

# Systeme, ihre Strukturen und Frames

## GFK-plus im Detail

*System: Etabliertes Miteinander und Zusammenspiel.*

*Frame: Bedeutungsrahmen, der zum gemeinsamen Verständnis und zur Orientierung nötig ist.*

Jeder Zusammenschluss von Menschen kann als System bezeichnet werden<sup>1</sup>. Etwas präziser könnten wir dabei auch von *Interaktionssystemen* sprechen. Bestimmte interaktive Vorgänge werden in einem System, wie es der Begriff ja schon andeutet, systematisiert. Man ordnet das Miteinander und erhält daraufhin eine Systemordnung. Manche Ordnungen ergeben sich auch ohne dass man bewusst eingreift. Dadurch zeigen sich u.a. die Resonanzen und Dissonanzen eines Systems. Andere Ordnungsstrukturen gehen auf alte Traditionen oder Konventionen zurück. Gewisse Ordnungen sind fast so funktional bestimmend, wie die Mechanik einer Maschine, andere sind eher Leitlinien und lassen der individuellen Gestaltung noch viel freien Raum. Die Struktur und das Framing haben immer eine überragende Bedeutung für das auslebbare Potenzial einer Gemeinsamkeit. Deshalb wollen wir in Zusammenhang mit GFK-plus mal einen genaueren Blick darauf richten.



Bei jedem GFK-plus-Durchlauf strukturieren und framen wir auf dem zweiten GFK-plus-Feld unser System sehr bewusst und passen bereits bestehende Strukturen und Frames neu an die aktuellen Anforderungen an. Auch die agilen Methoden des Managements versuchen das bereits mehr oder weniger. GFK-plus steht also in der Tradition dieser Ansätze und legt für jeden Vier-Felder-Zyklus möglichst kluge Orientierungsanker fest, die uns bei unserer interaktiven Gestaltung unterstützen sollen. Da jede Ordnung auch eine Begrenzung darstellt, versuchen wir mit möglichst schlanken und flexiblen Vorgaben zurechtzukommen. Schnell spielt sich so eine gewisse Grundordnung ein<sup>2</sup>, die dann auch intuitiv gelebt werden kann. Entstehen Spannungen im System, werden diese Grundordnungen noch mal neu hinterfragt und angepasst. Auch alle intuitiven Strukturen sollten nicht als natürlich, sondern nur als gewohnt angesehen werden und immer wieder mal reflektiert werden.

Spätestens, wenn unterschiedliche Systeme miteinander in Kontakt kommen, bemerkt man die Unterschiede der Ordnungen, was zu Unverständnis, Unstimmigkeiten und Gegeneinander führt. Früher hat man im Gegeneinander der Systeme gerne zur Verdammnis und Vernichtung aufgerufen. Doch heute versteht

<sup>1</sup> Da die Systeme sich verschachteln, kann man auch von Systemen, Teilsystemen bzw. Untersystemen sprechen.

<sup>2</sup> Das ist erst noch eine optimistische Prognose. Da jedes bereits bestehende System geframt ist, und auch die Menschen, die ein neues System bilden, die Frames übergeordneter und anderer Systeme in sich tragen, muss erst einmal der Schwenk in ein völlig neues Frameset gelingen. Das wird nicht immer in der nötigen Klarheit geschehen, und dann versucht ein System üblicher Weise wieder seine alten Bahnen neu aufleben zu lassen. Hier sei an den von Robert Kana beschriebenen „permanenten Ausnahmezustand“ und das Management desselben hingewiesen. („The Pentagon-Challenge“ ISBN: 9783214084424) Souveränes Individuum ist, wer den Ausnahmezustand im lebendigen Miteinander mit managen kann, ohne dabei in das Widerstandsdreieck von Wut, Ohnmacht und Sehnsucht abgedrängt zu werden.

man mehr und mehr, dass man auf einer Kugel lebt, die immer kleiner zu werden scheint. Trotzdem braucht es für einen echten Frieden, der mehr als nur ein Waffenstillstand oder eine ungerührte Parallel-existenz ist, die Möglichkeit, unterschiedliche Systeme mit einer verbindenden Ordnungsstruktur und entsprechenden Framesets in einen konstruktiven Austausch zu bringen. Die Reibung von Systemen untereinander führt dabei zu der schnellsten Entwicklung der Systemordnungen, wenn die Systeme nicht zu starr strukturiert sind und mit den Anpassungen überfordert sind.

Die Systemordnung steht leider nicht nur mit den individuellen Bedürfnissen in Zusammenhang, sondern auch mit den unbewussten Reaktions- und Wertemustern der Individuen in einer wechselseitigen Beeinflussung. Die Ergebnisse dieser Wechselwirkung sind unter dem Strich ungünstig, denn die impulsiv getriggerten Reaktions- und Wertemuster passen meist weder besonders gut zu den Menschen, noch zu den Systemen. Deshalb entstehen jede Menge Probleme, sowohl für die Individuen, als auch für die Systeme.

Mit den impulsiv ausgelösten Reiz-Reaktionsmustern hängen auch die dualen Bewertungsraster einer Systemkultur zusammen. Sie fördern impulsive Bewertungen im moralischen Sinn von richtig und falsch, von gut und böse, von Sieg und Niederlage, von Täter und Opfer und von schuldig und unschuldig. Moralische Systemraster braucht man eigentlich nur bei einer schwach zur Geltung kommenden Menschlichkeit. Ansonsten braucht die bewusst angewandte Menschlichkeit keine moralischen Raster, da die Moral aus der entwickelten Menschlichkeit, und nicht umgekehrt die Menschlichkeit aus der Moral entstammt. Dual gerasterte Moralregeln braucht man sowieso nur in Situationen oder Systemen, die den Verstand überfordern, oder bei einem Verfall des Verstandes, der sich dann überhaupt nur mehr in einem groben schwarz/weiß-Muster orientieren kann. Dann versucht man üblicher Weise genau so dual mittels Bestrafung und Belohnung von außen direkt auf die sonst unkontrollierte individuelle Impulsivität einzuwirken. Das hat schnell einen übergriffigen Charakter. Außerdem ist es sowieso nicht einfach, impulsive Reaktionen und Bewertungen gezielt zu verändern und wenn wir das dann mit dualen Mitteln versuchen, bleiben wir auf einer sehr niedrigen Ebene des Miteinanders gefangen. Hier helfen uns eher kluge und fürsorglich angelegte Systemstrukturen und Frames, damit eine positive und spielerische Veränderungskultur entstehen kann. In der Wechselwirkung bringt eben das System die Individuen und die Individuen das System hervor. So entstehen Abwärts- oder Aufwärtsspiralen. Dabei ist zu beachten, dass jede Teilnehmer\*in nur auf ihrem aktuellen Niveau mitspielen kann.

Ungünstige Frames und Spannungsstrukturen im System werden die unbewusste Impulsivität und den Widerstand fördern und viel Chaos anrichten. Ist z.B. ein System mit dualen schwarz/weiß-Frames überlagert, dann wird es für jeden Verstand schwer, in Farben zu denken. Selbst wenn man sich selbst nicht davon beirren lässt, so etablieren sich doch in der Allgemeinheit stark vereinfachte duale Ansichten, Meinungen und Interpretationen, die dann zu Differenzen mit dem Individuum führen werden, dass mit seinem Verständnis dem dualen Frameset nicht folgt<sup>3</sup>. Gibt man nach, ist der Systemblödeheit freien Lauf gelassen, gibt man nicht nach, muss man die Systemspannungen ertragen, die einen schnell in den Fokus der Systemdestruktivität bringen können.

### **Das Gehirn, der unterscheidende Verstand und die Frames**

Das Gehirn als Organ liefert mit seiner eigenen Struktur die Grundlagen für ein für Menschen mögliches Framing. Unsere Kultur trainiert das Gehirn auf seine Art und Weise. Bestimmte neuronale Bahnen werden gefördert und damit entwickeln sie sich. Andere werden nicht weiter unterstützt, und nach dem bekannten Prinzip „use it or lose it“ gehen dann Potenziale verloren und das durchaus auch unwiederbringlich. Auch

---

<sup>3</sup> Als Modellansatz für das Thema Interaktion und Dualität/Polarität bietet sich das Polaritätsrand an. Anfragen hierzu an [info@gfk-mediation.de](mailto:info@gfk-mediation.de).

Traumata hinterlassen ihre Spuren im Organaufbau. All das wird zum Schicksal im Miteinander. Der Verstand reflektiert sich dabei allerdings kaum selbst und der Mensch versteht nicht, was mit ihm geschieht. Der unterscheidende Verstand arbeitet innerhalb von Frames, hinterfragt sich dabei jedoch nicht selbst. Angetrieben wird er teilweise durch Affekte und triebhafte Impulse, die selbst nicht Inhalt der kognitiven Welt sind und somit auch kaum begriffen werden können. Doch mit den modernen Methoden sind sie natürlich messbar.

Bereits etablierte Handlungs- und Werterahmen sind nicht immer einfach zu verändern. Der Verstand orientiert sich sowieso lieber an Frames, als welche zu erschaffen. Da er nach dem Prinzip der Unterscheidung funktioniert, kann er ohne Frames überhaupt nicht arbeiten. Er wird also seine Arbeit erst innerhalb einer bereits existierenden Frame-Struktur aufnehmen können, die ihm ausreichende Bedeutungsrahmen liefern kann. Damit ist er dann aber bereits in einem Schuhkarton eingesperrt. Der Arbeiter denkt praktisch wie ein Arbeiter, der Beamte ist mit der Verwaltung beschäftigt und der Wissenschaftler ist akademisch trainiert und forscht mehr oder weniger abstrakt. Alle könnten sie sich gut untereinander ergänzen, doch dazu müssten sie sich erst einmal verstehen und auf der Basis welcher Framesets sollte das möglich sein? Wir dürfen nicht vergessen, dass sich schon die verschiedenen psychotherapeutischen Richtungen nicht gerade grün sind. Individuen neigen eben dazu, nicht nur klug, sondern vor allem klüger zu sein. Dabei entsteht eine umfassende Klugheit erst durch ein interaktives und interdisziplinäres Verständnis. Doch wie überbrückt man den Leerraum zwischen den vielen Schuhkartons der Klügeren?

Gute Einschätzungen und Entscheidungen sichern der Kreatur das Überleben. Das Organ Gehirn verbraucht jede Menge Ressourcen, während es versucht, sich schnell und richtig festzulegen. Damit hängt die Qualität des Denkens auch von der ausreichenden Ernährung ab. Der Stress der Entscheidungsoffenheit und die Lust, eine gute Stimmigkeit gefunden zu haben, konkurrieren miteinander. Deshalb werden Wege und Ansichten, für die man sich einmal entschieden hat, eher verteidigt als immer wieder neu hinterfragt. Das führt zu einer interaktiven Tragik, die man in fast jeder Diskussion sehen kann. Die Ansichten anderer verhalten sich zu den eigenen meist wie Wasser zu Öl – sie mischen sich nicht gerne.

**System:** Menschen schließen sich zu Gruppen, Teams und Gemeinschaften zusammen. Diese Verbünde werden (Interaktions-)Systeme genannt, und es liegt ihnen eine gewisse Ordnungsstruktur zu Grunde. Die Ordnungsstruktur muss festgelegt und abgespeichert werden. Das geschieht auf vielfältige Weise und diesen Vorgang bezeichnet man gerne als „Framing“. Ein Frame (engl. Rahmen) stellt dabei einen Bedeutungsrahmen, ein Deutungsmuster, ein Verständnis-muster bzw. eine Auswertungsmuster dar. Durch die Frames bekommt man ein Systemverständnis und kann systemintelligent handeln. Durch Frames werden wir auch stark beeinflusst oder sogar manipuliert.

**Frame:** „Betrug ist eklig.“ Die Bedeutung von Betrug wird der Negativseite zugeordnet. Wenn wir jedoch vom „Clou des gewieften Trickbetrügers“ sprechen, klingt das irgendwie anders. Journalisten haben die Möglichkeit, jemanden als *Staatschef* oder als *Machthaber* zu bezeichnen, als *Menschenfreund* oder als *Gutmenschen*. Die Worte mögen irgendwie ähnlich sein, doch damit wird eine Aussage oder sogar ein ganzer Diskurs in einen völlig unterschiedlichen Frame gedrängt und dann völlig anders verstanden.

„Wer ein Tor mehr schießt, hat gewonnen.“ Das Wort „schießen“ bekommt erst im System des Ballspiels und im Frame von gewinnen/verlieren seine klare Bedeutung. Bedeutungen sind also an Systeme und an Frames gebunden. Worte und vor allem die Sprache als Ganzes spielt dabei eine übergeordnete Rolle.

**reframing:** Bedeutungen neu definieren. „Aus den Steinen, die man nach dir wirft, kannst Du ein Haus bauen.“

**Mindset:** Die Brille, die man durch all die festgelegten Bedeutungen (Frameset) auf der Nase festsitzen hat.

## **Ordnungsmuster, die faktisch unterlegt sind.**

Die Schöpfung ist bewegt und den Bewegungen liegt eine Ordnung zugrunde. Die Jahreszeiten, die Baumringe und auch die Gezeiten des Meeres offenbaren die Rhythmik eines pulsierenden Weltsystems.

Barometer, Waage und Metermaß zeigen, dass wir in sinnvollen Rastern denken und planen können. Die Drähte einer Stromleitung müssen isoliert und gut geordnet verlegt werden, sonst kann kein Gerät funktionieren. Genauso sorgfältig fügen wir die Zahnräder einer Maschine zusammen. Abwasserleitungen, Verkaufsregale, unser Straßennetz mit Verkehrszeichen und einer Straßenverkehrsordnung, Leiterplatten, Gärten, Gebäude – all das zeigt auf, dass wir vor allem durch intelligente Anordnungen selbst schöpferisch tätig werden. Dabei bestimmt die Qualität der Ordnung über das Maß des Erfolgs. Plumpe Ordnungen können dort, wo man einen höheren Ordnungsgrad braucht, sehr viel Chaos schaffen. In einem OP-Saal darf es nicht zugehen wie auf einer Baustelle und umgekehrt, auch wenn an beiden Orten geschnitten, gesägt, verdrahtet und geschraubt wird. Jedes Gesellschaftssystem braucht eine adäquate Strukturierung. Ungenügende Strukturen und Frames können ein Desaster nach dem anderen nach sich ziehen.

## **Unwillkürliche Reiz-Reaktionsmuster und willkürliche Verhaltensmuster**

Der Mensch verfügt, wie jedes andere Lebewesen auch, über ein Reiz-Reaktionssystem und ist deshalb überlebensfähig, solange er damit gut auf seine Umgebung abgestimmt ist. Sehen wir etwas Leckeres am Frühstücksbuffet, aktiviert sich der Speichelfluss. Scheint die Sonne, werden unsere Schweißdrüsen aktiv. Das sind unwillkürliche körperliche Muster, die durch einen Reiz getriggert werden. Es gibt auch emotionale und mentale Muster, nach denen sich dann unser Verhalten orientiert. Manche sind wohl bereits genetisch angelegt, andere werden uns von den Systemen antrainiert und manche haben wir selbst übernommen. Doch nicht jedes dieser Muster ist uns bewusst. Je mehr wir ein Verhalten als normal ansehen, desto mehr wird es im Alltag unbewusst gelebt und nicht (mehr) hinterfragt.

Bei manchem Verhalten glauben wir durchaus, dass wir die freie Wahl nach allen Richtungen hin haben, doch im System gibt es gewisse Bedeutungsrahmen, also Frames, welche eine Spannung in Hinblick auf eine Art des Verhaltens auslösen. Männer könnten frei wählen, mit Röcken auf die Straße zu gehen und Frauen könnten sich nur die Oberlippe mit Lippenstift bemalen, doch das wird sehr selten geschehen. Wir tragen die Unterwäsche nicht über Hemd und Hose, sondern darunter. Machen wir das willkürlich oder unwillkürlich, frei oder gebunden?

Die Summe der systemtypischen Muster können wir als die „Kultur“ des Systems bezeichnen. So wertet jedes Wesen sein Umfeld systematisch aus und ein sehr großer Teil dieser Auswertung läuft auf den bereits gelegten Schienen, bzw. innerhalb der Frames und Framesets des Systems, in dem sich das Lebewesen aufhält.

Während bestimmte menschliche Reaktions- und Verhaltensmuster global, also überall auf der Welt gültig sind, werden die an Frames gebundenen, kulturellen Reaktionsmuster lokal in den jeweiligen Systemen vermittelt. Dazu braucht es religiöse, moralische und konventionelle Regeln, Verordnungen und Gesetze. Sogar die genetisch angelegten Muster werden nachfolgend in ein lokales kulturelles Korsett gezwängt. Systeme begrenzen damit die Impulsivität der selbstbezogenen Kreatur Mensch. Besonders tragisch ist dieses enge Systemkorsett für Menschen, die als bewusste und soziale Wesen gemeinsame Hochleistungen erbringen möchten. Mit unserem kognitiven Spektrum können wir uns oft viel besser entscheiden, als wenn wir uns instinktiv nach den Systemframes orientieren, die alle in eine Richtung bürsten. Reaktives Verhalten nach einem vorgegebenen Raster ersetzt die eigene Lebensspur. Ein System schreibt große Teile des gemeinsamen Schicksals, vor allem wenn es die Individuen mehr limitiert als fördert. Hier bekommt auch der Begriff der Gerechtigkeit eine negative Konnotation. Können wir den Menschen gerecht werden, wenn wir sie nach dem Prinzip der Gerechtigkeit behandeln? Welche Gerechtigkeit überhaupt? Chancenge-

rechtigkeit, Verteilungsgerechtigkeit, Bedürfnisgerechtigkeit? Auch hier entscheidet das Framing, um was es geht, und meistens wird es mehr um eine gleichgeschaltete Rechtsanwendung gehen, als darum, irgendjemandem gerecht zu werden. Systeme sind also ziemlich willkürlich. Damit beeinflussen sie nicht nur das Schicksal des Individuums. In einer Lebens-, Leistungs- und Schicksalsgemeinschaft teilen wir das Los unseres Nächsten, weil es einen Einfluss auf das Ganze hat. Systeme fördern oder vernichten sich also selbst. Solange wir als Individuum einem System gegenüber stehen, haben wir auf das System kaum Einfluss. Auch ein Haufen Individuen wird da wenig mehr als einen Störeinfluss ausüben. Was uns fehlt, um Systeme bewusst und intelligent framen zu können, ist eine wirkliche Vernetzung und ein echtes Gruppenbewusstsein, das natürlich weit über eine rein impulsive Identifikation und Bindung hinausgehen muss. Also genau das, was wir mit GFK-plus anregen. Bewusst bilden wir selbst lebendige Systeme, anstatt unter die Räder funktional bestimmter Systeme zu kommen.

### **Der Mensch, eingezwängt zwischen einer konkreten und einer abstrakten Welt**

Wir sind nicht nur von einer gegenständlichen Welt betroffen und reden vom Tisch, vom Baum und vom Fluss. Durch unsere Entwicklung prägen auch viele abstrakte Einflüsse unseren zwischenmenschlichen Kosmos. Wir reden von „der Schönheit“, von „Scharm“ und vom „Abschied“. Wir jonglieren mit Zahlen, malen uns Analogien und Metapher aus und planen Luftschlösser. Wir leben in einer Welt, die nur Menschen sehen und verstehen können. Dennoch sehen und verstehen wir alle nicht das gleiche. Jeder Mensch interpretiert viele Ordnungen eigen und bewegt sich individuell durch die kulturellen Muster. Doch immerhin gibt es vielerorts wenigstens eine ausreichende Übereinstimmung, um ein ausreichendes Verständnis teilen zu können. Gerade den Zahlen ist hier viel zu verdanken, denn ihre klaren Ordnungen lassen uns wenige Spielräume für eigensinnige Interpretationen. Doch schon bei den Worten und ihren Bedeutungen kommt es da zu großen Abweichungen. Trotzdem ist ein adäquates geteiltes Verständnis für eine gelingende Systembildung von essenziellem Wert, während das individuelle Verständnis Einzelner z.B. für die Kunst und Forschung so bedeutend ist. Für dieses Zusammenspiel vom individuellen und gemeinsamen Verständnis braucht es immer wieder auf ein Neues das zweite GFK-plus-Prozessfeld, auf der die Frames und Systemstrukturen verhandelt werden.

### **Der sich entwickelnde Mensch**

Wir befinden uns sowohl in einer großen biologischen Evolution, als auch in einer kleinen persönlichen Evolution. Und in letzterer beginnen alle Menschen zwar als Kleinkinder schon mit großem mentalem Potenzial, doch mit nur sehr wenigen ausgeprägten Fähigkeiten. Denn solche kognitiven Fähigkeiten brauchen ja einen ausdifferenzierten Bedeutungskosmos, eine entsprechende Sprache und eine verfeinerte Unterscheidungsfähigkeit. Als Babys stehen wir insofern noch recht blank da, bzw. wir liegen da, denn stehen können wir ja auch noch nicht. Als Kleinkinder wird uns anfangs mit einem Grobraster von richtig/falsch, von schuldig/unschuldig und von gut/schlecht weitergeholfen - also mit moralischen Behelfsframes, die plump mit unseren Lust- und Schutzreflexen gekoppelt werden, damit wir uns im System schnell zurechtfinden. Das hat sich so eingebürgert. Später, wenn es dann an der Zeit wäre, diese Behelfsframes zu transzendieren, haben wir bereits etwas anderes zu tun. Sie bleiben uns also erhalten, so wie sie bereits auch den Eltern und Großeltern seit vielen Generationen erhalten blieben. Doch nicht nur das. Diese primitiven Gut/Schlecht-Frames konnten sich problemlos in die erhabensten Bereiche von Religion, Philosophie, Psychologie und Wissenschaft einschleichen. Dort führen diese groben Bedeutungsraster zu sehr seltsamen Blüten und Früchten, die sich aber für die Leute in diesen geframten Systemen als natürlich, moralisch richtig oder gottgegeben anfühlen. In dem Nachbarsystem fühlt sich oft das Gegenteil genau so richtig an, wie sich das fremde Verständnis falsch anfühlt. Lange Zeit hat sich deshalb der intelligente Mensch mittels Krieg der Vernichtung des Falschen gewidmet, um ein einheitliches und „reines“ Verständnis zu etablieren. Das

hat sich immer sehr richtig angefühlt, so richtig wie sich die eigene Meinung eben anfühlt. Verändert hat das jedoch nie etwas an der Tatsache, dass das Verständnis anhand der Verständnismuster von System zu System grundlegend verschieden ist. Die „Bereinigungsbestrebungen“ sind also eine wechselseitige und eigentlich persönliche Angelegenheit, doch sie werden über primitive duale Frames zu kollektiven Bewegungen gebündelt. Andererseits ist der Mensch durch diese dualen gut/böse, richtig/falsch, positiv/negativ Spannungsmuster in sich zerrissen, also in seinem Wesen mit sich uneins. Der Riss in den Konflikten zieht sich durch den Menschen selbst, der in sich ja auch das duale Bild des „Feindes“ trägt und am Leben hält. Erst ohne Feindbilder könnte eine innere Einigkeit und äußerer Frieden entstehen, und dazu braucht es die Auflösung der dualen Wertungsstrukturen bzw. der dualen Framesets. Dazu braucht es auch eine neue Umgangskultur mit Meinungen, die vielleicht noch gar nicht kennen. In jedem Frameset entwickelt der Mensch nämlich eigene Fähigkeiten und diese Fähigkeitsentwicklung braucht immer etwas Zeit.

### **Soziale Konstruktionen, auf der Basis dualer Frames**

Unsere kulturellen Systeme funktionieren neben den dualen moralischen Rastern auf dual geprägten Parametern wie Anrecht, Besitz, Ausgleich, Herrschaftsrechte, Privilegien, etc. Dabei entstehen Spannungen um System und daraufhin dunkle Ecken in Form von Tabus, Verschleierungen, Täuschungen und Geheimnissen. Ein Ausschluss droht jenen, die ihren Platz in diesem Gefüge nicht finden. Doch die Plätze, die solche Raster in einem System bereitstellen, sind keine glücklichen. Täter, Opfer und Retter geben sich hier die Hand. Es gibt Helden und Versager, Stars, Statisten und Publikum, die Guten und die Bösen, die Herren und die Sklaven, den Chef und die Stundenlöhner etc. In unseren Köpfen sind diese Raster so dominant, dass wir weder unsere Mitmenschen wirklich erkennen können, noch selbst wahrgenommen werden als die, die wir von uns aus sind. So ist der Mensch hinter der Maske seiner Rollen sehr einsam geblieben. Große Anteile unseres Lebenssinns sind unerkannt in das Dunkel des Unbewussten geglitten oder nie von dort aufgetaucht.

### **Der Heilungswunsch**

Mittlerweile sucht eine ganze Generation nach Heilung, doch leider immer nur innerhalb der Frames und mit den Methoden, die in den geframten Systemen entstanden sind und denen man die Systemverwirrung ansieht, sobald man von außerhalb auf sie blickt.

Doch genau dieser Blick von außen gelingt uns fast nur für fremde Systeme und nicht für die Eigenen. Wir haben systemrelevante mentale und sprachliche Scheuklappen. Die kulturellen Frames mit ihren positiven und negativen Wertvorstellungen werden in uns seltsam lebendig. Wir erzählen Mythen und Storys, die nicht unsere sind, aber unser Leben mitbestimmen. Sind wir Versager oder Sieger? Sind wir die Helden oder die Bösewichte? Und für wen? Was würde eine Ameise dazu sagen? Oder ein Ameisenbär?

Marshall Rosenberg, der Begründer der Gewaltfreien Kommunikation, meinte dazu, dass er in seinem Leben schon als vieles bezeichnet wurde. Manche Attribute seien positiv gewesen, andere weit entfernt davon. Doch nie habe er dadurch etwas Wertvolles über sich lernen können. Stattdessen entstehen durch die Meinungen anderer in Bezug auf die eigene Person leicht innere Spannungen, die eigentlich nur das Echo der Systemspannungen sind. Sie quälen den Menschen und sollen durch Therapie geheilt werden. Doch die Therapie müsste den Systemen verordnet werden, um wirklich wirksam sein zu können. Doch wo ist das System, wenn nicht in den Köpfen der Menschen. Es scheint also kompliziert zu sein.

## Die Gewaltfreie Kommunikation

Wir wollen nicht an den Verrücktheiten unserer Großeltern noch für weitere Generationen zu leiden haben. Es war insofern vor allem Dr. Marshall Rosenberg zu verdanken, dass er eine Sprachform fand, welche sich nicht durch die kulturellen Frames irritieren lässt und die Menschen jenseits von richtig und falsch verbinden kann. Er nannte diese Sprache etwas unglücklich die „Gewaltfreie Kommunikation“ oder kurz die „GFK“. Als „Wolfs- und Giraffensprache“ schien sie eher für Wildhüter bzw. für den Kindergarten, als zur Kulturentwicklung gedacht zu sein – doch weit gefehlt.

Mit der GFK kann man die Emotionen hinter den impulsiven Bewertungen bewusst machen, die groben moralischen Hilfsframes auflösen und stattdessen das natürliche individuelle Qualitätsempfinden aktivieren. Doch leider baut auf den groben moralischen Frames fast das komplette weitere Framing eines Systems auf. Insofern ruft man bei einer konsequenten Anwendung von GFK schnell nach einem grundlegend veränderten Frameset und Mindset und sogar nach einer neuen Kultur des Miteinanders, einem *social change*. Es ist wie wenn man eine dunkle Rasterbrille abgenommen hätte. Die Welt erscheint im neuen Licht. Sie wird neu verstanden. Und es braucht neue Fähigkeiten, sich in ihr zurechtzufinden, besonders wenn es um die Gemeinsamkeit geht, die ja dann auch neu sein muss.

## Die Bedeutung von GFK-plus

Ohne geeignete Frames werden wir weder ein individuelles, noch ein geteiltes Verständnis entwickeln können. Wenn wir also mit der GFK unser Bewusstsein aus den groben Frames herauslösen können, so braucht es anschließend noch eine weitere Methode, um neue Frames so aufzubauen, dass diese sowohl aktuell als auch individuell stimmig als Leitlinien des Verstandes wirksam sein können. Außerdem müssen neue Framesets heute auch komplexitätsfähig sein, denn die Individualisierung führt im Zusammenhang mit der Vernetzung unweigerlich zu komplexen Systemen.

Hier kommt die GFK-plus ins Spiel. Anders als die GFK löst sie nicht die konflikthaftern Frames auf, sondern hilft den Menschen, sich immer aktuell geordnet zusammenzuschließen. Ein Beschluss oder eine Regel ist dann nicht starr, weil sie von jemandem beschlossen wurde, sondern sie gilt, solange sie nicht von einer Teilnehmer\*in verändert wird. Das ist allerdings utopisch, solange die Menschen versuchen GFK-plus mit dem alten Mindset zu machen. Die Teilnehmer von GFK-plus brauchen zuerst also ein eigenes Selbst- und Systemverständnis. Was sich kompliziert anhört, ist deshalb einfach, weil es kongruent mit dem inneren Wissen ist, das der Mensch in sich trägt. Er erkennt aus diesem Wissen heraus bestimmte Tatsachen als richtig an.

## Der geframte Mensch ist der gebändigte Mensch

Wir haben ein Wissen über uns selbst, welches wir aus den Framesets der Systeme beziehen. Sind wir reich oder arm, dumm oder intelligent, schön oder hässlich? Wer sind wir, was sind wir und wie sind wir? Und vor allem: Für wen sind wir was wann, wo und wie lange?

Bei GFK-plus framen wir nicht den Menschen, sondern das Miteinander. Auf dem ersten GFK-plus-Feld entdeckt der Mensch sich in seinen aktuellen lebendigen Potenzialen. Durch die Frames auf dem zweiten Feld fokussieren sich diese Potenziale und richten sich konstruktiv aus. Auf dem dritten Feld vernetzen sich die Potenziale zu einem interaktiven Potenzialfeld. Auf dem vierten GFK-plus-Feld wirkt der Mensch aus dem Potenzialfeld heraus gestaltend. Wer das verstanden hat, der erlebt eine Befreiung. Über die beiden ersten GFK-plus-Felder unterscheiden wir zwischen dem, was ein Mensch ist, und die Position und Rolle, die er systembezogen einnimmt.

## Tools die uns helfen, fit für ein GFK-plus-Framing zu werden

Je länger wir uns in den Schuld- und Strafe-Frames aufhalten, desto unruhiger werden wir. Soldaten im Krieg machen insofern besonders schlimme Erfahrungen, die im Prinzip jedoch nur heftiger sind als das, was wir in unserem dual geprägten „netten“ Miteinander mit seiner eigenen unscheinbaren Brutalität tagtäglich erleben können. Mit der **Gewaltfreien Kommunikation** können wir die dualen Raster von richtig und falsch, von gut und böse, von Sieg und Niederlage, von Täter und Opfer und von schuldig und unschuldig ablegen und durch eine bedürfnisorientierte Sprache ersetzen, mit der wir dann auch denken und zuhören können. Das ist zwar an sich ein kognitiver Akt, doch die GFK bezieht die Emotionen mit ein und erlöst damit die impulsiven Reaktions- und Wertemuster aus ihrer Unbewusstheit. Über die tiefe Erfahrung einer höheren Stimmigkeit kann es zu einer neuen Weltsicht kommen.

Mit dem Tool **Emo-Step**<sup>®</sup> können impulsive Reiz-Reaktionsmuster recht einfach neu programmiert werden, wenn auch immer nur themenbezogen. Doch auf Dauer kommt es trotzdem zu einer Breitenwirkung.

Mit **GFK-plus** können wir Frames anders festlegen und uns dann in gut geframten Systemen wohlfühlen. Je mehr wir als ganzes Wesen in den Gemeinschaftsprozessen ankommen, desto mehr entspannen wir wesentlich und diese Wesensentspannung fördert eine GFK-plus-taugliche Art des steten, unaufgeregten Framens.