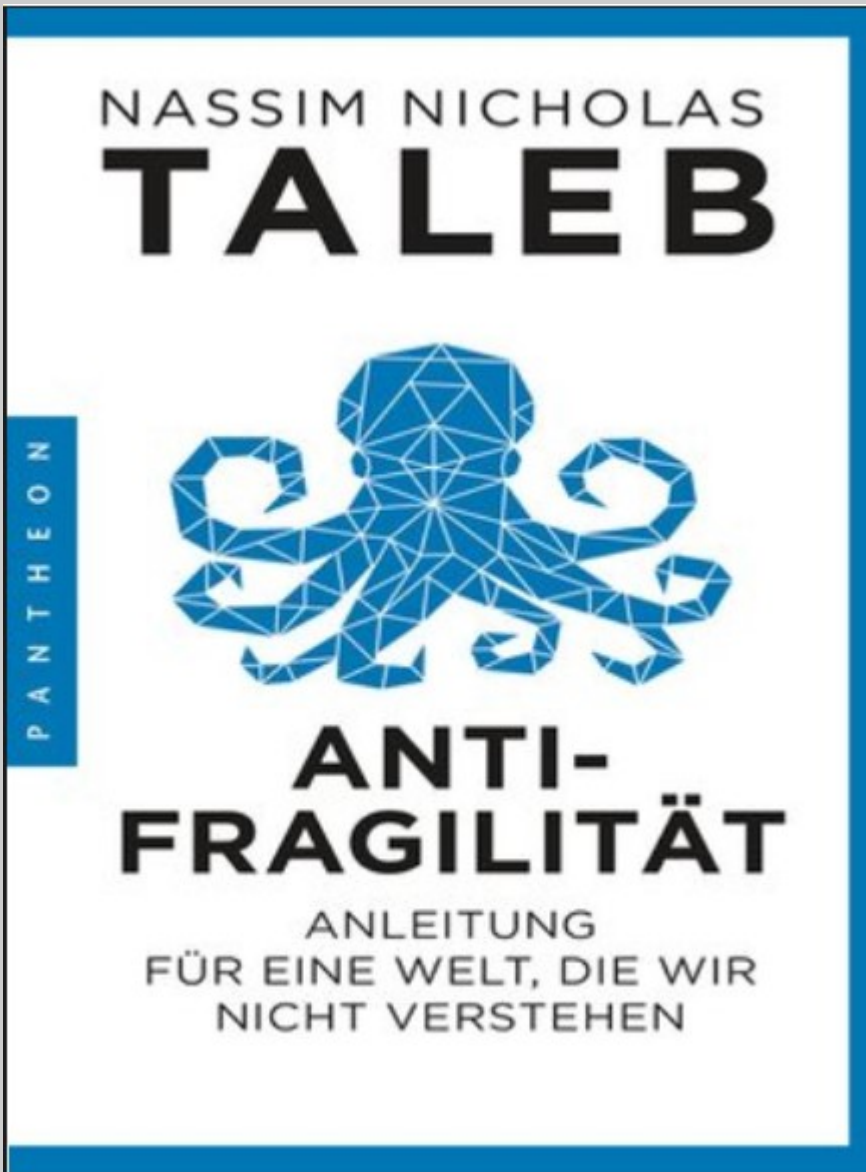


Statt Eskalation: Reframing

Der verzweifelte Versuch, alles verfü- und kontrollierbar zu halten, blockiert uns. (Hartmut Rosa 2018).

Le  
be  
n  
is  
t  
(p  
ri  
nz  
ip  
ie  
ll  
)  
un  
be  
he  
rr  
sc  
hb  
ar  
·  
Di  
e  
Re  
al  
it  
ät  
,  
di  
e  
un  
s  
um  
gi  
bt  
un  
d



Nikloas N. Taleb. Alle Bücher: <https://www.fooledbyrandomness.com/>

du  
rc  
hd  
ri  
ng  
t  
en  
tw  
ic  
ke  
lt  
si  
ch  
dy  
na  
mi  
sc  
h.  
Si  
e  
is  
t  
nu  
r  
in  
Gr  
en  
ze  
n  
vo  
rh  
er  
sa  
gb  
ar  
.

Entfremdung und Verunsicherung nehmen zu. Je mehr man aushält, festklammert oder bekämpft. Dauerstress stumpft die Fähigkeiten ab, zu denken und zu fühlen. Unserer Zivilisation geht der Sinn verloren. Es wird schwieriger Beziehungen einzugehen, Resonanz wahrzunehmen und mit anderem (gelassen) in

Wechselwirkung zu treten. Süchtig nach Sicherheit verlieren wir an Stabilität. Und werden gesellschaftlich oder körperlich störungsanfälliger. Schon einfache Belastungen können uns gefährlich werden, wenn sie nicht mehr flexibel aufgefangen werden. Das zunehmend Wackelige (Fragile) ist angewiesen auf immer stärkeren Schutz von außen. Die Resilienz menschlicher Gesellschaften schwindet: Ihre Fähigkeit zu (inneren und äußeren) Gleichgewichtszuständen zurückzufinden.

Und noch stärker verkümmern die natürlichen Fähigkeiten lebender Systeme, unter komplexen Belastungen (und gerade in Unsicherheit) an Kompetenz zu gewinnen.

Stattdessen bekämpfen wir die Einzel-Einzellerscheinungen unserer vielfältigen Krankheiten. Und machen vieles noch schlimmer.

## Wie aus dem Tunnel des „Gegen-an-Kämpfens“ herausfinden?

Wie können wir friedliche, nachhaltige, gesunde Entwicklungen bahnen?

Bevor man etwas Neues gestalten kann, muss man immer zunächst damit aufhören zu kämpfen und zu zerstören. Man muss eine Situation (gerade dann, wenn sie schwierig oder gefährlich ist) so annehmen, wie sie ist. Solange man noch mit Gewalt gegen etwas schlägt, was man nicht haben will, eröffnen sich keine Möglichkeiten oder kreative Lösungswege. Also: Aufhören, mit dem, was man gerade tut. Problemlösen beenden. Stehenbleiben. Innehalten.

Und dann den Bezugsrahmen wechseln.

## **Reframing (Rahmen der Betrachtung wechseln)**

Re  
fr  
am  
in  
g  
be  
de  
ut  
et  
,  
ei  
ne  
n  
an  
de  
re  
n  
St  
an  
dp  
un  
kt  
de  
r  
Be  
tr  
ac  
ht  
un  
g  
ei  
nz  
un  
eh  
me  
n.  
Ei  
ne  
an  
de  
re



Innehalten vor der alten Oper von Paris. Bild: Zwischenzeiten  
([svdf.de/archives/607](http://svdf.de/archives/607))

Si  
ch  
t,  
di  
e  
am  
be  
st  
en  
du  
rc  
h  
ei  
ne  
n  
Zu  
fa  
ll  
be  
st  
im  
mt  
wi  
rd  
. So  
ve  
rä  
nd  
er  
t  
si  
ch  
de  
r  
Ra  
um  
de  
r  
Mö  
gl

ic  
hk  
ei  
te  
n.

Reframing ist besonders wirksam, wenn man vor ernststen Problemen stehend „gerade-aus“ starrt und ein Problem bekämpft, das den Weg verbaut. Psycholog:innen bezeichnen diese Denkblockade „Problem-Trance“.

Sie entsteht, wenn eine Flut von Einzelinformation, Fakten und Daten analysiert wird und die Übersicht verloren gegangen ist: der Zusammenhang, die Beziehungen, Wechselwirkungen und Veränderungen. Dann wird immer intensiver das Gleiche getan mit heftigerem Aufwand und immer besserer Unterstützung durch Expert:innen, die einen Hammer besitzen, und deshalb das Problem klar als Nagel erkannt haben. Bis dann die Verzweiflung zum Zusammenbruch führt, zum Burn-out oder zur Depression.

Manchmal ist es dann befreiend, schlagartig zu erkennen, dass es auch bewegtes Leben außerhalb des Tunnels geben könnte. ...

## **Zu den vollständigen Artikeln**

Zufälle nutzen

Möglichkeiten entdecken



Der Wechsel des Bezugsrahmens zeigt ein Ding, das wie eine Kreisfläche aussieht, von einer anderen Seite, so dass eine Stange erkennbar wird. Das Gleiche könnte auch aus einer anderen Ebene betrachtet werden, die den Gesamtzusammenhang zeigt, in der ein Geschehen eingebettet ist. Bild: Adler in Palästina, Jäger, Juni 2022