

**Bayer. Fachtag „Alles zuviel - Selbsthilfe SUCHT Lösungen - Augsburg
Zusammenfassung WS 3**

„Psycho-somatik: Zwei, die sich gut verstehen“

Referent: Dr. Tilman Rentel, Moderation: Marie-Therese Roozen

Zuerst stellte Dr. Rentel den Zusammenhang zwischen seelischer Belastung und körperlichen Beschwerden dar.

Anschließend beschrieb er theoretisch und mit praktischen Übungen die Methode der ideolektischen Gesprächsführung (Ideolektik – Eigensprache).

Website Dr. Rentel:

„ Ideolektik ist der methodisch sorgfältige und präzise Umgang mit Eigensprache. Die Haltung ist geprägt von der kompromisslosen Anerkennung der Sicht des anderen. Genaues Zuhören und fragendes Annehmen der Worte führt zum Wahrnehmen und Würdigen unseres Gegenübers. Durch offenes, konkretes und ressourcenorientiertes Fragen nach sogenannten Schlüsselworten schaffen wir aufmerksame Präsenz. Damit steht ein Raum für innere Prozesse zur Verfügung, durch die unser Gegenüber sich und seine eigene Welt betrachten, bestaunen und wertschätzen kann. Im achtsamen Umgang mit der eigenspracheeiner Person folgt der Gesprächsfluss einer ganz eigenen Logik und hilft dem Befragten oft überraschende und neue Erkenntnisse für sich zu finden. Die körpersprachlichen Signale und bildhaften Sprachelemente geben hier bei Orientierung und helfen uns Ressourcen zu erkennen und Resonanz zu ermöglichen. Durch das Loslassen eigener Hypothesen und das sich einlassen auf den anderen entstehen sehr lebendige Gespräche und ein hohes Maß an Vertrauen.

Wo Menschen miteinander im Gespräch versuchen, Brücken zu bauen und Türen zu öffnen, um beiderseits zufriedenstellendes Handeln zu ermöglichen , schafft die ideolektische Haltung und Methode rasch Vertrauen und einen guten Draht zum Gegenüber. Sie kann Klärungsprozesse anstoßen eigenständige Veränderungspotentiale wecken und anderen ermöglichen, für sich adäquate Lösungen zu entwickeln.“

Wichtig in der ideolektischen Gesprächsführung ist die ausnahmslose Anerkennung, das aufmerksame Zuhören und fragende Aufnehmen der Worte (Schlüsselworte) des Gegenübers. Offenes, einfaches nicht wertendes Nachfragen des Gesagten kann bei dem Gegenüber zu eigenen Erkenntnissen und Lösungen für sein/e Problem/e (Sucht) führen.

In der **ersten praktischen Übung** schilderten sich zwei Workshop Teilnehmer jeweils zwei Minuten lang ein Problem oder ein körperliches Symptom. Der Andere stellte dann zwei Minuten lang sein Wissen zur Verfügung, er konnte seine Ratschläge über den Anderen „ausschütten“.

(Dashabe ich gelesen ist gut. Haben sie schon mal versucht... Ich an ihrer Stelle....)

In der **zweiten praktischen Übung** schilderten wieder zwei Workshop Teilnehmer jeweils zwei Minuten lang ein Problem oder ein Symptom und das Gegenüber sollte die Methode der ideolektischen Gesprächsführung anwenden. Die andere Person hört zu und fragt einfach (Lernen wie Kinder zu fragen) und offen nach den Worten und Themen, die der andere anbietet.

(W-Fragesätzen: Wie ist es jetzt gerade? Was haben sie gespürt? Wie kann ich mir das vorstellen? Und wenn...was hätten sie dann gerne...? Und wenn...was bräuchte es dann? Was ist das für ein Gefühl?)

Für die Selbsthilfe übertragbar sind folgende Aspekte:

- Wirkliches zuhören
- fragendes Aufnehmen, was gesagt wird
- ehrliches und wertfreies Nachfragen
- Zeit nehmen und Zeit lassen

Für die Selbsthilfe kann diese Methode des Nachfragens (Kommunikation über Eigensprache) eine gute Grundlage für lebendige Gespräche und ein hohes Maß an Sicherheit und Vertrauen in der Gruppe sein.

Dafür bedarf es jedoch der Anleitung und Übung.

„Geh du vor“ sagte die Seele zum Körper, „auf mich hört er nicht.

Vielleicht hört er auf dich.“

„Ich werde krank werden, dann wird er Zeit für dich haben“

sagte der Körper zur Seele.

ULRICH SCHAFFER

Zusammenfassung:

Marie-Therese Roozen - Selbsthilfekontaktstelle BGL