

Nadja Oehlmann, Tilman Rentel

# **Einfach fragen in Licht und Schatten**

Das Potenzial der Eigensprache  
in der Traumatherapie

Mit einem Geleitwort von Wolfgang Woeller  
und einem Vorwort von Luise Reddemann

2023

# Inhalt

<b>Geleitwort</b> .....	<b>13</b>
<b>Vorwort</b> .....	<b>15</b>
<b>Vorbemerkung</b> .....	<b>17</b>
<b>Einleitung</b> .....	<b>20</b>
Einfach Fragen in Licht und Schatten? .....	20
Das Potenzial der Eigensprache in der Traumatherapie? .....	20
Worum geht es in diesem Buch? .....	20
Was ist Eigensprache? .....	21
Was ist Idiolektik? .....	22
Wozu Eigensprache in der Traumatherapie? .....	23
<b>Teil 1: Einfach fragen in Licht und Schatten</b> .....	<b>25</b>
<b>1 Geschichte der Idiolektik</b> .....	<b>26</b>
Wie ist die Idiolektik entstanden? .....	26
Wie hat sich die Idiolektik weiterentwickelt? .....	27
Wo findet Idiolektik heute Anwendung? .....	30
Wie wird Idiolektik vermittelt? .....	30
<b>2 Haltung in der Idiolektik</b> .....	<b>32</b>
Verhältnis von Haltung und Technik .....	32
Würdigung und Resonanz .....	33
Gute Gründe .....	36
Innere Weisheit .....	39
Zieloffenheit .....	42
<i>Erlebniseinladungen: Haltung in der Idiolektik</i> .....	46
<i>Zusammenfassung: Haltung in der Idiolektik</i> .....	47
<b>3 Technik der Idiolektik</b> .....	<b>49</b>
Achtsames Zuhören .....	49
<i>Was ist »achtsames Zuhören« und wie geht es?</i> .....	49
<i>Wofür ist achtsames Zuhören gut?</i> .....	54
<i>Erlebniseinladungen: Achtsames Zuhören</i> .....	56
<i>Zusammenfassung: Achtsames Zuhören</i> .....	57

Eigensprache und Schlüsselworte .....	58
Was ist Eigensprache?.....	58
Wie entwickelt sich die Eigensprache?.....	58
Wie kommt man vom Idiolekt zur Idiolektik? .....	61
Wie geht man mit der Eigensprache im Gespräch um? .....	62
Beobachtungs- und Wahrnehmungsebenen von Eigensprache .....	63
Was sind Schlüsselworte?.....	63
Wofür ist es gut, dass Schlüsselworte neue Räume öffnen? .....	63
Wie könnte man das Phänomen Eigensprache in einem Bild beschreiben? .....	64
Welchen Nutzen hat die Eigensprache für Therapie und Beratung?.....	68
Wie kann Eigensprache Halt geben und den Kontakt zu sich selbst ermöglichen? .....	72
Wie hängen Eigensprache und »Fremdsprache« zusammen?.....	74
Erlebniseinladungen: Eigensprache.....	75
Zusammenfassung: Eigensprache .....	76
Einfach offen fragen.....	77
Was sind einfache offene Fragen?.....	77
Was ist der Vorteil des einfachen offenen Fragens? .....	79
Wie kann man sich dieses einfache offene Fragen vorstellen? .....	81
Welche Art von Fragen werden in der Idiolektik konkret gestellt?.....	82
Wie stellt man idiolektische Fragen?.....	87
Was sind spezielle idiolektische Interventionstechniken? .....	91
Wie geht man damit um, wenn Fragen vom Gegenüber als nicht passend empfunden werden? .....	94
Wenn so einfach und offen gefragt wird, was passiert dann? .....	94
Woher könnte der Mut kommen, als Therapeut ohne Fahrplan zu fahren?.....	95
Wie könnte man diese Orientierung am Prozess bildhaft beschreiben?.....	96
Erlebniseinladungen: Einfach offen fragen .....	98
Zusammenfassung: Einfache offene Fragen .....	99

Ressourcenorientierung.....	100
Was sind Ressourcen?.....	100
Was ist Ressourcenorientierung in der Idiolektik? .....	100
Was ist der Vorteil von Ressourcenorientierung?.....	105
Wie kann man Ressourcen finden?.....	107
Was hat Ressourcenorientierung mit Selbstfürsorge der Therapeuten zu tun? .....	109
Was hat Ressourcenorientierung mit dem Paradigmenwechsel in der Psychotherapie zu tun?.....	109
Erlebniseinladungen: Ressourcenorientierung .....	110
Zusammenfassung: Ressourcenorientierung.....	111
Metaphern und Paralogik.....	112
Was sind Metaphern und was ist Paralogik? .....	112
Woher kommen Bilder und Metaphern in der Sprache?.....	114
Wie sieht der idiolektische Zugang zu den Sprachbildern aus?.....	116
Wie entstehen Verknüpfungen zwischen dem »Spielraum« der Metaphern und der realen Ebene?.....	119
Was passiert eigentlich im Gehirn bei paralogischen Gesprächen? .....	121
Erlebniseinladungen: Metaphern und Paralogik .....	123
Zusammenfassung: Metaphern und Paralogik.....	124
Körpersprache .....	124
Wie wird die Körpersprache in der Idiolektik beachtet? .....	124
Der Körper als Wegweiser – Wie benutzt man die Körpersignale zur Orientierung?.....	126
Was ist mit der Körpersprache der Therapeuten und Begleiterinnen?.....	129
Welche Vorteile hat die Resonanz auf der körpersprachlichen Ebene?.....	129
Was spricht der Körper über sich selbst?.....	131
Wie kann man respektvoll mit unwillkürlichen Körpersignalen umgehen? .....	134
Wie kann die Eigensprache von Körperteilen oder Symptomen im Gespräch aufgegriffen werden?.....	135
Was ist präverbale Wahrnehmung und wie kann man sie nutzen?.....	141
Erlebniseinladungen: Körpersprache .....	142
Zusammenfassung: Körpersprache.....	143

<b>4</b>	<b>Ein Überblick über die Idiolektik</b> .....	<b>145</b>
	Über Flüsse, Steine und Sandkörner .....	145
	<i>Welches sind die methodischen Bausteine der Idiolektik?</i> .....	145
	<i>Wie entstehen aus den methodischen Bausteinen</i>	
	<i>die »Sandkörner« idiolektischer Technik?</i> .....	146
	<i>Wie beginnt ein idiolektischer Gesprächsfluss</i>	
	<i>und wie beendet man ihn?</i> .....	147
	Über Berg und Tal in Licht und Schatten .....	148
	<i>Was findet man auf dem Berg und im Tal?</i> .....	148
	<i>Licht und Schatten</i> .....	149
	<i>Bergwanderungen</i> .....	152
<b>5</b>	<b>Wie wirkt die Idiolektik?</b> .....	<b>155</b>
	Idiolektische Gespräche aus der Perspektive	
	der Klientinnen.....	155
	Idiolektische Gespräche aus der Perspektive	
	der Therapeuten und Begleiterinnen .....	158
	<i>Über Weniges in der Wüste</i> .....	161
	Idiolektische Gespräche aus der Perspektive menschlicher	
	Grundbedürfnisse .....	163
	Idiolektische Gespräche aus der Perspektive	
	psychotherapeutischer Wirksamkeitsforschung.....	165
	<i>Werden bei einer konsequenten Ressourcenorientierung</i>	
	<i>Probleme vermieden?</i> .....	168
	Idiolektische Gespräche aus der Perspektive	
	der Neurophysiologie.....	169
	<i>Zusammenfassung: Wirkungen der Idiolektik</i> .....	173
<b>6</b>	<b>ZwEI Geschichten zwischen Teil Eins und Teil zwEI</b> .....	<b>175</b>
	<i>Die Geschichte vom Ei</i> .....	175
	<i>Die Geschichte einer Einzigartigen HEllung</i> .....	177
<b>Teil 2: Das Potenzial der Eigensprache in der Traumatherapie</b> .....		<b>181</b>
<b>7</b>	<b>Einführung in die Psychotraumatologie und Traumatherapie</b> ..	<b>182</b>
	Grundlegende Aspekte der Psychotraumatologie .....	182
	<i>Was ist ein Trauma?</i> .....	182
	<i>Was sind traumatische Reaktionen?</i> .....	186
	<i>Welche traumatischen Prozesse gibt es?</i> .....	198

<i>Zusammenfassung: Grundlegende Aspekte der Traumatherapie</i> .....	209
Die Geschichte der Psychotraumatologie .....	210
<i>Wie entsteht Wissen über Traumata – und wieso gerät es immer wieder in Vergessenheit?</i> .....	210
<i>Welches sind wichtige Quellen psychotraumatologischen Wissens?</i> .....	214
<i>Zusammenfassung: Geschichte der Psychotraumatologie</i> .....	217
Elemente und Prinzipien der Traumatherapie .....	218
<i>Welches sind die Elemente der Traumatherapie?</i> .....	218
<i>Was sind wichtige Prinzipien der Traumatherapie?</i> .....	221
<i>Zusammenfassung: Elemente und Prinzipien der Traumatherapie</i> .....	225
<b>8 Idiolektik in der Traumatherapie</b> .....	<b>227</b>
Beziehungsaufbau und -gestaltung .....	228
<i>Wie kann eine Beziehung traumasensibel gestaltet werden?</i> .....	228
<i>Was sind die neurobiologischen Grundlagen einer als sicher erlebten Beziehung?</i> .....	229
<i>Was kann Idiolektik dazu beitragen?</i> .....	230
<i>Was sagt die Psychotherapieforschung zur Beziehungsgestaltung?</i> .....	233
<i>Wo gab es solche Ideen schon einmal in der Geschichte?</i> .....	238
<i>Erlebniseinladung: Beziehungsaufbau und -gestaltung</i> .....	238
<i>Zusammenfassung: Beziehungsaufbau und -gestaltung</i> .....	239
Anamnese und Diagnostik .....	239
<i>Anamnese und Eigensprache</i> .....	240
<i>Pendeln bei der Anamneseerhebung</i> .....	241
<i>Diagnostik und Eigensprache</i> .....	242
<i>Symptome als Kompetenzen wahrnehmen und utilisieren</i> .....	246
<i>Wie kann man die Funktionalität unwillkürlicher Muster erkunden?</i> .....	247
<i>Individuelle Krankheitsmodelle entwickeln</i> .....	250
<i>Archaische Relikte</i> .....	252
<i>Symptome als therapeutische Ressourcen nutzen</i> .....	255
<i>Erlebniseinladungen: Anamnese und Diagnostik</i> .....	256
<i>Zusammenfassung: Anamnese und Diagnostik</i> .....	257

Stabilisierung und Ressourcenaktivierung .....	258
<i>Äußere Stabilität und Sicherheit</i> .....	260
<i>Stabilisierung und Eigensprache</i> .....	260
<i>Selbstregulation auf beiden Seiten</i> .....	261
<i>Neutrales und Unverfängliches fokussieren</i> .....	262
<i>Wahrnehmung im Außen fokussieren</i> .....	263
<i>Fokussieren von Verben und Kompetenzen steigert Handlungsfähigkeit</i> .....	263
<i>Stabilisierende Kompetenzen aus einer Metapher entwickeln</i> ..	265
<i>Ressourcenaktivierung und Eigensprache</i> .....	268
<i>Ebenen des Erlebens</i> .....	268
<i>Allgemeine Ressourcen</i> .....	270
<i>Spezifische Ressourcen</i> .....	287
<i>Spektrum zwischen Ressourcenaktivierung und Bearbeitung von Belastungen</i> .....	302
<i>Erlebniseinladungen: Stabilisierung und Ressourcenaktivierung</i> .....	307
<i>Zusammenfassung: Stabilisierung und Ressourcenaktivierung</i> .....	307
Traumabearbeitung und -integration .....	309
<i>Elemente schonender Traumabearbeitung</i> .....	310
<i>Emotionale Aktivierung der Belastung sowie Bearbeitung belastender Emotionen in der Eigensprache</i> .....	314
<i>In der Zeit zurückgehen, um Ressourcen zu finden, und diese in der Zeit vorwärts wirken lassen (&gt;Re-Sourcieren&lt;)</i> ...	319
<i>Exkurs: Eierprobleme und Hühnerlösungen</i> .....	321
<i>Versorgung und Trost innerer verletzter Anteile in der Eigensprache</i> .....	323
<i>Das Pendeln in der Traumabearbeitung</i> .....	325
<i>Arbeit mit kontrollierenden und verletzenden Anteilen in der Eigensprache</i> .....	327
<i>Eigensprache und Traumatherapie am Modell der strukturellen Dissoziation</i> .....	328
<i>Traumatherapeutische Elemente als heilsames Netz</i> .....	333
<i>Erlebniseinladungen: Traumabearbeitung</i> .....	335
<i>Zusammenfassung: Traumabearbeitung</i> .....	336
Trauer und Neuorientierung .....	337
<i>Trauer und Eigensprache</i> .....	339
<i>Neuorientierung und Eigensprache</i> .....	346

<i>Erlebniseinladung: Trauer und Neuorientierung</i> .....	347
<i>Zusammenfassung: Trauer und Neuorientierung</i> .....	348
Alltagstransfer .....	348
<i>Visionen motivieren zu Handlungen</i> .....	348
<i>Alltagstransfer unterstützen</i> .....	349
<i>Die Nachhaltigkeit der eigenen Bilder und Lösungsideen</i> .....	351
<i>Hindernisse bei der Umsetzung des Alltagstransfers</i> <i>würdigen</i> .....	352
<i>Erlebniseinladung: Alltagstransfer</i> .....	353
<i>Zusammenfassung: Alltagstransfer</i> .....	353
Randbereiche und Grenzen der Idiolektik .....	353
<i>Randbereiche und Grenzen des Gesprächssettings</i> .....	353
<i>Randbereiche und Grenzen der Klientinnen</i> .....	356
<i>Eigene Randbereiche und Grenzen der Begleitenden</i> .....	358
<i>Zusammenfassung: Randbereiche der Idiolektik</i> .....	362
Verbindungen mit anderen traumatherapeutischen Methoden .....	363
<i>Hypnotherapeutische und hypnosystemische Methoden</i> .....	364
<i>Eye Movement Desensitization and Reprocessing (EMDR)</i> ...	364
<i>Imaginative traumatherapeutische Methoden</i> <i>(z. B. PITT, IRRT)</i> .....	367
<i>Bildschirm- und Beobachertechnik</i> .....	368
<i>Körpertherapeutische Methoden</i> .....	368
<i>Ego-State-Therapie</i> .....	369
<i>Kreativtherapien</i> .....	370
<i>Clean-Prozesse nach David Grove</i> .....	370
<i>Zusammenfassung: Verbindungen mit anderen</i> <i>traumatherapeutischen Methoden</i> .....	371
<b>9 Der Anfang vom Ende oder das Ende vom Anfang?</b> .....	<b>373</b>
<i>Erlebniseinladung: Weiterführende Gedanken, Bilder,</i> <i>Handlungen</i> .....	373
<i>Ausblick und Aus(bildungs)gänge</i> .....	374
<b>Nachwort</b> .....	<b>375</b>
<b>Anhang</b> .....	<b>377</b>
Anhang 1: Übersicht über allgemeine idiolektische Wahrnehmungs- und Fragedimensionen mit Beispielfragen .....	378

Anhang 2: Übersicht über die Kompetenzfelder und Fähigkeiten in der Idiolektik.....	381
<b>Verzeichnis der Praxisbeispiele .....</b>	<b>386</b>
<b>Literatur .....</b>	<b>388</b>
Zitierte Literatur .....	388
Weiterführende Literatur .....	394
<b>Über die Autorin und den Autor.....</b>	<b>396</b>

## Geleitwort

Sich auf eine Patientin oder einen Patienten einzulassen heißt, ihre Einzigartigkeit zu würdigen, ihre Subjektivität radikal ernst zu nehmen. Ihre Perspektive erfahren zu wollen, sich selbst zurücknehmen zu können, um ihnen zuzuhören, sich für das Andersartige zu interessieren – all das gilt gemeinhin als Voraussetzung für eine gute Psychotherapie. Die Psychotherapieforschung lässt keinen Zweifel daran. Auffällig ist, dass diese Fähigkeiten wenig in psychotherapeutischen Ausbildungen gelehrt werden.

Dass ein respektvoller und wertschätzender Umgang mit Patienten unerlässlich ist, wird niemand bestreiten – doch was gibt uns die Sicherheit, dass das, was wir für respektvoll und wertschätzend halten, auch von unseren Patienten so wahrgenommen wird? Wenn wir unsere Aufgabe darin sehen, einen Konflikt herauszuarbeiten oder eine Ressource zu aktivieren, um ein Fähigkeitsdefizit unserer Patienten zu beheben – was macht uns so sicher, dass wir ihre Welt und ihre Bedürfnislage erfasst haben? Wenig bekannt ist, wie oft es zu Brüchen auf der Mikroebene der therapeutischen Beziehung kommt, die, wenn sie von den Therapeuten nicht bemerkt und rechtzeitig geklärt werden, Patienten in dem Gefühl zurücklassen, nicht verstanden worden zu sein. Nicht allein unser Fachwissen, sondern auch unser ernsthaftes und neugieriges Interesse sowie die Bereitschaft, uns auf das subjektive Erleben, die Weltsicht und die Sprache unserer Patienten einzulassen, wird zu einer hilfreichen Therapieerfahrung beitragen. Was im Grundsatz für alle Patienten gilt, trifft auf Menschen mit traumatischen Lebenserfahrungen, deren Bedürfnisse missachtet und denen eine fremde Bedürfniswelt aufgezwungen wurde, in besonderem Maße zu.

Auch wenn Psychotherapie ein Handwerk ist und nicht ohne die Beherrschung von Methoden und Techniken auskommt, bleibt es von entscheidender Bedeutung, ob wir die Anliegen unserer Patienten wahrnehmen können, ob wir hören können, was sie uns sagen wollen, ob wir versuchen, ihre Sprache zu verstehen. Die Hinwendung zur „Eigensprache“ der Patienten ist das Anliegen des Ansatzes der Idiolektik. Diesen Ansatz aufgegriffen und für die therapeutische

Beziehung zu traumatisierten Menschen nutzbar gemacht zu haben, ist das schätzenswerte Verdienst der Autoren dieses Buches. Was viel zu oft der therapeutischen Intuition überlassen wurde, hat hier eine didaktische Form gefunden. Offenbar lässt sich – entgegen einer weit verbreiteten Meinung – eine gute therapeutische Beziehungsgestaltung doch lehren! In gut verständlicher Diktion geschrieben, mit einer übersichtlichen Gliederung versehen und mit zahlreichen praktischen Beispielen angereichert, schließt das Buch eine noch immer bestehende Lücke in der psychotherapeutischen Lehre. Es sei nicht nur Psychotherapeutinnen und -therapeuten, die im engeren Sinne mit traumatisierten Menschen arbeiten, empfohlen, sondern – in Anbetracht der Bedeutung und Verbreitung psychischer Traumatisierungen – allen therapeutisch Tätigen.

*Bonn, im März 2023*  
*Dr. med. Wolfgang Woeller*

## Vorwort

Menschen drücken mit ihrer *Eigensprache* das aus, was sie im Moment bewegt, schreiben Nadja Oehlmann und Tilman Rentel im vorliegenden Buch. Dies bedeute für die, die begleiten: »Zuhören statt reden, *fragen* statt raten, *respektieren* statt recht haben und vielleicht verstehen.« Eine aus meiner Sicht bedeutsame Einstellung, die insbesondere in der Arbeit mit seelisch verletzten Menschen zu beherrzigen ist. Auch die bescheidene Ankündigung von »vielleicht verstehen« beeindruckt mich. In diesem Buch geht es um respektvolle Begegnungen in der Behandlung traumatisierter Menschen auf der Basis eines Konzeptes, das beinhaltet, Menschen bei ihrer ureigenen Ausdrucksform zu begleiten und ernst zu nehmen. Die Fallbeispiele im Buch machen das sehr deutlich. Es lohnt sich, sie auf sich wirken zu lassen und vielleicht auch den Mut aufzubringen, zu schauen, wie gehe ich – als Therapeutin – mit meinem Gegenüber um. Habe ich nicht gelernt, dass es zu verstehen, zu deuten oder auch zu belehren gilt? Dass wir unseren PatientInnen ein paar Schritte voraus sein sollten? Das mag durchaus hilfreich sein, jedoch halte ich den Idiolektikansatz für inspirierend, dass wir uns vielleicht – zumindest gelegentlich – fragen, ob ein Mitsein und Verweilen bei den Worten und Gesten der PatientInnen mehr Wirkung haben kann, als man es meist gelernt hat. Die herkömmliche ärztliche und psychotherapeutische Haltung geht ja eher von einem Defizitmodell aus, wonach PatientInnen eben gerade nicht wissen, was sie »wirklich« umtreibt.

Verweilen bedeutet hier auch in einem Sinn, dass wir damit beginnen, bei dem, was PatientInnen uns sagen, zu bleiben. Das setzt Vertrauen in die Fähigkeit von PatientInnen voraus, dass sie selbst am besten wissen, was sie brauchen. Für mich heißt das auch, dass wir uns irren können, wenn wir meinen, wir wüssten mehr und besser, was PatientInnen brauchen. Das könnte ein nicht mehr ganz stimmiges Konzept sein, das aber immer noch weitverbreitet ist. »Um jemanden in seiner Einzigartigkeit zu würdigen, erachtet die Idiolektik das gute Zuhören und das einfache Nachfragen nach den Worten des Gegenübers als wertvoll. Es ist der unverwechselbare Fingerabdruck, den das Leben in der Sprache eines Menschen geformt

hat. Die Worte, die Menschen verwenden, enthalten den Erfahrungsschatz ihres Lebens.«

Würden Fachleute für Fingerabdrücke diese anders deuten als etwas, das einzigartig für das Individuum steht und insoweit auch keiner Interpretation bedarf?

Das »einfache Nachfragen«, das im Buch aufgezeigt wird, scheint mir der Schlüssel im Sinn eines aufrichtigen Interesses an diesem Fingerabdruck zu sein. Diese Art des Nachfragens bedeutet vermutlich für viele TherapeutInnen etwas Irritierendes. Haben die meisten von uns ja eher gelernt, dass wir genauer als die PatientInnen/KlientInnen wissen, was in ihnen vor sich geht oder welche Lösungen es geben könnte. Insbesondere sehr belastete PatientInnen, die schwer an den Folgen von Traumatisierungen leiden, scheinen uns herauszufordern, baldmöglichst Erklärungen zur Verfügung zu stellen und Wege zur Besserung aufzuzeigen. Sicher ist das oft sinnvoll, dennoch scheint es mir lohnend, diesen idiolektischen Weg besser kennenzulernen und womöglich zu gehen.

Die aktuelle Psychotherapieforschung belehrt uns darüber, dass wir begleiten sollen, wohlwollende Beziehungen anbieten, da sind und mit sind, häufiger vielleicht, als dass wir einzuordnen versuchen, ohne uns zu vergewissern, ob die Patientin für sich nicht längst Lösungen und Antworten gefunden hat.

In diesem Sinn wünsche ich dem Buch viele LeserInnen, die bereit sind, »einfach« zu fragen und der Weisheit der PatientInnen mehr zu vertrauen.

*Rinnen, im Dezember 2022  
Luise Reddemann*

## Eigensprache und Schlüsselworte

*»Wenn du mit einem Menschen in einer Sprache sprichst, die er versteht, bleibt dies in seinem Verstand. Wenn du mit ihm in seiner Sprache sprichst, geht ihm dies zu Herzen.«*

Nelson Mandela



Abb. 8: Eigensprache

### Was ist Eigensprache?

Als Eigensprache wird der sogenannte Idiolekt eines Menschen bezeichnet. Es ist ein Begriff aus der Linguistik und steht für die besondere Sprachform und charakteristische Sprachverwendung einer einzelnen Person. Es ist bildlich gesprochen der »sprachliche Fingerabdruck« eines jeden Menschen. In jedem Wort äußert ein Mensch durch die betreffende Wortwahl, die Betonung und den Kontext einen wichtigen Teil seiner Lebenserfahrung. Worte sind so gesehen »verdichtete« individuelle Lebenserfahrung. Im idiolektischen Gespräch werden die eigensprachlichen Äußerungen unserer Gesprächspartner in einfachen, kurzen und offenen Fragen aufgenommen. Auf diese Weise wird Gesprächspartnern das Angebot gemacht, dass sie ihre Lebenserfahrung und ihr implizites Wissen erkunden und entfalten dürfen, um so ihre eigenen Ideen und Fähigkeiten für die Lösung ihrer Probleme nutzbar zu machen.

### Wie entwickelt sich die Eigensprache?

Zu Beginn des Lebens im Mutterleib ist alles Erleben ein Leibliches und es werden erste Erinnerungsspuren im Körper gelegt. Daher sind Spüren und Bewegen die Qualitäten, die in ihrer Vielseitigkeit die Grunderfahrungen von Menschen darstellen. Dies können Qualitäten von Verbundenheit, Wärme, Rhythmus und Geborgenheit sein,

wie sie sich schon im Bauch der Mutter erfahren lassen. Spätestens nach der Geburt kommen aber auch Qualitäten von Trennung, Einsamkeit, Bodenlosigkeit, Schmerz und Kälte hinzu. Belastende Erfahrungen können die Entwicklung des Gehirns schon früh in Richtung Schutzreaktionen vor der Verletzung eigener Grundbedürfnisse prägen. Schutz- und Verteidigungsreaktionen wie Flucht, Kampf oder Erstarrung sind im Stammhirn als Instinktreaktionen angelegt und werden reflexartig aktiviert. Angenehme und nährenden Erfahrungen hingegen können die Entwicklung des Gehirns in Richtung der Erfüllung eigener Grundbedürfnisse prägen. Unterschiedliche Erfahrungen prägen von Beginn an, ob ein Kind die Hände ausstreckt, um die Welt zu begreifen, oder sich zurückzieht, um sich zu schützen. In der weiteren Entwicklung werden diese Verhaltensmuster auch Annäherungs- und Vermeidungsschemata genannt.

Das Gehirn entwickelt sich entlang seiner »Nutzungsbedingungen«, was bedeutet, dass Raum und Zeit durch das Begreifen und Spüren des eigenen Körpers erfahrbar werden. Begreifen und Spüren dienen aber auch als Mittel, um Bindung durch die Begegnung mit den Eltern und nahen Bezugspersonen herzustellen. Schließlich ermöglichen Berührung und Bewegung es dem Kind, den sinnlichen Raum um sich herum zu erschließen und mit ihm in Beziehung zu treten. So werden eigene Grenzen und Kräfte erfahrbar. Die körperlichen Bewegungs- und Berührungserfahrungen stellen die Wurzeln der Sprache dar: Aus dem »Begreifen« erwachsen später die Begriffe.

Doch bevor dies geschieht, findet ein wichtiger Zwischenschritt statt. Während die sensomotorische Entwicklung sich weiter vollzieht, reift mit ca. 2–3 Jahren der Hippocampus im Mittelhirn aus. Dieser Hirnanteil befähigt den Menschen, erste Bilder und Episoden im nun funktionsfähigen biografischen Gedächtnis zu speichern. Kinder nehmen sehr viel mit ihren Sinnen wahr. Dies geschieht überwiegend visuell, aber auch mit allen anderen Sinnesqualitäten. Daher wird das Wort »Bilder« hier immer auch für Höreindrücke, Riecherlebnisse oder Geschmackserfahrungen als Muster sinnlicher Wahrnehmung verwendet werden (vgl. Hüther 2014).

Diese Bilder und Episoden bilden zusammen mit dem körperlichen Erleben von Raum und Zeit eine Grundlage unseres impliziten Gedächtnisses, unserer Lebenserfahrung, unseres großen Schatzes an innerem Wissen über uns, die anderen und die Welt. Diese Grundlage enthält sowohl Belastendes als auch Ressourcen und sie

hilft, in der jeweiligen Umgebung zu überleben. Die Aufzeichnung von Bildern und Episoden in unserem Langzeitgedächtnis ergänzt die sensomotorische Ebene und ermöglicht uns, Ausschnitte unseres Lebens wie ein Fotoalbum oder einen Kinofilm zu erinnern.

Genau genommen stellt das Wiedererinnern immer auch eine gestaltende Leistung des Gehirns dar, da Bilder und Filme quasi nachverarbeitet werden, abhängig vom aktuellen Entwicklungsgrad des Organismus. Trotzdem hilft uns diese vereinfachte Darstellung der Sprachentwicklung zu verstehen, dass noch weit vor den ersten gesprochenen Wörtern eine ganze Welt von Sinneseindrücken lebendig aufgezeichnet wird, ohne dass es dafür schon eine sprachliche Repräsentation gibt. Der sensomotorische Körper- und der »Bilder«-Kanal werden auch nach dem Spracherwerb weiterhin eine zentrale Rolle im Erleben eines Menschen spielen.

Während der weiteren Reifung beginnen Menschen in einer nächsten Entwicklungsstufe Sprache in Form von Worten und Begriffen für das zu finden, was sie zuvor lediglich »begriffen« und wahrgenommen haben. Vereinfacht gesagt gibt es nun eine Sprachspur, Überschriften und Untertitel zu unserem Lebensfilm. Noch später werden wir diese Worte in Form einer Schriftsprache symbolisieren und niederschreiben lernen. So erhalten wir die Möglichkeit, »ein Buch zum Film« zu schaffen, eine Erzählung unseres Lebens, ein Narrativ.

Die Entwicklung der Sprache und eines kontinuierlichen Narrativs des eigenen Lebens kann gestört werden durch überwältigende Erlebnisse, die das Stressregulationssystem des Menschen überfordern, ihn wieder sprachlos machen und dissoziative Strategien notwendig werden lassen, vom Ausblenden einzelner Filmabschnitte bis hin zum kompletten Filmriss. Dies wird im zweiten Teil des Buches weiter ausgeführt (vgl. Abb. 26, »Traumatische Zange«, S. 195).

Worte und Begriffe stehen dem Menschen zur Verfügung, um Informationen zu übermitteln, die eine bessere Verständigung ermöglichen, aber zuallererst schaffen sie eine Verbindung zu anderen Menschen. Sprache ist, bevor sie zur Informationsübermittlung genutzt wird, jedoch in erster Linie Mittel zur Herstellung von Bindung, über eine körperliche Distanz hinweg. »Sprache« wird zwischen Baby und Eltern schon in der frühen Kommunikation des »Baby Talks« verwendet, um Resonanz und damit Bindung zu ermöglichen. Auch diese grundlegende Funktion von Sprache als »Bindemittel« bleibt unser ganzes Leben erhalten, genauso wie die bildhaften, episodischen

schen und sensomotorischen Erlebisebenen. Die jüngste Errungenschaft, Sprache zur Informationsvermittlung zu nutzen, ist nur die »Oberfläche« unserer Sprache.

Wenn man Sprache als Baum sehen würde, wären die Wörter vielleicht die Blätter in der weitverzweigten Krone des Baumes. Der ganze »Wortschatz« enthält jedoch auch die darunterliegenden Ebenen der persönlichen »Wortäste«, »Wortstämme« und »Wortwurzeln«, die die Welt der individuellen Bilder, Episoden und vielfältigen Sinneserfahrungen eines Menschen sowie seine körperlichen Empfindungen und Bewegungen darstellen.

David Jonas selbst sah Sprache nicht in erster Linie als ein Instrument zur Informationsvermittlung, sondern als:

»eine evolutionäre Entwicklung, die es ermöglicht, effektive und gute Bedingungen zu schaffen, damit der Mensch als soziales Wesen über den rein optischen und taktilen Bereich hinaus über ein weiteres Bindung schaffendes Medium verfügt« (Jonas u. Jonas 1979).

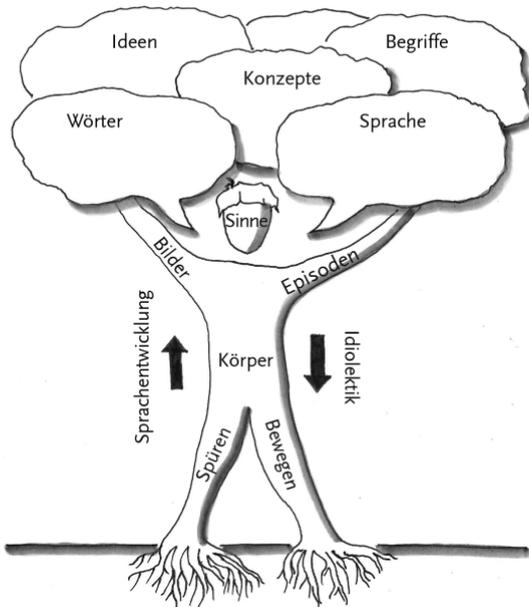


Abb. 9: Eigensprache als Baum

### Wie kommt man vom Idiolekt zur Idiolektik?

Geht die Sprachentwicklung den Weg der zunehmenden Abstraktion von Erfahrungen durch Zusammenfassen bestimmter Erlebnismus-

ter in Kategorien von Worten und Begriffen, so wird durch das Aufgreifen der Eigensprache im idiolektischen Dialog der umgekehrte Weg beschritten. Die »Lehre von der Eigensprache«, kurz **Idiolektik**, lehrt uns, den Worten durch einfache Fragen wieder Entfaltungsräume zu öffnen. Ein Wort wird zum Ausgangspunkt einer interessierten Nachfrage und es entfaltet sich die einzigartige Bedeutung im bildhaft Episodischen genauso wie im körperlich Erfahrbaren. Letzteres ist oft deutlich sichtbar in der Körperhaltung sowie der gestischen und mimischen Begleitung des Gesprochenen. Das Gesagte wird dadurch »bebildert« und »verkörpert«. Es wird um viele Ebenen reicher und lebendiger, als wenn wir nur der lexikalischen Bedeutung der Wörter auf Verstandesebene folgen würden.

Indem versucht wird, die Worte des Gegenübers kognitiv zu verstehen, wird man nicht wirklich einsehen und begreifen können, was der andere erlebt. Indem aber mit einer interessierten und doch unwissend fragenden Haltung gemeinsam hingeschaut und gegangen wird, wird man gleichsam an die Hand genommen und darf mitreisen in eine Welt, die sonst verschlossen bliebe. Doch dies ist nur eine belebende Nebenwirkung eigensprachlich geführter Gespräche.

Der eigentliche Zauber liegt darin, dass die Erzählenden selbst Zugang zu inneren Erlebnisräumen finden, in denen sie ihre eigenen Einsichten, Motive und Visionen entdecken und ihr eigenes Erleben nicht nur besser verstehen, sondern auch dazu stehen können. Die Erzählenden können sich auf das eigene Sein einlassen und sich in sich selbst niederlassen. So vermögen sie bei sich zu sein und nicht nur auf sich herabzuschauen oder über sich zu reden.

### **Wie geht man mit der Eigensprache im Gespräch um?**

Auf die Eigensprache zu achten, ist oft ungewohnt, weil es bedeutet, sich auf die Sprache, aber auch die ganze Person des anderen wirklich einzulassen. Es bedeutet, einzutauchen in die Welt des anderen und die eigenen Konzepte in den Hintergrund zu stellen. Man hat als Begleiterin seine eigenen Wörter und Redewendungen, seine Fachsprache, um die Dinge zu beschreiben. Die Eigensprache des anderen zu achten, bedeutet, die Worte des anderen aufzugreifen und öffnende Fragen danach zu stellen. Voraussetzungen dafür sind das achtsame Zuhören und ein würdigendes Eingelassensein auf die Klientinnen. Auf diese Weise kann man viele verschiedene Aspekte ihrer Eigensprache wahrnehmen.

Die verschiedenen Beobachtungs- und Wahrnehmungsebenen sind noch einmal in Tabelle 1 zusammengefasst.

### Beobachtungs- und Wahrnehmungsebenen von Eigensprache

<b>verbal</b>	Schlüsselworte, Themen, Inhalte
<b>nonverbal</b>	Gestik, Mimik, Körperhaltung, Atmung, Gesichtsfarbe
<b>paraverbal</b>	Intonation, Art und Weise, Tempo, Modulation der Stimme, Sprechpausen, Auslassungen
<b>präverbal (Resonanz)</b>	eigene Gefühle, Empfindungen, Bilder, eigenes Erleben
<b>Gesprächsfluss</b>	flüssig, sprunghaft, stockend, ...
<b>Gesprächsebene</b>	konkret/abstrakt
<b>Kontakt</b>	Nähe/Distanz

Tab. 1: Die Beobachtungs- und Wahrnehmungsebenen von Eigensprache

### Was sind Schlüsselworte?

Beim Lauschen auf die Eigensprache kann man sogenannte Schlüsselworte wahrnehmen. Es sind besondere Bestandteile der Eigensprache des Gegenübers, die im Gespräch hörbar werden. Diese Schlüsselworte sind Wörter, die z. B. von einem bestimmten Ausdruck, einem Aufleuchten in den Augen, einem Lächeln begleitet werden, besonders betont oder wiederholt werden. Es geht darum, sich darauf einzustellen und zu fokussieren, wie und was das Gegenüber eigensprachlich mitteilt und was davon in einem selbst nachklingt oder anklingt. David Jonas (Jonas u. Daniels 1987) schreibt in seiner *Einführung in die Idiolektik*:

»Wir müssen uns ungefähr so einstellen wie ein Musiker, der sich ein Konzertstück anhört. Er nimmt die Musik auf [...], kümmert sich aber nicht um die einzelnen Noten, sondern er nimmt das Ganze auf.«

Daher kann man sich dafür öffnen, welche Schlüsselworte bei einem selbst anklingen und auf diese Weise Resonanzkörper sein. Dann mag so ein Schlüsselwort buchstäblich ein »Schlüssel« sein, der einen neuen Raum für eine weitere Mitteilung öffnet.

### Wofür ist es gut, dass Schlüsselworte neue Räume öffnen?

Klienten können bei dieser Art der Begleitung neue Räume betreten, die sie vielleicht sonst gar nicht betreten hätten. Durch die Erkundung von Räumen, die vorher nicht bekannt waren, können Möglich-

keiten im Gespräch aufscheinen, die vorher nicht gesehen wurden. In den neuen Räumen tauchen vielleicht Ressourcen auf, deren sich die Klientin vorher gar nicht bewusst war. Sie entdeckt beispielsweise, dass es im eigenen »Haus« nicht nur dunkle Kellerräume, sondern auch hellere Zimmer gibt. Und sie entdeckt möglicherweise, dass der neue Raum recht stabil ist, weil er dicke Wände hat und Fenster, aus denen man heraussehen kann, wenn man möchte, und die man verschließen kann, wenn das notwendig ist. So können neue Perspektiven entstehen.

### Praxisbeispiel: »Mauern als Schutz«



Eine junge Frau mit Anorexie beschreibt im Gespräch, wie sie sich hinter einer Mauer eingeschlossen fühle. Durch achtsames Nachfragen kann sie im Gesprächsverlauf entwickeln, dass sie sich selbst diese Mauer gebaut hat, um sich vor den Ansprüchen von draußen zu schützen. Die Mauer bekommt daher eine schützende Komponente und es wird gleichzeitig deutlich, dass die junge Frau diesen Schutzraum zum jetzigen Zeitpunkt keinesfalls verlassen kann, weil sie sich noch nicht bereit dazu fühlt.

Im späteren Verlauf des Gesprächs findet sie die Möglichkeit, die Mauer vorerst als Schutz und dadurch als ihre Stärke zu behalten, aber kleine Löcher hineinzumachen, aus denen sie hinausschauen kann.

In einem weiteren Gespräch entsteht der Wunsch, die Mauer langsam »anzukratzen«, um sie ganz allmählich immer dünner zu machen.

#### Kommentar:

Die Therapeutin gibt keine Lösungen vor, sondern hält sich im Gespräch da auf, wo die Klientin gerade (noch) ist. Die Therapeutin lässt sich führen, während die Klientin in ihrem Tempo in die Richtung geht, die sie selbst wählt. Sie kann mithilfe ihrer Eigensprache und im Rahmen ihrer Möglichkeiten eigene Perspektiven und Lösungen finden. Das vermittelt der Klientin ein Gefühl von Kompetenz, steigert ihre Selbstwirksamkeit und ihr Selbstwertgefühl. Letztendlich kann sie sich in ihrem Tempo von der sie einengenden Mauer lösen, sobald sie sich sicher genug fühlt, dass sie deren Schutz nicht mehr benötigt.

### Wie könnte man das Phänomen Eigensprache in einem Bild beschreiben?

Der Wortschatz eines Menschen besteht aus vielen kleinen Schätzen, die in Worte verpackt sind. Im Gespräch bekommen wir diese Worte mitsamt ihren Schätzen »geschenkt«. Die Worte sind nur deren

Verpackungen. Am Weihnachtsbaum würde man auch nicht Dankeschön sagen und dann das Geschenk in seiner Verpackung zur Seite legen, sondern sich darauf freuen, es auszupacken. Das Aufgreifen der Eigensprache im Gespräch ist wie Geschenke auszupacken und es zeigt Interesse an dem, was sich in der Verpackung befindet.

Das Besondere an diesen Geschenken ist, dass, wenn man eines auspackt, noch weitere zum Vorschein kommen können. Dann kann es passieren, dass man durch das Auspacken wie auf eine Reise eingeladen wird in andere Räume und andere Zeiten, z. B. als die Klientin noch ein kleines Kind war, oder in einen zukünftigen Zeitraum, in dem sie ihre Ziele schon erreicht hat. Auch in diesen Zeiträumen gibt es wieder Geschenke, die es zu entdecken und auszupacken gilt.

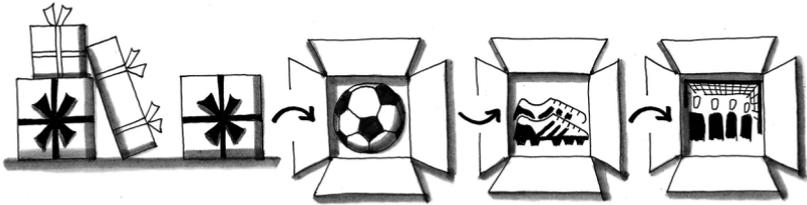


Abb. 10: Wort-Geschenke »auspacken«

Man könnte die Sprache auch mit einem menschlichen Körper vergleichen. Sie hat einen allgemeinen Kern lexikalischer Bedeutung, der als »verdichtetes« Leben wie die Knochen eines Körpers eine gewisse Festigkeit und hohe Dichte aufweist. Die Eigensprache zu nutzen, heißt, Worte wieder beweglich und lebendig werden zu lassen. Es ist, als würde nun durch das Erfragen der individuellen Bedeutungen und Assoziationen, der Gefühle, Motive, des Körpererlebens und der Erinnerungen Fleisch an den Knochen kommen. Erst das Fleisch, die Muskeln machen die lexikalischen Knochen der Sprache beweglich. Ohne das Herz bliebe die Sprache kalt. Ohne Lunge könnte sie nicht atmen, ohne Stimmbänder und Mund könnte sie sich nicht Gehör verschaffen und ausdrücken. Ohne all diese Weichteile wäre Sprache etwas Skelettartiges, nur ein Gerüst.

Häufig wird in Gesprächen nur das lexikalische Gerüst der Sprache zur möglichst exakten Informationsübermittlung genutzt. Das macht aber nur einen kleinen Teil der Funktionalität von Sprache aus: Man nimmt nur die lexikalische Kernbedeutung der Worte wahr, um sie möglicherweise rasch mit eigener Bedeutung zu füllen und so

aus den hingeworfenen »Wort-Knochen« der Klienten sein eigenes »Gedankensüppchen« zu kochen. Nicht selten, dass trotz schmackhafter Angebote vonseiten der Therapeuten diese den Klienten gar nicht »schmecken«.

Statt Sprache nur als Mittel zur Informationsvermittlung zu nutzen, besitzt sie als Eigensprache das Potenzial, lebendige soziale Bindungen zu gestalten und zu stärken. Wenn man in diesem Sinne der Eigensprache zuhört, kann man wahrnehmen, was einen Menschen bewegt, diese Worte zu wählen, welche »Herztöne« dabei hörbar werden, wo dieser Mensch aufatmet, wo es ihm die Luft nimmt. In der Eigensprache äußert sich der ganze Mensch. Das Wesen, das Bewegtsein, die Beweggründe, die Bewegungen. All das ist mehr als nur der Knochen. Statt nur die Struktur der sprachlichen Inhalte wahrzunehmen, ermöglicht das idiolektische Gespräch, dass sich die Lebendigkeit der Sprache entfaltet. Das macht den Zauber der Eigensprache aus.

#### Praxisbeispiel: »Achterbahn«



Die Patientin hat eine turbulente Zeit hinter sich mit vielen finanziellen und emotionalen Belastungen und zahlreichen **Aufs und Abs**.

TH Was fällt dir zu den **Aufs und Abs** für ein Bild ein?

KL Es ist wie auf einer **Achterbahn**.

TH Was kann ein Mensch so brauchen, wenn er auf einer solchen **Achterbahn** unterwegs ist?

KL Es wäre gut, sich irgendwo **festzuhalten**.

TH Wo könnte man sich **festhalten** oder was könnte einem **Halt** geben?

KL Ich habe mir selbst **Halt** gegeben in den letzten drei Wochen.

TH Wie hast du das gemacht?

KL Ich habe mich immer wieder in den Arm genommen und habe mir gesagt, dass ich schon vieles geschafft habe, und ich war **flink**.

TH Magst du mir zu dem »**flink** sein« noch was sagen?

KL Ja, man muss schnell sein, flexibel und clever, jede Möglichkeit nehmen, die sich einem bietet, wenn man nichts planen kann. Und es kommen die Dinge immer anders, als man gedacht hat.

TH Was denkst du, wenn du an »**flink** sein« und »**clever** sein« denkst?

KL Wenn ich an ein Tier denke, denke ich an meinen **Fuchs**.

TH Deinen **Fuchs**?

Kl. Ja, hm ..., den stelle ich mir manchmal vor, dass ich **flink** bin wie ein **Fuchs**. Meistens zieht er sich zurück in seinen Bau (*lacht*). Den hat er sich schön eingerichtet (*schaut sich im Zimmer um, in Zoom*). Manchmal fällt auf, wie schön es hier in meiner Wohnung ist, dann sag ich immer: Hier muss ich mich ja auch zurückziehen können, hier möchte ich mich sicher fühlen, darum habe ich es mir gut eingerichtet in meinem Bau. Aber manchmal muss ich eben auch **raus**.

Th. Wie macht der Fuchs das, wenn er da **draußen** ist?

Kl. Ja, dann ist er eben flink und muss jede Gelegenheit ergreifen, die sich anbietet, wenn er etwas braucht, es wird da einem nichts geschenkt. **Und der ist clever und kann sich gut anpassen.**

Th. Was sagst du **dazu**?

Kl. Ja, es ist schön, ich sehe auch vieles sehr positiv. Das ist vielleicht auch eine Stärke von mir, die **Dinge positiv zu betrachten**, das ist aber auch ein zweischneidiges Schwert.

Th. Was ist der Vorteil davon, die **Dinge positiv zu betrachten**?

Kl. Na ja, ich habe das viel mit Drogen **gemacht**. Früher habe ich das erste Mal die Dinge positiv betrachten können, so in Serotonin gebadet, nur verliert man dann auch manchmal den Boden.

Th. Wie hast du es in den letzten drei Wochen **gemacht**?

Kl. Ich habe **geschafft**, am Boden zu bleiben.

Th. Wie hast du das **geschafft**?

Kl. Na ja ja, nicht mit Drogen, sondern auch mit meiner praktischen und realistischen Seite. Das ist die **andere Schneide des Schwertes**, die kann auch zerstörerisch sein und auch sehr selbstkritisch.

Th. Wofür ist **sie gut**?

Kl. Um in der Realität schwierige Entscheidungen zu treffen, man muss manchmal hinschauen, kann nicht alles rosarot sehen.

Th. Wer hat dieses **Schwert** in der Hand?

Kl. Das ist eine Kämpferin, ich sehe mich als Kämpferin mit diesem **Schwert** in der Hand.

Th. Wie ist das **Schwert** entstanden?

Kl. Es ist von meinem Leben und Überleben geschmiedet worden. In all den ausweglosen Situationen, in denen ich war, haben beide Schneiden vom Schwert mir geholfen. Die eine, indem ich mich wegträumen konnte in eine andere Welt, die andere, indem ich doch immer wieder schwierige Entscheidungen getroffen habe, mein Leben zu verändern, Abstand zu nehmen und Verbindungen durchzuschneiden. Da ist doch eine gewisse **Reife** entstanden.

TH Was ist das für eine Art von **Reife**?

KL Das ist wie etwas **Schützendes**.

TH Wie kann ich mir das **Schützende** vorstellen?

KL Es ist wie eine **Hülle** um das Herz herum, eine durchsichtige, aber sie ist auch grau und schwarz.

TH Wo ist diese **Hülle**?

KL Sie umschließt das Herz.

TH Was für ein Material ist diese **Hülle**?

KL Es ist ein spezielles Material, es ist ähnlich wie das Schwert aus etwas Stählernem, aber man kann da durchschauen, es kann aber nichts hineindringen. Es ist wie eine »**Kugel**« **um das Herz**.

TH Und was passiert, wenn um das Herz diese schützende »Kugel« ist?

KL Es wird warm und kann strahlen.

TH Und wenn du noch einmal auf alles draufschaust, was wir gesprochen haben, auf die Achterbahn, den Halt, den du dir selbst gibst, den flinken Fuchs, die Kämpferin mit dem zweischneidigen Schwert und die Reife, die wie eine »Kugel« das Herz schützt, was sagst du dazu?

KL Das ist ein gutes Gefühl, ich meine, ich fühle mich gut gerüstet für die nächsten Herausforderungen, wenn es schwer werden wird und auf und abgeht.

#### **Kommentar:**

In diesem Gespräch wird deutlich, dass das einfache und konsequente Aufgreifen der Schlüsselworte in der Eigensprache der Patientin dazu führt, dass sich ihre Welt und ihr Umgang damit entfalten können. Ambivalente Aspekte ihrer Bewältigungsstrategien – oder in der Eigensprache der Klientin die »zwei Schneiden ihres Schwertes« – können benannt und erkannt werden, und ihre Wachstumserfahrungen und Kompetenzen, eigensprachlich die »Reife«, die wie eine schützende Hülle ums Herz ist, werden ihr bewusst. Durch dieses »Selbst-Bewusstsein« gestärkt, schaut die Klientin zuversichtlicher in die Zukunft.

### **Welchen Nutzen hat die Eigensprache für Therapie und Beratung?**

Zunächst einmal wird den Worten der Klienten anders zugehört, es wird auf die Resonanz gelauscht und darauf geachtet, was anklingt, welche Worte einladend klingen. Wohin führen die Worte der Klienten die Aufmerksamkeit? Welches besondere Päckchen bekommt

man zum Anschauen und Hineinschauen angeboten? Bei welchen Themen signalisieren die Klienten, das ist wichtig, das darf ausgepackt werden?

Wenn das Geschenke enthüllt wird und sich entfalten darf, bekommt etwas vom Leben dieses Menschen, das mit-geteilt werden möchte, Raum. Wichtig ist: Egal, was Klienten sagen, es sind Geschenke, die sie geben, auch wenn sie negative, kritische oder belastende Dinge enthalten. Wenn man sie als Eigensprache wahrnimmt und hört, kann man sie alle wie ein Geschenk ansehen und behutsam entpacken, ohne sie gleich mit seinen eigenen Bedeutungen und Assoziationen abzustempeln oder gar zurückzusenden, ohne sie geöffnet zu haben.

Daher ist es wichtig, erst einmal eigene Hypothesen im Hintergrund zu halten, diese gleichsam leise zu stellen und wirklich einfach nur zu hören: Was ist da gesagt? Was ist da drin und was möchte sich entfalten? Außer dem achtsamen Zuhören ist die wohl einfachste Art, der Eigensprache Raum zur Entfaltung zu lassen, einzelne Worte noch einmal zu wiederholen und anschließend eine einladende Pause zu machen. Manchmal sind Klienten dann erstaunt, dass jemand sich dafür interessiert. Klienten sind es häufig nicht mehr gewohnt, dass jemand ihre Geschenke haben möchte, die sie anbieten. Meist sieht man ihnen aber die Freude an, selbst etwas schenken zu können, und sie fühlen sich bereichert, wenn ihre Gaben angenommen werden.

Klienten erleben ihre eigene Sprache als Schlüssel zu sich selbst. Zunächst zu den Räumen ihrer Außenwahrnehmung, den äußeren Erlebnisräumen, in denen ein Blick auf Ressourcen, Kraftquellen und eigene Kompetenzen gerichtet werden kann. In der Idiolektik wird häufig diese Distanz des über äußere Dinge Redens, über Erlebnisse, über die Wahrnehmung im Außen, genutzt, um Sicherheit zu schaffen. Dies gibt den Klienten Orientierung und Kontrolle und dadurch, dass wir diese Distanzierung ermöglichen, kommen die Klienten erstaunlicherweise häufig schneller zu sich, als wenn sie eindringlicher und direkter gefragt würden, wie sie sich da in ihrem Körper fühlen oder was dort im Inneren passiert. Es wird eher gefragt: »Was siehst du?«, »Was machst du?«, »Was nimmst du da draußen wahr?«. Das ist meist einfacher zu erzählen.

Dadurch, dass die Klienten im Dialog diese Art von Sicherheit und Kontrolle erleben dürfen und Therapeuten sich konsequent an den eigensprachlichen Ressourcen orientieren, erschließen sich oft

erstaunlich rasch wie von selbst auch die Räume des inneren Erlebens. Klienten können sich selbst hören, Einsichten gewinnen und ein wertschätzendes Gespür für ihr »So-Sein« entwickeln. Das Geschenk der Eigensprache ist, für sich selbst hörbar zu werden, mit allem, was in einem ist an Überlebenskompetenzen und Ressourcen, und sich so zu sich selbst zugehörig zu erleben, bei sich selbst zu Hause zu sein. Wenn man so sein darf, wie man ist, und so bei sich ankommt, kann man beginnen zu wachsen und Neues zu entdecken.

### Praxisbeispiel: »Eine Angst in den Arm nehmen«



Eine seit vielen Jahren schwer depressive, komplex traumatisierte und von der Mimik versteinert wirkende Klientin fing über den Zugang zu ihrem Inneren an, ihre Lebendigkeit wieder wahrzunehmen.

In einer Therapiestunde während eines stationären Aufenthaltes berichtet sie von guten Erfahrungen in der Gruppe. Trotzdem habe sie das Gefühl, missverstanden zu werden, und ihre **Ängste** seien sehr stark.

TH Wo sind diese **Ängste** spürbar?

KL Es ist eine große innere Anspannung am ganzen Körper. Ein **Gefühl von Verlorensein**. Ein Druck und Bauchschmerzen.

TH Wie alt könnte **dieses Gefühl** sein?

KL Ein bis zwei Jahre.

TH In welchem Abstand wäre es gut, es zu betrachten?

*Distanzierung anbieten und wahrnehmen*

KL Hinter der Glasscheibe des nächsten Gebäudes.

TH Was bräuchte dieses **ein bis zwei Jahre alte Gefühl**?

*Erwachsene einladen, eine mitfühlende, fürsorgliche Haltung einzunehmen*

KL Dass **jemand** da ist, ... liebevoll, aufmerksam und zuhört.

TH Wie kann ich mir so **jemanden** vorstellen?

*Konkretisieren und ausmalen lassen*

KL Eine **Frau**.

TH Was müsste **sie** tun?

KL Die hält das **Kind** auf dem Arm.

TH Was macht das **Kind**?

KL Es **lächelt**.

TH Wie **geht es Ihnen**, das dort drüben wahrzunehmen?

KL Nicht gut, es schnürt mir den Hals zu.

TH Was wäre besser?

KL **Ein anderer Ort**, nicht im Krankenhaus.

TH **Wo?**

KL In einem Wohnzimmer, wo es **nett und freundlich aussieht**.

TH Wie kann ich mir **das** vorstellen?

KL Ein gemütlicher Sessel, wo die Frau draufsitzen kann.

TH **Was** noch?

KL Ein Kachelofen, dass es schön warm und gemütlich ist.

TH Was kann man da noch **sehen?**

KL Die Wände sind in ganz warmen Farben orange und indisch-gelb, so **mediterrane** Farben.

TH Mediterran?

KL Ja, und große Fenster, durch die man aufs Meer **schauen** kann.

TH Wie **schaut das** aus?

KL Weite und Freiheit. Wellen, die an den Strand laufen, sehr beruhigend, und ein Sonnenuntergang, warme Farben.

TH Und drinnen?

KL Die Frau hält das Kind auf dem Arm und es ist ganz ruhig und warm und freundlich in diesem Zimmer. Die Frau kann aufs Meer rausschauen und das **beruhigt** sie auch.

TH **Wie geht es Ihnen** jetzt, wenn Sie das Bild betrachten?

KL Gut, es ist, als wenn ich selbst von diesem **warmen Licht beschienen** werde. Ich bin erstaunt, dass das so in mir steckt, diese Bilder.

TH Wie ist das, selbst vom **warmen Licht beschienen** zu werden?

KL Es wird mir ganz warm ums Herz. *(lächelt – das erste Mal, dass ich sie lächeln sehe, vorher war die Mimik wie erstarrt)*

TH Was nehmen Sie **noch** wahr?

KL Irgendetwas ist mit meinem Gesicht los. Ich kenne das nicht, diese Muskeln habe ich lange nicht gespürt *(ein Lachen liegt ihr im Gesicht)*, das ist sehr ungewohnt, aber schön. Ich bekomme auch besser Luft. Ich möchte das genießen. *(Mit ein paar langsamen Augenbewegungen und Atemzügen wird diesem neuen Gefühl Raum gegeben.)*

TH Wie könnte sich das in Ihrem Alltag auswirken?

KL Ich würde mich stärker fühlen und vielleicht den Mut haben, **noch mehr von dem zu leben, was ich mir wünsche**.

TH Wie könnte **das** ausschauen?

KL Vielleicht hätte ich ein bisschen mehr Zutrauen, auf Menschen zuzugehen, so wie jetzt hier in der Gruppe im geschützten Rahmen.

TH Und was würde dann geschehen?

KL Vielleicht hätte ich mehr Mut und Kraft, für mich und meine Grenzen und Bedürfnisse einzutreten.

Die Klientin kommentierte das Gespräch, dass sie gar nicht gewusst habe, dass sie so viele Bilder und Ideen in sich habe, dass sie so kreativ sei.

#### **Kommentar**

Dieses Praxisbeispiel verdeutlicht, dass die Klientin die bereits durch die Traumatisierung erworbenen Fähigkeiten, Gefühle zu distanzieren und sich in angenehmere Welten zu träumen, in diesem Gespräch nutzt, um dieses Gefühl des Verlorenseins so weit auf Distanz zu sich zu bringen, dass sie es wie eine zweite Person behandeln kann. In diesem Fall heißt das, dass sie sich fürsorglich um sich wie um ein Kind kümmern kann, indem sie sich eine »bessere« Welt ausmalt, in der sich der jüngere ängstliche Persönlichkeitsanteil wohlfühlt.

Acht Jahre später nimmt die Klientin in der ambulanten Therapie auf dieses Erlebnis Bezug mit dem Kommentar: »Können wir das noch mal machen von damals, dass diese Muskeln im Gesicht wieder anspringen.«

### **Wie kann Eigensprache Halt geben und den Kontakt zu sich selbst ermöglichen?**

Es ist wichtig, sich noch einmal an die Haltung in der Idiolektik zu erinnern, dass alles, was Menschen tun, gute Gründe hat. Dazu gehört insbesondere bei traumatisierten Klienten wie im vorigen Beispiel, dass der emotionale Kontakt zu sich selbst nur eingeschränkt stattfindet. Dieser wird häufig instinktiv und reflexartig vermieden; mit sich in Kontakt zu sein, kann überfluten und schmerzhaft sein. Insbesondere wenn keiner mit einem da ist, der zuhört und Halt gibt, kann es bedrohlich und überwältigend sein, den eigenen Gefühlen zu begegnen. In solchen Situationen schaltet etwas ab und es wird eine Verbindung getrennt zum eigenen Selbsterleben. Dieser Vorgang wird auch *Depersonalisation* genannt.

Es kann gute Gründe geben, sich von der Wahrnehmung der äußeren Realität zu distanzieren im Sinne einer *Derealisation* und sich z. B. in der Fantasie wegzuträumen in eine bessere Welt, um zu überleben. Beides sind sogenannte »dissoziative Schutzreaktionen«

der menschlichen Seele. Erst wenn es einen Raum gibt, in dem das eigene Sein mit allem Licht und Schatten, mit allen Ecken und Kanten gehalten ist, kann es selbst eher ausgehalten werden. Es kann für Menschen etwas Ungewohntes und Wunderbares sein, sich zu trauen, sich mitzuteilen, und dann zu erleben, dass jemand da ist, der einen nicht verurteilt, der einfach dableibt und einen nicht wegstoßt, um sich dann mit den eigenen scharfen Kanten und den oft abgelehnten verletzten Schattenseiten gesehen zu wissen.

Das Hören und Aufgreifen der Eigensprache, das Zutrauen in den eigenen Sprachraum ermöglicht, dass so ein Gehaltensein entsteht. Dadurch traut sich die eigene Lebendigkeit, wieder aufzutau-chen, ob freudig oder schmerzhaft. Es traut sich etwas, wieder in Verbindung zu kommen. Das »Ich« traut sich, wieder mit sich selbst Kontakt aufzunehmen, weil jemand da ist, der das mithält, der das aushält. Durch dieses Mittragen wird eine Rückverbindung zu sich selbst möglich und früher notwendige Trennungen und Brüche im Inneren können auf diese Weise zusammenwachsen. Auch das Aushalten und Würdigen des »Nicht-mit-sich-in-Kontakt-Seins« von Klienten kann Halt geben.

#### **Praxisbeispiel: »Jammern«**



Eine Klientin, die in den Gesprächen ausführlich über Fehler anderer Menschen und über negative Erlebnisse berichtete, meldete dem Autor zurück: »Sie stellen ja immer viele Fragen, die mir dann auch helfen, mit mir in Kontakt zu kommen und mein eigenes Anliegen zu klären. Allerdings, wenn ich ehrlich bin, würde ich gern manchmal noch ein bisschen länger jammern.«

#### **Kommentar:**

Dies war für den Autor [T. R.] eine wichtige Rückmeldung. So versuchte er, dieser Klientin mehr Zeit für die Würdigung des erzählten Leids zu lassen. Es ist offensichtlich eine Frage des Timings und für Klientinnen sehr wichtig, steuern zu können, wann und wie sie sich selbst nah sein möchten.

David Jonas (1987) beschrieb den evolutionären Vorteil des Jammerns als eine sinnvolle Lösungsstrategie, um Bindung wiederherzustellen. Es ähnelt dem Bindungsschrei, den Säugetiere in Not ausstoßen, um von der Herde gefunden, wiederaufgenommen und beschützt zu werden.

### Wie hängen Eigensprache und »Fremdsprache« zusammen?

Häufig müssen sich Klientinnen in der Psychotherapie oder Beratung auf die methodische »Fremdsprache« der Therapeuten einlassen, um gut mitarbeiten zu können. Es gibt Studien, dass Klienten sogar nach einiger Zeit zur Methode passende Träume generieren. In der Idiolektik dürfen sich die Klienten auf ihrem eigenen Sprachterritorium bewegen. Das gibt Sicherheit und fördert das »Selbst-Bewusstsein«.

Die folgende Grafik (Abb. 11) veranschaulicht das Verhältnis von Eigen- und »Fremdsprachen« im Dialog zwischen Begleiter und Klient. Je weniger Begleiter ihre eigene Sprache, die von Klienten als »Fremdsprache« erlebt wird, in den Dialog einbringen, umso mehr Entfaltungsraum bleibt für die Eigensprache der Klienten. Hierbei geht es aber nicht darum, das Einbringen eigener Sprache oder Ideen generell zu kritisieren, sondern vielmehr darum, die Wahlmöglichkeiten als Therapeutinnen und Begleiter im Umgang mit der Eigensprache der Klientinnen zu vergrößern.

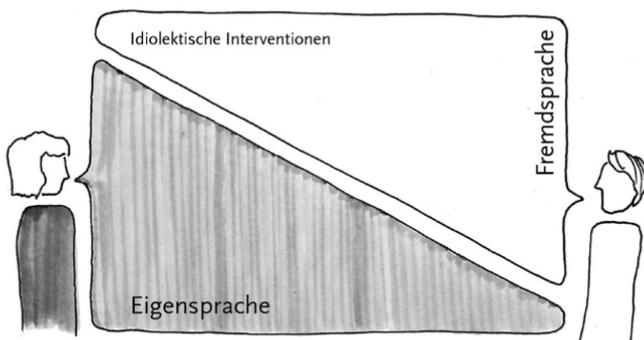


Abb. 11: Eigensprache und »Fremdsprache«

Das Spektrum möglicher Interventionen beschreibt, wie zunehmend weniger Entfaltung der Eigensprache der Klienten möglich ist, je mehr »Fremdsprache« der Begleitenden enthalten ist:

Die möglichen »Interventionen« fangen mit der reinsten Form an, der nicht wertenden Präsenz, in der zugewandten Aufmerksamkeit des Zuhörens. Dann geht es weiter mit einer Beschränkung auf nonverbale und paraverbale Rückmeldungen der Präsenz der Begleiter, wie um wahrnehmbar werden zu lassen, dass sie noch da sind und weiter zuhören. Es folgen minimalistische verbale Einladun-

gen, weiterzuerzählen, mit Fragen wie »Und dann ...?« oder »Was noch ...?« und als einfachster eigensprachlicher Intervention mit dem Wiederholen von Schlüsselworten mit einem intonierten Fragezeichen am Ende, das Interesse zeigt. Auf der nächsten Stufe werden häufig einfache, kurze, offene Fragen zu einem Schlüsselwort aus der Eigensprache des Klienten genutzt, wie sie in einem späteren Abschnitt erläutert werden. Alle Interventionen, die noch länger werden, enthalten so viel »Fremdsprache«, dass der Raum für die Entfaltung der Eigensprache der Klienten zunehmend kleiner wird und das Expertenwissen der Therapeuten mehr und mehr in den Vordergrund rückt. Je einfacher und offener die Fragen sind, umso mehr und umso freier kann eine Klientin erzählen und wird als »Expertin« ihrer Weltsicht gehört.

Jede einzelne Intervention kann wichtig sein, allerdings ist eine Bewusstheit über das Ausmaß der »fremd-« bzw. eigensprachlichen Anteile im Dialog hilfreich.

### Erlebniseinladungen: Eigensprache

#### »Wort-Geschenke auspacken«



Gehen Sie von einem Wort aus und erkunden Sie im Gespräch die individuellen Bedeutungen dieses Wortes mit kleinen offenen Fragen: »Wie schaut XY aus?« (Bild), »Mögen Sie ein Beispiel erzählen, wo Sie XY erlebt haben?« (Episode), »Wie macht man das?«, »Wie geht das?«, »Was passiert da?« (Bewegung), »Wie spürt man das?«, »Wie ist das?« (Spüren).

#### Wahrnehmen und Erkennen von Schlüsselworten

Hören Sie jemandem zu und beachten Sie, welche Worte bei Ihnen anklingen, die der andere vielleicht klanglich oder mit Körpersprache untermalt. Wiederholen Sie nur diese Worte mit einem intonierten Fragezeichen dahinter und geben Sie Raum, dass da etwas mehr erzählt werden kann. Halten Sie das Ganze sehr einfach, ohne vollständige Fragen zu formulieren. So kann eine kleine Resonanz entstehen zwischen den interessierten Augen und Ohren des Zuhörenden und dem Erzählenden.

#### Die Wirkung des exakten Aufgreifens von Eigensprache beobachten

Stellen Sie jemandem offene Fragen und nutzen Sie dabei exakt die Worte des anderen. Üben Sie dies in alltäglichen Situationen. Dann beobachten

Sie, was dabei bei Ihnen geschieht und was beim Gegenüber. Welche Wendung nimmt vielleicht das Gespräch?

Ein Negativbeispiel als Erläuterung:

Der Freund sagt beispielsweise: »Ich war gestern einkaufen« und man fragt zurück: »Wie war es beim Shoppen?« Beobachten Sie, wie es sich anfühlt. Wie entwickelt sich das Gespräch? Was ist beim Gegenüber zu merken?

### **Zusammenfassung: Eigensprache**



Als Idiolekt werden die individuellen Sprachmuster bezeichnet, die eine Person verwendet.

Idiolektik ist der methodische Umgang mit der Eigensprache im persönlichen Gespräch.

Sprache entwickelt sich auf der Grundlage sensomotorischer Erfahrungen über die Wahrnehmung und das Erinnern von Bildern und Episoden bis hin zum Lernen abstrakter Begriffe und Worte.

In der Idiolektik wird durch offenes Fragen nach Schlüsselworten deren Bildhaftigkeit und körperliche Resonanz wieder zugänglich.

Schlüsselworte sind erkennbar durch ihre besondere Wortwahl, Betonung, körpersprachliche Begleitung und durch Resonanz bei den Begleitenden.

Das Aufgreifen der Schlüsselworte ermöglicht den Klientinnen, Zugang zu ihren eigenen Erlebnissräumen zu bekommen, die wertvolle Ressourcen, Kompetenzen und Bewältigungsstrategien enthalten.

Eigensprachliche Mitteilungen der Klienten sind Geschenke, die man staunend gemeinsam auspacken kann.

Eigensprache kann eine Verbindung der Klientinnen zu ihrem Erleben und ihrem inneren Wissen fördern.

Die Fokussierung von Außenwahrnehmungen ermöglicht eine sichere Distanz und Orientierung. Dadurch kann inneres Erleben leichter und sicherer erkundet werden.

Eigensprache kann einen solchen sicheren Zugang zum eigenen Erleben auch bei ausgeprägten dissoziativen Schutzmechanismen ermöglichen.

Sprache wird hier in ihrer ursprünglichen Bedeutung als Bindungsinstrument lebendig.

Je weniger die Begleiter ihre »Fremdsprache« in den Dialog einbringen, umso leichter kann sich die Eigensprache der Klientinnen entfalten.