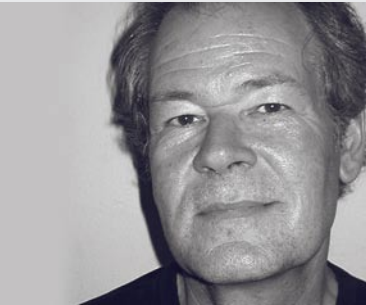


## Das Gute am Schlechten



### Von Peter Stalder

Menschliche Erfahrungen sind an bestimmte (Be-)Deutungen geknüpft. Die Bedeutung eines Verhaltens oder eines Ereignisses wiederum hängt von dem Rahmen (frame) ab, den wir einer Sache geben. Wenn wir den Rahmen wechseln beziehungsweise umdeuten, wechseln wir die Bedeutung. Im Coaching nennen wir dieses Umdeuten „Reframing“. Dabei gehen wir von der Annahme aus, dass hinter jeder problematischen Situation unbewusste positive Eigenschaften versteckt liegen. So ist gewissermaßen jedes Problem auf irgendeine Weise gut zu gebrauchen und in einem anderen Kontext sogar wertvoll. Natürlich sind Klienten nicht sofort in der Lage, diese Kehrseite, also das „Gute am Schlechten“, wahrzunehmen. Dieses kann als verdeckter Gewinn gedeutet werden, also als etwas, das es noch eine Weile als nutzbringend aufrecht zu erhalten gilt. Gezielte Fragen wie „In welcher Situation wäre gerade dieses Verhalten nützlich?“, „Wofür ist es gut, dass XY passiert ist?“ oder „Was würde fehlen, gäbe es das Problem nicht mehr?“ unterstützen den Coachee darin, sich auf neue Verhaltensweisen zu fokussieren, Verallgemeinerungen aufzulösen und eindimensionale Ursache-Wirkung-Ketten zu hinterfragen.

Denn Chancen auch da erkennen zu können, wo zuerst vor allem Frust, Wut oder Trauer erlebt werden, ist eine mächtige Ressource. Wenn beispielsweise jemand seinen Job verliert, kann er sich nach dem ersten Schock fragen, worin hier für ihn eine neue Option bestehen könnte. Vielleicht nimmt er die Freiheit wahr, sich mit neuen Wahlmöglichkeiten zu beschäftigen, oder er erkennt, wie unzufrieden er eigentlich mit der Situation vorher war. Härdert er jedoch ausschließlich mit seinem Missgeschick, braucht er seine ganze Energie für den Kampf gegen die Situation und gegen sich selbst. Reframing muss wertschätzend und ohne zynischen Unterton angesprochen werden. Es bedeutet keineswegs, alles nur durch die rosarote Brille zu sehen. Und es scheitert, wenn Negatives lediglich einen anderen Namen bekommt. Durch Umdeutung alleine lösen sich Probleme noch nicht auf, doch es ist ein Brückenschlag zu einem Perspektivenwechsel, der die Problemlösungskompetenz erhöht.

Dabei darf die Klagefähigkeit dem Klienten nicht genommen werden. Entscheidend ist, dass er neue Zusammenhänge erfährt, in denen er das beklagte Verhalten als nutzbringend erlebt und das Geschehene als neue Ressource erkennt. Das zunächst „Schlechte“ erhält so eine neue Qualität und offeriert ihm neue Handlungsoptionen. Das Schöne am Entwerfen neuer Rahmen ist, dass es leicht in den Alltag transferiert und in zahlreichen Situationen praktisch angewendet werden kann.