



Nadja Oehlmann
Tilman Rentel

Einfach fragen in Licht und Schatten

Das Potenzial der
Eigensprache
in der Traumatherapie

Leseprobe



Über die Autorin und den Autor



© Dirk Gärting

Nadja Oehlmann, Psychologische Psychotherapeutin; Verhaltenstherapie. Fortbildungen in Schematherapie, EMDR, IRRT, EFIT, Systemischer Therapie, Paartherapie. Niedergelassen in eigener Praxis mit Schwerpunkt Traumatherapie und Paartherapie. Lebt in Südafrika und Deutschland.

Kontakt: www.psychotherapie-oehlmann.de



© Anna Auerbach

Tilman Rentel, Dr. med.; Facharzt für Kinder- und Jugendpsychiatrie und Psychotherapie, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie (Tiefenpsychologie und Gestalttherapie); Traumatherapeut (DeGPT und EMDRIA zert., KREST, PITT, Somatic Experiencing). Niedergelassen in eigener psychosomatisch-psychotherapeutischer Praxis mit Traumaschwerpunkt für Kinder, Jugendliche und Erwachsene in Erlangen; Supervision, Fortbildungen und Lehraufträge im Fachbereich Psychotherapie, Traumatherapie, Psychosomatik, Kommunikation und Idiolektik im In- und Ausland; Ausbilder und Lehrtherapeut in Idiolektik seit 2002 (Gesellschaft für Idiolektische Gesprächsführung); Gründungsmitglied TraumaHilfeZentrum Nürnberg.

Kontakt: www.tilman-rentel.de

Nadja Oehlmann, Tilman Rentel

Einfach fragen in Licht und Schatten

Das Potenzial der Eigensprache
in der Traumatherapie

Leseprobe

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

2023

Mitglieder des wissenschaftlichen Beirats des Carl-Auer Verlags:

Prof. Dr. Rolf Arnold (Kaiserslautern)	Prof. Dr. Wolf Ritscher (Esslingen)
Prof. Dr. Dirk Baecker (Witten/Herdecke)	Dr. Wilhelm Rotthaus (Bergheim bei Köln)
Prof. Dr. Ulrich Clement (Heidelberg)	Prof. Dr. Arist von Schlippe (Witten/Herdecke)
Prof. Dr. Jörg Fengler (Köln)	Dr. Gunther Schmidt (Heidelberg)
Dr. Barbara Heitger (Wien)	Prof. Dr. Siegfried J. Schmidt (Münster)
Prof. Dr. Johannes Herwig-Lempp (Merseburg)	Jakob R. Schneider (München)
Prof. Dr. Bruno Hildenbrand (Jena)	Prof. Dr. Jochen Schweitzer † (Heidelberg)
Prof. Dr. Karl L. Holtz (Heidelberg)	Prof. Dr. Fritz B. Simon (Berlin)
Prof. Dr. Heiko Kleve (Witten/Herdecke)	Dr. Therese Steiner (Embrach)
Dr. Roswita Königswieser (Wien)	Prof. Dr. Dr. Helm Stierlin † (Heidelberg)
Prof. Dr. Jürgen Kriz (Osnabrück)	Karsten Trebesch (Berlin)
Prof. Dr. Friedebert Kröger (Heidelberg)	Bernhard Trenkle (Rottweil)
Tom Levold (Köln)	Prof. Dr. Sigrid Tschöpe-Scheffler (Köln)
Dr. Kurt Ludewig (Münster)	Prof. Dr. Reinhard Voß (Koblenz)
Dr. Burkhard Peter (München)	Dr. Gunthard Weber (Wiesloch)
Prof. Dr. Bernhard Pörksen (Tübingen)	Prof. Dr. Rudolf Wimmer (Wien)
Prof. Dr. Kersten Reich (Köln)	Prof. Dr. Michael Wirsching (Freiburg)
Dr. Rüdiger Retzlaff (Heidelberg)	Prof. Dr. Jan V. Wirth (Meerbusch)

Themenreihe »Hypnose und Hypnotherapie«

hrsg. von Bernhard Trenkle

Reihengestaltung: Uwe Göbel

Umschlaggestaltung: B. Charlotte Ulrich

Umschlagmotiv: © Tilman Rentel

Illustrationen: Sibylle Reichel, www.sibylle-reichel.de

Redaktion: Veronika Licher

Satz: Verlagsservice Hegele, Heiligkreuzsteinach

Printed in Germany

Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck



Erste Auflage, 2023

ISBN 978-3-8497-0473-5 (Printausgabe)

ISBN 978-3-8497-8433-1 (ePUB)

© 2023 Carl-Auer-Systeme Verlag

und Verlagsbuchhandlung GmbH, Heidelberg

Alle Rechte vorbehalten

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

Informationen zu unserem gesamten Programm, unseren Autoren und zum Verlag finden Sie unter: <https://www.carl-auer.de/>.

Dort können Sie auch unseren Newsletter abonnieren.

Carl-Auer Verlag GmbH

Vangerowstraße 14 • 69115 Heidelberg

Tel. +49 6221 6438-0 • Fax +49 6221 6438-22

info@carl-auer.de

Inhalt

Geleitwort	13
Vorwort	15
Vorbemerkung	17
Einleitung	20
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
 Teil 1: Einfach fragen in Licht und Schatten	 25
1 Geschichte der Idiolektik	26
Wie ist die Idiolektik entstanden?	26
Wie hat sich die Idiolektik weiterentwickelt?	27
Wo findet Idiolektik heute Anwendung?	30
Wie wird Idiolektik vermittelt?	30
2 Haltung in der Idiolektik	32
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
3 Technik der Idiolektik	49
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
<i>Was ist Eigensprache?</i>	58
<i>Wie entwickelt sich die Eigensprache?</i>	58
<i>Wie kommt man vom Idiolekt zur Idiolektik?</i>	61
<i>Wie geht man mit der Eigensprache im Gespräch um?</i>	62
<i>Beobachtungs- und Wahrnehmungsebenen</i>	
<i>von Eigensprache</i>	63
<i>Was sind Schlüsselworte?</i>	63
<i>Wofür ist es gut, dass Schlüsselworte neue Räume</i>	
<i>öffnen?</i>	63
<i>Wie könnte man das Phänomen Eigensprache</i>	
<i>in einem Bild beschreiben?</i>	64
<i>Welchen Nutzen hat die Eigensprache für Therapie</i>	
<i>und Beratung?</i>	68
<i>Wie kann Eigensprache Halt geben und den Kontakt</i>	
<i>zu sich selbst ermöglichen?</i>	72
<i>Wie hängen Eigensprache und »Fremdsprache«</i>	
<i>zusammen?</i>	74
<i>Erlebniseinladungen: Eigensprache</i>	75
<i>Zusammenfassung: Eigensprache</i>	76
Einfach offen fragen.....	77
<i>Was sind einfache offene Fragen?</i>	77
<i>Was ist der Vorteil des einfachen offenen Fragens?</i>	79
<i>Wie kann man sich dieses einfache offene Fragen</i>	
<i>vorstellen?</i>	81
<i>Welche Art von Fragen werden in der Idiolektik</i>	
<i>konkret gestellt?</i>	82
<i>Wie stellt man idiolektische Fragen?</i>	87
<i>Was sind spezielle idiolektische Interventionstechniken?</i>	91
<i>Wie geht man damit um, wenn Fragen vom Gegenüber</i>	
<i>als nicht passend empfunden werden?</i>	94
<i>Wenn so einfach und offen gefragt wird,</i>	
<i>was passiert dann?</i>	94
<i>Woher könnte der Mut kommen, als Therapeut ohne</i>	
<i>Fahrplan zu fahren?</i>	95
<i>Wie könnte man diese Orientierung am Prozess bildhaft</i>	
<i>beschreiben?</i>	96
<i>Erlebniseinladungen: Einfach offen fragen</i>	98
<i>Zusammenfassung: Einfache offene Fragen</i>	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

4	Ein Überblick über die Idiolektik.....	145
	Über Flüsse, Steine und Sandkörner	145
	<i>Welches sind die methodischen Bausteine der Idiolektik?</i>	<i>145</i>
	<i>Wie entstehen aus den methodischen Bausteinen</i>	
	<i>die »Sandkörner« idiolektischer Technik?</i>	<i>146</i>
	<i>Wie beginnt ein idiolektischer Gesprächsfluss</i>	
	<i>und wie beendet man ihn?</i>	<i>147</i>
	Über Berg und Tal in Licht und Schatten	148
	<i>Was findet man auf dem Berg und im Tal?</i>	<i>148</i>
	<i>Licht und Schatten</i>	<i>149</i>
	<i>Bergwanderungen</i>	<i>152</i>
5	Wie wirkt die Idiolektik?	155
	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>	<i>161</i>
	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>	<i>168</i>
	Idiolektische Gespräche aus der Perspektive	
	der Neuropsychologie.....	169
	<i>Zusammenfassung: Wirkungen der Idiolektik.....</i>	<i>173</i>
6	Zwei Geschichten zwischen Teil Eins und Teil zwei	175
	<i>Die Geschichte vom Ei</i>	<i>175</i>
	<i>Die Geschichte einer Einzigartigen Heilung</i>	<i>177</i>
	Teil 2: Das Potenzial der Eigensprache in der Traumatherapie	181
7	Einführung in die Psychotraumatologie und Traumatherapie ..	182
	Grundlegende Aspekte der Psychotraumatologie	182
	<i>Was ist ein Trauma?.....</i>	<i>182</i>
	<i>Was sind traumatische Reaktionen?.....</i>	<i>186</i>
	<i>Welche traumatischen Prozesse gibt es?</i>	<i>198</i>

Zusammenfassung: Grundlegende Aspekte der Traumatherapie	209
Die Geschichte der Psychotraumatologie.....	210
Wie entsteht Wissen über Traumata – und wieso gerät es immer wieder in Vergessenheit?.....	210
Welches sind wichtige Quellen psychotraumatologischen Wissens?	214
Zusammenfassung: Geschichte der Psychotraumatologie	217
Elemente und Prinzipien der Traumatherapie	218
Welches sind die Elemente der Traumatherapie?	218
Was sind wichtige Prinzipien der Traumatherapie?.....	221
Zusammenfassung: Elemente und Prinzipien der Traumatherapie	225
8 Idiolektik in der Traumatherapie.....	227
Beziehungsaufbau und -gestaltung	228
Wie kann eine Beziehung traumasensibel gestaltet werden?	228
Was sind die neurobiologischen Grundlagen einer als sicher erlebten Beziehung?.....	229
Was kann Idiolektik dazu beitragen?.....	230
Was sagt die Psychotherapieforschung zur Beziehungsgestaltung?	233
Wo gab es solche Ideen schon einmal in der Geschichte?.....	238
Erlebniseinladung: Beziehungsaufbau und -gestaltung.....	238
Zusammenfassung: Beziehungsaufbau und -gestaltung.....	239
Anamnese und Diagnostik	239
Anamnese und Eigensprache	240
Pendeln bei der Anamneseerhebung	241
Diagnostik und Eigensprache.....	242
Symptome als Kompetenzen wahrnehmen und utilisieren	246
Wie kann man die Funktionalität unwillkürlicher Muster erkunden?.....	247
Individuelle Krankheitsmodelle entwickeln	250
Archaische Relikte	252
Symptome als therapeutische Ressourcen nutzen	255
Erlebniseinladungen: Anamnese und Diagnostik	256
Zusammenfassung: Anamnese und Diagnostik	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</i>	
<i>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</i>	
<i>von Belastungen</i>	302
<i>Erlebniseinladungen: Stabilisierung und</i>	
<i>Ressourcenaktivierung</i>	307
<i>Zusammenfassung: Stabilisierung und</i>	
<i>Ressourcenaktivierung</i>	307
Traumabearbeitung und -integration	309
<i>Elemente schonender Traumabearbeitung</i>	310
<i>Emotionale Aktivierung der Belastung sowie Bearbeitung</i>	
<i>belastender Emotionen in der Eigensprache</i>	314
<i>In der Zeit zurückgehen, um Ressourcen zu finden, und</i>	
<i>diese in der Zeit vorwärts wirken lassen (»Re-Sourcieren«)</i> ...	319
<i>Exkurs: Eierprobleme und Hühnerlösungen</i>	321
<i>Versorgung und Trost innerer verletzter Anteile</i>	
<i>in der Eigensprache</i>	323
<i>Das Pendeln in der Traumabearbeitung</i>	325
<i>Arbeit mit kontrollierenden und verletzenden Anteilen</i>	
<i>in der Eigensprache</i>	327
<i>Eigensprache und Traumatherapie am Modell der</i>	
<i>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, IRR)</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
9 Der Anfang vom Ende oder das Ende vom Anfang?	373
<i>Erlebniseinladung: Weiterführende Gedanken, Bilder,</i> <i>Handlungen</i>	373
<i>Ausblick und Aus(bildungs)gänge</i>	374
Nachwort	375
Anhang	377
Anhang 1: Übersicht über allgemeine idiolektische Wahrnehmungs- und Fragedimensionen mit Beispielfragen	378

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

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*

5 Wie wirkt die Idiolektik?

»Bewege dein Paddel lautlos durch das Wasser.«

Sprichwort der Maori

Idiolektische Gespräche aus der Perspektive der Klientinnen

Um die Wirkungen idiolektischer Gespräche zu beschreiben, kommen im Folgenden einige Gesprächspartnerinnen zu Wort, mit denen solche Gespräche geführt wurden.

Praxisbeispiele: »Wie wirken sich idiolektische Gespräche aus?«

Befreiung und Leichtigkeit – und es arbeitet weiter



»Meine Erfahrung mit idiolektischen Gesprächen: Schon während des Gesprächs stellt sich nach der anfänglichen Schwere eine Befreiung, eine Leichtigkeit ein und die Gewissheit, es wird gut werden. Das eigene Erkennen, die Überraschung, welchen Weg man plötzlich selbst findet und eine passende Lösung – bei mir war es der blockierende Kopfschmerz, der sich auflösen konnte durch den vorsichtigen Abbau der Staumauer im Bach – so konnte der Schmerz abfließen und ich konnte dafür einen Energiefluss spüren, sehr beglückend, und es arbeitet noch weiter.«

Es macht süchtig

»Es fühlt sich an, als wäre ich süchtig nach den Gesprächen. Dieser Kontakt zu mir, zu meiner eigenen inneren Welt. Ich kann kaum erwarten, wieder so ein Gespräch zu bekommen.«

Helfende Erinnerung

»Ich erinnere mich gut an die Situation, in der dieses Gespräch entstanden ist, und es war richtig schön, mich heute Morgen daran zurückzuerinnern. Bis heute ist diese Metapher ein Bild, das mir noch manchmal in den Kopf kommt und mir hilft.«

In den Fluss kommen auf einer tieferen Ebene

»Ich empfinde die idiolektische Gesprächsbegleitung, die ich in meiner Therapie nun schon länger erleben darf, wunderbar befruchtend, bereichernd, auf leichte, spielerische Art weiterführend in bedrängen-

den Lebensfragen, Krisen und Problemsituationen, in denen ich mich festgefahren, in der Sackgasse, ohne Ideen einer Problemlösung fühle. Nach jeder idiolektischen Stunde eröffnen sich mir neue Einsichten, Erlebensweisen und Verhaltensmöglichkeiten; es kommt etwas in Fluss auf einer tieferen Ebene, was ich kognitiv-logisch z. T. gar nicht nachvollziehen kann, was sich aber körperlich-emotional befreiend anfühlt und im Alltag verändernd auswirkt. Vor allem diese Begleitung hat mir Wege aus einer meiner schwersten Lebenskrisen aufgezeigt. Nach jeder Stunde hatte ich überraschende Aha-Erlebnisse, Dinge anders zu sehen und einzuordnen. Mein Vertrauen in die innere Weisheit in ihrer Vielschichtigkeit, wie sie sich in der Mischung aus inneren Bildern, Körpererleben, subjektiven Wortgebungen und Einfällen zeigt, die z. T. kognitiv zunächst schwer nachvollziehbar sind, aber zu überraschenden neuen und dann doch verstehbaren Lösungsaspekten führen, ist in der idiolektischen Arbeit zutiefst gefestigt worden. Ich bin froh und dankbar, dass ich diese Gesprächsmethode kennenlernen durfte.«

Neue Sichtweisen, Lösungsansätze und tiefgreifende Veränderungen

»Mich in einem sicheren Rahmen mitteilen zu dürfen und mit dem eigenen ›Da-Sein‹ auf mitfühlende Resonanz zu stoßen, ist ein Geschenk, das vielfältige positive Auswirkungen hat. Die Würdigung meiner eigenen Sprache und damit meiner eigenen Identität lässt mich unglaubliche Wertschätzung erleben. Durch die respektvolle und zugewandte Haltung und die offenen Fragen entsteht ein Raum, in dem ich nach meinen Bedürfnissen agieren kann. Da ich in meiner persönlichen (Begriffs-)Welt bleiben darf, ist dieser Raum von Sicherheit geprägt. Das Erleben, die Emotionen, Gedanken und Bilder können so auf vertrautem Boden und in achtungsvoller Begleitung erkundet und von bereichernden Blickwinkeln aus neu betrachtet werden. Auf der Basis von Wertschätzung und Sicherheit ermöglicht ein idiolektisches Gespräch mir eine ungeahnte Flexibilität für neue Sichtweisen, Verknüpfungen und Lösungsansätze und es werden tiefgreifende Veränderungen angestoßen.«

Das Gefühl danach

»Um es vorwegzunehmen: Das Allerbeste an der ganzen Sache war für mich immer das Gefühl unmittelbar danach. [...] Man fühlt sich erschöpft und einerseits irgendwie leer (auf eine positive Art und Weise), aber andererseits fühlt es sich einfach nur gut und erfüllend an, weil man weiß, man hat etwas geleistet oder sogar etwas Neues erschaffen, was so vorher nicht da war.

Sehr eindrücklich in Erinnerung habe ich immer noch das Bild von einer dunklen Wolke, die über mir schwebt und sich vom Wind nicht

wegpusten lässt: Ich sitze also bei Ihnen in der Praxis und sehe über mir diese dunkle bedrohliche Wolke. Sie erdrückt mich fast. Alles in mir fühlt sich schwer an, ich kann mich kaum noch bewegen, es fühlt sich an, als läge eine tonnenschwere Last auf mir. Ich fühle mich machtlos und entkräftet. Was ich auch tue, wie sehr ich mich auch anstrengte, ich kann sie nicht aus dem Weg räumen. Ich kämpfe mit den Tränen. Diese Situation der Hilflosigkeit auszuhalten, ist fast unerträglich. [...] Es fühlt sich an wie eine Ewigkeit, festgefahren in dieser traurigen Situation. Aber irgendwann merke ich, dass das Atmen wieder leichter wird, die tonnenschwere Last wird um ein paar Kilo leichter und ganz langsam verändert sich die Struktur der Wolke. Sie wirkt nicht mehr so, als wäre sie aus Stein, sondern lockert ganz langsam auf. In dem Moment realisiere ich: Sie ist veränderbar. Noch habe ich nicht herausgefunden, wodurch, aber diese Erkenntnis ist eine Wohltat, es fühlt sich an, als lösten sich einige Fesseln um meine Arme und Beine. Mein Brustkorb hat wieder Platz zum Atmen, ist nicht mehr ummauert. Mehr als eine Nuance hat sich an der Wolke noch nicht verändert, aber das reicht schon für die erste Hoffnung. Nach und nach weicht die Wolke, wird heller und zieht irgendwann davon. Ich fühle mich frei. Befreit. Ich kann wieder tief Luft holen, habe das Gefühl, wieder alle Körperteile bewegen zu können, wie ich das will.

Als ich nach unserem Gespräch die Praxis verlasse, fühle ich mich noch etwas benommen. Mein erster Blick richtet sich zum Himmel. Die Wolke ist weg, auch hier draußen ist sie nicht mehr. Ich fühle mich ein bisschen zittrig, wie nach einem kilometerlangen Lauf. In Gedanken steige ich auf mein Fahrrad und fahre nach Hause. [...] Zu Hause lege ich mich auf mein Bett und spüre noch ein bisschen nach. Es fühlt sich gut an. Es fühlt sich nach neugewonnener Freiheit an. Ich bin erschöpft, aber glücklich darüber, einmal ganz real gespürt zu haben, wie es sich anfühlt, von den Fesseln dieser Wolke befreit zu werden.«

In folgender Übersicht (Tab. 2) sind Elemente idiolektischer Haltung und Technik auf der linken Spalte den möglichen Wirkungen auf der Seite der Gesprächspartner gegenübergestellt.

Idiolektik	Wirkung für die Gesprächspartner
zuhören (statt reden)	gehört werden, Raum für Eigenes
fragen (statt raten)	sich selbst entdecken, selbst bewusst werden
respektieren (statt recht haben)	gesehen werden, gelassen werden
... und vielleicht verstehen	verbunden sein

offen fragen	selbst bestimmen
dem Klienten folgen in Ton, Thema und Tempo	
kurze Fragen	Raum zum Erzählen
minimale Intention	eigene Motive und Ziele entwickeln
minimale Intervention	selbst wirksam werden
minimale Interpretation	selbst Einsichten und eigene Lösungen finden
positive nonverbale Signale beachten	sich wohl und sicher fühlen, Entspannung
Ressourcen aufgreifen	eigene Kraftquellen und Stärken wahrnehmen, angenehme Erinnerungen und Vorstellungen erleben
Bilder aufgreifen	eigene Motive erkennen und eigene Welten entdecken, Perspektivenwechsel, Zugang zu implizitem Wissen
Schlüsselworte aufgreifen	das gehört zu mir, ich werde gehört und verstanden, Resonanz
nicht bewerten	so bin ich, so darf ich sein, Vertrauen
würdigen	so bin ich – und das ist gut so, Entlastung

Tab. 2: Mögliche Wirkungen von idiolektischen Gesprächen aus der Sicht der Gesprächspartnerinnen

Idiolektische Gespräche aus der Perspektive der Therapeuten und Begleiterinnen

»Herr Janosch, wie wird man ein ausgeglichener Mensch?«
 »Nichts haben, nichts wollen, nichts wissen, nichts denken.
 Am besten setzt man sich dafür unter einen Baum.«

»Janosch«

Idiolektische Gespräche wirken sich natürlich auch auf die Begleiterinnen und Therapeuten aus. Durch das Abgeben und Teilen von Macht und Verantwortung für den Prozess entsteht eine Leichtigkeit und Freiheit in Verbundenheit. Diese ermöglicht ein Mitschwingen und Miterleben und damit ein hohes Maß an Resonanz. Mit zunehmender Dauer der Anwendung der Idiolektik wächst großes Vertrauen in die Selbstheilungskräfte der Klientinnen. Das nährt die eigene Freude an der Arbeit immer wieder und lädt zum Staunen ein. Hierzu ein paar Rückmeldungen von Menschen, die Idiolektik in ihrem beruflichen Alltag anwenden.

Praxisbeispiele: »Wie wirken sich idiolektische Gespräche für Sie als Begleiterin aus?«



Leicht und friedlich

»Mit der Idiolektik habe ich gelernt, das Kleine, das Wenige mit seiner Wirkung zu schätzen. Es braucht meistens keine großen Erkenntnisse, keine abgeleiteten Strategien. Es ist wie in der Homöopathie, eine geringe Dosis, ein leichter Impuls regt die Selbstheilung an. Das Unbewusste macht fast die ganze Arbeit. Oft fühle ich mich im idiolektischen Gespräch, wie Hölderlin es in einem Gedicht beschrieben hat:

»... friedlich, gleich den Seligen,
(wie) Fremde gehen wir umher,
ein Gespräch führet uns ab und auf,
sinnend, zögernd, (...)
Es erwarmet ein Herz in uns,
Staunend seh' ich dich an, Stimmen und süßen Sang,
Wie aus voriger Zeit hör' ich und Saitenspiel
Und die Lilie duftet
Golden über dem Bach uns auf.«¹⁰

Spannende Wege und Fröhlichkeit

»Auch als Fragende empfinde ich es spannend, wohin der Klient selbst geht, und auch ich empfinde Fröhlichkeit am Ende des Gesprächs.«

Unerwartete Lösungen

»Es ist beeindruckend zu sehen, wie viel Antwort und Lösung im Gegenüber da ist, wenn ich als Therapeutin einfach nur den Raum gebe, dass sie sich herauskristallisieren können. Es ist erschreckend zu wissen, wie selten im normalen Leben die Achtsamkeit dafür da ist.«

Gelassenheit und Vertrauen ins Hier und Jetzt

»Die Berührtheit und Stille im Gespräch nach dem Äußern eines Gedankens; Momente, in denen etwas scheinbar Kleines zu etwas Großem, Bedeutungsvollem heranwächst. Das ist wunderschön zu erleben. Zu hören oder sogar irgendwie zu spüren, welche Schwierigkeiten mein Gegenüber zu bewältigen hat, welche Wertvorstellungen ihn oder sie antreiben, das Leben zu meistern, berührt mich oft.

¹⁰ Hölderlin, F. (1992): Gedichte. Hrsg. von Jochen Schmidt. Frankfurt/M. (Dt. Klassiker Verlag).

Und ich empfinde viele Gespräche als Bereicherung, ich darf teilhaben an so vielen verschiedenen Blicken auf die Welt, darf durch die Erzählungen so viel Neues erfahren. Die Welt erscheint mir dann wieder ein Stück wunderbarer.

Mir fällt ein aus der Antike überlieferter Satz ein: »Ich bin ein Mensch, und nichts Menschliches ist mir fremd.« Bislang hatte ich niemals das Gefühl, dass ich etwas mir komplett Fremdes hören würde. Die Prämisse der »guten Gründe« macht es mir zusehends schwerer, Menschen zu verurteilen, selbst wenn ich deren Verhalten ablehne.

Je mehr Gespräche ich führe, desto weniger schrecke ich vor schwierig anmutenden Themen zurück. Ich bin gelassener geworden und verabschiede mich immer mehr davon, etwas Bestimmtes erfahren oder erreichen zu wollen. Vielleicht weil ich zusehends Vertrauen in mich, in die Technik und vor allem in den Raum entwickle, den ich und mein Gegenüber aufspannen und gemeinsam halten, damit sich dort das zeigen kann, was in diesem einen Hier und in diesem einen Jetzt möglich ist.«

In sicherer Distanz und doch nah

»In meinem beruflichen Alltag bewirken idiolektische Gespräche, dass ich abends wesentlich weniger angestrengt nach Hause komme. Die idiolektischen Gespräche befähigen dazu, mich gleichzeitig in sichern der Distanz und in Kontakt ermöglichender Nähe zu halten. Es entfaltet sich ein großes Potenzial innerhalb der Gespräche. Das ist der Motor und Antrieb für jegliche Begegnung.«

Sicherer Hafen für Kinder

»In der Traumapädagogik erweist sich Idiolektik auf wundersame Weise als der sichere Hafen für Kinder, um ihre besonderen Bedürfnisse zu artikulieren und sich weiterentwickeln zu können.«

Über die Wirkung des Minimalismus, den Janosch im oben genannten Zitat beschreibt und der in der Idiolektik methodisch gepflegt wird, konnte der Autor (T. R.) wichtige Erfahrungen machen während einer Wüstenwanderung mit Beduinen. Diese sind Experten im Auskommen mit Wenigem und im Fortkommen in der Einfachheit der Wüste. Einige der Erkenntnisse dieser Reise sollen im Folgenden weitergegeben werden.

Über Weniges in der Wüste

Eine wunderbare Reise führte mich vor einigen Jahren mit einer Gruppe von Idiolektik-Dozenten in den Norden der Sahara. Ich durfte eine Woche das Meer aus Sand mit eigenen Füßen spüren und durchqueren. Im wahrsten Sinne des Wortes im Vorbeigehen konnte ich auf diesem Weg einige wichtige Lektionen über den Umgang mit Wenigem lernen.

Wenig Widerstand

Man konnte dort selbst erleben, dass sich Sandkörner wie oben beschrieben wie Flüssigkeiten verhalten können und sich in der Wüstenlandschaft durch den Wind Wellen aus Sand formen. Bewegt man sich in einer solchen Landschaft, ist man verlockt, geraden Wegs über die Dünen zu laufen, bemerkt dann jedoch nach kurzer Zeit, dass man völlig erschöpft ist. Die Karawane mit den Kamelen, die vielleicht die doppelte Wegstrecke auf dem festen Boden in den Kurven zwischen den Dünen zurücklegt, verbraucht weniger Energie auf dem Weg des geringeren Widerstandes und kommt doch schneller ans Ziel. Die kleinen Umwege geben Halt und Sicherheit und die gesparte Energie trägt dazu bei, dass die Karawane lange Strecken zurücklegen kann.

Ähnlich ist es in idiolektischen Gesprächen. Sucht man bei Problemen den direkten Weg, diese aus dem Weg zu schaffen oder sie zu überwinden, kostet es Klienten wie Begleitern viel Kraft und kann sie sehr schnell erschöpfen. Geht man kleine Umwege über den sicheren Boden der Ressourcen oder nimmt man kleine Kurven über Metaphern und Bilder (nutzt so die Bögen des limbischen Systems mit seinen impliziten Wissensschätzen), lässt sich im therapeutischen Prozess viel Energie sparen. Trotzdem führt dieser Weg des wenigen Widerstandes die Klientinnen oft überraschend schnell und nachhaltig zu Einsichten und Lösungen.

Wenig helfen

Eine weitere Lektion kam von Ali, einem Beduinen, der in der Wüste aufgewachsen war. Er brachte den Reisenden bei, was es heißt, helfender Gast zu sein. Als er uns bat, ihm zu helfen, das Gepäck auf die Kamele zu satteln, betonte er, wie wichtig es sei, nur dann zu helfen, wenn er um eine konkrete Handlung bat, z. B. darum, einen Gepäcksack so zu halten, dass er ihn am Kamel befestigen konnte. Auf kei-

nen Fall sollte jemand es wagen, selbst in den Prozess des Beladens einzugreifen, auch wenn jemand meinte, es schon zu wissen, wie die Knoten gehen. Jeder Kamelführer würde sein Kamel nämlich auf einzigartige Art und Weise packen. Wenn da jemand von außen eingreife, könne es sein, dass das Gepäck auf Dauer nicht halte, und das sei gefährlich. »Wenig helfen« in diesem Sinne bedeutet also, präsent zu sein und bereit zu sein, Halt zu geben und dort zu unterstützen, wo der andere es im Moment möchte. Es heißt nicht, seinen eigenen Plan im Kopf zu haben und ohne Aufforderung einzugreifen, und sei es noch so gut gemeint. Die Einzigartigkeit jedes Beduinen, sein Kamel zu beladen, verdient hohen Respekt.

Bei der Arbeit mit Klienten verhält es sich ähnlich. Wie oft meint man, dass man aufgrund seiner Erfahrung und Beobachtung schon wisse, was für den anderen gut sei, und man greift in Prozesse ein, ohne zu merken, dass die Einzigartigkeit des Gegenübers eine bescheidenere und demütigere Art und Weise der Hilfe passender erscheinen ließe.

Weniges ausleihen

Abends wurde in der Wüste am Lagerfeuer gemeinsam gesungen und es wurden Geschichten erzählt ... Unter anderem die bekannte Geschichte vom Mullah und den 17 Kamelen (nach Segal 1988):

Ein Mullah reitet auf seinem Kamel durch die Wüste. Er kommt schließlich in eine wunderbare Oase. Dort sieht er drei junge Männer niedergeschlagen bei einer Herde von Kamelen am Wegesrand sitzen und wehklagen. Der Mullah spricht sie an und fragt interessiert: »Meine Söhne, ihr schaut so traurig drein. Was bedrückt euch denn?«

Darauf antwortet einer der Männer: »Unser Vater ist gestorben. Allah möge ihn segnen.«

Der Mullah entgegnet mitfühlend: »Oh, das schmerzt. Das tut mir sehr leid für euch.«

Die Söhne antworten: »Ja, aber das ist noch nicht alles. Er hat uns 17 Kamele vererbt und die sollen wir unter uns aufteilen.«

Angesichts der prächtigen Kamelherde antwortet der Mullah: »Da könnt ihr Allah und eurem verehrten Vater danken, euch ein solches Erbe hinterlassen zu haben.«

Der älteste der Brüder stimmt zu: »Ja, wir sind dankbar für die tolle Erbschaft. Aber das Vermächtnis unseres Vaters lässt sich nicht vollziehen.«

»Warum nicht?«, will der Mullah wissen.

»Nach dem Testament geht die Hälfte der Kamele an den Ältesten, der Mittlere bekommt ein Drittel und der Jüngste soll ein Neuntel der Kamele bekommen. Und das ist bei 17 Kamelen nicht zu machen. Wir können doch kein Kamel teilen! Daher sind wir verzweifelt. Wir wissen nicht, wie wir den letzten Willen des Vaters erfüllen sollen.«

Der Mullah blickt einen Moment zum Himmel. Dann lächelt er. »Dann nehmt doch für einen Augenblick mein Kamel noch dazu«.

Die Söhne weigern sich zuerst. Doch der weise Mullah besteht darauf und siehe da: Von den jetzt 18 Kamelen bekommt der älteste Bruder die Hälfte, also neun Kamele; neun bleiben übrig. Der mittlere bekommt ein Drittel der 18 Kamele, also sechs; jetzt sind noch drei Kamele übrig. Und weil der jüngste Bruder ein Neuntel der Kamele bekommen sollte, also zwei, bleibt am Ende genau ein Kamel übrig. Es war das Kamel des Mullahs; er steigt wieder auf, reitet weiter und winkt den glücklichen Brüdern zum Abschied ein »Salem aleikum« zu ...

Das Schöne daran, sein eigenes »idiolektisches« Kamel auszuleihen, ist: Man bekommt es zurück. Die eigene Kraft bleibt erhalten. Sie wird sogar noch genährt durch die Zufriedenheit, dass man andere darin unterstützen kann, ihre eigene Lösung zu finden. Darüber hinaus kann man sich an Resonanz und Leichtigkeit in der Arbeit freuen.

Idiolektische Gespräche aus der Perspektive menschlicher Grundbedürfnisse

Aus der Übersicht der Wirkungen in Tabelle 2 (siehe S. 158) wird erkennbar, dass im idiolektischen Gespräch wichtige Grundbedürfnisse der Klientinnen erfüllt werden. Der Psychotherapieforscher Grawe (2004) unterscheidet in seiner Beschreibung des motivationalen Systems des Menschen vier Grundbedürfnisse, die das Überleben sichern: Dies sind die Bedürfnisse nach *Bindung, Kontrolle und Orientierung, Selbstwerterhöhung* sowie *Lustgewinn und Unlustvermeidung*. Oft werden diese Grundbedürfnisse noch ergänzt durch das menschliche Grundbedürfnis nach *Sinn* (Frankl 1985). Werden diese Grundbedürfnisse erfüllt, erleben Menschen ein Gefühl der Konsistenz und Kohärenz, und dies korreliert in hohem Maße mit psychischer Gesundheit (Grawe 2004).

Haltung und Technik der Idiolektik sind überaus geeignet, diese Grundbedürfnisse im Dialog zu erfüllen. Damit wird die Grundlage

für eine gute therapeutische Beziehung geschaffen, die als zentraler Wirkfaktor in der Psychotherapie bekannt ist.

Die nicht wertende Zuwendung, das interessierte Zuhören sowie das Aufgreifen der Eigensprache eignen sich insbesondere dazu, das Bedürfnis nach *Bindung* der Klienten zu erfüllen.

Die Offenheit der Fragen, der Minimalismus in Bezug auf Intention, Interpretation und Intervention respektieren das Bedürfnis nach *Kontrolle* und *Orientierung*. Klientinnen reden über Dinge und in einer Sprache, in der sie sich auskennen. Sie entdecken ihre eigene Landschaft, in der sie sich dann besser orientieren können.

Die Annahme guter Gründe für das willkürliche und unwillkürliche Verhalten der Klienten sowie das konsequente Fokussieren ihrer Ressourcen und Kompetenzen fördert das Bedürfnis nach *Selbstwert-erhöhung*.

Durch die Beachtung körpersprachlicher Signale von Wohlbefinden und Sicherheit in jeder Mikrosequenz des Gesprächs kann insgesamt das körperliche Wohlbefinden direkt im Gesprächsprozess gefördert werden und damit das Bedürfnis nach *Lustgewinn/Unlust-vermeidung*. Das Sprechen über Ressourcen führt dazu, dass sich die angenehmen Vorstellungen mittels der Spiegelneurone im Körper ausbreiten.

Die idiolektische Haltung und Technik eignet sich insofern hervorragend, im Gesprächsprozess alle wichtigen Grundbedürfnisse der Klienten bestmöglich zu beachten, und so kann rasch eine sichere und vertrauensvolle Beziehung entstehen, die eine weitere Kooperation der Gesprächspartner begünstigt.

Dies kann auf längere Sicht die Resilienz stärken, d. h. die Fähigkeit, mit Belastungen umzugehen. Wie Emmy Werner (2008), die Begründerin der Resilienzforschung, in ihren Langzeitstudien zur Entstehung von Resilienz herausgefunden hat, ist ein zentraler Faktor die Anwesenheit eines Menschen im Leben, der die Bedürfnisse des andern wahrnimmt und adäquat beantwortet. Luise Reddemann¹¹ hat in einem ihrer Seminare Therapeutinnen dazu eingeladen, genau dieser Mensch zu sein, da es – wie sie Furman (1999) zitiert – »nie zu spät ist, eine glückliche Kindheit zu haben«. Idiolektik verhilft Begleiterinnen und Therapeuten dazu, das zu ermöglichen.

¹¹ Mündliche Mitteilung während der Ausbildung in Psychodynamisch Imaginativer Traumatherapie 2008.

Idiolektische Gespräche aus der Perspektive psychotherapeutischer Wirksamkeitsforschung

Grawe (2004) beschrieb fünf psychotherapeutische Wirkfaktoren, von denen die *therapeutische Beziehung* die wichtigste ist. Die Qualität der Beziehung ergibt sich wie eben beschrieben aus der Erfüllung der Grundbedürfnisse der Klientinnen im idiolektischen Gesprächsprozess und sie trägt signifikant zu einem besseren Therapieergebnis bei (vgl. S. 228).

Den zweiten Faktor stellt die *Ressourcenaktivierung* dar. Die Eigenarten, die die Patienten in die Therapie mitbringen, werden als positive Ressource für das therapeutische Vorgehen genutzt. Das betrifft vorhandene motivationale Bereitschaft, Fähigkeiten und Interessen der Patienten. Idiolektik bietet hier mit der durchgehenden Orientierung an der Eigensprache und nonverbalen sowie paraverbalen Ressourcensignalen eine optimale Umsetzung dieses Wirkfaktors. Sie trägt damit zu einer hohen Effizienz des therapeutischen Prozesses bei.

Die *Problemaktualisierung* ist ein weiterer Wirkfaktor. Die Probleme, die die Klienten bearbeiten möchten, werden unmittelbar erfahrbare. In der Idiolektik geschieht dies, indem z. B. als problematisch erlebte Muster in der Eigensprache beschrieben und »ausgemalt« werden. Sie können durch eine Symbolisierung auf der Metaphernebene einer multiperspektivischen Betrachtung zugänglich gemacht und in ihrer Funktionalität verstanden werden.

Dies erschließt einen weiteren Wirkfaktor, die *motivationale Klärung*: Das bedeutet in der Idiolektik nicht nur, dass eine Klientin ein klareres Bewusstsein der Determinanten (Ursprünge, Hintergründe, aufrechterhaltende Faktoren) ihres problematischen Erlebens und Verhaltens gewinnt, sondern sie wird unterstützt, die Motive und Bedürfnisse unwillkürlicher Reaktionen und unbewusster innerer Anteile zu erkennen. Darüber hinaus bekommt sie die Möglichkeit, positive Wünsche und Visionen zu formulieren und damit ein klareres Bewusstsein ihrer eigenen Ziele und der gangbaren Wege dorthin zu entwickeln.

Letzteres verwirklicht den Faktor der *Problembewältigung*. Durch die Einbeziehung in den Entwurf von Lösungsstrategien und durch die Fokussierung auf bereits bewährte problemspezifische Maßnahmen und Bewältigungskompetenzen werden die Klienten unter-

stützt, positive Bewältigungserfahrungen im Umgang mit ihren Problemen zu machen.

Konzipiert Grawe (2004) die Faktoren, die zu einem erfolgreichen Therapieverlauf beitragen, noch vom Therapeutenverhalten und seinen Interventionen her, findet bei Duncan und Miller, die die Wirksamkeit von Psychotherapie erforschen, ein interessanter Paradigmenwechsel statt. Sie verstehen nicht die Therapeuten, sondern die Klientinnen als Agentinnen des Wandels, als »agents of change«: Die Klientinnen selbst sind die »Heldinnen«, die die Veränderungsprozesse in der Begleitung durch die Therapeuten gestalten (Duncan, Miller a. Sparks 2004). Mit einem von Miller vereinfachten Fragebogen (»Session Rating Scale«; s. Duncan et al. 2003) zu von Klienten eingeschätzten Qualitätsmerkmalen der Therapiestunde weisen sie hochsignifikante Korrelationen zwischen den erlebten Kriterien und einer hohen Wirksamkeit therapeutischer Prozesse nach. Diese drei Faktoren sind die »therapeutische Beziehung«, »Ziele und Themen« sowie »Herangehensweise oder Methode«. Sie werden von den Klientinnen als Antworten auf drei Fragen analog nach jeder Stunde skaliert (Linsenhoff 2012):

»Haben wir heute daran gearbeitet und darüber geredet, woran Sie arbeiten oder worüber Sie reden wollten?«

»Haben Sie sich gehört, verstanden und respektiert gefühlt?«

»War die Herangehensweise des Therapeuten passend für Sie?«

Betrachtet man diese Fragen aus der Perspektive idiolektischer Methodik, fällt ins Auge, dass sie diese Fragen nicht nur am Ende der Stunde in Fragebogenform, sondern während des gesamten Interaktionsprozesses sozusagen in Echtzeit im Blick hat:

Durch achtsames Zuhören und Zuschauen wird vor jeder Intervention der Therapeuten darauf geachtet, zu welchen *Themen und Zielen* der Klient den Therapeuten mit seiner Aufmerksamkeit hinführt, worüber er reden und woran er arbeiten möchte. Die entsprechenden Schlüsselworte werden aufgegriffen und dort wird nachgefragt. Indem die Begleiterin in der Eigensprache der Klientin arbeitet und nachfragt, fühlt diese sich in hohem Masse *gehört und verstanden*. Die nicht wertende und würdigende Haltung, verbunden mit dem absoluten *Respekt* für die Grenzen des Mitteilens der Klienten, ist inhärenter Bestandteil der Methode und wird durch die Offenheit der Fragen und den methodischen Minimalismus

(in Bezug auf Intention, Interpretation und Intervention) transportiert.

Nach jeder Intervention wird über das genaue Beobachten non-verbalen und paraverbalen Feedback-Signale darauf geachtet, inwieweit die gerade eben getätigte Intervention von den Klienten als *passend* erlebt wurde.

Somit hat die Idiolektik diese drei klientenzentrierten Effektivitätsfaktoren konsequent in ihre Vorgehensweise implementiert. Gestützt wird dies auch durch die im Abschlussbericht der Taskforce der »American Psychological Association« genannten Forderungen zur empirischen Fundierung der therapeutischen Beziehung (Horvath 2001, S. 369 f.):

»Therapeuten müssen sensibel sein für das Risiko, dass ihre eigene Einschätzung des Status der Beziehung ... im Widerspruch zu der des Klienten stehen kann. Es erscheint daher ratsam, die Perspektive der Klienten zu verschiedenen Aspekten der Allianz aktiv einzuholen und die Behandlungsziele und sogar die Inhalte der Therapie flexibel zu verhandeln, um ihre aktive Zusammenarbeit und ihr Engagement zu sichern« (Übers.: T. R.).

Norcross (2010, S. 117 ff.) empfiehlt in der Zusammenschau der empirischen Ergebnisse zur therapeutischen Beziehung:

»Der praktische Imperativ ist, die Theorie und Erfahrung der Veränderung des Klienten zu bevorzugen, nicht die des Therapeuten [...]. Bitten Sie um Feedback zur Therapiebeziehung. Psychotherapeuten sind vergleichsweise schlecht darin, die Erfahrungen ihrer Klienten in Bezug auf ihre Empathie und Verbindung einzuschätzen, obwohl Therapeuten häufig glauben, dass sie dies genau einschätzen können« (Übers.: T. R.).

Laut Duncan gehen von 100 % Varianzaufklärung psychotherapeutischer Erfolge insgesamt nur 13 % auf Behandlungseffekte zurück und 87 % auf Klientenvariablen und außertherapeutische Faktoren. Wenn man sich dessen bewusst ist, wird man als Begleiter bescheiden und lernt die »87 % Klientenvariablen«, die diese mit in die Behandlung bringen, wertzuschätzen. Die Kenntnis dieser Relation kann Therapeuten helfen, die damit verbundene Unsicherheit bezüglich des eigenen Einflusses auf den Therapieerfolg auszuhalten bzw. sie durch unvoreingenommenes, interessiertes und offenes Nachfragen zu nutzen, wenn sich Erfolge trotz beiderseitiger therapeutischer Bemühungen nicht einstellen oder aber überraschende Besserungen eintreten (vgl. S. 235).

Werden bei einer konsequenten Ressourcenorientierung Probleme vermieden?

Im Rahmen eines medizinischen Behandlungsmodells ist es in vielen Psychotherapieverfahren üblich, die Probleme und Defizite der Klienten zu analysieren und spezifisch darauf abgestimmte Interventionen und Lösungen anzubieten. Beispielsweise wies den Autor (T. R.) eine Kollegin darauf hin, dass ihre Klienten ihr zurückmeldeten, sie würden es als besonders hilfreich erleben, wenn die Therapeutin den Finger in die Wunde lege und sie auf die Dinge hinweise, die sie verbessern könnten.

Im Gegensatz dazu steht die idiolektische Herangehensweise mehr im Einklang mit einem kontextuellen Behandlungsmodell (Wampold, Imel u. Flückinger 2018). Danach sind es nicht die spezifischen Interventionen und Übungen, die den Therapieerfolg bewirken. Es ist vielmehr die Erfahrung, dass man in einem strukturierten Rahmen einem wohlwollenden und vertrauenswürdigen Menschen gegenüber sitzt, dem man sich mitteilen kann und der bereit ist, nicht nur Probleme, sondern auch Ressourcen geduldig und gründlich anzuschauen.

Werden bei einer konsequenten Ressourcenorientierung und Klientenzentrierung, wie sie in der Idiolektik verwirklicht sind, ernsthafte Konfrontation und Bearbeitung der Probleme vermieden?

Eine Studie der Nachfolger von Grawe in Bern (Flückiger u. Studer 2009) erbrachte diesbezüglich eine auch für die Anwenderinnen der Idiolektik hilfreiche und klärende Orientierung. In dieser Studie, in der eine Gruppe mit einem hohen Anteil ressourcenaktivierender Interventionen und eine Kontrollgruppe mit vorwiegend problemorientierten Verfahren behandelt wurde, wurden die Videoaufnahmen in Minuten-Sequenzen analysiert, um die Wirkung von ressourcenaktivierenden Interventionen im zeitlichen Ablauf des Therapieprozesses zu untersuchen. Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass:

»... ressourcenaktivierende Verhaltensweisen und Problembearbeitung in keinem Widerspruch zueinander stehen, sondern im Gegenteil einander auf den verschiedenen Untersuchungsebenen ergänzen. Interessanterweise war das Wohlbefinden der Patienten der Kontrollgruppe zur zwanzigsten Sitzung vergleichbar hoch wie dasjenige der Patienten in der Ressourcengruppe. Die Patienten der Ressourcengruppe zeigten jedoch stärkere Verbesserungen in der Schwere der Symptombelastung und eine höhere Zielerreichung. Dies widerspricht dem Argument, res-

ressourcenaktivierende Interventionen seien vornehmlich dafür geeignet, das allgemeine Wohlbefinden der Patienten zu steigern, stünden aber weniger mit einer Verminderung der psychopathologischen Symptomatik in Zusammenhang. Die einzelnen ressourcenaktivierenden Verhaltensweisen zeigen allerdings unterschiedliche Prozessmuster. Während das Ansprechen motivationaler und potenzieller Ressourcen sowohl auf Minuten-Ebene wie auch in der Sitzungsbeurteilung mit einer stärkeren, emotional belastenden Problemaktualisierung einhergehen, stehen problemeingrenzende Interventionen mit einer verminderten Problemaktualisierung in Zusammenhang. Auf Minuten-Ebene sind die einzelnen ressourcenaktivierenden Verhaltensweisen mit der Tiefe der Problembearbeitung zeitlich verschoben. Während positive Ziele und bestehende Fertigkeiten eher vor einem Shift in eine vertiefende Problembearbeitung angesprochen werden und diese begünstigen, werden die Probleme eher nach einem Shift von den Patienten normalisiert bzw. positiv umbewertet. Wird die gegenseitige Beeinflussung des ressourcenaktivierten bzw. ressourcenaktivierenden Verhaltens betrachtet, so sind es interessanterweise die Therapeuten, die den Patienten in der Qualität der Ressourcenaktivierungen folgen und nicht umgekehrt. Falls Ressourcen des Patienten aktiviert sind, greift der Therapeut diese selektiv auf und versucht, sie möglichst konkret und detailreich zu explorieren. Dies spricht einerseits für die aktive Rolle des ressourcenaktivierten Patienten und andererseits für eine eher indirekte Steuerung des Therapeuten durch aktive Aufmerksamkeitslenkung. Diese Ergebnisse sprechen somit für eine erweiterte interaktive Konzeption der therapeutischen Arbeit, die über eine klassisch medizinische Logik der »möglichst reinen« Verabreichung von Therapeuteninterventionen hinausgeht (vgl. Duncan, Miller, Wampold & Hubble, 2009), jedenfalls was die ressourcenaktivierenden Techniken zu Beginn einer Therapie betrifft« (Flückinger u. Studer 2009).

Es lässt sich aus diesen Studienergebnissen folgern, dass eine konsequente und durchgehende Ressourcenorientierung, wie sie in der Idiolektik implementiert ist, zu einer rascheren, tieferen und nachhaltigeren Problembearbeitung führen kann. Als Nebenwirkung führt sie sicher zu einer stärkeren Selbstermächtigung der Klienten.

Idiolektische Gespräche aus der Perspektive der Neuropsychologie

Die Verknüpfung zwischen dem limbischen System, das die Gefühle und sozialen Beziehungen steuert, und den Funktionen des Gehirns, die die Grundlage der logisch-kognitiven Fähigkeiten bilden, drückt sich in der Sprache klar aus. Jonas (Jonas u. Daniels 2008) hat die

Eigensprache als die »tatsächlich vermittelte Sprache des limbischen Systems« bezeichnet. Obwohl die Verarbeitungen des limbischen Systems an sich präverbal sind, d.h. aus unformulierten und unformulierbaren Inhalten bestehen, beeinflussen sie doch den sprachlichen Ausdruck. Jede Aussage, auch wenn sie völlig sachlich und emotionslos klingt, trägt einen Teil gefühlsbezogener Information mit sich. Diese »limbische« Mitteilung liegt in der Art und Weise, wie der Sprechende die allgemeingültige Bedeutung der Begriffe ganz individuell verschiebt.

Idiolektische Fragen können den Verstand »überfordern«: Um z. B. eine Frage, wie man sich ein Symptom bildlich vorstellen kann, zu beantworten, greift man auf Informationen aus dem limbischen System zurück und schöpft die Antworten aus dem impliziten Wissen tieferliegender Hirnregionen.

Schon in der Wortwahl, in der Intonation und Satzmelodie sowie in Gestik, Mimik und Körperhaltung zeigt sich diese äußerst persönliche Komponente des Gesprochenen. Die erwähnten Anteile verbalen, para- und nonverbalen Ausdrucks in einer Aussage sind eben jene, die Jonas (Jonas u. Daniels 2008) als »Eigensprache« oder »Idiolekt« bezeichnet. Über die Verschaltung mit dem Hypothalamus im Zwischenhirn moduliert das limbische System die affektiv-vegetativ-motorischen Reaktionen (Bindernagel u. Poimann 2010). Es entwickelt sich im menschlichen Gehirn sehr früh, teilweise schon weit vor der Geburt. Zentren wie die Mandelkerne (Amygdala) und der Nucleus accumbens registrieren alle negativen und positiven Einflüsse und speichern sie meist unbewusst im emotionalen Erfahrungsgedächtnis.

Eben diese neuronalen Zentren der Verarbeitung negativer und positiver Einflüsse hat Naomi Eisenberger (2012) in ihren Forschungen zur Verarbeitung sozialer Schmerzen untersucht. Ihre Forschungsergebnisse helfen zu verstehen, was auf neurophysiologischer Ebene während eines idiolektischen Gesprächs geschieht und welche Auswirkungen das haben kann. Eisenberger war als Sozialwissenschaftlerin daran interessiert herauszufinden, wie sich die Erfahrung, sozial ausgeschlossen zu sein, neurophysiologisch auswirkt. In Zusammenarbeit mit Hirnforschern der Universität in Los Angeles fand sie heraus, dass das neuronale Netz, welches sich in der Evolution für die Verarbeitung schmerzhafter körperlicher Erfahrungen herausgebildet hat, genauso reagiert auf schmerzhaft soziale Er-

fahrungen. Dies können Erfahrungen der Ablehnung, des Verlustes naher Menschen, des Unfair-behandelt-Werdens und des sich Vergleichens mit anderen Menschen sein, die es besser haben oder können (negative soziale Vergleiche).

Die ursprüngliche Aufgabe des Schmerzsystems, vor körperlichen Gefahren und Verletzungen zu warnen, hat sich im Laufe der Entwicklung des Menschen um die Aufgabe erweitert, vor sozialen Verletzungen zu warnen. Dies ergibt Sinn, denn am Rande oder gar ganz allein auf sich gestellt außerhalb der Gruppe zu stehen, war häufig mit der Gefahr des Todes durch Verhungern oder Gefressenwerden verbunden. Eisenberger stellt auch einen Bezug zur Sprache her, indem sie bemerkt:

»Auffallend ist, dass die Sprache, die wir verwenden, um diesen sozialen Schmerz zu beschreiben, tatsächlich die Sprache des körperlichen Schmerzes ist« (Eisenberger a. Liebermann 2009; Übers.: T. R.).

Kinder haben dies schon immer gewusst, wenn sie sagen: »Es tut weh, dass die anderen in der Pause nicht mit mir spielen« (vgl. S. 255, Praxisbeispiel »Geschnitten werden«).

Eisenberger (Eisenberger a. Liebermann 2009) untersuchte auch die Folgen angenehmer körperlicher und sozialer Erfahrungen. Angenehme körperliche Erfahrungen werden über das sogenannte Belohnungsnetzwerk verarbeitet, zu dem auch der Nucleus accumbens gehört. Die Forschungen ergaben, dass dieses Belohnungsnetzwerk jedoch nicht nur bei körperlichem Genuss aktiviert wird, sondern faszinierenderweise auch in sozial genussvollen Situationen. So weist Eisenberger nach, dass Erfahrungen von sozialer Anerkennung, der Erhalt von und vor allem das Geben von Unterstützung, Kooperation, die Erfahrung, fair behandelt zu werden, sowie positive soziale Vergleiche (Ich bin auch etwas wert, ich kann auch etwas im Vergleich zu anderen) ebenso das Belohnungssystem aktivieren können. Sie fasst zusammen:

»Wenn unsere sozialen Bedürfnisse befriedigt werden, reagiert das Gehirn ähnlich wie auf andere greifbare Belohnungen« (Eisenberger a. Liebermann 2009; Übers.: T. R.).

An dieser Stelle lässt sich gut eine Verbindung zu den Erfahrungen von Klientinnen während eines idiolektischen Gesprächs herstellen. Wie in Abbildung 24 (vgl. S. 173) dargestellt, kann die idiolektische

Haltung und Technik dazu beitragen, genau diese angenehmen sozialen Erfahrungen im Gespräch zu ermöglichen.

Die durchgehende und *konsequente Orientierung an nonverbalen Signalen des Wohlbefindens* und der Sicherheit ermöglicht den Klienten, sich im Gesprächsverlauf zunehmend *körperlich wohler* zu fühlen. Das achtsame Zuhören und das *würdigende Aufgreifen ihrer Eigensprache* bewirkt bei den Klientinnen die Erfahrung *sozialer Anerkennung*. Indem betroffene Klientinnen als Expertinnen gewürdigt werden, die den idiolektischen Begleitern ihre eigene Weltsicht erklären und diesen ihre Modelle ihrer selbst ausmalen, können sie die Erfahrung machen, *Unterstützung zu geben*, vor allem sich selbst. Damit sind sie gleichzeitig *Empfänger der Unterstützung*. Beides aktiviert laut den Forschungsergebnissen von Eisenberger das Belohnungssystem und trägt damit zum Wohlbefinden bei.

Klienten und Begleiterinnen lassen sich im idiolektischen Gespräch von einem *gemeinsamen kooperativen und kokreativen Prozess* leiten. Da Klienten ihre *Grenzen respektiert* wissen und ihre *Impulse aufgegriffen* werden, fühlen sie sich *fair behandelt*. Die *Fokussierung ihrer Ressourcen und Kompetenzen* ermöglicht es, eine *innere Zustimmungsfähigkeit* zu entwickeln, die *positive soziale Vergleiche* unterstützt. All diese Faktoren aktivieren das Belohnungssystem und helfen, das insbesondere bei traumatisierten Menschen oft hoch aktivierte Schmerznetzwerk auszubalancieren.

Stephen Porges (2010) hat sich in seinen Forschungen zum autonomen Nervensystem im Rahmen der Polyvagal-Theorie (vgl. S. 188) damit beschäftigt, welche Auswirkungen solche als körperlich und sozial angenehm erlebte Situationen für die vegetative Selbstregulation des Organismus haben. Sie fördern das Gefühl von Sicherheit und aktivieren ausgehend vom Belohnungsnetzwerk die Nervenbahnen des ventralen Vagussystems. Dies beruhigt nicht nur Herz und Atmung, sondern ermöglicht den Menschen vor allem, bestimmte Funktionen freizuschalten: insbesondere die Fähigkeit zur sozialen Verständigung und Kommunikation sowie zur Nutzung höherer mentaler Funktionen wie Lernen und Kreativität. Deren optimale Nutzung ist eine wichtige Voraussetzung von Veränderungs- und Wachstumsprozessen in Beratung und Therapie. Die Würdigung der Eigensprache der Klienten ist hier ein wichtiges Instrument, welches auf neurophysiologischer Ebene helfen kann, die Selbstregulation der Klienten bestmöglich zu unterstützen.

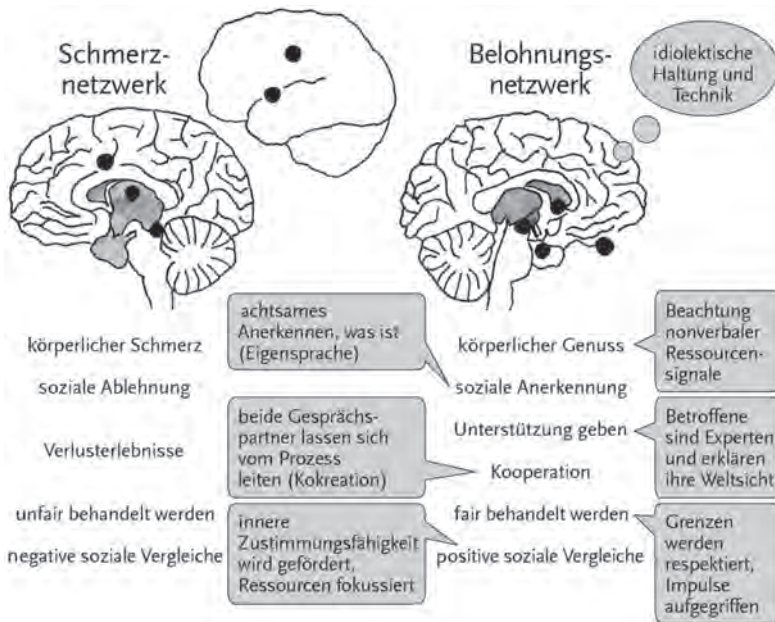


Abb. 24: Idiolektik und neuronale Netze: soziale Schmerzen und soziales Wohlbefinden nach Eisenberger u. Lieberman (2009)

Zusammenfassung: Wirkungen der Idiolektik

Für die Klienten: Entspannung, Entlastung, Vertrauen, Erleben angenehmer Erinnerungen und Vorstellungen, Verbindungen zu implizitem Wissen (innerer Weisheit), Perspektivenwechsel, Resonanz

Für die Therapeutinnen und Begleiter: Leichtigkeit, geteilte Verantwortung, Miterleben und Mitbewegung, Resonanz, Lebendigkeit

Menschliche Grundbedürfnisse nach Bindung, Kontrolle/Orientierung, Selbstwert und Lustgewinn/Unlustvermeidung sowie Sinn werden im idiolektischen Gespräch bestmöglich beachtet.

Idiolektik ermöglicht eine elegante und klientengesteuerte Realisierung aller wichtigen therapeutischen Wirkfaktoren: therapeutische Beziehung, Problemaktualisierung, Ressourcenaktivierung, motivationale Klärung und Problembewältigung.

Eine konsequente Orientierung an Ressourcen und Kompetenzen ermöglicht eine rasche und schonende Bearbeitung belastender Themen.

Die Elemente der Idiolektik aktivieren über körperliche und soziale Erfahrungen das Belohnungssystem und tragen damit zu einer verbesserten Selbstregulation bei. Dies schafft optimale Voraussetzungen für Kommunikation und kreatives Wachstum.

Daniel Bindernagel | Eckard Krüger
Tilman Rentel | Peter Winkler (Hrsg.)

Schlüsselworte

Idiolektische Gesprächsführung in Therapie, Beratung und Coaching



Mit einem Geleitwort
von Gunther Schmidt

288 Seiten, 24 Abb., Kt, 3. Aufl. 2018
ISBN 978-3-89670-748-2

Jeder Mensch spricht seine eigene Sprache. Wer genau hinhört, kann z. B. aus der Schilderung eines Problems nicht nur viel über den Umgang mit diesem Problem heraushören, sondern auch über Ressourcen zu seiner Lösung. Idiolektik ist die Kunst eines bewussten, präzisen, sorgfältigen, professionellen und achtsamen Umgangs mit der „Eigensprache“ einer Person. Sie sorgt für einen intensiveren Rapport zur Klient:in verbessert die Qualität der Diagnose und der Interventionen und macht Beratungs- und Therapieprozesse insgesamt effizienter.

„Das Konzept der Idiolektik ist äußerst anregend und es wert, sich mit diesem ganzheitlichen Ansatz intensiv zu beschäftigen. Die Herangehensweise zeichnet sich durch großen Respekt vor der Eigensprache/Eigenart der Patienten aus und ist daher in besonderer Weise resilienzfördernd.“ Prof. Dr. med. Luise Reddemann

„Die aufgenommenen Ideen zur Gesprächsführung lassen sich leicht und Nutzen bringend in die Coaching-Arbeit jedweder theoretischen Herkunft einbringen. – Ein nützliches, lesenswertes Buch!“ Coaching-Literatur

„Am Ende dieses großartigen Buches hat man zudem viel erfahren über Idiolektik, konditionsfreies Problemlösen, Grundlegendes zur Sprachentwicklung, Ressourcenorientierung und neurowissenschaftliche Aspekte. Dies alles wird in einer so klugen und aufmerksamen Art und Weise präsentiert, dass sich die Leserin reich beschenkt fühlt. Unbedingt lesen!“ Systhema



Carl-Auer Verlag • www.carl-auer.de

Als Eigensprache oder Idiolekt bezeichnet man die individuelle Wortwahl und Ausdrucksweise eines Menschen, seinen sprachlichen „Fingerabdruck“. Wenn man in der therapeutischen Begleitung achtsam zuhört und auf einfache und offene Art und Weise nach Schlüsselworten und Bildern fragt, werden Belastungen gewürdigt und Ressourcen aktiviert. Das innere Wissen der Klient:innen und ihre Kompetenzen entfalten sich und sie finden eigene Wege zu ihren Zielen.

Die daraus erwachsende Sicherheit, die Selbstbestimmung und das Selbstbewusstsein sind positive Kontrasterfahrungen zu der Bedrohung, der Ohnmacht und der Hilflosigkeit, die traumatisierte Menschen belasten. Die idiolektische Gesprächsführung bereichert und erleichtert die Traumatherapie und -beratung und wirkt für beide Seiten entlastend. Sie kann gemeinsam mit vielen weiteren Methoden angewandt werden.

„Idiolektik bietet große Chancen, viele bisher nicht genutzte Kompetenzen in Gang zu setzen. Sie hilft mir in der hypnosystemischen Arbeit seit vielen Jahren. Ein hervorragendes Buch!“

Dr. med. Dipl. rer. pol. Gunther Schmidt

Hier zum Buch



CARL-AUER

Auf carl-auer.de bestellt, deutschlandweit portofrei geliefert!