

Idiolektik - Praktische Einführung durch Rolf Wehrli (Dozent Idiolektik, Winterthur)

Wie ein Gespräch beginnen?

- „Erzähle mir mit deinen eigenen Worten, was dich hierher führt?“
- „Was möchten Sie mir erzählen?“
- „Wie bist du hierher gekommen?“ (Wenn z.B. die Gesprächspartnerin kein erstes Wort hervorbringen kann...) → auch über eine Busfahrt etc. zu reden ist enorm wertvoll!

Beobachtung und Wahrnehmung

- Was habe ich bei meinem Klienten gesehen, festgestellt? → Als objektive Beobachtung nennen: „Ich habe gesehen, dass du gelacht hast, willst du mir etwas dazu sagen?“
- Was habe ich bei mir bemerkt? (Gefühle?) → Will ich ihm das als „mein Gefühl“ mitteilen, oder kann ich es zur Seite legen und weiterhin ganz bei seinem Interesse bleiben?
- Was habe ich gehört? → Daraus wähle ich ein Schlüsselwort

Das Schlüsselwort (Kriterien zur Auswahl)

- konkret, bildhaft (Im konkreten Bild bleiben! Nicht nach Theorien, Erklärungen, Bedeutungen fragen, sondern sich die gegenständliche Sache vielmehr beschreiben lassen!)
- unverfänglich
- eigene Interessen zurückstellen (Achtung, die Klientin mit ihrem Prozess steht im Zentrum und *nicht* das, was *mich* interessiert!)

Fragen

- konkret, nach Eigenschaften fragen (wie ist etwas..., Farben, Gerüche, Geräusche, Beschaffenheit, also: „Wie sieht das aus?“ etc.)

Bewegung

- Tätigkeiten, Veränderungen, Lebendiges: „Wo fließt das Wasser *hin*?“, „Wie sieht es *dort* aus?“

Vergleiche

- „...und wie ist es *draussen*“ (wenn die Klientin von „drinnen“ erzählt, wo es nicht so gut ist)
- „und *anderseits*“ (wenn die Klientin erzählt hat wie es *einerseits* ist)
- hast du das auch schon an einem anderen Ort gesehen? (Bildwechsel)

Was tun, wenn ich nicht weiter weiss?

- warten und ruhig überlegen, welche Worte der Klient gesagt hat, welche konkreten Gegenstände er besonders positiv gestimmt hervorgehoben hat
- Beobachtung spiegeln (Ich habe gesehen, dass du)
- Wo bist du jetzt in deinen Gedanken?
- Worüber möchtest du mit mir (noch / lieber...) reden?

Was tun, wenn ich „gefangen“ bin? (Verstrickt in meine eigenen Gedanken, nicht mehr beim Klient)

- es transparent und ehrlich sagen, ich-Botschaft wichtig („Das hat mich jetzt sehr berührt..“)
- sich auf saubere Idiolektik-Technik besinnen (s.o.)

Die Frage im Idiolektischen Gespräch

- offene Frage (Wie-Fragen sind i.d.R. sehr gut, warum-Fragen sind verboten!)
- ich sehe, dass ... kannst du mir das erklären?
- warten
- im Bildhaften bleiben
- keine Eigen-Theorien produzieren lassen, keine theoretischen Erklärungen verlangen
- im limbischen bleiben: „Was macht das mit dir, wenn du...“

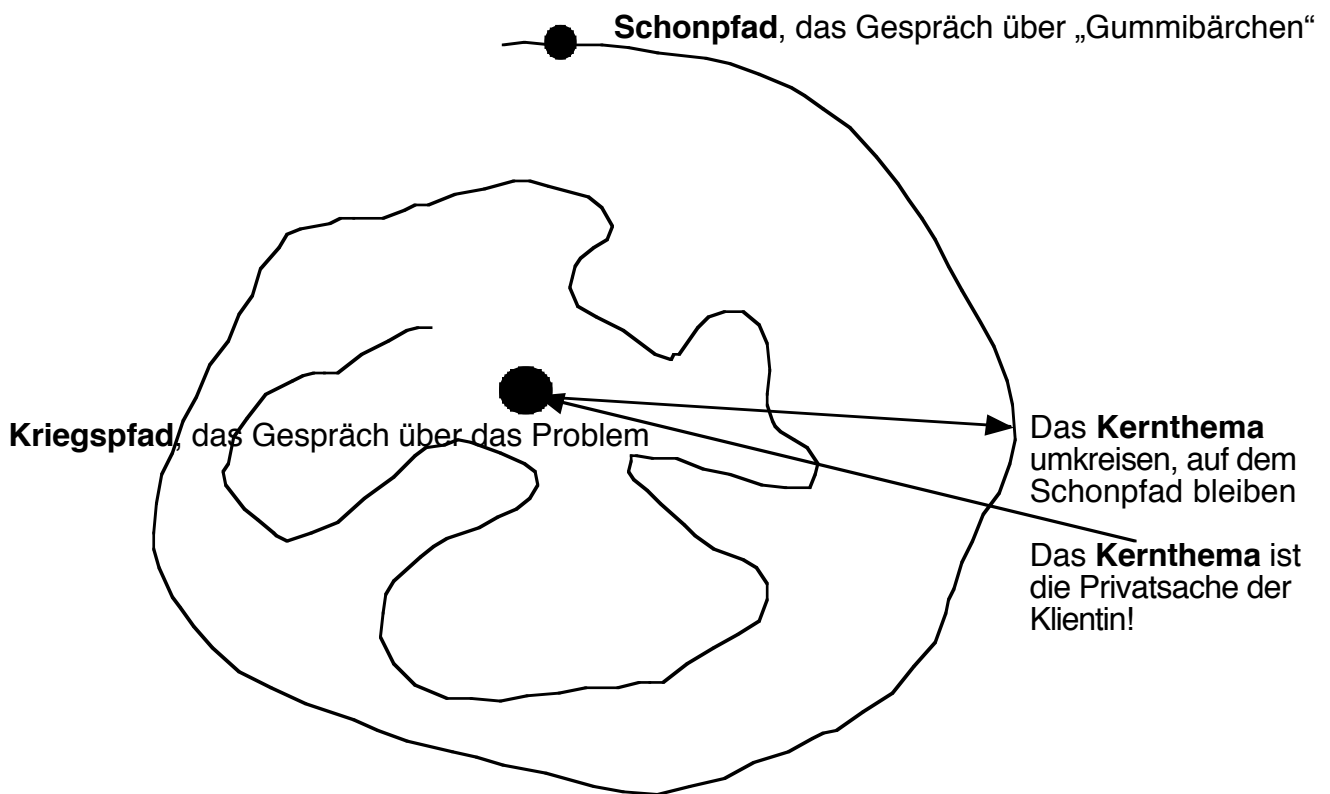
- auf Körperreaktionen achten, sie auch spiegeln, Schlüsselwörter danach wählen, vor allem, wenn jemand widersprüchlich reagiert zu dem was er sagt: „Ich sehe, du lachst, obwohl du gesagt hast, das sei für dich sehr belastend gewesen.“
- Bewegungen bevorzugen in der Rede
- positiv formulieren, sich auf die Positive Seite, auf die positiven Aspekte konzentrieren
- den Klienten im positiven Rede-Fluss behalten (die letztgenannten Schlüsselwörter sind hierfür die besten)
- die Klientin unbedingt ausreden lassen, ihr und sich selbst viel Zeit lassen. Die Klientin macht ganz sicher auch schweigend Prozesse! Erst weiter fragen, wenn sie mich ansieht und offensichtlich auf die nächste Frage wartet.
- die Wunderfrage stellen: „Wie wäre es, wenn alles bestens wäre?“ „Was müsste ich für dich tun, wenn ich zaubern könnte?“
- die Expertenfrage stellen: „Was würdest du mir anraten, wenn ich mit einem solchen Problem zu dir käme?“

Wann ein Gespräch beenden?

- Wenn das > glückselige Grinsen < erscheint
- Wenn ich aus der Mimik erkenne, dass das Thema erschöpft ist
- Wenn die Erzählerin nicht mehr mag

Wie ein Gespräch beenden?

- „Wollen wir hier das Gespräch beenden, oder möchtest du noch etwas sagen?“



A.D. Jonas' Erkenntnis:

Die Klientin, der Klient ist **immer** am Bearbeiten des eigentlichen Problems.

Auf dem Schonpfad: Die eigentliche Problematik im Unbewussten belassen und schonend via andere (Selbstwert - nicht gefährdende Themen) Themata bearbeitend. Auf dem Schonpfad gehen wir den Krisen aus dem Weg, wir arbeiten nur mit Hilfe von Ressourcen. Der sanfte Weg zum Problem wird beschritten. Die innere Weisheit des Klienten geachtet.

Auf dem Kriegspfad: Die eigentliche Problematik ins Bewusste hervorholen und direkt konfrontiert (Selbstwert meldet sich: Ich bin in Gefahr!) Themata bearbeitend. Auf dem Kriegspfad ist die Arbeit mit Krisen verbunden. Sie müssen u.U. professionell aufgefangen werden.