

# DER INNERE BEZUGSRAHMEN



***Das Selbstverständnis eines Menschen wird bestimmt durch die individuelle Wahrnehmung der Realität. Diese Wahrnehmung ist gefiltert durch sehr frühe, biografische Erfahrungen. Der innere Bezugsrahmen ist ein komplexes System von Annahmen, Einstellungen, Fantasien, Vorurteilen.***

Der innere Bezugsrahmen ist unsere ursprüngliche Informationsquelle, die Situationen, durch diese Erfahrungen, emotional bewertet, als "gut" oder "schlecht". Diese Erfahrungen prägen unser subjektives Bild der Welt, unser subjektives Empfinden Personen gegenüber und Situationen gegenüber.

Ein Blick auf die innere „Welt“ - oder Innenwelt - ist ein Blick in den „Inneren Bezugsrahmen“. Dieser Innenblick kann uns somit Auskunft geben, z.B. über unsere Beweggründe und unsere momentane Stimmung. Es ist die ureigene, individuelle „Erfahrungsquelle“ eines jeden Menschen.

## KENNEN SIE SICH? - WIE GUT?

„Tief in uns“ sind alle Erfahrungen „gerahmt“, wir im Verlauf unserer Biografie gemacht haben. Und mit diesen Erfahrungen, die damit zusammenhängenden Bewertungen; in welchem „Bezug“ sie stehen – also in welche Beziehungen wir sie zu anderen Erfahrungen setzen: ist etwas besser oder schlechter, richtig oder falsch?

Denn wir können nur dann etwas als gut oder schlecht, beglückend oder traurig, oder überhaupt einen Wert abschätzen, wenn wir Vergleichsgrößen haben. Das gilt für die Kosten für ein Pfund Kaffee genauso wie die Einordnung persönlicher Erfahrungen.

Allerdings ist der innere Bezugsrahmen - diese Quelle unserer Erlebnisse und Erfahrungen - nicht völlig dem Bewusstsein zugänglich, sondern zum großen Teil unbewusst.

Und obwohl wir unterschiedlich bewussten Zugang zu unserer subjektiven Erfahrungsquelle haben, ist doch alles was wir tun, sagen, fühlen, diesem Rahmen entsprungen. Für manches haben wir Argumente und Erklärungen, für anderes nicht: dann wissen wir nicht warum wir etwas gesagt oder getan haben. Ahnen, dass wir im Moment etwas als „super“ oder „blöd“ empfinden, aber kennen vielleicht nicht sofort den Grund dafür. Wir fühlen uns nur „irgendwie“ gut, oder schlecht.

Der innere Bezugsrahmen ist unsere Erfahrungsquelle, die Handlungen leitet und bewertet. Ob uns das bewusst oder nicht bewusst ist. Die Überprüfung der eigenen Empfindungen - Freude, Ärger, Ohnmacht, ... - kann daher nur erfolgen, wenn wir diesem inneren Bezugsrahmen zuhören und ihn befragen.

## WIE VIEL WISSEN SIE ÜBER SICH?

Wie geht es mir gerade? Brauche ich im Moment Ruhe? Liebe ich sie wirklich?

Solche und ähnliche Fragen können nur mit einem nach innen gerichtetem Blick, mit dem Blick auf den inneren Bezugsrahmen beantwortet werden.

Wie viel wissen Sie über sich? Könnte es in Ihrer Welt Orte, verborgene Ecken geben, die Sie (noch) nicht kennen? Die Sie vielleicht nur vor-bewusst ahnen? Wie würden Sie reagieren, wenn Sie jemand darauf aufmerksam machen würde?

Würde es einen Unterschied machen wie dieser Mensch dies tut und wie die Qualität ihrer Beziehung zueinander ist?

## JEDER MENSCH IST SEINE KLEINE WELT

Jeder Mensch fühlt, denkt, handelt aus seinem eigenen, individuellen „inneren Bezugsrahmen“ heraus. Es ist seine „kleine Welt“.

Und es gelingt Menschen in unterschiedlichem Maße, sich mit der eigenen Welt auseinander zu setzen oder über die Grenzen dieser Welt herauszusehen. Wie schwer ist es dann manchmal, sich in die Welt des anderen einzudenken oder gar einzufühlen. Sich vorzustellen, wie andere Welten, jenseits der eigenen Grenzen, „funktionieren“ könnten – dazu braucht es emotionalen Intelligenz – ein wichtiger Teil davon ist empathisches Verstehen (vgl. Lesereihe Nr.13).

Denn Wahrnehmung ist immer subjektiv: Alle Eindrücke, Erfahrungen und Erlebnisse werden vor einem individuellen Hintergrund interpretiert und verarbeitet. Dieser Hintergrund kann auch als „Lebensbühnenbild“ verstanden werden, das in unserer frühen Biografie erstellt wurde und zu unserer Wirklichkeit wurde.

Und um sich diese - teilweise unbekannte, weil unbewusste - eigene Wirklichkeit im Coaching anschauen zu können, ist ein empathisches, vertrauensvolles Gegenüber wichtig, das sich auf diese fremde Welt einlassen und diese verstehen kann und will. Und gerade deshalb kongruent in seiner Coach-Rolle bleiben kann.

***Sie haben Fragen oder Anmerkungen zum Artikel?***

***Wir freuen uns auf Ihre E-Mail!***

***An: Christiane Hellwig, info@dacb.de***