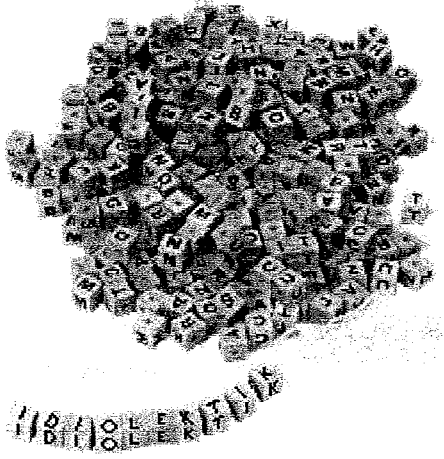


Idiolektische Gesprächsführung im therapeutischen Alltag

Der Umgang mit der Eigensprache der Patienten



Seminar am 1. März 2008

am Klinikum Nürnberg

Dr. med. Hans-Hermann Ehrat, Dr. med. Daniel Bindernagel, Dr. med. Tilman Rentel

Gesellschaft für Idiolektische Gesprächsführung Huttenstrasse 10

D-97072 Würzburg

fon und fax 0931-73482 www.idiolektik.de



Allgemeines und Grundlegendes zur Idiolektik (Dr. med., Dipl. Psych. Horst Poimann)

Idiolektik ist eine Methode ohne therapeutische oder ideologische Vorannahmen und Voraussetzungen. In der Idiolektik behält der Fragende eigene Ideen, Wertvorstellungen und Konzepte für sich. In **wertfreier, zieloffener Weise** stellt er Fragen, die es dem Gesprächspartner erlauben, **selbst zu entscheiden**, wieviel er und was er und in welcher Form er etwas auf die Frage antworten möchte. Die Methode möchte dem anderen erlauben, durch eine anregende Fragestellung das eigene Weltbild zu erkennen, und, wenn er möchte, auch sprachlich darzustellen und ggf. sogar Veränderungsmöglichkeiten zu entwickeln. Der Fragende äußert seinen **Respekt vor der Autonomie** und vor den Grenzen des anderen dadurch, dass er **auf die Inhalte, auf die Sprechweise und auf sonstige kommunikative Äußerungen eingeht**. Eigene Konzepte, Wertvorstellungen, Urteile und Bewertungen fließen nicht in seine Fragen ein. Dabei gleicht er sein Sprachverhalten der Eigensprache seines Gegenübers an.

Idiolektik ist der Umgang mit der Eigensprache des anderen.

Die Methode erlaubt es, **authentische** Informationen zu erhalten, da sie auf den anderen keinen Zwang oder Druck ausübt, sondern durch **einfache, offene, konkrete und ressourcenorientierte Fragestellungen** lediglich den Raum öffnet, den der Gesprächspartner, wenn er es möchte, nutzen kann. Wenn jemand erlebt, dass auf diese Weise achtsam mit seiner Sprache umgegangen wird, kann der Befragte rasch eine solide Vertrauensbasis entwickeln. In der Folge kann er sich in aller Regel freier und unbefangener äußern, da er den Umgang mit seinen Äußerungen sofort erlebt und rückgemeldet bekommt - in Form achtsamer Fragestellungen, die auf seine Eigensprache, d. h. **Thema, Ton und Tempo**, bedingungslos eingehen.

Idiolektik ist eine ausgesprochen kooperative Gesprächsform, die ressourcenorientiert und unterstützend arbeitet. **Die Interessen des Gesprächspartners stehen dabei völlig im Focus** und Zentrum des Gesprächs. Es werden ausschließlich **frei bestimmte Informationen** ausgetauscht, die dem gegenwärtigen bestehenden Vertrauensverhältnis entsprechen.

Die idiolektische Gesprächsführung ist eine Methode, die sich gut mit anderen Formen der beratenden oder therapeutischen Kommunikation kombinieren lässt. Das idiolektische Gespräch orientiert sich an den Stärken, Ressourcen, Interessen und Vorlieben des Gesprächspartners. Es ermöglicht so auch in schwierigen Situationen, dass **Gespräche weitergeführt werden** können und zu guten Ergebnissen führen, weil Zeit und Raum für eigene kreative Lösungen geboten werden. Erst durch die Gewinnung von vertrauensvoller und echter Information ist eine effiziente Kooperation möglich.

Idiolektische Gesprächsführung hilft Dominanz, Bevormundung und Zwang unter gleichberechtigten Partnern zu vermeiden.

Ferner bietet sie die Möglichkeit, in asymmetrischen Beziehungen, d. h. in Situationen unterschiedlicher Macht- und Autoritätsverhältnisse, einfache, faire und vertrauensvolle Gesprächsmöglichkeiten zu machen, wobei der Mächtigere durch Einsatz der idiolektischen Gesprächsführung die Verantwortung für die Rahmenbedingungen einer fairen Partnerschaft hat und trägt.

Idiolektische Gesprächsführung fördert und fordert das **bedingungslose Zuhören** für den Professionellen sowie das **genaue Aufnehmen des tatsächlich Gesprochenen** - ohne interpretative Manipulationen, denn Rückschlüsse, Interpretation und Bedeutungsfestlegungen

sowie Bewertungen lassen nur Aussagen über denjenigen zu, der sie trifft, d. h. den professionell Gesprächsführenden!

Aufgrund dieser geschaffenen Vertrauensbasis sind weiterführende Gespräche, sinnvolles Konflikt- und Krisenmanagement, Auseinandersetzungen, Problemlösungsgespräche etc. möglich. Sie erfordern vom Professionellen vor allem zu Beginn Zurückhaltung in puncto Bewertung, Beratung und Hilfestellungen, wenn diese nicht ausdrücklich gewünscht werden. Aufgrund der so gewonnenen **authentischen Information** ist es im Anschluss an ein idiolektisches Gespräch möglich, aufgrund der eigenen Expertise und Berufserfahrung, ziel- und passgenaue Angebote zu entwickeln, die mit höherer Wahrscheinlichkeit **angenommen werden** als aus der Routine geborene Standardhilfen ohne individuellen Bezug zum Gesprächspartner.

Idiolektik ist eine nicht-ideologische Gesprächsführung: Im Sinne von Umberto Eco zeichnet sich ein nicht-ideologisches Gespräch bzw. eine derartige Haltung dadurch aus, dass ein Thema aus **allen möglichen Perspektiven**, d. h. in umfassender Sicht beleuchtet werden kann. Die idiolektische Gesprächsführung erlaubt somit einfache, kurze oder ausführliche Gespräche ohne Themenvorgabe zum freien Fluss der Information. Ungezwungenes Plaudern erlaubt häufig ein Mehr an **Humor und fröhlicher Gelassenheit**.

Idiolektik ist eine Methode, die sich bedingungslos auf den Gesprächspartner einlässt - ohne wenn und aber:

zuhören statt reden!

fragen statt raten! respektieren statt rechthaben! ... und vielleicht verstehen?

So wie der Dialekt im Gegensatz zur Hochsprache es Menschen ermöglicht, gemeinsam schneller eine gute vertrauensvolle Gesprächsbasis zu finden, erlaubt es der Idiolekt, noch rascher ungezwungen miteinander ins themenbezogene Gespräch und Plaudern zu gelangen. Idiolektik ist nachweislich eine **ressourcenorientierte Methode**, die es auch in ausweglos erscheinenden Situationen schafft, **Menschen an ihre inneren verborgenen Kräfte zu führen und sie zu erproben**. Selbst in schwierigen Lebenslagen wird durch **assoziative Ironie** (Horst Poimann) und **Humor** (A. D. Jonas) das Leben und seine Umstände wieder annehmbar.

Idiolektik ist das Ergebnis einer adäquaten Ethik und Haltung im Zusammenspiel mit **konsequent angewandeter Fragetechnik**, die sich gegenseitig im Wechsel fördern.

Die einzelnen Fragetechniken sind einfach und rasch erlernbar, jedoch nicht im Lernen aus Büchern, sondern durch aktives Anwenden und Üben und durch Einsatz und Verwendung im Alltagsbezug.

Idiolektik schärft das Verständnis im Umgang mit Sprache und vermittelt Sicherheit im Zuhören und Reden.

Idiolektik stellt sicher, dass der Professionelle die Expertise über Sprachverwendung und Sprachbedeutung ohne wenn und aber **beim Gesprächspartner belässt**. Er (der Professionelle) macht ihn (den Gesprächspartner) somit wieder zum Experten seiner eigenen Sprache, zum Aktiven im Umgang mit seinen Themen, zum Kompetenten seiner Lösungswege. Er wird zum Experten seiner eigenen Lebenssituation.

Idiolektik ist der methodische, sorgfältige und präzise Umgang mit Eigensprache.

Die idiolektische Haltung ist geprägt von der **kompromisslosen Anerkennung der Sichtweise des Anderen**. Seine **Ressourcen** werden fokussiert (nicht sein Problem!). Die Fragetechnik ist gekennzeichnet von **einfachen, kurzen und offenen Fragen**, in denen die Eigensprache des Gesprächspartners aufgegriffen wird. Dabei werden die **Bildhaftigkeit der Sprache und nonverbale Signale** besonders berücksichtigt.

Das Gespräch in der Eigensprache des anderen ist ein Gespräch in der Welt des anderen. Zwischen den Gesprächspartnern entsteht **Resonanz**.

Insgesamt hat die Idiolektik eine Ich-stärkende Wirkung. Diese kann natürlich auch im therapeutischen Prozess eingesetzt werden! In **Kombination mit Interventionstechniken** aus anderen Therapien, z. B. dereflexives Fragen (Viktor Frankl), die Betonung des Hier und Jetzt (Fritz Perls), konsultative Elemente (Virginia Satir), assoziative Anamnese (Felix Deutsch), positiv-humorvolles Umdeuten (Nossrat Peseschkian), sich Bewegen auf den Nebenkriegsschauplätzen (Alfred Adler), Personalisieren ... usw. ergibt sich eine effiziente, **mit den Stärken und Ressourcen des Patienten arbeitende Kurzpsychotherapie** (A.D. Jonas, Begründer der idiolektischen Methode).

Mit diesem nun **psychotherapeutischen Ansatz** lässt sich im Sinne von Grawe nicht nur rasch eine Vertrauensbasis aufbauen und Klärungsprozesse anstoßen, sondern der Patient kann **eigenständig** Veränderungspotenziale und für sich adäquate Lösungen entwickeln. Bewährt hat sich die Methode vor allem als Psychotherapie im Bereich der **Psychosomatik** (Hans Hermann Ehrat, Horst Poimann, Peter Winkler) und bei Zwangserkrankungen (A. D. Jonas).

In der **Pädagogik** lässt sich dieses Konzept weitab von therapeutischen Anklängen als wirkungsvolles Kommunikationsinstrument im Bereich Kindergarten, Schule und Universität einsetzen (Marianne Kleiner, Urban Studer). Es findet zusehends in allen Formen, in denen Beratung eine Rolle spielt, verbreiteten Einsatz.

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

Dort, wo sich die Eigensprache besonders bemerkbar macht, kann Idiolektik mit fast wunderbarer anmutender Wirksamkeit eingesetzt werden:

Alltagsgespräche, Beratung, Pädagogik, Diagnostik, Therapie.

Dichter in der idiolektischen Haltung:

Schlüsselworte

Joseph von Eichendorff

Schläft ein Lied in allen Dingen
Die da träumen fort und fort
Und die Welt hebt an zu singen,
triffst Du nur das Zauberwort

*eigene
Hypothesen
zurückstellen*

Albert Camus

Das echte Gespräch bedeutet.
Aus dem Ich heraustreten und an die Tür des Du klopfen.

Absichtslosigkeit

Johann W. v. Goethe

Ich ging im Walde so für mich hin
Und nichts zu suchen das war mein Sinn (...)

Dem Fluss
folgen

Rainer Maria Rilke

Man muss den Dingen die eigene stille,
ungestörte Entwicklung lassen,
die tief von innen kommen muss,
und durch nichts gedrängt
oder beschleunigt werden kann;
alles ist Austragen und Gebären.

Reifen wie der Baum,
der seine Säfte nicht drängt
und getrost in den Stürmen des Frühlings steht,
ohne Angst,
dass dahinter kein Sommer kommen könnte,
Er kommt doch.
Aber er kommt nur zu den Geduldigen,
die da sind.
als ob die Ewigkeit vor ihnen läge.

Man muss Geduld haben gegen das Ungelöste im Herzen
Und versuchen
die Fragen selber lieb zu haben
wie verschlossene Stuben und wie Bücher,
die in einer sehr fremden Sprache geschrieben sind.

Es handelt sich darum.
alles zu leben.

Wenn man die Fragen lebt,
lebt man vielleicht
allmählich,
ohne es zu merken
eines fremden Tages
in die Antwort hinein.

Idiolektik in Stichpunkten

● Idiolekt

Die Sprachmuster, die eine Person verwendet, inkl. All ihrer phonetischen, grammatikalischen und die Wortwahl betreffenden Vorlieben.

Ein Sprecher kann im Rahmen seines Idiolekts verschiedene Sprachstile haben, wobei er jeweils eine Version seiner Sprachmuster für einen bestimmten sozialen Kontext einsetzt.

Darüber hinaus bilden die verschiedenen Idiolekte einer Gruppe von Sprechern, sei dies nun regional oder einer sozialen Schicht, einen bestimmten Dialekt.

● Idiolektik

Idiolektik ist der methodische Umgang mit der Eigensprache im persönlichen Gespräch. Sie umfasst die Beziehungen und das Wechselspiel zwischen der Eigensprache als Äußerung einer Person, ihrem Inhalt und ihrer Wirkung auf den Gegenüber.

● Die "Volkacher Axiome" der Idiolektischen Gesprächsführung

1. Sowohl im Klienten als auch im Therapeuten besteht ein selbstorganisierendes Prinzip = "innere Weisheit".

Diese innere Weisheit schafft unter den gegebenen Umständen aktuelle optimale Verhaltensweisen um zu leben.

3. Idiolektik ermöglicht durch ausschließliche Fokussierung auf die Eigensprache des anderen die Akzeptanz des selbstorganisierenden Prinzips = innere Weisheit. Die innere Weisheit ist die einzige Kraft, die Veränderung ermöglicht.

● Kurz:

Jeder Mensch ist einzigartig und hat seine guten Gründe, sich in der dargestellten Form zu äußern. Das Loslassen eigener Ideen, Wertvorstellungen und Konzepte im Gespräch durch das wertfreie und zieloffene Fragen ermöglicht dem Gesprächspartner, selbst zu entscheiden, wie viel er und was er in welcher Form erzählen möchte, um sich und sein eigenes Weltbild zu erkennen. Das Anschauen dessen was ist, gibt Kraft, Veränderungsmöglichkeiten zu erkunden.

Technische Elemente der Idiolektischen Gesprächsführung

• **Beobachten und Wahrnehmen von Eigensprache** (was habe ich gesehen, gehört und gespürt)

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

• **Frageinhalte (was frage ich?)**

• **im Umfeld des Gesagten nachfragen**

(Themenwechsel geschehen durch den Gegenüber)

einzelne Begriffe, Worte und Redewendungen ("Schlüsselworte") erklären lassen

"Wie könnten wir uns das Wort Druck vorstellen, das man es sichtbar vor Augen hätte?"

• **nach positiv besetzten, ressourcenorientierten Themen nachfragen**

(Der andere bestimmt, ob er die problematische Seite ansprechen möchte)

„Was gefällt Dir daran?“, "Was war dabei hilfreich?“,

auch Polarisieren, die (positive) Kehrseite der Medaille betrachten:

" Was wäre das Gegenteil? ", " Wie wäre es angenehmer?"

• **vermeintlich nebensächliche Themen aufgreifen**

(der andere bestimmt die Nähe zum Fokus selbst)

• **Aufgreifen non-verbaler Signale**

(ihre Wahrnehmung ermöglicht, im Fluß zu bleiben)

Körperhaltung, Gestik, Mimik, Atemfrequenz, Hautfärbung, Tonlage u. Modulation der Stimme. Nonverbale Signale in Fragerichtung einfließen lassen oder indirektes Ansprechen (nicht konfrontierend).

● Frageformen (wie frage ich?)

• möglichst offene Fragen

"Wie? Was? Wo? Wann? Wohin? Woher? Wer? Können Sie mir beschreiben, ...?"
(keine warum-Fragen, da diese kognitiver Erklärungen bzw. Rechtfertigungen abfragen)

• Konkretisieren lassen

Einsteigen in die Welt des inneren Erlebens mit allen Sinnen (nicht abstrakte Konzepte)
"Kannst Du mir ein Beispiel geben."
("Kanal-Arbeit": sehen, hören, spüren, schmecken ...)

• Sich bildhafte Beschreibungen geben lassen (Einsteigen bzw. Entwickeln von Metaphern)

"kannst Du mir beschreiben", "Was gehört noch dazu? Wie kann ich mir ... vorstellen?"
Diese Bilder durch Nachfragen mit Details anreichern lassen

• Fokussieren auf Verben statt auf Substantive

Umsetzung von Substantiven in Handlungen.
"Wie funktioniert das? Wie macht man das?"
(Gespräch bleibt damit auf einer konkreten aktionalen und sinnesnahen Ebene, nicht logisch-abstrakt)

Was wir tun und was wir beobachten müssen, um die definierte Sache in den Bereich der eigenen Erfahrungen zu bringen (Bsp. Schmerz)
("was müsste man mit mir tun, damit ich das spüren könnte/ mir vorstellen könnte ...")

• Dissoziieren, externalisieren, experimentell distanzieren

Z.B. Einführung einer aussenstehenden Person und erkunden ihrer Gefühle, Vorstellungen und Handlungsmöglichkeiten: "Angenommen Du siehst jemanden das tun, was geht in ihm vor?"

● Idiolektische "Basistechnik"

1. Beachtung der Schlüsselwörter

welches sind die wichtigsten Wörter / Tätigkeiten! konkrete Themen?

2. Wahrnehmung der individuellen Bedeutung der Schlüsselwörter Welches sind die unverfänglichen, positiv besetzten, ressourcenorientierten Themen? (nonverbale Signale beachten!)

3. Kurze offene Frage zu einem dieser Themen.

Assoziative Fragen und Benutzung der metaphorischen Ebene.