Liebe Leserin, lieber Leser

Sie wollen ein Bild, sagen wir ein Landschaftsmotiv in Ihrem Wohnzimmer aufhängen. Der Platz ist gefunden, aber nun stellt sich die Frage: Welcher Rahmen passt? Ein Metallrahmen gibt der Landschaft eine moderne, aber kühle Ausstrahlung. Ein Holzrahmen wiederum erschlägt die Pastellfarben des Bildes. Aber hier, der schmale weiße Rahmen bringt die Farben zum Leuchten. Und jetzt noch ein Passepartout! Dieses gibt dem Bild eine ganz neue Perspektive. Perfekt? Ja, perfekt für Sie. Ein anderer Mensch mit einem anderen Geschmack würde das Motiv sicher völlig anders in Szene setzen.

Bei Bildern und Fotos suchen wir selbstverständlich nach dem „richtigen" Rahmen. Doch wenn es um uns selbst geht, geben wir uns mit dem einmal gewählten zufrieden. Wir betrachten uns und alles, was uns widerfährt, aus einer ganz bestimmten Perspektive und stellen diese in der Regel nicht mehr infrage. Gleichgültig ob es sich um Episoden aus der Vergangenheit oder aus der Gegenwart handelt – wir erzählen unser Leben nach bestimmten Mustern, die etwas darüber aussagen, mit welcher Einstellung wir durchs Leben gehen: Was trauen wir uns zu und was nicht? Wovor haben wir Angst? Warum sehen wir uns als Glückskind oder als Pechvogel?

„Wir sind die Geschichten, die wir über uns erzählen", sagt der Psychologe und Persönlichkeitsforscher Dan P. McAdams. In unseren Erzählungen nimmt unser Leben Gestalt an. Vielleicht erzählen wir unsere Story als Komödie, vielleicht als Tragödie, vielleicht als nüchterne Dokumentation. Ganz gleichgültig, welchen Erzählstil wir wählen – eines ist sicher: Was immer wir verlautbaren, es ist nicht die ganze Wahrheit. Unsere Geschichten sind ein Konstrukt, das sich aus verschiedenen Bausteinen zusammensetzt: dem Erlebten, dem Selbstbild, frühen Zuschreibungen, verfälschten Erinnerungen. Wir schaffen unseren persönlichen Mythos.

Das ist kein Problem, solange dieser Mythos eine Geschichte erzählt, mit der wir gut leben können, und wir uns mit unseren Erzählungen nicht selbst im Wege stehen. Doch wenn unsere Story eher destruktiv und belastend ausfällt, ist es ratsam, die gewählte Perspektive zu hinterfragen und ein *Reframing* (Seite 18) vorzunehmen: Könnte die Geschichte auch anders erzählt werden? Gibt es für das, was ich erinnere, einen besseren Blickwinkel? Möglicherweise war der fürchterliche Urlaubsstreit nicht nur eine Katastrophe, sondern auch ein reinigendes Gewitter, das das bleierne Schweigen beendete. Vielleicht ist die eigene Schüchternheit keine Schwäche, sondern in vielen Situationen eine wirksame Grenzsetzung. Die „Bedeutung jedes Ereignisses hängt ab vom ‚Rahmen', in dem wir es wahrnehmen. Verändern wir den Rahmen, verändern wir die Bedeutung", erklären Richard Bandler und John Grinder, die das Reframing als eine wichtige Methode erfolgreicher Therapeuten identifizierten und es in ihr Trainingskonzept des neurolinguistischen Programmierens (NLP) übernahmen.

Skeptiker sehen im Reframing einen Versuch, Lebensepisoden zu verfälschen oder schönzufärben. Doch mit Geschichtsklitterung oder gar positivem Denken darf eine Neurahmung nicht verwechselt werden. „Reframing zielt darauf, in einem bestimmten Kontext etwas Nützliches zu tun", so Bandler und Grinder. Sprich: Es geht darum, sich vom passiven Erdulder eines oftmals von anderen geschriebenen Drehbuches zum aktiven Autor der eigenen Geschichte zu wandeln.

u.nuber@beltz.de

Ursula Nuber