisieren können.

- *nicht-angereicherter versus angereicherter Bezugsrahmen:*

meint den Reichtum an Möglichkeiten, den ein Bezugsrahmen eröffnet, ohne seine Stabilität zu verlieren.

- *undifferenziert versus differenziert:*

meint jeweils das adäquate Unterscheidungsvermögen in der Ansicht der Dinge.

- *rigide versus flexibel* (dysfunktional vs. funktional)

Rigide sind jene Weltbilder, die Anregungen von außen sehr lange widerstehen ohne zu kodifizieren. Sie sind so verwendbar gegen einen Stimulus von außen, dass sie ihn lieber gleich „draußen halten“ bzw. Auseinandersetzung damit vermeiden.

Flexibel heißt willig und offen dafür, Anregungen zuzulassen.

Auch Flexibilität kann pathologisch werden im Sinne von überflexibel. Eine gewisse Stabilität ist notwendig und man könnte von einem Spektrum von Starre bis Hyperflexibilität sprechen. In der gesunden Mitte liegt die Reife beider Polaritäten.

Um es humorvoll zu sagen:

„Wer für alles offen ist, ist nicht ganz dicht.“

„Wer sich allem verschließt, ist zu zu.“

Selektive Wahrnehmung wiederum ist normal, denn das jeweilige Interesse steuert unsere Wahrnehmung!

- *Stabilität versus Instabilität* (Festigkeit)

„Das Fähnchen nach dem Wind hängen“ bedeutet: keine funktionale Stabilität in Bezug auf den Bezugsrahmen entwickeln. Das können Menschen sein, die sofort ihre Selbstorganisation aufgeben zugunsten der des anderen: Menschen also, die kein Standvermögen haben.

Ein mögliches Kriterium wäre hier die Diffusionsfähigkeit (hindurch-diffundieren): der Bezugsrahmen muss genug Stabilität haben, um eigene Grenzen definieren und aufrechterhalten zu können und Durchlässigkeit („Diffusion“) kann über eine gesunde Flexibilität hinaus dysfunktional sein.

- *Skriptgebunden versus skriptfrei* (= dysfunktional versus funktional)

Eine wichtige Fragestellung ist die, ob sich der Bezugsrahmen als 'gesund' (funktional) überhaupt beschreiben lässt. Wenn man dem zustimmt, dann könnte er auch eine Rolle im Verständnis reifer Identitätsentwicklung spielen.






Gesunder Bezugsrahmen:		
<ul style="list-style-type: none"> • Hohe Komplexität • Hoher Differenzierungsgrad • Hohe Flexibilität • Hohe Stabilität • Hoher Grad an Skriptfreiheit 		
Kriterien zur Bewertung der „Reife“ des Bezugsrahmens		
geringe Komplexität		hohe Komplexität
undifferenziert		differenziert
rigide		flexibel
Stabilität		Instabilität
skriptgebunden		skriptfrei

Abb. 4: Kategorien zur Beurteilung der Reife eines Bezugsrahmens nach Angelika Glöckner

2.2 Bezugsrahmen und Verständigung

Eine wichtige Voraussetzung für gelingende Verständigung und Kommunikation ist, dass der Bezugsrahmen oder wenigstens Teile von ihm von den Beteiligten geteilt werden, z.B. Kulturraum mit seinen Werten, gesellschaftlich-historische Prägung, gemeinsames Milieu etc. Es wird hier auch von „**Ankoppeln**“ der Bezugsrahmen gesprochen (vgl. Abb. 3 und die Ausführungen zum Kodefinieren, Abschnitt 2.3).

Der Bezugsrahmen wiederum dient zusätzlich auch der Bewusstmachung von Optionen und der ausgemessenen Flexibilität innerhalb von Rollendefinitionen. Das kann dann sinnvoll sein, wenn Menschen mehrere Rollen zugleich wahrnehmen und jede dieser Rollen eine Umbesetzung auf andere Aspekte des Bezugsrahmens erfordert oder diese etabliert (Bezugsrahmenerweiterung).

Beispiele:

Der Regisseur der Schauspielerin ist gleichzeitig ihr Ehemann.

Der Lehrer unterrichtet die Kinder seiner eigenen Freunde u.ä.

A.G. zur Voraussetzung guter Kommunikation:

Meines Erachtens ist es sinnvoll, sich darüber klar zu sein, was gemeint ist, wenn von „guter Kommunikation“ gesprochen wird. Einige Überlegungen sollen den Leser zu eigenen Gedanken anregen:

Als *Voraussetzungen im Individuum* sehe ich die folgenden Merkmale:

- gelungene *Fokussierung* auf die eigene Kontur, z.B. Standpunkt, Anliegen, Ausrichtung, Ziel, Bei-sich-sein;

- *Abgrenzungsfähigkeit*: „Ich-und-Du“-Unterscheidungsvermögen und Differenzierungsfähigkeit zwischen „hier“ und „dort“ (dazu gehört auch die Wahrnehmung über und Achtsamkeit für mögliche Projektionen beiderseits);
- *Beziehungsfähigkeit*: das Vermögen und die Bereitschaft, über eigene Standpunkte und Anliegen hinaus die des Gegenübers gleichwertig und als vorhanden und bedeutsam anzuerkennen;
- *Wahrnehmung* für den wirklichkeitskonstruktiven Gehalt jeglicher Kommunikation.

Gute Kommunikation ist demnach gekennzeichnet durch:

gegenseitige *Bezogenheit* auf die verschiedenen Ebenen des Miteinanders (z.B. Inhalt, Prozess, verschiedene seelische Schichten, kulturelle Voraussetzungen, Sprachbezüge (Fremdsprache? Dialekte? andere Ausdrucksformen usw. Bezogenheit meint auch *Ankoppeln*, also Kodefinieren (Bernd Schmid, vgl. auch Abschnitt 2.3) im Sinne des Sich-Einlassens auf z.B. Bezüge und Gewohnheiten eines Gegenübers, d.h. dessen Wirklichkeit zur Kenntnis zu nehmen und dem Ausdruck zu verleihen. Bezogenheit bedeutet nicht automatisch das Weltbild des Anderen zu teilen: Dies kann ein Ergebnis sein und ebenso vorstellbar ist der Tatbestand und Ausdruck von *Kontrasten* oder auch *Unvereinbarkeiten* von Inhalten und/oder Prozessgeschehen zwischen Menschen.

- *Verhandlungsbereitschaft* und Fähigkeit beider Beteiligter,
 - *Kompromissfähigkeit*: Verzicht auf den eigenen maximalen Vorteil zugunsten eines bestmöglichen Ausgangs für beide (win-win).
 - *Toleranz* und *Flexibilität* dem Andersartigen (des Partners) gegenüber,
 - *Respekt*, *Bescheidenheit* und *Demut*: die Dinge zu bewegen, solange sie zu bewegen gehen (Verhandlungsinhalte) und abzulassen, wenn ein Zusammenfinden nicht möglich ist.
 - die Fähigkeit und Bereitschaft aller Beteiligten in *positiver Atmosphäre* zu verweilen und selbige aufrecht zu erhalten, auch wenn es aufgrund von Diskrepanzen zu Spannungen kommt. Damit einher gehen
- Selbstbeherrschung* und
adäquater *Selbstaussdruck* zum impliziten oder expliziten gemeinsamen Ziel.
- *den angemessenen Umgang* auf allen Kommunikationsebenen; im Bild gesprochen: Die „Reinhaltung“ und Pflege des Schienennetzes in einer Weise, dass alle gut ans Ziel kommen.

A.G. zum Thema „glückliche Beziehungen“:

Wenn Menschen sich miteinander verstehen, liegt es einzig und allein daran, dass die gemeinsame Wirklichkeitserfindung, also das, was sie sich einander an Geschichten erzählen, mehr oder weniger für beide „passt“. Darum haben sie Freude, miteinander zu sein, und verstehen sich.

Wenn Beziehung gelingt, dann deswegen, weil die Überschneidungszonen der jeweiligen Bezugsrahmen reichhaltig genug sind, und die **Qualität** dessen, was sich darin abspielt, essentiell genug ist, um zwei Menschen miteinander eine Geschichte erfinden zu lassen, mit der sie beide froh werden. Allerdings muss man in der Lage sein, gegenseitig gut anzukoppeln und eine hohe Toleranz und Einfühlung in das Weltbild des anderen sind immer wieder vonnöten. Es braucht eine ähnliche Vorstellung über die Größe der Schnittmengen der Bezugsrahmen und deren Qualität der Inhalte.

Die Akzeptanz des jeweils anderen Bezugsrahmens ist der Liebe zuträglich, wiewohl es auch Grenzen der Akzeptanz geben kann, wenn es um die eigene Integrität geht.

2.3 Den Bezugsrahmen aufrecht erhalten: Das „Redefinieren“

Der Begriff des **Redefinierens** wird im Cathexis Reader (Schiff) gebraucht:¹¹ Im Zusammenhang mit dem Bezugsrahmen entwickelt und bezeichnet der Begriff den meist gebrauchten Mechanismus, der zur Aufrechterhaltung des Bezugsrahmens genutzt wird: Stimuli werden derart (um)gedeutet, dass sie in den eigenen Bezugsrahmen und seine Interpretation von Ich, Anderen und Welt passen. Oder anders ausgedrückt: Mit dem Redefinieren wird die Auseinandersetzung mit einer Idee, die dem eigenen Weltbild konträr ist, vermieden. Dadurch kann es zu erheblichen Kommunikationsstörungen kommen bis hin zur Blockade des kommunikatorischen Ablaufs. Dies hängt davon ab, ob es sich um eine tangentielle (Fokusverschiebung) oder eine blockierende (Defokussierung) Transaktion handelt.

Beispiele:

- Redefinieren durch **tangentiale Transaktion** (= Fokusverschiebung: daran vorbei antworten): „Wann fährt dein Zug?“ – „Züge haben sowieso Verspätung.“
- Redefinieren durch **blockierende Transaktion** (= Defokussierung: nicht auf Stimulus eingehen): „Wann fährt dein Zug?“ – „Autos sind viel besser.“

Im Cathexis Reader¹² werden als Elemente des Bezugsrahmens genannt: Abwertung, Grandiosität und aufrührerisches Denken. Und es werden weitere Generalisierungen angeführt: (1) Redefinieren zeigt sich in skriptgebundenem oder Spiel-Verhalten, (2) Redefinieren korrespondiert mit Passivität und damit mit der Aufrechterhaltung von symbiotischen Beziehungen, (3) Redefinitionen schränkt die Handlungsoptionen erheblich ein.

Das Aufrechterhalten eines Bezugsrahmens muss jedoch nicht immer als einschränkend und abwehrend in einem dysfunktionalen Sinne verstanden werden: Stabile Bezugsrahmen bieten auch Verlässlichkeit. Und es gibt auch kooperative Arten der Aufrechterhaltung, wie sie z.B. für gelingende Kommunikation wichtig ist: Bernd Schmid führt dazu den Begriff des **Kodefinierens** ein und meint damit eine Kommunikationsform, die ausdrücklich den jeweiligen Stimulus des Gegenübers akzeptiert, bestätigt und ergänzt, und zu dem, wo es sinnvoll ist, Position bezogen wird.¹³ In diesem Rahmen könnte es auch richtig und wertvoll sein, eine eigene Meinung - entgegen einer anderen - zu vertreten und aufrecht zu erhalten. Hier steht die Stabilität des Bezugsrahmens als positiv bewertet im Vordergrund. Dieses „keep stand“ geht jedoch stets ohne Redefinition vor sich.

Es ist wichtig, den Bezugsrahmen aus dem ursprünglich pathologisch orientierten Kontext zu lösen (Schiffs Arbeit mit Schizophrenen) und in einen ressourcenorientierten Sprachgebrauch zu überführen, in dem sowohl die autonomie-hindernden aber auch -fördernden Aspekte angemessen benannt werden können.

¹¹ Vgl. Schiff, Cathexis Reader, 54-71.

¹² Vgl. ebd., 55.

¹³ Schmid, Wo ist der Wind, 92-94.

3. Die Arbeit mit dem Bezugsrahmen in Therapie und Beratung

3.1 Der Bezugsrahmen als Fokus

Häufig lassen sich Themen und „Probleme“, die einen Klienten in die Beratung oder Therapie führen, auch als Einengung des Bezugsrahmens verstehen, so dass sich umgekehrt deren Ziel als „Bezugsrahmenerweiterung“ beschreiben lässt. Denn ein „erweiterter“ d.h. ein vielschichtigerer, differenzierterer Bezugsrahmen ist eine wichtige Voraussetzung, um neue Handlungsoptionen zu erkennen, neue Perspektiven einzunehmen und darauf aufbauend Lösungen zu entwickeln.

3.2 „Ankoppeln“ an den Bezugsrahmen des Klienten

Wichtige Voraussetzung für eine konstruktive Arbeit ist das „Ankoppeln“ der Bezugssysteme von Klient und Berater/Therapeut. Dies bedeutet: eine Ankopplung zweier Weltbilder derart zu vermitteln, dass es zur sinnvollen Bereicherung und Erweiterung des Bezugsrahmens des Klienten (oder Klientensystems) kommt.¹⁴

Hinweise zum Ankoppeln bzw. Kodefizieren:

- Spiegeln und Geltenlassen („account“, Begriff von Bernd Schmid) der Meinung des anderen. Überschneidungszonen beachten. Verständnis zeigen und „Beistand“ geben: Weltbild zunächst bestätigen (NICHT unbedingt teilen).
- Die eigene Meinung nicht aufzwingen wollen.
- Herausforderung: Darf ich Ihnen diese oder jene Idee näher bringen?
- Wichtig sind Rückkoppelungsfragen: „Verstehe ich das richtig, dass...?“, „Wie sehen Sie das denn?“, „Sind Sie mit mir und ich mit Ihnen?“

Auch dürfte man in jeglichen Beratungs- und/oder Therapiezusammenhängen u.a. dadurch erfolgreich sein, dass der jeweilige Bezugsrahmen einer Klientel oder Systems einer gründlichen **Exploration** unterzogen wird: Das spielt eine Rolle bei der Informationserhebung, bei der Problemdefinition, beim Sortieren der Anliegen, bei der Zieldefinition und beim Vertragsabschluss.

Fragen zur Exploration des Bezugsrahmens

- Was verstehen Sie unter...?
- Wie sehen Sie X oder Y...?
- Was bedeutet es für Sie, wenn...?
- Wie machen Sie sich einen Sinn aus den Dingen XY...?

¹⁴ Der Begriff „ankoppeln“ findet sich bei anderen Psychologen wie Kohut und Winnicott, allerdings gibt es auch schon bei den Begründern des systemischen Denkens Varela und Maturana (1985) den Begriff „strukturelles Koppeln“, der ähnliches meint wie „ankoppeln“: Sie gebrauchen ihn, „um die wechselseitige Beeinflussung zu beschreiben, mit der zwei lebende Systeme, die aufeinandertreffen, sich gegenseitig immer wieder zu Strukturveränderungen anregen. Von struktureller Kopplung sprechen sie dann, wenn die rekursiven Interaktionen einen stabilen Charakter erreicht haben, die beiden Systeme also Passung erreicht haben. Die strukturellen Veränderungen bewegen sich dann in eine gemeinsame Richtung, es kommt (bei längerfristigen Kopplungen) zu dem, was Stierlin als „Co-Evolution“ bezeichnet (bei Maturana und Varela wird dies „driften“ genannt). Strukturelle Kopplung beschreibt also in diesem Sinne das Aufeinander-bezogen-sein z.B. von Paaren oder Familienmitgliedern, Arbeitskollegen. Besondere Berücksichtigung findet hierbei, dass es sich um einen wechselseitigen Bezug handelt, nicht einer den anderen einseitig zu determinieren vermag. Innerhalb der Psychotherapie wird diese Begrifflichkeit auch genutzt, wenn man beschreiben will, wie das Aufeinander-zugehen und Aneinander-gewöhnen auf therapeutischer Seite geleistet werden kann. Wie der Therapeut auf Angebote des Klienten reagieren kann, um die strukturelle Kopplung zu erleichtern. So wird z.B. vorausgesetzt, dass an eine ambivalente Struktur des Klienten ein doppeltes Angebot des Therapeuten eher Passung erreicht, als ein eindeutiges. Gelingt dies, schafft es die Voraussetzungen für eine stabilere therapeutische Beziehung.“
<http://www.psychology48.com/deu/d/strukturelle-kopplung/strukturelle-kopplung.htm> (13.06.2011).

- Gibt es weitere Standpunkte?
- Welche Werte lenken Sie?
- Erleben Sie gute Verbundenheit zu den Dingen der Welt?

Zusätzlich empfiehlt sich unbedingt der Gebrauch von positiven Konnotationen (positive Bedeutungsgebung) und Humor zur Neutralisation möglicherweise aufkommender Spannungen auf allen Seiten.

3.3 Interventionen zur Bezugsrahmenerweiterung

3.3.1 Überlegungen zur Arbeit mit dem Bezugsrahmen

Effektivität ist nur gegeben, wenn in das Klientensystem eine Information eingeschleust wird, die signifikant ist hinsichtlich der Veränderung der Wirklichkeitsgewohnheiten dieses Systems (siehe Gregory Bateson: Information als Unterschied, der einen Unterschied macht).

Ebenso geht es ständig um eine Abgleichung mit dem eigenen Bezugsrahmen, so dass Kommunikation zuletzt stets das „Abtasten“, „Austauschen“ und sich gegenseitig oder einseitig bereichern, ergänzen oder „Sich abheben“ (unterscheiden) meint. Einfühlsamkeit, Toleranz und Verständigkeit dürfen hier von hoher Bedeutung sein.

Häufig ist es wichtig, die Fähigkeit zum Kodefinieren (Bernd Schmid, vgl. Abschnitt 2.3) zu fördern: Damit ist eine Kommunikationskompetenz gemeint, die den Bezugsrahmen des Gegenüber berücksichtigt (account = gelten lassen) ohne deswegen eine entsprechende Meinung oder Wertung notwendigerweise zu teilen (siehe auch den Toleranzbegriff).

Zuweilen gilt es, einzelnen Individuen bei der Stabilisierung und Festigung („Beharrungsvermögen“) ihres Bezugsrahmens hilfreich zu sein. Hier könnte es um Fragen der Konsistenz und Kontinuität der Inhalte gehen, aber auch um Fragen der internen Selbstorganisation (Wie kriegt sich jemand stabil und stimmig „auf die Reihe“ auch im Kontakt zu Anderen?)

Eine Kommunikation im Sinne der Impulssetzung für den Bezugsrahmen des Gesprächspartners kann auch „positiv scheitern“: Wenn sich nämlich zeigt, dass das Weltbild des Klientensystems situationsadäquate Auseinandersetzungen vermeidet oder dauerhaft verweigert. Hier sollte in der Regel nicht „mehr desselben“ versucht werden. Hilfreicher ist es dann, das Ziel einer „Begegnung beider Weltbilder“ (im konfrontierenden Sinne) zurückzustellen und stärkende, umdeutende oder positiv konnotierende Interventionen zu wählen! Dies stärkt u. U. die Anknüpfungsbereitschaft des anderen Systems (Person).

A.G. zu gelingender Kommunikation in Therapie und Beratung: Alle Kommunikation ist ein maximales Gleichgewicht zwischen Ankoppelung von Bezugsrahmen einerseits und Herausforderung desselben andererseits (Tragung und Anstoß). Dazu muss ein optimales Gleichgewicht zwischen Bestätigung und positiver Verunsicherung des gegenüberstehenden Weltbildes erreicht werden. Geschieht hier eine zu ungünstige Ausbalancierung, kommt es entweder zu nichts Neuem (zu viel Bestätigung oder Übereinstimmung) oder das Gegenüber zieht sich zurück (zu viel Herausforderung bzw. Konfrontation).

3.3.2 Zum Thema Konfrontation

- Konfrontation ist nach Schiff die effektive Gegenüberstellung von Weltbildern mit dem Ziel oder zum Zwecke der sinnvollen und nutzbringenden Anreicherung oder Bereicherung mindestens eines der Systeme mit sprachlichen oder nicht-sprachlichen Inhalten.¹⁵
- Konfrontation (nach Schmid) ist „die wirksame Infragestellung des Bezugsrahmens des Klientensystems.“
- Laut Berne ist Konfrontation das Aufgreifen (Ansprechen) von Inkongruenzen in der Ausdrucksform eines Menschen (verbal, averbal, psychisch).
- Konfrontation hat erst dann stattgefunden, wenn zuvor kodefiniert wurde und folglich Überschneidungszonen etabliert sind.
- Um zu konfrontieren ist es wichtig, skriptfrei zu agieren: Konfrontation ist sonst nicht mehr konstruktiv!

3.3.3 Die Verantwortung des Professionellen (von Angelika Glöckner)

Zur Verantwortung des Professionellen in Beratung, Coaching und Therapie sind vielfältigste Überlegungen denkbar und möglicherweise sinnvoll:

- Es darf erwartet werden, dass der Professionelle einen *Vorsprung* (kontextrelevant) an Wissen, Erfahrung und Kommunikationsgeschick hat.
- Über die eigene *Selbstdefinition* (Rolle, Aufgabe, Funktion) reflektiert und sich darin geortet zu haben (Standpunkt!) sehe ich als Voraussetzung an für die effektive Begegnung zweier Weltbilder (oder mehrerer).
- „*Höhere*“ *Komplexität* des Weltbildes beim Beratenden ist vonnöten, damit ein Gegenüber sich überhaupt verstanden fühlen kann.
- *Verantwortung* gilt es dergestalt wahrnehmen, dass ein Bewusstsein über die vorhandene Macht (Einfluss und Vorsprung) besteht und selbige zum Wohle des Anderen (und seiner selbst) genutzt wird.
- *Bewusstheit* über bestehende Hierarchie heißt: Der Professionelle „will nicht für sich“ und dient jenem, der in Erwartung und Bedarf ist („Beziehungsgefälle“).
- Im weitesten Sinne ist der Professionelle einer *Ethik* verpflichtet, die niemand einen unnötigen und/oder schädigenden Preis zahlen lässt: Er dient, so gut er kann, zum Besten der Beteiligten (Wohlbefinden und konstruktiver Ausgang). Dies bezieht ihn selbst mit ein.

¹⁵ Vgl. Schiff, Cathexis Reader, 101: „Confrontation which makes the person not all right is, in itself, confronted as an inappropriate expression of hostility. Each confrontation is expected to be specific about the behaviors involved, the feelings the person making the confrontation is having, and there is an expectation for an appropriate response. The person being confronted is expected to think about the issues and respond appropriately. That person should take responsibility for those behaviors which are agreed to be inappropriate by coming to understand the game involved, dealing with the other person in a way which facilitates future relating, and making a clear commitment to specified change.”

Literatur

Schiff, Jacqui Lee: Cathexis Reader. Transactional Analysis Treatment of Psychosis (New York: Harper & Row, Publishers 1975) 49-54 (vergriffen)

Schiff, Jacqui Lee u.a.: Bezugsrahmen, in: Neues aus der Transaktionsanalyse 1 (1977) 128-132. (Dieser Text ist eine gekürzte Wiedergabe der Ausführungen zum Bezugsrahmen aus dem Cathexis-Reader)

Schlegel, Leonhard: Handwörterbuch der Transaktionsanalyse. Sämtliche Begriffe der TA praxisnah erklärt. Freiburg; Basel; Wien 1993; Pdf-Download als 2. vollständig überarbeitete Auflage 2002 unter: <http://www.dsgta.ch/139d144.html>.

Schmid, Bernd/Gérard, Christiane: Intuition und Professionalität. Systemische Transaktionsanalyse in Beratung und Therapie (Heidelberg: Carl Auer 2008)

Schmid, Bernd: Wo ist der Wind, wenn er nicht weht? Professionalität und Transaktionsanalyse aus systemischer Sicht (Paderborn 1994) Als ebook bei active-books.de (Junfermann) ab 08/2009 verfügbar.

Sufigeschichten zum Thema "Sichtweisen" bzw. Bezugsrahmen

De Mello, A.: „eine Minute Weisheit“:

Widerspruch

"Was soll ich tun, um Gott zu erreichen?"

"Wenn du Gott erreichen willst, musst du zwei Dinge wissen. Erstens, dass alle Bemühungen, ihn zu erreichen, vergeblich sind." "Und zweitens?"

"Du musst handeln, als ob du das erste nicht wüsstest."

Gehorsam

Es gab Regeln im Kloster, aber der Meister rief immer zur Vorsicht gegenüber der Tyrannei des Gesetzes auf.

"Gehorsam hält die Regeln ein", pflegte er zu sagen, "Liebe weiß, wann sie zu brechen sind."

Urteil

"Wie soll ich anderen vergeben?"

"Wenn du nie verurteiltest, brauchtest du nie zu vergeben."

Bindung

"Ich habe keine Ahnung, was der morgige Tag bringen wird, also möchte ich mich darauf vorbereiten."

"Du fürchtest den morgigen Tag und erkennst nicht, dass der gestrige genau so gefährlich ist."

Indries Shah: Karawane der Träume:

Es heißt: "Wenn das Glück an die Türe klopft, so öffne."

Aber warum sollte man das Glück an die geschlossene Tür klopfen lassen?

***Drei Dinge zählen:
Der Beobachter, das Beobachtete und das Beobachten.
Das dritte aber ist das höchste der drei.***

aus verschiedenen geistig-spirituell orientierten Kulturen