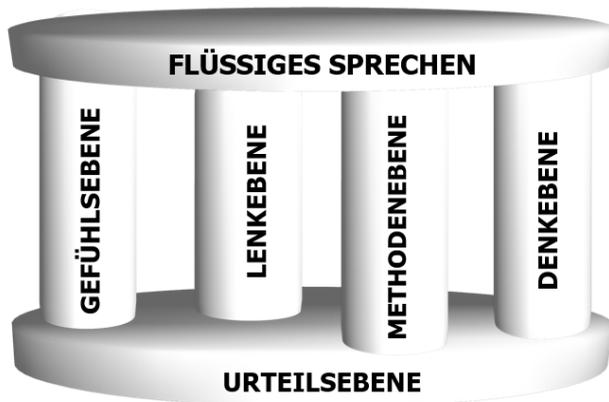


DIE SÄULEN DES FLÜSSIGEN SPRECHENS

Entstehung, Beschreibung und
Anwendung eines lösungsorientierten
Erfolgskonzeptes



Version 04.04.2020

Alfred Sumetshammer, MBA
Dipl.-Ing. Dr. Kurt Pichler



Vorwort

Grundsteine für die Entstehung dieses Buches waren besonders der hohe Anspruch, das große Interesse und die vielen Detailfragen unserer Seminarteilnehmer. Der im Jahr 2014 verfasste Bericht: „Der Alltag ist die Therapie“, stellte zwar einen groben Überblick zum Säulen Konzept dar, jedoch war es an der Zeit eine umfassende, schriftliche Ausführung zu erstellen. Die dabei notwendigen, detaillierten Recherchen zu den in unseren Seminaren angeführten Methoden und Aussagen für dieses Buch ermöglichten uns eine Reflexion unseres Säulen Konzeptes und erinnerten uns auch an das eine oder andere Detail, sodass wir selbst von unserem eigenen Konzept noch etwas lernen konnten.

Alfred Sumetshammer, MBA

Dipl.-Ing. Dr. Kurt Pichler

April, 2020

Auf meinem langen, logopädischen Weg mit Schwerpunkt Stottertherapie, konnte ich immer wieder feststellen, dass ich von den Ideen der Betroffenen im Umgang mit ihrem Stottern am meisten lernen konnte.

So kam es, dass ich im Jahr 2016 erstmals an einem Seminar von Alfred Sumetshammer, MBA und Dipl. Ing. Dr. Kurt Pichler in Wien zum Thema: „Der Alltag ist die Therapie“ teilgenommen habe. Darin stellten diese bereits ein Konzept der Säulen des flüssigen Sprechens vor. Dieses Konzept, welches Alfred und Kurt noch vertieft haben, liegt nun in Buchform vor mir.

Damals, wie heute, bin ich begeistert von den beschriebenen, individuellen Wegen, die beide beschritten haben und der umfangreichen, wissenschaftlichen Recherche zu diesem Thema. Im „Säulenkonzept“ finden sich nicht nur vertiefende Gedanken und Herangehensweisen für betroffene Stotternde, sondern auch für uns alle, die wir auch immer wieder mit Ängsten konfrontiert werden.

Danke, Euch beiden, für dieses tolle Buch, es ist sehr empfehlenswert und lohnt sich zu lesen!!!

Uli Haas, Logopädin

Nachdem ich bereits mehrfach vom Säulen-Konzept von Kurt Pichler und Alfred Sumetshammer gehört hatte, konnte ich im April 2019 endlich am Seminar „Die Säulen des flüssigen Sprechens“ in Linz teilnehmen. Seither hat viel Austausch zwischen uns stattgefunden, beispielsweise bereicherten sie uns am Feriencamp für stotternde Kinder und Jugendliche mit einem informativen Abend. Nun sind die beiden einen Schritt weiter gegangen und haben ihr Konzept in diesem Buch niedergeschrieben.

Ich bin sehr begeistert und möchte Kurt und Alfred gratulieren, dass es ihnen gelungen ist, ihre eigene Auseinandersetzung mit ihrem „Lebensthema“ - ihre stetige Bewältigung des Stotterns - auf eine so professionelle Art und Weise zu bearbeiten. Sie haben die Seminarinhalte mittels aktueller Literatur mit fachlichem Know-how hinterlegt und wissenschaftlich begründet.

Im hier vorliegenden Buch findet sich nicht nur eine reine Beschreibung des Säulen-Konzeptes. Es beinhaltet auch die Schilderungen persönlicher Erfahrungen mit dem Konzept der beiden Autoren. Diese Einzelfallbeschreibungen machen die Inhalte des Konzeptes sehr greifbar und bieten für betroffene Leser die Möglichkeit der Identifikation sowie Anregungen für die eigene Auseinandersetzung mit ihrem Stottern.

Die Behandlung der Redeflussstörung Stottern stellt in der Logopädie ein Randgebiet dar, meist behandeln nur Logopädinnen mit entsprechender Spezialisierung dieses Störungsbild. Es existieren eine Fülle an verschiedenen Ansätzen und Methoden. Dies wurde mir nun nochmal um ein Vielfaches bewusster, seitdem ich auch in der Lehre tätig sein darf. Die große Auswahl von anerkannten Stottertherapien überfordert Betroffene ebenso wie Logopäden. Dabei muss berücksichtigt werden, dass es nicht „den“ Stotternden und auch nicht „die“ Therapie gibt, die für alle Betroffenen gleichermaßen Erfolg bringend ist. Kurt und Alfred haben hier versucht, ihren Weg aufzuzeigen.

Besonders die Individualität und Flexibilität zeichnen das Säulen-Konzept aus. Man kann die bevorzugten Methoden, beispielsweise eine bevorzugte Sprechtechnik, in das Konzept integrieren. So bietet es Betroffenen, als auch Therapeuten, eine große Hilfe beim Einordnen der verschiedenen Behandlungsmöglichkeiten. Manchmal entsteht im Behandlungsprozess von Stotternden Frust, auf einer oder beiden Seiten, weil der gewählte Therapieansatz zum Beispiel für den Patienten individuell nicht passend ist. Das Säulen-Konzept ermöglicht hier ein freieres

Austauschen einzelner Methoden, ohne gleich den gesamten Therapieansatz über Bord werfen zu müssen. Es bildet sozusagen einen Rahmen, indem man sich bewegen kann.

Zudem wird im Säulen- Konzept ganz klar ersichtlich, dass es in der Stottertherapie niemals nur um das ausschließliche Vermitteln einer Sprechtechnik gehen kann, es braucht ebenso eine grundlegende Änderung der Einstellung zum Thema Stottern und eine Auseinandersetzung mit den Gedanken und Gefühlen, die unbewusst im Hinblick auf Stottern vorherrschen.

Ich wünsche mir, dass sich mehr junge Absolventinnen an den Themenbereich Stottern heranwagen und somit Erfahrungen für die Behandlung sammeln können. Persönlich erachte ich vor allem den Austausch mit den Betroffenen als immens wichtig und lehrreich. So konnte ich durch erwachsene Stotternde, die über ihre weniger zufriedenstellenden Erfahrungen mit der Logopädie berichteten, wertvolle Rückschlüsse für meine Behandlungen ziehen. Und ich konnte erkennen, worauf es in der Auseinandersetzung mit dem Stottern wirklich ankommt: Nämlich in einem allerersten Schritt auf das Annehmen des Stotterns. Das ist meines Erachtens der wahrscheinlich wichtigste, aber mitunter auch der schwierigste Schritt.

Ich denke, anders als in den 1990er Jahren, den Jugendjahren der Autoren Kurt und Alfred, wird heute schon deutlich mehr Augenmerk auf die Früherkennung gelegt. Durch eine früh beginnende Therapie kann vieles abgefangen werden, bevor es sich verfestigt. Das heißt, es kann schon früh ein unbefangener Umgang mit der Sprechunflüssigkeit vermittelt und die Sprechfreude erhalten und gefördert werden. Das Umfeld kann

durch umfassende Beratung deutlich entlastet werden und durch Anleitung und Training ein für das stotternde Kind förderliches Kommunikationsverhalten, sowie ein besseres Verständnis entwickeln.

Das vorliegende Konzept eignet sich besonders für die Therapie von Jugendlichen und Erwachsenen, da es eine gewisse kognitive Reife voraussetzt.

Dir, lieber Leser / liebe Leserin dieses Buches wünsche ich, durch viele wertvolle Anstöße in diesem Buch eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit deinem Stottern. Solltest du nun an dem Punkt angekommen sein, wo du aktiv etwas an deinem Sprechproblem ändern möchtest, rate ich dennoch dazu, dir eine fachkundige Person aus Logopädie, Sprachtherapie oder Psychologie zur Bearbeitung und Bewältigung des Stotterns zur Hilfe zu holen. Versuche nicht das Problem im Alleingang bewältigen zu wollen und nur in reiner Selbsttherapie an der Thematik zu arbeiten. Weiters empfehle ich dir ein durchaus kritisches, aber grundlegend offenes Herangehen an verschiedene Methoden. Sollte eine Methode, oder ein Weg, nicht klappen, so kann man einen anderen versuchen. Aber gib dem Ganzen auch eine Chance und bleib eine Zeit lang dran, bevor du wirklich sagen kannst: „Das ist nichts für mich“.

Also: Ausprobieren und zielstrebig Dranbleiben – ganz nach dem Vorbild von Kurt und Alfred.

Cornelia Schablinger

(Ott nang, März 2020, Leitende Logopädin des Feriencamps für stotternde Kinder und Jugendliche)

Abstract

Die Säulen des flüssigen Sprechens. Seit 2015 geben die Autoren, Alfred Sumetshammer und Kurt Pichler, ihr Wissen und ihre Erfahrungen in Seminaren und Logopädenfortbildungen weiter, welche in Zusammenarbeit mit der „Österreichischen Selbsthilfe Initiative Stottern“ (ÖSIS) organisiert und umgesetzt werden. Nun ist es an der Zeit, das Säulen Konzept ausführlich zu beschreiben und für Interessierte im Buch „Die Säulen des flüssigen Sprechens“ ständig greifbar zu machen. Darin wird nicht nur das Säulen Konzept ausführlich beschrieben und die Anwendung anhand konkreter Beispiele erklärt, die Autoren und Seminarleiter gewähren auch persönliche Einblicke in die Entstehungsgeschichte des Konzeptes und in ihre eigenen Erfahrungen bei der Anwendung. Des Weiteren wird auch der neurologische und psychologische Forschungsstand zum Stottern beschrieben und die Wirkung des Säulen Konzeptes wird nachvollziehbar erläutert. Das Besondere an diesem Konzept ist jedoch vor allem, dass darin die unterschiedlichsten Sprech- und Therapiekonzepte verwendet werden können. Wie von vielen Seminarteilnehmern bereits bestätigt, werden die verschiedenen Therapieansätze im Säulen Konzept nicht gegeneinander ausgespielt, sondern das Konzept mit seinen fünf Ebenen bietet einen Rahmen um diese zusammenzuführen. Die Autoren stellen dazu die von ihnen erfolgreich umgesetzten Methoden vor, wie diese im Säulen Gesamtkonzept zusammenwirken und im Alltag erfolgreich umgesetzt werden.

Inhalt

1	Einführung – Der Begriff Stottern.....	1
1.1	Definition.....	1
1.2	Symptomatik.....	3
1.3	Ursachen.....	3
2	Entstehung eines Erfolgskonzeptes.....	4
2.1	Entstehungsgeschichte Alfred.....	4
2.1.1	Historische Entwicklung.....	4
2.1.2	Schlussfolgerung.....	7
2.2	Entstehungsgeschichte Kurt.....	8
2.2.1	Frühe Erinnerungen.....	9
2.2.2	Hauptschule, Gymnasium und Studium – die Hochzeit des Stotterns.....	10
2.2.3	Berufsleben als schwer Stotternder.....	13
2.2.4	Endlich Therapieerfolge.....	15
2.2.5	Der Weg zum Konzept.....	17
2.3	Seminare und Rückmeldungen.....	19
2.3.1	Die ersten Seminare.....	19
2.3.2	Rückmeldungen der Teilnehmer.....	20
3	Erfolgskonzept und seine Anwendung.....	25
3.1	Das Konzept.....	25
3.1.1	Konzept Übersicht.....	26
3.1.1.1	Die einzelnen Elemente.....	26
3.1.1.2	Der Prozess.....	29
3.1.1.3	Der Weg zum Ziel.....	31
3.1.1.4	Neurologische Prozesse.....	33

3.1.1.5	Zusammenfassung der wichtigsten Aspekte...	37
3.1.2	Urteilstebene.....	38
3.1.3	Methodenebene.....	39
3.1.3.1	Grundlagen	40
3.1.3.2	Vorbemerkungen	41
3.1.3.3	Theorie und Praxis.....	42
3.1.3.4	Anmerkungen	45
3.1.3.5	Erweiterung: Tönendes Sprechen in Abschnitten	46
3.1.4	Denkebene	48
3.1.4.1	Grundlagen Autosuggestion	48
3.1.4.2	Anwendung im Säulen Konzept	53
3.1.5	Gefühlsebene	54
3.1.5.1	Grundsätzliches zu EFT	55
3.1.5.2	Anwendung im Säulen Konzept	58
3.1.6	Lenkebene	61
3.1.6.1	Funktionsweise der Methode.....	62
3.1.6.2	Anwendung im Säulen Konzept	64
3.2	Anwendung des Konzeptes.....	66
3.2.1	Die Grundprinzipien kompakt zusammengefasst	66
3.2.2	Vorbereitung einer Sprechsituation	68
3.2.3	Während einer Sprechsituation	71
3.2.4	Nachbereitung einer Sprechsituation	72
3.2.5	Empfehlung zur Umsetzung und Reflexion	75

3.2.6	Nicht situationsbezogene Anwendung	78
4	Erkenntnisse und Fazit	80
4.1	Alfred	80
4.1.1	Erkenntnisse	80
4.1.2	Trainierte Fähigkeiten durchs Stottern	81
4.1.3	Fazit	83
4.2	Kurt	84
4.2.1	Erkenntnisse	84
4.2.2	Fazit	86
5	Anhang.....	87
5.1	Glossar	87
5.2	Abkürzungsverzeichnis.....	88
5.3	Abbildungsverzeichnis	88
5.4	Literaturverzeichnis	89

1 Einführung – Der Begriff Stottern

Besonderer Wert wird in diesem Buch, neben der ausführlichen Beschreibung des Säulen Konzepts und der Anwendung, auf die fachlichen Aspekte gelegt. Sie finden zu jeglichen, fachspezifischen Gegenständen einen Quellenverweis im Text, sowie eine Quellenangabe im Anhang (Kapitel 5).

Bevor wir in das Säulen Konzept einsteigen, beschreiben wir in Kapitel 1 die fachlichen Informationen zum Stottern im Allgemeinen.

1.1 Definition

Aufgrund der Komplexität des Stotterns ist es schwierig eine Definition zu finden, welche die Vielschichtigkeit zur Gänze berücksichtigt und als allgemeingültig betrachtet werden kann. Definitionen wie „Stottern ist eine auffallend häufige Unterbrechung im Redefluss“ werden nicht immer als allgemeingültig angesehen, da aufgrund perfektionierter Vermeidungsstrategien des Stotternden die Symptome häufig nicht wahrnehmbar und dennoch absolut vorhanden sind.¹

Eine von der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS) formulierte Definition äußert: „Stottern ist eine Unterbrechung des Redeflusses durch auffällige Blockaden, Wiederholungen oder Dehnungen von einzelnen Buchstaben, Silben oder Wörtern. Im Moment des Stotterns weiß der

¹ Vgl. Preetz, N. (o.J.), o.S.

Stotternde genau, was er sagen möchte, er kann es jedoch nicht störungsfrei herausbringen.“²

Darüber hinaus teilt eine klinische Leitlinie Redeflussstörungen in Stottern und Poltern ein und unterscheidet zwischen originärem und erworbenem Stottern (Abbildung 1). Da das bislang als „idiopathisch“ benannte „gewöhnliche Stottern“ mit strukturellen und funktionellen Hirnveränderungen einhergeht, wird empfohlen, diesen Terminus durch „Stottern“ zu ersetzen. Es ist eine zentralnervöse Störung des Sprechens und seiner Planung, die in der Kindheit durch genetische Disposition entsteht.“³

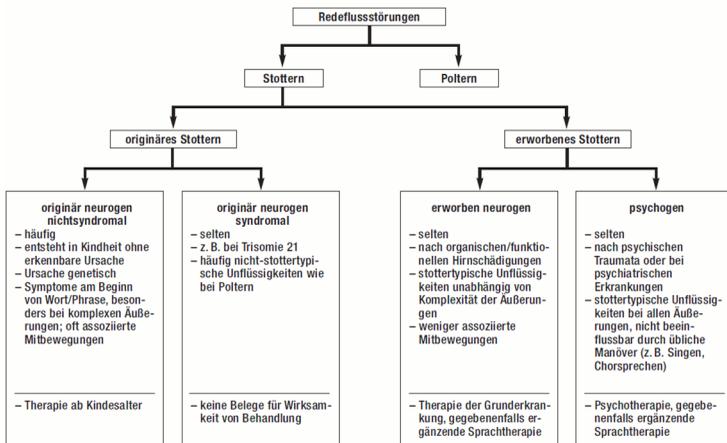


Abbildung 1: Einteilung der Redeflussstörungen⁴

Dies ist nur ein Auszug verwendeter Definitionen, der aber das Thema unserer Meinung nach ausreichend erfasst.

² BVSS (2013), o.S.

³ Vgl. Neumann, K., et al (2017), o.S.

⁴ Neumann, K., et al (2017), o.S.

1.2 Symptomatik

Zur Kern- bzw. Primärsymptomatik zählen Unterbrechungen des Redeflusses wie Wiederholungen von Wörtern, Silben und Lauten, sowie Dehnungen und Blocks. Dazu gibt es noch eine Begleit- bzw. Sekundärsymptomatik, welche Verhaltensweisen sind, die sich die Betroffenen (oft unbewusst) angewöhnt haben, um das Stottern zu unterdrücken. Dazu zählen Vorstrecken der Zunge, Kieferzucken, Schnappen nach Luft, Kopfnicken, Fußstampfen, etc. Betroffene können darüber hinaus nach und nach Angst vor diversen Sprechsituationen entwickeln, da sie fürchten, sich zu blamieren. Vermeidungs- und Fluchtverhalten sind die Folgen solcher Ängste, sodass Situationen, Laute oder Wörter, die mit unangenehmen Stottererlebnissen (bspw. Telefonieren) verbunden werden, bereits im Vorhinein vermieden werden.⁵

1.3 Ursachen

Welche Ursache ist für das Stottern verantwortlich, wie kann man es heilen und warum stottert man nur unter bestimmten Umständen? Das sind wohl die zentralen Fragen vieler Betroffener. Dieses Buch enthält dazu einige Ansätze aus unterschiedlichsten Perspektiven, jedoch eine eindeutige Antwort können und möchten auch wir nicht geben.

Aus derzeitiger Sicht scheint es ein Zusammenspiel aus psychischen, neurologischen und genetischen Faktoren zu geben.

⁵ Vgl. Minimed (2019), o.S.

2 Entstehung eines Erfolgskonzeptes

In diesem Kapitel beschreiben wir die Ereignisse, welche schlussendlich zum Säulen Konzept führten. Dabei geben wir sowohl Einblicke in unsere jeweiligen Erfahrungen aus der Jugend und zu Therapien, als auch zu unseren Erfolgen und Misserfolgen. Damit möchten wir die Entstehungsgeschichte unseres Konzeptes, zu diesem doch sensiblen Thema, erörtern und das Verständnis zum Säulen Konzept und dessen Anwendung steigern.

2.1 Entstehungsgeschichte Alfred

Die nächsten Abschnitte behandeln Ausschnitte und Erfahrungen, welche Alfred zur Teilnahme an verschiedensten Therapien und dem Lesen zahlreicher Fachbücher motivierten.

2.1.1 Historische Entwicklung

Mit Anfang 20 merkte ich, dass ich privat sowie beruflich mit meiner Vermeidungsstrategie an meine Grenzen stieß. In einer lokalen Zeitung entdeckte ich ein Inserat, in welchem ein Psychologe Hypnosetherapien anbot. Neben der Schmerzabschaltung bei Zahnarztpatienten, welche eine Behandlung ohne Narkosemittel ermöglicht, bot der besagte Psychologe auch eine Behandlung des Stotterns an. Es folgten insgesamt sieben Hypnosebehandlungen mittels Suggestionen. Diese Behandlungen ließen das Stottern nicht verschwinden und

reduzierten es auch nur eine Spur weit. Die wirkliche Wirkung dieser Behandlungen war die Ausrichtung meines Unterbewusstseins auf die Erreichung des Zieles, in jeder Hinsicht flüssig sprechen zu können und stellten die Basis meines weiteren Weges dar. Da eine Hypnose direkt das Unterbewusstsein anspricht, wird man innerlich förmlich getrieben sein Ziel zu erreichen und alles Notwendige dafür zu tun.

Meine nächste Station war eine einjährige logopädische Behandlung bei einer angesehenen Logopädin. Die zahlreichen Sitzungen stellten sich aufgrund ihrer hohen Fachexpertise als wertvoller Austausch heraus. Jedoch merkte ich auch, dass eine sehr hohe emotionale Belastung bzw. Sprechangst die Umsetzung der gelernten Methoden im Alltag blockierten.

Aus diesem Grunde suchte ich nach einem Weg, diese Sprechangst zu reduzieren. Nach intensiver Suche führte mich mein Weg im August 2009 wieder zur Hypnose. Dieses Mal für eine Hypnoanalyse nach Magdeburg zum renommierten Psychologen Dr. Norbert Preetz. Diese eine Therapiesitzung, bei welcher wir in einer ca. dreistündigen Trance nach der emotionalen Ursache bzw. der auslösenden Situation suchten, brachte mich wieder ein Stück weiter. Denn, diese Situation konnten wir auch aufspüren, obwohl ich mich daran bewusst nicht mehr erinnerte. Anschließend bearbeiteten wir noch Rest-Systematiken meiner wahrgenommenen negativen Gefühle mittels der Emotional Freedom Technique (EFT) Methode, welche in Kapitel 3.1.5 näher beschrieben wird. Diese einmalige Therapiesitzung setzte bei mir eine Kettenreaktion in Gang und meine mit dem Sprechen verbundenen Angstgefühle reduzierten sich in den folgenden Monaten beträchtlich. Ich stellte mich

plötzlich völlig unbewusst den Sprechsituationen, die ich zuvor mied und merkte dies allerdings oft erst im Nachhinein.

Mein Sprechen hatte sich nun schon verbessert aber es erfüllte noch nicht meine Ansprüche. 2011 lernte ich die Autosuggestion nach Emile Coué kennen. Ich war immer noch davon überzeugt, dass die Lösung, oder zumindest eine Verbesserung, des Problems einzig in den mentalen Methoden lag. Die Methode Coué steigerte mein (Sprech-) Selbstbewusstsein nochmals erheblich und trug auch zu einer weiteren Verbesserung meines Sprechens bei. Allerdings gab ich mich mit dem bisher Erreichten in keinster Weise zufrieden. Damals war mir jedenfalls noch nicht die Bedeutung und Kraft dieser Methode von Emile Coué bewusst, welche in Kapitel 3.1.4 näher erläutert wird.

Mein nächster Schritt führte mich 2012 zur ROPANA® Methode. Ich nahm an zwei Seminaren teil und war beeindruckt von Roland Paulis Nachbereitungsmethode und seinem Erfolg damit. Diese Methode stellte sich später als weitere, wichtige Säule unseres Konzeptes dar und wird in Kapitel 3.1.6, in einer dem Säulen Konzept angepassten Form, behandelt.

Ein weiterer Meilenstein im Jahr 2012 war für mich der Beitritt zur Österreichischen-Selbsthilfe-Initiative-Stottern (ÖSIS) und die regelmäßigen Besuche der Selbsthilfegruppe (SHG) Linz. Neben vielen neuen Freunden, die mit dem gleichen Problem kämpften, lernte ich Kurt und die Methode Hausdörfer kennen. Kurt konnte mit dieser Methode bereits große, sprachliche Verbesserungen erzielen aber auch er suchte noch Möglichkeiten diese Verbesserungen zu festigen. Wir beschlossen, gemeinsam Seminare zu besuchen. Während der gemeinsamen Besuche des ROPANA® Seminars 2013 in Mondsee und eines Hausdörfer

Seminars 2014 bei Hans Brinninger in Passau begannen wir die angeführten Methoden zu kombinieren. Dabei bemerkten wir, dass sich die Methoden sehr gut ergänzen können und dadurch ein hohes Potenzial besteht, uns unserem gemeinsamen Ziel des flüssigen Sprechens zu nähern.

In weiterer Folge beschäftigten wir uns 2014 intensiv damit ein Konzept zu erstellen, welches die Methoden sinnvoll kombiniert und auf einen gemeinsamen Nenner bringt. Das 3 Säulen Konzept entstand und wir testeten es ausgiebig in unserem Alltag.

Mit Erfolg!

Endlich hatten wir ein Konzept gefunden bzw. entworfen, welches unser Sprechen ganzheitlich und nachhaltig verbessert. Der Bericht „Der Alltag ist die Therapie“ fasst dieses Konzept erstmalig zusammen und steht auf der ÖSIS Homepage frei zur Verfügung. Diese Erfahrungen und Erkenntnisse mussten nun auch vorgetragen werden und daraufhin beschlossen wir dies im April 2015 in einem eintägigen Seminar im oberösterreichischen Traunkirchen zu realisieren.

2.1.2 Schlussfolgerung

Wenn man vom Stottern betroffen ist, raubt es vielen Betroffenen sehr viel Energie. Sei es durch das Vertuschen wollen des Stotterns bzw. den Einsatz einer Vermeidungsstrategie oder der Auseinandersetzung damit und dem regelmäßigen Arbeiten um eine Verbesserung zu erreichen. Ich persönlich kenne beide Szenarien, die jeweiligen Vor- und Nachteile und möchte bzw. kann daher keine klare Empfehlung abgeben.

Falls man sich für die zweite Variante, also das Arbeiten am Sprechen, entscheidet, empfehle ich den Austausch mit anderen Betroffenen und einen offenen Umgang mit dem Stottern.

Bei der Auswahl einer Therapie sollte man sich zum Therapieangebot genau erkundigen und diverse Ansätze kennenlernen. Aber auch öfters mal mutig sein und die gelernten Methoden konsequent ausprobieren.

Für Kurt und mich ist das Säulen Konzept jedenfalls der richtige Weg, die gelernten Methoden im Alltag einzusetzen und sich nun jeder Sprechsituation zu stellen. Es erfordert zwar Energie und eine entsprechende Disziplin, aber wir konnten uns aus den Fesseln des Stotterns befreien und genießen nun, noch mit einer partiellen Restsymptomatik, eine ganz andere Lebensqualität.

2.2 Entstehungsgeschichte Kurt

Ich möchte dem Leser in diesem Kapitel einen kurzen Eindruck von meinem Leben mit dem Stottern vermitteln: meine Entwicklung vom unbeschwerten Kind zum schwer Stotternden als Jugendlicher und junger Erwachsener, begleitet von sozialen Ängsten und Unsicherheit in jeglichem Kontakt mit anderen Menschen. Dann kam nach langer Zeit ein Lichtblick mit der Hausdörfer-Therapie, die mir endlich ein Werkzeug in die Hand gab, mit dessen Hilfe ich dem Stottern nicht mehr hilflos gegenüberstand. Und schließlich haben Alfred und ich gemeinsam auf Grundlage unseres im Laufe der Zeit erarbeiteten Wissens über Stottern das Säulenkonzept zur Stottertherapie entwickelt, indem wir verschiedene Therapieaspekte kombiniert und zu einem Gesamtkonzept vereinigt haben. Dieses Kapitel

wird eine Reise mit Höhen und Tiefen, und ich hoffe, ich kann dem Leser einen Eindruck davon vermitteln, wie sehr schweres Stottern das Leben beeinträchtigen kann. Die eigentliche Botschaft soll aber sein, dass man aus jedem Tief wieder herauskommen kann, und dass trotz aller Schwierigkeiten die Freude am Leben nie verloren gehen darf.

2.2.1 Frühe Erinnerungen

An mein Sprechen als kleines Kind habe ich keine spezifischen Erinnerungen. Vielleicht auch, weil es damals für mich kein Thema war und ich einfach so drauflos gesprochen habe. Aus Erzählungen meiner Mutter weiß ich jedenfalls, dass ich schon früh sprechen konnte. Ich habe damals wohl sogar sehr schönes Hochdeutsch gesprochen, obwohl niemand in meinem Umfeld so gesprochen hat. Jedenfalls deutete niemals etwas darauf hin, dass mir das Sprechen später so große Schwierigkeiten bereiten würde. Ich konnte schon fließend lesen, bevor ich in die Volksschule kam. Auch in der Schule selbst machte mir Sprechen und Lesen viel Freude, ich meldete mich oft und konnte die kleinen und großen Herausforderungen des Schulalltags immer gut meistern. Allerdings hat sich schon früh gezeigt, dass ich ein eher zurückhaltendes und einzelgängerisches Gemüt hatte. Beispielsweise zog ich es vor, statt in den Kindergarten zu gehen alleine zu Hause zu spielen.

2.2.2 Hauptschule, Gymnasium und Studium – die Hochzeit des Stotterns

Der positive Umgang mit dem Sprechen änderte sich mit dem Eintritt in die Hauptschule. Als erste Erinnerung weiß ich noch, dass ich am ersten Schultag Angst hatte, mich der Klasse vorzustellen. Damals war zwar Stottern in meinem Kopf nicht präsent, und soweit ich weiß stotterte ich auch nicht, jedoch hatte sich aus irgendeinem Grund eine Sprechangst manifestiert, die ich bis heute nicht zuordnen kann. Diese Sprechangst ließ mich immer weniger und weniger sprechen, und innerhalb kürzester Zeit hat sich daraus schweres Stottern entwickelt, mit ausgeprägter Sekundärsymptomatik im Gesicht und teilweise auch am ganzen Körper. Sobald ich zum Sprechen ansetze, setzte sich dieser Automatismus in Gang und ließ mich kaum eine Silbe sagen, ohne heftige Stottersymptome zu offenbaren.

Obwohl die gesamte übrige Ausbildungszeit von diesem schweren Stottern geprägt war und ich unzählige Situationen erlebt habe, in denen mir das Stottern mein Leben schwer gemacht hat, haben sich mir die wenigen Situationen, in denen ich trotz allem, aus welchem Grund auch immer, flüssig sprechen konnte, viel deutlicher eingeprägt. Während ich mich an kaum eine der vielen Stottersituationen im Detail erinnern kann, sind die Situationen des flüssigen Sprechens in meiner Erinnerung noch immer klar vorhanden. Da diese Situationen leider an einer Hand abzuzählen sind ist es einfach, sie an dieser Stelle kurz wiederzugeben.

Die erste Situation war im Alter von 14 Jahren, mein erster Tag am Gymnasium. Natürlich stand an diesem Tag die obligatorische

Vorstellungsrunde am Programm. Ich war unglaublich nervös und ängstlich, weil meine neue Schulklasse in wenigen Augenblicken sehen würde, was das Stottern mit mir machte: es übernahm vollkommen die Kontrolle über mich und führte zu heftigen und unkontrollierbaren Symptomen. So würde ich also meinen ersten Eindruck in der Klasse hinterlassen, eine denkbar unangenehme Vorstellung. Als ich dann tatsächlich dran war, lief es unerwartet völlig anders. Ich habe völlig flüssig über mich erzählt, Name, Herkunft, bisherige Schule, Hobbies,... Obwohl es so gut ging war ich während der ganzen Vorstellung sehr nervös und angespannt, ich traute dem Frieden nicht und vermutete bei jedem Wort einen neuen Stolperstein, wie es sonst auch immer gewesen war. Aber er kam in dieser Situation nicht. Das Ganze war leider nicht von Dauer, am nächsten Tag in der Vorstellungsrunde im Deutschunterricht stotterte ich wie eh und je.

Eine weitere äußerst positive Situation ereignete sich im gleichen Schuljahr im Musikunterricht. Ich stand auf der Note 5, weil ich aus purer Sprechangst bisher jegliche mündliche Beteiligung am Unterricht vermieden hatte. Leider war das die einzige Benotungsgrundlage, ich musste somit etwas unternehmen. Als wieder eine Prüfungsrunde anstand war ich zwar immer noch zu verhalten, um mich direkt zu melden, machte aber doch durch Recken und Strecken meiner Arme „möglichst unauffällig“ auf mich aufmerksam. Auf die Frage der Lehrerin ob ich mich gemeldet hätte antwortete ich mit einem spontanen „Nein, aber ich weiß trotzdem alles“. Und dann legte ich auch schon los und zählte alles auf, was es zu wissen galt, überraschenderweise ohne ein einziges Mal zu stottern. Somit war die Note korrigiert

und ich konnte mich für den Rest des Schuljahres wieder in mein Schneckenhaus verziehen. Das ist zwar keine Lösung des Problems, war aber für mich damals der denkbar angenehmste Zustand.

Einige Jahre später, schon an der Universität, kam ich in der Übung Numerik dran ein Beispiel an der Tafel vorzurechnen. Das war nichts Außergewöhnliches, wir mussten ständig bereit sein, die Hausübungsbeispiele an der Tafel zu präsentieren, jeder kam immer wieder mal dran. Für mich war jede dieser Übungsstunden eine große emotionale Belastung, ständig die Angst im Nacken vor dem ganzen Kurs ein Beispiel an der Tafel rechnen und erklären zu müssen, und am Ende womöglich noch Fragen des Übungsleiters zu beantworten. Diese Form des Unterrichts machte mein Studium zu einer unentwegten Abfolge von Situationen höchster Anspannung aufgrund meines Stotterns, ständig verfolgte mich die Angst vor dem Rechnen an der Tafel. In dieser einen Übung jedoch ging ich zur Tafel, machte mir keine großen Gedanken, sondern schrieb und redete drauf los, jedes Wort kam mir problemlos über die Lippen.

Das waren also die drei Situationen aus der Schulzeit beziehungsweise aus dem Studium, in denen ich flüssig sprechen konnte. Über einen Zeitraum von ca. 13 Jahren verteilt ist das nicht viel. Dennoch haben mir diese drei Situationen immer zu sehr viel Optimismus verholfen. Sie haben mir gezeigt, dass ich in der Lage bin wie jeder andere Mensch flüssig zu sprechen (sogar in Anwesenheit anderer Menschen, wenn ich alleine war konnte ich das ohnehin immer). Sie haben mir dabei geholfen, immer meinen Optimismus zu behalten und daran zu glauben, dass ich

irgendwann einen Weg hinaus aus dem Stottern, begleitet von ständiger Sprechangst, zu finden.

Der Rest meiner Schul- und Universitätszeit lässt sich sehr schnell zusammenfassen. Ich habe, wo es nur möglich war, Sprechen vermieden und war dafür sogar bereit, schlechtere Noten in Kauf zu nehmen. Die Angst vor dem Sprechen war deutlich größer als der Drang nach besseren Noten. Allerdings bin ich in den Situationen, in denen es unumgänglich war, immer über meinen Schatten gesprungen und habe mich der Sprechsituation gestellt, auch wenn ich gewusst habe, dass es wieder einmal eine unangenehme Erfahrung für mich werden würde. Und so habe ich trotz der erwähnten Schwierigkeiten und Ängste die Schule und das Studium erfolgreich abgeschlossen.

Neben der Schule habe ich, vorangetrieben von meinen Eltern, immer wieder versucht, mein Stottern durch logopädische Behandlung in den Griff zu bekommen. Leider waren diese Versuche nie von Erfolg gekrönt. Einerseits waren die von den TherapeutInnen angewendeten Therapieansätze für meine Art des Stotterns vermutlich nicht die Richtigen. Andererseits, und das ist der deutlich gewichtigere Anteil am Scheitern dieser Therapieversuche, war ich damals von der Persönlichkeitsentwicklung noch lange nicht dazu bereit, das Erlernte anzunehmen, es konsequent zu üben und im Alltag einzusetzen.

2.2.3 Berufsleben als schwer Stotternder

Nach dem Studium ging es nahtlos hinüber ins Berufsleben. Mit Hilfe einer Studienkollegin bekam ich zunächst eine Stelle als

wissenschaftlicher Mitarbeiter an einem Universitätsinstitut, wenig später wurde ich dann vom Linz Center of Mechatronics übernommen. Leider gingen auch das Versteckspiel und die Sprechängst nahtlos weiter. Auch im Beruf vermied ich alle Sprechsituationen und versuchte soweit es ging im stillen Kämmerchen vor mich hin zu arbeiten. Das ging natürlich nur in sehr begrenztem Ausmaß gut, es standen immer wieder Besprechungen, Präsentationen, usw. auf dem Programm. Diese warfen schon Tage, manchmal sogar Wochen vorher ihre Schatten auf mich, und so stellte sich auch mein Berufsleben als ständiges ängstliches Erwarten der nächsten Sprechsituation dar. Aus diesem Grund habe ich immer wieder nach Wegen gesucht, Sprechsituationen zu minimieren und bei den Unumgänglichen möglichst wenig zu sprechen. Aber wieder kann ich für mich beanspruchen, dass ich mich in den wirklich wichtigen Situationen immer der Angst gestellt habe. So zum Beispiel, als sich die Gelegenheit ergab, auf Grundlage der Arbeit an einem Industrieprojekt eine Dissertation zu schreiben. Ich wusste, ich musste dazu erstmal den bisherigen Projektfortschritt dem Professor präsentieren, regelmäßig Vorträge in Seminaren halten und meine Arbeit auf internationalen Konferenzen einem Fachpublikum vorstellen. Ich wäre zwar das eine oder andere Mal vor Scham am liebsten im Boden versunken, habe aber am Ende alles gemeistert und mein Doktoratsstudium abgeschlossen. In diesem Fall war das Ziel des erfolgreichen Studienabschlusses wieder größer als die Sprechängste und Hemmungen.

2.2.4 Endlich Therapieerfolge

Neben Schule, Studium und Beruf zog ich mich im Privatleben sehr zurück, vor allem um möglichst wenig sprechen zu müssen. Einzig im Fußballverein war ich aktiv, auch da war die Freude am Fußballspielen größer als die sozialen Ängste aufgrund des Sprechens. Außerdem stand da nicht das Sprechen im Vordergrund des Interesses. Es war sogar so, dass spontane Ausrufe und Anweisungen, ohne vorher darüber nachzudenken, am Fußballplatz kein Problem darstellten.

Im Februar 2009 besuchte ich dann zum ersten Mal die ÖSIS Selbsthilfegruppe in Linz. Ich wollte eigentlich schon ein paar Monate früher hingehen, habe jedoch für mich selbst immer einen fadenscheinigen Grund gefunden, warum es ausgerechnet diesmal nicht ging. Natürlich war der eigentliche Grund meine Sprechangst. Sie hinderte mich eine Weile sogar daran, die Stotterer Selbsthilfegruppe zu besuchen, welche Ironie. Interessanterweise stotterte ich dann in der Gruppe noch mehr als im Alltag.

Der Besuch der Selbsthilfegruppe an sich war also für mich noch keine Hilfe in Sachen flüssiges Sprechen. Jedoch lernte ich durch die Gruppe viele verschiedene Therapiemethoden kennen. Auf einem Begegnungswochenende gab es beispielsweise einen dreistündigen Workshop zum Thema Hausdörfer. Das war natürlich viel zu wenig Zeit, um die Methode umfassend kennen zu lernen. Jedoch konnte ich mittels der Hausdörfer-Technik (das war es für mich damals noch, eine Sprechtechnik) von einem Moment auf den nächsten bewusst auf flüssiges Sprechen umschalten. Für mich ein bahnbrechendes Ereignis, das war mir

vorher noch nie gelungen. Alle vorherigen Momente flüssigen Sprechens ergaben sich mehr oder minder zufällig. Allerdings genügte diese kurze Erfahrung noch nicht, um selbiges auch im Alltag bewerkstelligen zu können.

Durch dieses Erlebnis motiviert suchte ich nach weiteren Möglichkeiten, mich mit dem Thema Hausdörfer zu befassen. Leider fand ich sehr wenig Material dazu, lediglich das Seminar „Tönendes Sprechen in Abschnitten“ mit Hans Brinninger in Passau. Auch dieses besuchte ich, und wieder konnte ich jederzeit auf flüssiges Sprechen umschalten. Ich konnte sogar im Rahmen einer tönenden Stadtführung in der Innenstadt von Passau einen Text über eine Sehenswürdigkeit laut vorlesen. Dabei wurde ich auch von zufällig vorbeikommenden Passanten gehört. Eine Vorstellung, die wenige Tage zuvor noch Panik bei mir ausgelöst hätte. Doch mit der Vorbereitung im Seminar und dem Werkzeug des tönenden Sprechens in der Hand war mir dies plötzlich möglich. Und nicht nur das, es machte mir sogar Spaß. Allerdings war das Vergnügen von kurzer Dauer. Zurück im Alltag war das flüssige Sprechen schnell wieder verflogen. Mir war zu der Zeit noch nicht klar, welches Ziel die Therapie nach Hausdörfer tatsächlich verfolgt, und versuchte einfach nur, mittels Tönen fließend zu sprechen. Warum das früher oder später schief gehen musste, wurde mir erst später klar.

Das Therapiewochenende in Passau hatte einen weiteren äußerst positiven Aspekt. Von einer anderen Teilnehmerin wurde mir die jährlich stattfindende Hausdörfer-Woche auf Sylt empfohlen. Diese besuchte ich im Jahr darauf auch. Und diese eine Woche war für mich der endgültige Durchbruch und hat mein Leben dramatisch verändert. Angeleitet von der Logopädin Anke

Schoppmann erarbeiteten wir in einer gekonnten Mischung aus Theorie und Praxis die Hausdörfer Therapie von Grund auf. Ich habe in dieser Woche gelernt, dass ich in jeder Situation auf meine sprachlichen Fähigkeiten vertrauen kann, ich konnte immer sprechen, wenn ich es wollte. Und ich habe realisiert, dass es in Ordnung und sogar wichtig ist, meine Art des Sprechens anzunehmen und nicht verstecken zu wollen, mich nicht an andere anpassen zu wollen. Zurück zu Hause war ich zunächst so mit Sprechsicherheit aufgeladen, dass mir jede Sprechsituation leicht fiel. Da ich jedoch mittlerweile die Theorie hinter Hausdörfer verstanden hatte ließ ich mich davon nicht verleiten und zog die Therapie auch zu Hause und im Beruf weiter durch. Kurz nach dieser Hausdörferwoche trug ich bei einem Seminar an der Uni und auf einer Konferenz meine aktuellen Arbeitsergebnisse vor. Ich ließ mich dabei nicht von meinem eingeschlagenen Weg abbringen und machte endlich auch in solchen Situationen die Erfahrung, dass ich flüssiges Sprechen bewusst herbeiführen kann. Auch in normalen Alltagssituationen wie dem Bestellen im Restaurant, früher für mich beinahe unmöglich, konnte ich plötzlich alles sagen, was ich wollte. Diese ständigen positiven Erfahrungen ließen mich immer mutiger und sicherer werden, und ich stellte mich mit Freude mehr und mehr Sprechsituationen, die ich nur wenige Wochen und Monate vorher noch um jeden Preis gemieden hatte.

2.2.5 Der Weg zum Konzept

In der ÖSIS Selbsthilfegruppe Linz lernte ich Alfred kennen, er stieß einige Zeit nach mir zur Gruppe. Zunächst schien es so, als

hätten wir nicht viele Gemeinsamkeiten, wir suchten beide unabhängig voneinander einen Weg, um mit unserem Stottern besser zurechtzukommen, und verfolgten dabei scheinbar konträre Ansätze. Das änderte sich im Jahr 2013 bei einem ROPANA® Seminar von Roland Pauli am Mondsee. Ich war die ganze Woche beim Seminar, Alfred stieß für einen Übungstag dazu. Ich war nur wenige Wochen zuvor zum ersten Mal bei der Hausdörfer-Woche auf Sylt gewesen, und dementsprechend noch voll Euphorie über meine neue Leichtigkeit des Sprechens. Das blieb auch Alfred nicht verborgen, und so tauschten wir uns an diesem Tag intensiv über Hausdörfer und auch über die mentalen Methoden, die Alfred verfolgte, aus. Wir erkannten, dass in beiden Ansätzen viel Sinnvolles steckte, waren damals aber noch weit davon entfernt, das alles zu einem einzigen Konzept zu verbinden.

Die Ideen blieben aber in unseren Köpfen, und nachdem wir beide immer wieder mit Rückschlägen zu kämpfen hatten suchten wir nach Wegen, unser Sprechen zu stabilisieren. Ich erkannte, dass mir vor allem die mentale Stabilität fehlte, um mein Sprechen immer und überall im Griff zu haben. Und Alfred erkannte, dass bei ihm die Methodenebene nicht weit genug entwickelt war. So entschieden wir, uns immer mal wieder zu treffen, um unsere Ideen und Erfahrungen zu besprechen und uns gegenseitig auf den richtigen Weg zu bringen. Aus diesen Treffen entstanden nach und nach die Ideen für das Säulen Konzept. Irgendwann fassten wir den Entschluss, unser Konzept auch anderen Betroffenen (und möglicherweise Fachleuten) vorzustellen und näher zu bringen. Dies geschah in einem Tagesseminar in Traunkirchen. Die Rückmeldungen dieses

Seminars waren äußerst positiv, sodass sich daraus weitere Seminare ergeben haben. Im Laufe der Zeit entwickelten wir das Konzept ständig weiter, auch mit Hilfe vieler wertvoller Inputs der Seminarteilnehmer.

2.3 Seminare und Rückmeldungen

Bevor wir konkret in das Konzept einsteigen, möchten wir noch Einblick in die Entstehung und Rückmeldungen unserer bisherigen Seminare geben.

2.3.1 Die ersten Seminare

Da Kurt im Zuge seiner Dissertation guten Kontakt zum Vorstand der Internationalen Akademie Traunkirchen geknüpft hatte, wurden wir auf diese Einrichtung aufmerksam und bewarben uns erfolgreich um die kostenlose Nutzung eines Seminarraums. Bei der Ausschreibung und Umsetzung wurden wir sehr tatkräftig von der ÖSIS unterstützt. Somit konnten wir uns voll und ganz der Gestaltung des Seminars widmen. Unserer Einladung folgten zwölf Personen aus ganz Österreich und es war ein voller Erfolg. Eigentlich hätten wir zunächst kein weiteres Seminar geplant. Diese Pläne änderten sich jedoch nach der Anfrage einer Teilnehmerin und Logopädin aus Innsbruck sehr schnell. Wir unterzogen unser Säulen Konzept erfolgreich einem Approbationsverfahren der Logopädieaustria und genießen seither den Status einer offiziellen Logopäden Fortbildung. Wir führten 2015 noch ein weiteres Seminar in Innsbruck durch und

durften 22 Teilnehmer begrüßen. Unter den Teilnehmern fanden sich sehr viele Fachleute, wie Logopäden und Sprachheiltherapeuten, ein. Die sehr positiven und ermutigenden Rückmeldungen motivierten uns noch weitere Seminare zu halten. Es folgten Seminare am Attersee, in Graz, Südtirol (inkl. ECM Zertifizierung), Linz und zwei Seminare in Wien.

Wir durften in den Jahren von 2015 bis 2019 acht Seminare durchführen, dabei insgesamt 178 Teilnehmer begrüßen und spendeten den Erlös von 2043,40 Euro an die ÖSIS.

Wer hätte damit vor unserem ersten Seminar in Traunkirchen gerechnet?

In diesen Jahren entwickelten wir unser Konzept stetig weiter, eine vierte Säule bildete sich und die Bezeichnung wurde auf „Die Säulen des flüssigen Sprechens“ geändert.

Wir merkten in jedem Seminar, dass wir mit unserem Säulen-Konzept einen echten Mehrwert für Betroffene und Fachleute generieren und wir unser Wissen im Zuge eines Seminars auch weiterhin mit viel Freude aber auch großem Respekt gegenüber den Teilnehmern weitergeben.

2.3.2 Rückmeldungen der Teilnehmer

Ich war das erste Mal bei einem Seminar dieser Art.

Ein bisschen schade, da ich viel zu wenig geschlafen hatte, aber es hat gutgetan, mit "Gleich-Betroffenen" in Austausch zu gehen und sich einen ganzen Tag lang Zeit zu nehmen und mit dem Thema Stottern zu beschäftigen, das einem das Leben manchmal recht schwer machen kann. Ich habe dabei viel gelernt. Man kann auch mit Stottern gut leben und wenn man es positiv angeht, lässt

sich wirklich einiges machen. Das haben die beiden Referenten bewiesen. Ich war total begeistert, wie sie vorgetragen haben.

Es grenzt an ein kleines Wunder, dass man mit Üben und Autosuggestion und vor allem durch Selbstakzeptanz so viele Schritte in eine gute Zukunft gehen kann. Es kommt nicht drauf an, mit anderen verglichen zu werden, sondern viel eher, sich selbst zu beobachten und sich nicht zu stressen. Ich denke, dass das gemeinsame Treffen und Üben auch sehr hilfreich sein kann, um Rückgrat zu erlangen: nicht aufzugeben, wenn man Rückschritte macht. Man ist nicht allein. Nadia

Es war ein rundum tolles Seminar, für mich als Logopädin ganz besonders grandios zu erleben, weil es ja von Betroffenen gehalten wurde - sooo souverän und authentisch, spitze. Ich glaube, damit werdet Ihr noch "Furore" machen in der "Therapie-Szene"! :-) Angela

Mit neuen Erkenntnissen fand ich wieder mehr Mut, mehr in der Öffentlichkeit zu sprechen. Auf der doch recht belebten Mariahilfer Straße, eine Einkaufsstraße, griff ich zum Telefon und rief einige Leute an. Der Grund-Tenor der Leute war, dass ich nicht wieder zu erkennen bin. Schönes Sprechen mit einem angenehmen Sprechtempo. Alle waren begeistert. Auch fürchte ich mich nicht mehr, wenn das Telefon in einem öffentlichen Verkehrsmittel zum Klingeln beginnt. Ohne Furcht hebe ich jetzt ab. Blockaden habe ich natürlich, das geht nicht so schnell weg, aber es macht mir nicht so viel aus, ich habe ein gutes Werkzeug in der Hand. Alexander

Ich möchte Herrn Sumetshammer und Herrn DI Pichler ein großes Lob und meinen herzlichen Dank aussprechen. In dem Seminar wurden alle Techniken, die zur Anwendung kommen, gut erklärt und in der Gruppe geübt, sodass man sich rasch auch so manches Detail merken konnte. Die Inhalte waren sehr gut recherchiert, sodass man sich bei Interesse noch mehr mit der Materie beschäftigen kann.

Ich habe sehr großen Respekt für den Mut und die Offenheit, mit der die beiden Vortragenden von ihren persönlichen Erfahrungen und ihrem Werdegang erzählten! Dass dabei auch der Humor nicht zu kurz kam, die beiden mit sehr viel Respekt und Ermutigung mit den teilnehmenden Betroffenen umgegangen sind und dass sie auch für konstruktive Kritik offen waren, zeugt von großer persönlicher Kompetenz. Alles in allem: Das Seminar war informativ, in harmonischer Atmosphäre und Mut machend. Für meine Therapien mit Jugendlichen habe ich viele Informationen mitgenommen. DANKE!! Ursula

Ich danke vielmals für das Seminar am Samstag in Graz: Es war von den beiden Herren sehr klar, strukturiert und kompetent gehalten. Ich bin sehr froh über die Vorstellung der Methoden, aber besonders beeindruckt haben mich die Vortragenden mit ihrer eigenen (Stotter-)Geschichte. Da ich sehr viele Menschen mit Stottern in meiner Praxis betreut habe, bin ich glücklich über das Thema als Seminarinhalt. Herzlichen Gruß, Katharina

Vor allem die Kombination von unterschiedlichen Therapieansätzen finde ich sehr spannend, da jeder Stotterer

sich dann das rauspicken kann, was ihn am meisten anspricht. Auch wenn sich in meinen Augen für die Säulen des flüssigen Sprechens ein zweitägiges Seminar anbieten würde, damit mehr Zeit fürs Vertiefen bleibt, war der Tag in Neustift mit Kurt und Alfred insgesamt gesehen eine sehr wertvolle Erfahrung. Gudrun

Ich war am vergangenen Samstag in Linz beim Seminar von Herrn Alfred Sumetshammer und DI Dr. Kurt Pichler und bin begeistert von dem fachlich und menschlich so schönen Vortrag, von dem ich von der fachlichen Information und dem praktischen Tun Vieles für mich selbst und für meine Praxis mitnehmen konnte. Ich bin seit 26 Jahren Logopädin und habe Anfragen für Stottertherapie immer wieder abgewendet, weil ich mich noch nie darüber getraut habe. Mit dem Seminar habe ich Vertrauen gewonnen, auch stotternde Menschen in Therapie zu nehmen. Die Anwesenheit von stotternden Menschen beim Seminar und unser lustiges gemeinsames Mittagessen im China-Restaurant haben genauso dazu beigetragen, mich diesem Thema mit Spaß und Freude zu nähern. Herzlichen Dank für die Organisation und die Möglichkeit der Teilnahme für mich als Logopädin! Regina

Das Seminar bei Alfred Sumetshammer und Kurt Pichler war sehr informativ und lehrreich. Ich habe mir einiges mitgenommen, dass ich auch vor Vorträgen und Präsentationen ausprobieren und anwenden möchte. Die Techniken zum Stressabbau sind meiner Meinung nach auch für nicht stotternde Menschen sehr nützlich. Ich bin außerdem sehr beeindruckt von der Art und Weise der Präsentation. Die beiden Referenten sind ein gutes Vorbild für andere (auch nicht Stotternde). Sie haben das sehr gut gemacht.

Das Seminar war kurzweilig, die Stimmung sehr angenehm und die vielen praktischen Übungen lockerten alles auf. Also großes Lob!!! Weiter so! Liebe Grüße, Lisa

Dieses Seminar werde ich als höchst interessant, fachlich fundiert, kurzweilig, locker, angenehm und sehr lehrreich in Erinnerung behalten. Die Organisation war einwandfrei, der gesamte Ablauf und auch der Vortrag waren sehr gut strukturiert. Im Vergleich zu den meisten Vorträgen war das Tempo, für mich als Zuhörende, einmal richtig angenehm. Auch der praktische Teil kam nicht zu kurz, und jeder durfte die verschiedenen Sprechtechniken oder autosuggestiven Übungen auch ausprobieren. Sehr sinnvoll finde ich auch die Mischung der Teilnehmer von Betroffenen Stotterern, Angehörigen und Therapeuten. Die Vortragenden konnten mich mit ihrem fachlichen Wissen und den verschiedenen Methoden, die sie ja selbst erfolgreich angewendet haben, anhand ihrer sprachlichen Vortragsleistung voll und ganz überzeugen. Ich möchte mich noch einmal ganz herzlich bei Herrn Sumetshammer und bei Herrn DI Dr. Kurt Pichler für die Weitergabe ihres Wissens bedanken, und freue mich schon auf die Umsetzung in meiner logopädischen Praxis. Mit freundlichen Grüßen, Maria

3 Erfolgskonzept und seine Anwendung

Dieses Kapitel befasst sich nun ausführlich mit dem Säulen Konzept, den darin verwendeten Methoden, der Anwendung und unseren persönlichen Erfahrungen.

Dieses Kapitel beschreibt die Inhalte und Schwerpunkte unserer Seminare in strukturierter Form und kann als Arbeitsbuch für die Umsetzung des Konzeptes verwendet werden.

Dabei möchten wir besonders betonen, dass dieses Konzept keine Wertung über die gängigen Therapiemethoden vornimmt. Vielmehr lassen sich diese sehr gut in die jeweiligen Ebenen des Säulen Konzeptes integrieren.

Wir stellen hierbei die für uns favorisierten Methoden und deren Anwendung in unserem Säulen Konzept vor.

Folglich wird der eine oder andere Leser viel Bekanntes finden. Wir konnten während der Konzepterstellung selbst laufend Parallelen und Gemeinsamkeiten der unterschiedlichsten Methoden wahrnehmen und uns wurde bewusst, wie viele Übereinstimmungen es gibt. Dabei versuchten wir diese in den jeweiligen Ebenen zu trennen und die Kernstücke durch unsere fünf Ebenen zu deklarieren.

3.1 Das Konzept

Im Weiteren wird das Säulen Konzept und die Einflüsse und Wechselwirkungen der jeweiligen Elemente bzw. Ebenen erläutert.

3.1.1 Konzept Übersicht

Anhand von Abbildung 2 werden die Wirkungsweise und das Zusammenspiel der einzelnen Ebenen erklärt. Die Beschreibung ist bewusst sinnbildlich und gemäß den Grafiken des Säulen Konzeptes formuliert, um dadurch eine visuelle Wahrnehmung des Säulen Konzeptes und weiters ein möglichst klares Verständnis zu erreichen.

3.1.1.1 Die einzelnen Elemente

Wie in Abbildung 2 zu sehen ist, wird das flüssige Sprechen von vier Säulen getragen und diese wiederum stehen auf einem Fundament. Liegt eine Instabilität der Säulen oder des Fundaments vor, kippt das flüssige Sprechen und man stottert. Nun gilt es die Säulen und das Fundament bzw. die Ebenen stätig zu stärken.



Gefühlsebene:	Sprechangst	→ Sprechruhe
Lenkebene:	Ungekoppeltes sprechen	→ Gekoppeltes sprechen
Methodenebene:	Unbeherrschtes sprechen	→ Beherrschtes sprechen
Denkebene:	Ich kann nicht sprechen	→ Ich kann sprechen
Urteilebene:	Stottern ablehnen	→ Stottern annehmen

Abbildung 2: Das Säulen Konzept

Doch, was bedeuten diese Ebenen, welche Funktion erfüllen sie und wie stehen sie in Relation zueinander?

Die **Urteilsebene** bildet das Fundament des Konzeptes. Hierbei handelt es sich jedoch, im Vergleich zu den weiteren vier Ebenen bzw. Säulen, um keine Methode, sondern um eine Entscheidung, welche man für sich trifft. Die Entscheidung, das Stottern anzunehmen, sich einzugestehen, dass man davon betroffen ist und sich gleichzeitig nicht allzu viel daraus macht. Genauere Erläuterungen sind in Kapitel 3.1.2 zu finden.

Die **Gefühlsebene** widmet sich der Sprechangst. Hierbei ist nicht eine leichte Nervosität, wie sie viele durch Vorträge oder Referaten kennen, gemeint. Nein, wir sprechen von dieser lähmenden Sprechangst. Von dieser Sprechangst, welche den kompletten Sprechapparat lahmlegen kann und man kein Wort, keinen Ton mehr rausbekommt. Mittels der EFT Methode gelangen wir von der Sprechangst in die Sprechruhe und stellen diese Methode in Kapitel 3.1.5 genauer vor.

Natürlich können in der Gefühlsebene, wie auch in den weiteren Ebenen bzw. Säulen auch andere Methoden verwendet werden. Es geht lediglich darum, von der Sprechangst in die Sprechruhe zu kommen und für uns hat sich die EFT Methode bestens etabliert.

In der **Denkebene** beschäftigen wir uns mit dem Einfluss unserer Gedanken und Worte auf unseren Sprecherfolg. Diesen Einfluss versuchen wir in Kapitel 3.1.4 bewusst zu machen und wie er mit der bewussten Autosuggestion genutzt werden kann. Konkret

arbeiten wir dazu mit der Methode Coué. Diese sehr einfache und kraftvolle Methode half uns schon unzählige Male unser (Sprech-) Potenzial besser auszuschöpfen und uns auf das Sprechen zu fokussieren. Durch die damit verbundene Bewältigung von stetig anspruchsvolleren Sprechsituationen, wie bspw. Vorträge in englischer Sprache vor einem internationalen Publikum, konnten wir unser (Sprech-) Selbstbewusstsein über die Jahre enorm steigern.

Einen besonderen Stellenwert schreiben wir der **Methodenebene** zu, da in dieser Ebene die verwendete Sprechmethode im Mittelpunkt steht. Hierbei kann aus einer großen Vielfalt aus etablierten und wirkungsvollen Methoden und Ansätzen gewählt werden. Aufgrund seiner sehr einfachen aber logischen Struktur, empfinden wir persönlich die Methode nach Oskar Hausdörfer als den für uns geeignetsten Ansatz und dieser Ansatz wird in Kapitel 3.1.3 näher erläutert.

Nun, da es nach unserem Wissen genügend Stotternde gibt, denen das Stottern, salopp gesagt, ziemlich egal ist (und das zurecht), kann in der Methodenebene auch das individuelle, stotternde Sprechen gewählt, durch Anwendung der genannten Ebenen belastende Ängste abgebaut, Selbstbewusstsein aufgebaut und in weiterer Folge konditioniert werden. Was die Konditionierung ist und wie diese erfolgt, beschreiben wir in der Lenkebene.

Mit der **Lenkebene** (Kapitel 3.1.6) versuchen wir ein Problem zu lösen, welches viele Stotternde wohl nur zu gut kennen. Wie kann ich mein flüssiges Sprechen aus meinen Übungen, aus der

Therapie oder aus einfachen Sprechsituationen in anspruchsvolle Sprechsituationen übertragen, in denen ich sonst immer stottere? Dazu arbeiten wir mit einer auf das Säulen Konzept adaptierten Form der ROPANA® Methode und schaffen es damit, das angstfreie (Gefühlsebene), selbstbewusste (Denkebene) und tönende Sprechen bzw. die individuell bevorzugte Sprechweise (Methodenebene) in jeder Sprechsituation abzurufen.

3.1.1.2 Der Prozess

Wichtig ist es, nicht nur die Methoden und deren Wirkungen zu kennen, sondern auch wie diese angewendet werden. Deshalb entwarfen wir diese Prozesslandkarte (Abbildung 3), wie man sie auch aus dem Qualitäts- und Prozessmanagement kennt.

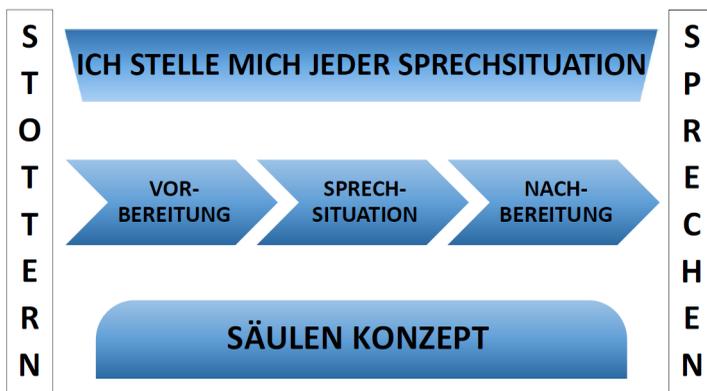


Abbildung 3: Der Prozess

Ziel ist es, vom Stottern zum (flüssigen) Sprechen zu kommen. Dabei folgen wir strikt unserem Leitgedanken: „Ich stelle mich jeder Sprechsituation“.

Im Mittelpunkt steht die Sprechsituation, auf diese oder allgemeiner formuliert: wenn es drauf ankommt, möglichst gut vorbereitet zu sein und diese Sprechsituation, im Falle eines nicht zufriedenstellenden Ergebnisses, nachzubereiten.⁶

Unterstützt wird dieses Vorgehen durch den Einsatz des Säulen Konzeptes und den darin definierten Ebenen. Es ist also sehr wichtig, sich immer wieder einer herausfordernden Sprechsituation zu stellen, diese möglichst gut vor- und nachzubereiten. Vermutlich würde man aus den bisher geschilderten Inhalten schlussfolgern, dass es sich hierbei um ein komplexes Konzept und eine aufwendig gestaltete Anwendung handelt. Die Anwendung ist jedoch überraschend einfach und die dazu von uns verwendete Vorgehensweise, ist in Kapitel 3.2 Schritt für Schritt beschrieben.

Der Hauptteil des Aufwandes in der Umsetzung des Säulen Konzeptes liegt in der Vor- und Nachbereitung. Kurz gesagt: Man fokussiert sich auf eine herausfordernde Sprechsituation (bspw. ein Telefonat), reduziert die damit verbundene Angst (Gefühlsebene), stärkt sein Selbstbewusstsein (Denkebene), verinnerlicht seine favorisierte Sprechweise (Methodenebene) und konditioniert die genannten Elemente (Lenkebene).

In der Sprechsituation (bspw. ein Telefonat) ruft man das vorher erarbeitete Sprechverhalten mittels der Lenkebene ab. Dabei ist es wichtig einem auftretenden Stottern keine bis wenig Bedeutung zuzuschreiben (Urteilsebene) und die Situation anschließend nachzubereiten.

⁶ Vgl. Pauli, R. (2008), o.S.

Dieses Vorgehen wiederholt man mehrmals wöchentlich und das über mehrere Jahre und es kann sich ein kontinuierlicher Verbesserungsprozess einstellen. „Man muss sich letztlich ein Leben lang damit auseinandersetzen.“⁷

Die präzise Vorgehensweise ist in Kapitel 3.2 Schritt für Schritt aufgeführt.

3.1.1.3 Der Weg zum Ziel

Das in Kapitel 3.1.1.2 dargestellte Vorgehen benötigt sehr viel Disziplin und Ausdauer. Einen dazu sehr treffenden Vergleich sehen wir im Krafttraining. Dabei sind ein definiertes Ziel und das konsequente Training, verbunden mit regelmäßigen Pausen zur Regeneration für den schlussendlichen Erfolg notwendig.

Besonders die Pausen nach einigen Tagen oder Wochen des Säulen Trainings sind für uns sehr wichtig, um uns mit der neu gewonnen Sprechfreiheit vertraut zu machen und uns, wie bei der Akklimatisierung oder auch Höhenanpassung beim Besteigen des Mount Everest, an den Umgang mit dem höheren Sprechlevel zu gewöhnen.

Diesen Weg zum Ziel verdeutlichen wir anhand von Abbildung 4.

⁷ Sommer, M. (2018), o.S.

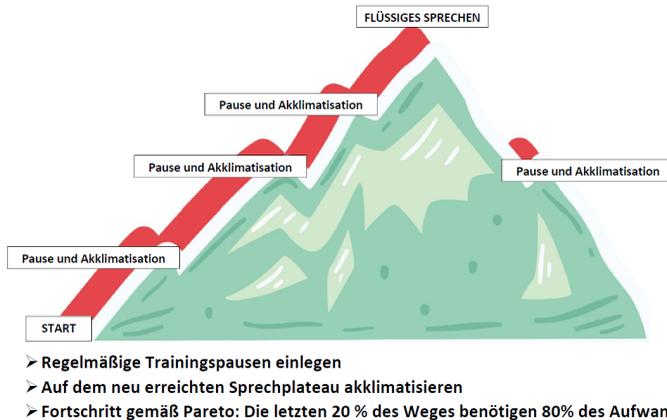


Abbildung 4: Der Weg zum Ziel⁸

Unser erklärtes Ziel ist es, in jeder Hinsicht flüssig sprechen zu können. Es ist nicht unser Ziel leichter zu stottern, immer in einer Sprechtechnik zu sprechen oder mit einer veränderten Sprechweise zu sprechen. Nein, unser Ziel ist es ganz klar, jederzeit ganz normal und flüssig sprechen zu können und uns dabei nicht auf eine Sprechtechnik zu konzentrieren, sondern einfach zu sprechen und uns voll und ganz auf den Inhalt des Gesprochenen konzentrieren zu können. Wie eben ein „Normalsprechender“.

Das Ziel des flüssigen Sprechens ist in Abbildung 4 als Bergspitze dargestellt. Nun stellt sich natürlich die Frage: „Ist das möglich und wie weit kann man überhaupt kommen?“ Wir nehmen uns dazu die Null Fehler Politik aus dem Qualitätsmanagement zum Vorbild. Es ist sicher fast unmöglich, keine Fehler zu machen. Aber, wenn man Fehler bewusst erlaubt, wird deutlich mehr Ausschuss produziert.

⁸ Vgl. Cleanpng (o.J.), o.S.

3.1.1.4 Neurologische Prozesse

Mit der Zeit stellte sich uns die Frage, welchen Einfluss das Säulen Konzept auf den Körper haben könnte. Wir waren mit einigen Erkenntnissen der Wissenschaft zu möglichen Ursachen schon seit längerem vertraut und entschlossen uns dazu, eine fundierte und schlüssige Erklärung zur festgestellten Wirkung des Säulen Konzeptes zu finden.

Basierend auf unseren Recherchen wagen wir nun eine Erklärung bzgl. der Wirkungsweise des Säulen Konzeptes zu formulieren, dabei auch einige Thesen aufzustellen, welche auch kritisch zu hinterfragen und ggf. auch zu falsifizieren sind.

„Was ist Stottern eigentlich? Bei der Redeflussstörung ist der Sprechablauf unwillkürlich unterbrochen - und zwar durch Wiederholungen von Lauten, Silben oder Worten, Blockierungen oder Dehnungen. Manche Stotternde bewegen ihre Arme oder ihren Kopf mit, um das Stottern zu überwinden. Bei anderen verkrampft die Gesichtsmuskulatur. Dazu kommen emotionale Belastungen.“⁹

Durch Zwillingsstudien wurde bereits nachgewiesen, dass Stottern vor allem genetisch bedingt ist. Auch, wenn Zwillinge getrennt voneinander aufwachsen, tritt es mit derselben Wahrscheinlichkeit auf. Somit ist Stottern kein Erziehungsfehler und die Eltern sind nicht am Stottern ihres Kindes schuld.¹⁰

Eine weitere Erkenntnis, welche bereits mind. dreimal bestätigt wurde, ist, dass das Broca Areal im Gehirn (motorisches

⁹ Wolz, L. (2018), o.S.

¹⁰ Vgl. Neumann, K. (2018), o.S.

Sprechareal, in der linken Hirnregion) bei Stotternden etwas variabler und ungleichmäßiger aufgebaut ist als bei Nicht-Stotternden. Eine Schwäche der Faserbahnen bzw. der weißen Substanz besteht. Die Artikulation ist in dieser Hirnregion dargestellt und in diesem Bereich, wurde eine Veränderung festgestellt. Es ist wahrscheinlich, dass ein Biomarker vorliegt. Die Studien wurden an Erwachsenen durchgeführt. Es ist jedoch noch nicht ganz geklärt, ob man stottert, weil die Hirnregionen anders aufgebaut sind als bei nicht Stotternden, oder sind die Hirnregionen anders aufgebaut, weil man stottert. Die Henne oder Ei Frage ist demnach nicht zur Gänze beantwortet.¹¹

Dass die Verbindung zwischen Broca-Areal und Wernicke-Areal bei Stotternden nicht gut ausgebildet ist, ist möglicherweise ein Grund dafür, dass bei Stotternden das Hör-Feedback der eigenen Sprache gestört ist. Interessanterweise können diese Areale mit Hilfe eines Sprechrhythmus oder einer vorgegebenen Melodie, sowie langsamem und häufigen Üben synchronisiert werden, da die Bahnen nicht komplett kaputt sind und somit wieder funktionieren können.¹²

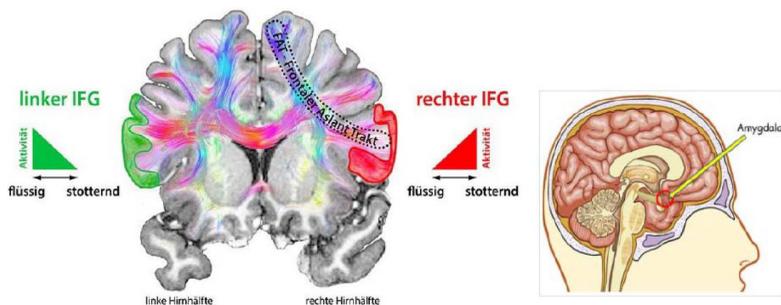
Auch die Tatsache, dass ein Stotternder, wenn er durch Kopfhörer "vertäubt" wird oder seine eigene Sprache verzögert zurückgemeldet erhält, meist flüssig spricht, bekräftigt den Einfluss der geschwächten Faserverbindungen in den linksseitigen Hirnregionen und es springt offenbar die rechte Gehirnhälfte mit ein und versucht nach Möglichkeit

¹¹ Vgl. Sommer, M. (2011), o.S.

¹² Vgl. Neumann, K. (2011), o.S.

auszugleichen. Die rechte Hirnhälfte ist bei Stotternden beim Sprechen aktiver als bei Nicht-Stotternden.¹³

Forscher des Max-Planck-Instituts stellten sich auf Basis der Erkenntnisse, dass eine Region im linken Stirnhirn viel zu schwach aktiviert und die entsprechende Region in der rechten Hirnhälfte wiederum viel zu stark aktiviert ist, Fragen zur Bedeutung der Aktivitäten in der rechten Hirnhälfte. Das Ergebnis ist, dass, je stärker die Aktivitäten des sogenannten Frontale Aslant Trakt (FAT) der rechten Hirnhälfte (Abbildung 5) waren, desto schwerer war das Stottern ausgeprägt. Aus früheren Studien ist bekannt, dass diese Verbindung eine wichtige Rolle bei der Feinabstimmung von Signalen spielt, die Bewegungen hemmen.¹⁴



- Sprechaktivitäten zur linken Hirnhälfte verlagern
- Linke Hirnhälfte trainieren
- Einfluss der Amygdala (Gefühlszentrum) verringern
- Automatisieren der neuen Sprechvorgänge im Gehirn

Abbildung 5: Neurologische Prozesse¹⁵

¹³ Vgl. Wolz, L. (2018a), o.S.

¹⁴ Vgl. Neumann, K. (2017), o.S.

¹⁵ Vgl. Neef, N. (2017), o.S.; Vgl. Brainmadesimple (2019), o.S.

Einen weiteren Einfluss auf das Sprechen wird der Amygdala (Abbildung 5), unserem Gefühlszentrum und Teil des limbischen Systems, zugeschrieben. Sind Sprechsituationen emotional sehr stark belastet, kann die Amygdala diese durch Impulse stören, damit völlig zum Entgleisen bringen und das Stottern verstärken. Schafft man es, diesen Einfluss der Amygdala zu reduzieren, wird die Amygdala gelassener auf Stotterereignisse reagieren und das Stottern weniger verstärken als bisher.¹⁶

In Abbildung 6 versuchen wir die Einflüsse unserer fünf Ebenen auf die Sprechmotorik, auf Basis der in diesem Kapitel beschriebenen Quellen, in einer eigenen Darstellung zu vermitteln.

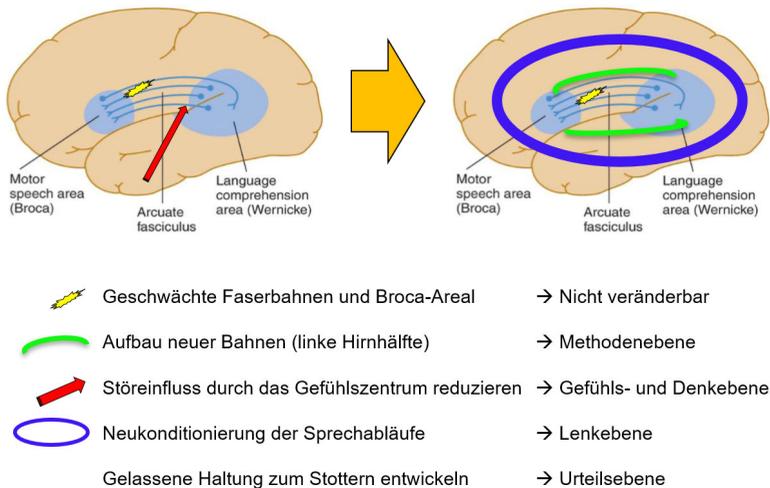


Abbildung 6: Wirkung des Säulen Konzepts (Annahme)¹⁷

¹⁶ Vgl. Pauli, R. (2018), o.S.

¹⁷ Vgl. Memorangapp (o.J.), o.S.

3.1.1.5 Zusammenfassung der wichtigsten Aspekte

Wir versuchen nun die für uns entscheidenden Kriterien einer wirkungsvollen Stottertherapie zu definieren und auf die wesentlichsten Punkte zu konzentrieren:

- Die Aktivitäten in den Regionen der linken Hirnhälfte verstärken und in der rechten Hirnhälfte reduzieren
- Die negative Beeinflussung durch die Amygdala aufgrund von Sprechängsten reduzieren
- Eine langfristige Nachsorge anbieten um Rückfälle zu bewältigen, denn zur Umstellung eines langjähriges Sprechmusters braucht man Training im Alltag¹⁸

Im nächsten Schritt betrachten wir die Erfüllung dieser Kriterien durch das Säulen Konzept und bekunden die hier angeführten Erklärungen:

- Die linke Hirnhälfte wird durch das tönende Sprechen der Methode Hausdörfer (Methodenebene) aktiviert, da hier ein verändertes Hör-Feedback und eine Sprechmelodie erzeugt werden, welche die betroffenen Areale synchronisieren und die Verbindungen stärken. In weiterer Folge sollten nun auch die Aktivitäten des FAT in der rechten Hirnhälfte reduziert werden.¹⁹
- Der störende Einfluss auf das Sprechzentrum durch die Amygdala aufgrund von Sprechängsten kann durch die EFT Methode (Gefühlsebene), ein gestärktes Selbstbewusstsein (Denkebene) und einen verringerten Leistungsdruck durch

¹⁸ Vgl. Sommer, M. (2015), o.S.

¹⁹ Vgl. Neumann, K. (2011), o.S.

das Annehmen des eigenen Stotterns (Urteilebene) signifikant reduziert werden.²⁰

- Zur nachhaltigen Stabilisierung und Verankerung der genannten Punkte in jeglichen Sprechsituationen nutzen wir in der Lenkebene die klassische Konditionierung der ROPANA® Methode. Damit können wir je nach Bedarf und im Rahmen des Möglichen, nichtzufriedenstellende Sprechsituationen überschreiben bzw. neu programmieren und abspeichern.²¹
- Das Säulen Konzept ist ein Selbsthilfe Werkzeug und kann nach dem Erlernen eigenständig und über viele Jahre angewendet werden.

3.1.2 Urteilebene

Aus Kapitel 3.1.1 wissen wir bereits, dass es sich bei der Urteilebene um die Entscheidung handelt, das Stottern anzunehmen und sich einzugestehen, dass man davon betroffen ist. Aber warum ist diese Entscheidung so wichtig und warum bildet die Urteilebene das Fundament für die vier Säulen?

Wie in Kapitel 2.1.1 beschrieben, entwickeln manche Stotternde durch das Umgehen diverser Sprechsituationen eine Vermeidungsstrategie und wollen das Problem nicht wahrhaben. Dadurch entwickelt sich auch nicht selten eine Ablehnung dem Stottern gegenüber, man versucht es zu vermeiden, wo es nur geht und gesteht es sich nicht ein. Dies ist jedoch keine gute Basis für eine Verbesserung.

²⁰ Vgl. Sommer, M. (2015), o.S.

²¹ Vgl. Pauli, R. (2008), o.S.

Man weiß aus der Behandlung alkoholkranker Menschen, dass ein Patient keine Chance auf Verbesserung hat, solange er sich nicht eingesteht alkoholkrank zu sein.²²

Manche Therapien fokussieren sich betont auf die Urteilebene und geben an, dass der Aspekt der persönlichen Haltung zum Stottern und dessen Entwicklung besonders wichtig ist.²³

Somit ist die Basis für eine Verbesserung des Sprechens, sich einzugestehen, dass man stottert. Dieses Eingeständnis, gepaart mit einem selbstbewussten Phlegma, falls es doch zu einem Stottern kommt, baut den Leistungsdruck nach unseren Erfahrungen sehr stark ab, erhöht die Lebensqualität und auch die Sprechflüssigkeit.

3.1.3 Methodenebene

Wie schon in Kapitel 3.1.1.1 erwähnt, können in der Methodenebene je nach individueller Vorliebe verschiedene Methoden eingesetzt, ausgetauscht oder auch kombiniert werden. Wir möchten hier den Ansatz nach Hausdörfer vorstellen, weil er uns aufgrund seiner Einfachheit und Logik sehr geeignet erscheint und uns selbst am Weg zu mehr Sprechflüssigkeit weitergebracht hat. Außerdem verfolgt die Methode Hausdörfer implizit genau jene Ziele, die mit den anderen Säulen des Konzepts korrespondieren.

²² Vgl. Preetz, N. (2012), S. 53

²³ Vgl. Spemann, T. (2018), o.S.

3.1.3.1 Grundlagen

Oskar Hausdörfer lebte von 1864 bis 1951 in Breslau. Er war Apotheker und selbst schwer Stotternder. Er wollte sich mit diesem Schicksal jedoch nicht abfinden und hat in Eigenregie unermüdlich sein Stottern analysiert und erforscht. Laut eigener Aussage hat er sich und seine 3 Kinder mittels seiner Forschungsergebnisse vom Stottern befreit. Aufgrund großer Nachfrage hat er eine Sprachheilanstalt in Breslau gegründet. Nach dem Tod Oskar Hausdörfers wurde sein Werk von seiner Tochter Erna weitergeführt. Heute existiert diese Sprachheilanstalt nicht mehr.²⁴

Die Grundlage der Forschung Oskar Hausdörfers war die Frage, warum ein normalsprechender (bzw. auch ein Stotternder in bestimmten Situationen) flüssig spricht. Man kann die Lehre nach Oskar Hausdörfer deshalb als lösungsorientiert bezeichnen. Im Gegensatz dazu beleuchten viele andere Ansätze den Grund dafür, warum ein Stotternder stottert bzw. was er falsch macht.

Das Hauptergebnis seiner jahrelangen Forschungen bezeichnete Hausdörfer als das Sprechgesetz: *man muss beim Sprechen willkürlich nur den Ton (die Stimme, das Laute) erzeugen, Atmung und Artikulation geschehen hingegen unwillkürlich.* Dieses Sprechgesetz wird von Normalsprechenden unbewusst angewendet. Wird das Sprechgesetz befolgt, nennt das Hausdörfer *Natürliches Sprechen.*

Ein Weg für einen Stotternden, sich das natürliche Sprechen zu erarbeiten, ist das sogenannte *Tönen* oder *tönendes Sprechen*, mehr dazu in Kapitel 3.1.3.3. Es soll jedoch gleich erwähnt

²⁴ Vgl. Hausdörfer, O. (1905), S. 266

werden, dass das tönende Sprechen nicht als Sprechtechnik dazu eingesetzt werden sollte, um flüssig Sprechen zu können bzw. um Stottern zu vermeiden. Vielmehr soll damit das natürliche Sprechen geschult werden, und die richtige Gefühlsverfassung in Bezug auf das Sprechen erarbeitet werden.²⁵

3.1.3.2 Vorbemerkungen

Bevor die Theorie und Praxis der Methode Hausdörfer genauer beleuchtet wird, sollen noch zwei Dinge erwähnt werden, die die Hausdörfertheorie untermauern.

Als erstes betrachte man den Unterschied zwischen geschriebener und gesprochener Sprache.²⁶ In der geschriebenen Sprache gibt es Buchstaben, Wörter, Abstände, Satzzeichen, usw., die man sehend (mit den Augen) wahrnehmen kann. In der gesprochenen Sprache hingegen gibt es nur Töne, Stimme, Laute, usw., die man hörend (mit den Ohren) wahrnehmen kann. Sprechen ist demnach nichts weiter als das Hörbarmachen von Gedanken. Man muss also nur lernen, die entsprechenden Töne zu erzeugen und hörbar zu machen. Man muss jedoch nicht lernen, bestimmte Buchstaben zu formen, diese existieren in der gesprochenen Sprache nämlich nicht. Als Veranschaulichung stelle man sich vor, wie ein Kleinkind sprechen lernt. Es hört die Töne von Erwachsenen oder älteren Kindern und ahmt diese nach. Es weiß jedoch noch nichts von Buchstaben bzw. Wörtern, sondern bewegt sich beim Sprechen

²⁵ Vgl. Heuvel, J. (2016), o.S.

²⁶ Vgl. Hausdörfer, O. (1933), S. 100

lernen einzig und allein in der Welt der Töne und des Hörens dieser Töne.

Die zweite Vorbemerkung betrifft die grundsätzliche Fähigkeit, flüssig zu sprechen. Die meisten Stotternden kennen Situationen, in denen sie jeden Ton ohne Problem flüssig aussprechen können, z.B. wenn sie alleine sind, mit bestimmten vertrauten Personen sprechen, usw. Das zeigt, dass bei diesen Stotternden kein motorischer Sprechfehler vorliegt, sie sind grundsätzlich in der Lage, alle Töne problemlos zu bilden.²⁷ Vielmehr liegt ein Gefühlsfehler (*Sprechangst*), Denkfehler (*ich kann nicht sprechen*) und Lenkfehler (*innerlich sehende Wahrnehmung*) vor, die mit geeigneten Methoden bearbeitet werden können. Daher muss ein solcher Stotternder nie üben, mit welchen Mundstellungen oder mit welchem Atmungsablauf bestimmte Buchstaben oder Wörter gebildet werden, das beherrscht er ja. Er muss einzig und allein die richtige (phlegmatische) Gefühlsverfassung, Denkweise und Lenkweise beim Sprechen trainieren. Das wird ihn automatisch auf den Weg zum flüssigeren Sprechen bringen.

3.1.3.3 Theorie und Praxis

Das tönende Sprechen schriftlich zu beschreiben ist eine schwierige Aufgabe. Es geht darum, das Sprechgesetz bewusst und übertrieben zu befolgen, und dadurch das natürlich Sprechen zu schulen. Das Sprechgesetz Hausdörfers lautet:

²⁷ Vgl. Hausdörfer, O. (1933), S. 69

- Willkürlich und bewusst den Ton/die Stimme/die Sprechmelodie steuern und gestalten und modulieren (und sich dabei hören)
- Unwillkürlich und unbewusst die Atmung und die Artikulationsbewegungen geschehen lassen

Dazu gibt es verschiedene Hilfsmittel, beispielsweise kann man die Vokale bewusst dehnen, mit der Stimme immer mal wieder lauter und leiser werden, oder bei Vokalen mit der Stimme bzw. der Tonhöhe spielen und diese variieren.

*DaaaAAAs töööööneeeeeendeeeEEEEe Spreeeeecheeen
siillieeht daaaAAAaaann soOoOoo aaauUUus.*

Das Ganze sollte wie erwähnt immer mit dem Ziel durchgeführt werden, das natürliche Sprechen zu schulen und die Aufmerksamkeit auf das Hören des eigenen Tons zu lenken. Dadurch wird gleichzeitig die auditive Rückkopplung der eigenen Sprache im Gehirn angeregt. Zu beachten ist beim Tönen noch, dass man für einen durchgehenden Ton sorgen sollte, das heißt, den Ton zwischen zwei Wörtern nicht abbrechen zu lassen (außer für Atempausen).²⁸

Wird das Tönen sehr stark ausgeführt, klingt es zunächst natürlich äußerst ungewohnt. Es fällt deutlich auf, was unter Umständen auch abschreckend sein kann. Es ist deshalb vor allem für Anfänger oft schwer, das tönende Sprechen ohne Hemmungen zu praktizieren. Es sei jedoch auf jeden Fall empfohlen, sich zunächst völlig unvoreingenommen darauf einzulassen. Nur so kann man für sich selbst feststellen, ob man vom Tönen profitieren kann oder nicht. Man sollte sich auch immer vor Augen führen, dass dadurch nur ein Prozess hin zum

²⁸ Vgl. Schoppmann, A. (2013), o.S.

natürlichen Sprechen auf den Weg gebracht werden soll. Es geht niemals um eine dauerhafte Veränderung des Sprechens, sondern um eine vorübergehende Schulung des natürlichen Sprechens. Wird diese immer wieder konsequent durchgeführt, verringert sich das Tönen bzw. dessen Intensität früher oder später von selbst.

Tönen soll also keine Sprechtechnik (wie zum Beispiel die Metronomsprechweise, bei der in einem monotonen Takt Silbe für Silbe gesprochen wird) darstellen, bei der am Ende jeder mehr oder weniger gleich klingt. Im Gegenteil, es soll möglichst individuell und lebendig sein. Jeder kann für sich experimentieren, mit seinem Sprechton spielen und variieren, so wie es ihm gefällt bzw. guttut. Dabei darf nie das Ziel sein, möglichst unauffällig zu Tönen um nicht aufzufallen, sondern so zu tönen, dass man sich selbst auditiv wahrnimmt und das spezifische Gefühl der Sprechruhe bzw. Sprechsicherheit erfährt.²⁹

Tönendes Sprechen sollte nicht mit dem Ziel angewendet werden, stottern zu vermeiden oder fließend zu sprechen. Bei einem sich anbahnenden Stottersymptom wird also nicht empfohlen, es durch Tönen zu umgehen. Stattdessen soll vor allem dann getönt werden, wenn man ohnehin gut/flüssig sprechen kann. Man schmiedet sozusagen seine sprachlichen Waffen in Friedenszeiten. Durch übertriebenes Tönen in solchen einfachen Situationen wird das natürliche Sprechen besonders gut geschult und prägt sich besonders stark und positiv ein.³⁰

²⁹ Vgl. Schoppmann, A. (2013), o.S.

³⁰ Vgl. Schoppmann, A. (2013), o.S.

Für stark Stotternde kann das übertriebene Tönen eine erste Erfahrung des flüssigen Sprechens in Gegenwart anderer Menschen bedeuten. In diesem Fall ist es unumgänglich, das tönende Sprechen zunächst als Methode zu verwenden, um sich überhaupt flüssig sprechend zu erleben. Wenn sich irgendwann eine Verbesserung einstellt, sollte jedoch dazu übergegangen werden, vor allem in einfachen Situationen durch Tönen das Sprechgesetz bewusst und übertrieben anzuwenden.

3.1.3.4 Anmerkungen

Wie in Kapitel 3.1.3 erwähnt, arbeitet man mit Hausdörfer nicht nur an der Methodenebene, sondern implizit auch an den anderen Säulen.³¹

- Denkebene: das übertriebene Befolgen des Sprechgesetzes, mit dem Ziel sich selbst zu hören und die Sprechruhe zu erleben, lässt viele Stotternde binnen kurzer Zeit sehr flüssig sprechen. Dadurch wird der „Ich kann sprechen“-Gedanke gestärkt.
- Gefühlsebene: für viele Stotternde ist das Sprechen im Allgemeinen mit einem Angstgefühl belegt, sie sind sehr sensibel, was die Gedanken anderer über ihr Sprechen angeht. Durch übertriebenes Tönen in der Öffentlichkeit strebt man nach dem genauen Gegenteil, nämlich dass es egal wird, was andere über das eigene Sprechen denken. Das entspricht dem klassischen Desensibilisierungsgedanken, wodurch man die

³¹ Vgl. Heuvel, J. (2016), o.S.

Sprechangst abbaut und eine neutrale Gefühlverfassung dem Sprechen gegenüber erreicht.

- Lenkebene: oft „sehen“ Stotternde für sie vermeintlich schwierige Wörter und Buchstaben vor ihrem inneren/geistigen Auge. Durch übertriebenes Tönen wird die Aufmerksamkeit von diesem Sehen auf das Hören des Tons gelenkt. Laut Hausdörfer wird man so „vom Seher zum Hörer“.³²

Hausdörfer ist also besonders gut geeignet, um alle Säulen des Konzepts zu stützen.

Außerdem haben wir die Methode Hausdörfer für unser Konzept auch aufgrund ihrer Einfachheit gewählt. Laut dem heuristischen wissenschaftlichen Prinzip von Ockhams Rasiermesser (auch Sparsamkeitsprinzip genannt), ist von mehreren hinreichenden möglichen Erklärungen für ein und denselben Sachverhalt die einfachste Theorie allen anderen vorzuziehen.³³ Auf die Stottertherapie umgelegt bedeutet das, dass eine sehr einfache Methode oft die wirkungsvollste ist. Im Gegensatz zu vielen anderen Methoden, wo auch zum Beispiel bewusst auf Atmung, Mundstellungen, usw. zu achten ist, muss bei Hausdörfer nur ein bewusster Ton erzeugt werden. Das macht die Methode deutlich einfacher als andere Therapieansätze.

3.1.3.5 Erweiterung: Tönendes Sprechen in Abschnitten

Laut dem Sprechgesetz von Hausdörfer soll beim Sprechen die Atmung unbewusst und automatisch geschehen. Vielen

³² Vgl. Ritter, E. (2003), o.S.

³³ Vgl. Baker, A. (2016), o.S.

Stotternden fällt es zunächst schwer, beim Sprechen die bewusste Kontrolle über die Atmung abzugeben. Das kann unter anderem in Zusammenhang mit früheren Therapieerfahrungen stehen. Um diesem Problem gerecht zu werden existiert mit dem *tönenden Sprechen in Abschnitten* eine Erweiterung der Methode Hausdörfer. Dabei wird das zu Sprechende gedanklich in einzelne Abschnitte unterteilt, und jeder Abschnitt wird tönend gesprochen. Nach einem tönenden Sprechabschnitt wird zunächst die in den Lungen verbliebene Restluft bewusst ausgeblasen, bevor nach einer bewussten Einatmung (wobei auf Bauchatmung zu achten ist) mit dem nächsten tönenden Sprechabschnitt begonnen wird.³⁴

Die Einteilung in Sprechabschnitte kann beispielsweise so aussehen:

Die Vokale | sind meine Freunde. | Indem ich sie | gezielt dehne, | baue ich zusätzliche | Ruheinseln | in mein Sprechen ein.

Die senkrechten Striche trennen dabei die Sprechabschnitte. Der Grundsätzliche Ablauf beim tönenden Sprechen in Abschnitten ist wie zuvor erwähnt:

- Bewusste Einatmung (Bauchatmung)
- Abschnitt tönend sprechen
- Restluft ausblasen

Dementsprechend könnte obiger Satz beispielsweise wie folgt aussehen:

Einatmen (Bauchatmung) – Diiiee VookaaAAAlleeee – Restluft raus – Einatmen –siiind meeeEEEEiiineee FrEEeeuundeee. – Restluft raus – Einatmen – liindEEEEeeem iiiiich siiiee – Restluft

³⁴ Vgl. Muirden, R. (1971), S. 38

raus – Einatmen – geeziiElt deEeehneee, – Restluft raus – Einatmen – baaaUUe lich zUuusÄÄzliilicheee – Restluft raus – Einatmen – RuuuheEe liinseeeln – Restluft raus – Einatmen – iiiin meeeiin SprEEEEeEEchen eiiin. – Restluft raus

Wie bei Hausdörfer ist dabei innerhalb der einzelnen Sprechabschnitte darauf zu achten, den Ton nicht abbrechen zu lassen.

3.1.4 Denkebene

Das Ziel der Denkebene ist es das „ICH KANN SPRECHEN“-Denkmuster zu verinnerlichen und vom „ICH KANN NICHT SPRECHEN“-Denkmuster Abschied zu nehmen. Um dieses Ziel zu erreichen, bedienen wir uns der Autosuggestion. In diesem Kapitel stellen wir die Autosuggestion und deren Anwendung im Säulen Konzept vor.

3.1.4.1 Grundlagen Autosuggestion

Als Autosuggestion bezeichnet man die Selbstsuggestion bzw. Selbstbeeinflussung. Es werden seelische Vorgänge, Einsichten und Verhaltensformen unter dem Einfluss affektbetonter Wünsche, Erwartungen, Ängste und Sorgen umgeformt. Diese Umformung geschieht meist ungewollt, was zu unerwünschten Entscheidungen führen kann. Geschieht Autosuggestion bewusst, kann sie das Selbstbewusstsein und das Selbstwertstreben

heben oder hemmen. Über das vegetative Nervensystem können körperliche Erscheinungen beeinflusst werden.³⁵

Durch Suggestion beeinflusst man das Denken, die Gefühle und infolgedessen auch das Handeln, sowohl auf geistiger, als auch auf körperlich-seelischer Ebene. Die eigenen Vorstellungen werden dem Unterbewusstsein eingegeben.³⁶

„Die Einpflanzung einer Idee in uns selbst durch uns selbst.“³⁷

„Anmerkung: Die Anwendung von Autosuggestion ist kein Ersatz für ärztliche Behandlung, aber sie ist für Kranke wie für Ärzte eine wertvolle Hilfskraft.“³⁸

„Jeder unserer Gedanken, ob gut oder böse, wird konkret, wird wirklich, kurz, wird Tatsache im Rahmen des Möglichen.“³⁹

Im Säulen Konzept nutzen wir die Autosuggestion nach Emile Coué. Wer jedoch war Coué und warum ist die Autosuggestion nach Coué so bedeutend?

Emile Coué wurde am 26. Februar 1857 in Troyes geboren und absolvierte eine Apothekerlehre. 1885 begann er ein Studium der Psychologie in Nancy und beschäftigte sich intensiv mit der dort gelehrten Hypnose. Als Apotheker hatte er bereits festgestellt, dass positive Kommentare bei der Übergabe von Medikamenten an die Patienten einen positiven Einfluss auf die Gesundung hatten und er erkannte das Prinzip der Autosuggestion sowie das Prinzip des Placebo Effekts. Coué gilt als der Vater der Autosuggestion und Entdecker des Placebo Effekts. Coué ist es

³⁵ Vgl. Hehlmann, W. (1965), S. 45-46

³⁶ Vgl. Tepperwein, K.; Aeschbacher, F. (2004), S. 38

³⁷ Coué, E. (2010), S. 13

³⁸ Coué, E. (1923), S. 79

³⁹ Coué, E. (1923), S. 50

gelingen, tausenden Menschen mit seiner Methode zur Heilung zu verhelfen. Ab 1912 hielt er zahlreiche Vorträge in Europa und in den USA, meist vor überfüllten Sälen. Er starb am 2. Juli 1926 in Nancy an einer Lungenentzündung.⁴⁰

Seine Erfahrungen formulierte Coué zusammengefasst in vier Gesetzen:

- „1. Wenn der Wille und die Vorstellungskraft im Widerstreit stehen, siegt stets die Vorstellungskraft, ohne Ausnahme.
2. Im Konflikt zwischen dem Willen und der Vorstellungskraft beträgt die Vorstellungskraft genauso viel wie das Quadrat der Willenskraft.
3. Stimmen Wille und Vorstellungskraft überein, so werden diese Energien nicht bloß addiert, sondern vielmehr miteinander multipliziert.
4. Die Vorstellungskraft kann gelenkt werden.“⁴¹

Als zentrale Formel beschrieb Coué den Satz: „Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser.“ Dieser soll morgens und abends jeweils 20mal und ohne jegliche Anstrengung laut gesprochen werden, sodass das Wort über die Ohren ins Unbewusste eindringt und von dort seine Wirkung entfalten kann.⁴²

Zur Reduktion bzw. Entfernung von psychischen und/oder körperlichen Beschwerden ist die WEGWEG Methode anzuwenden. Dabei sagt man sich bspw.: „Der Schmerz geht jetzt weg. Er geht weg,weg,weg,weg,weg, usw.“ Zur Stärkung

⁴⁰ Vgl. Nitsche, H. (2014), S. 1

⁴¹ Coué, E. (2010), S. 17

⁴² Vgl. Coué, E. (2010), S. 26

seiner psychischen und/oder körperlichen Fähigkeiten verwendet man die KANN Methode. Dabei sagt man sich bspw.: „Ich kann die Situation meistern. Ich kann,kann,kann,kann,kann, usw.“ Hierbei wird das weg,weg,weg und kann,kann,kann so rasend schnell gesprochen, dass kein anderes Wort oder kein anderer Gedanke Platz hat und der Befehl dadurch, ohne Gegenwehr des kritischen Verstandes, das Unterbewusstsein erreicht und von dort aus wirkt.⁴³

Einer der bekanntesten und erfolgreichsten Anwender der bewussten Autosuggestion war wohl Erwin Richter (1911-2001). Richter war bis zu seinem 27. Lebensjahr selbst schwerer Stotterer und konnte sich mittels Autosuggestion selbst vom Stottern befreien. Erwin Richter arbeitete bis zu seinem 42. Lebensjahr als Maschinenschlosser und absolvierte anschließend erfolgreich das Studium als Sprachtherapeut an der Berliner Humboldt-Universität. Erwin Richter behandelte erfolgreich viele Stotternde durch die Anwendung der bewussten Autosuggestion, fasste sein Wissen in Büchern wie bspw. seinem Werk „Natürliches Sprechen befreit vom Stottern“ zusammen und schrieb regelmäßig für den Kieselstein. Er stellte fest, dass die Sperrmechanismen, die zum Stottern führen, vom Unterbewusstsein ausgelöst werden, es sich in der Therapie direkt an dieses zu wenden sei und somit die Autosuggestion ein ausgezeichnetes Mittel in der Stottertherapie darstellt. Erwin Richter wurde 1997 in Lübbenau mit dem deutschen Bundesverdienstkreuz für sein Lebenswerk ausgezeichnet. Stottern ist ein gutes Exempel für die von Coué formulierten Gesetze. Der Stotternde stottert am meisten, wenn er besonders

⁴³ Vgl. Ritter, K.D. (2009), S. 48ff

flüssig sprechen WILL und die größte Angst (=VORSTELLUNG) vor dem Stottern hat.⁴⁴

Ein ausgezeichnetes Beispiel aus unserer eigenen Praxis ist der Vorabend des Säulen Seminars in Innsbruck vom 10. Oktober 2015. Beim Abendessen sprachen wir über das bevorstehende Seminar und wie gut wir wohl die Sprecherausforderung meistern werden können.

Dabei äußerte Kurt seine Zweifel daran, ob uns denn die Teilnehmer glauben würden, dass wir tatsächlich vom Stottern Betroffene sind, falls wir beim Seminar zu flüssig sprechen sollten.

Dieser eine Satz beeinflusste uns stark, sehr stark. Wir hatten plötzlich „Angst“ zu flüssig zu sprechen und hofften noch genügend Reststottern beim Seminar zu zeigen, damit wir als Stotternde wahrgenommen wurden. Wir WOLLTEN jetzt plötzlich, also allen Ernstes, bei unserem Vortrag stottern und waren von der VORSTELLUNG (Angst) eingenommen zu flüssig zu sprechen. Es kam nun wie es kommen musste. Wir sprachen bei unserem Säulen Seminar wunderbar flüssig und konnten uns mit unserem Stottern spielen. Das 1. Gesetz von Coué „Wenn der WILLE und die VORSTELLUNGSKRAFT im Widerstreit stehen, siegt stets die Vorstellungskraft, ohne Ausnahme.“ bewahrheitete sich in vollem Umfang und wir konnten es in einer sehr herausfordernden Sprechsituation (einem siebenstündigen, von uns geleiteten Fachseminar) perfekt zu unseren Gunsten nutzen.

⁴⁴ Vgl. Richter, E., Neffe, F.J., Ritter, K.D. (2003), S. 4ff

3.1.4.2 Anwendung im Säulen Konzept

Die Anwendung der bewussten Autosuggestion im Säulen Konzept ist sehr einfach, fast zu einfach.

Immer, wenn im Alltag das Gedankenmuster (die Autosuggestion) „Ich KANN NICHT sprechen“ auftritt, ersetzt man es durch „Ich KANN sprechen“ Gedanken. Dies macht man so oft es notwendig ist, auch wenn es 50mal am Tag der Fall sein sollte.

Als Beispiel soll nochmals die Seminarsituation dienen. Hierbei waren wir von dem Gedanken eingenommen, dass wir beim Seminar flüssig sprechen werden.

Die Anwendung der WEGWEG Methode könnte, in einer situationsneutralen Form, wie folgt formuliert werden:

„Mein Stottern löst sich nun mit jedem Tag und in jeder Hinsicht mehr und mehr auf. Es geht weg, usw.“

Auf die Seminar Situation angewendet:

„Mein Stottern ist beim Seminar weg, es ist weg, usw.“

Ebenso die KANN-Methode:

„Ich kann von nun an mit jedem Tag und in jeder Hinsicht besser und besser sprechen. Ich kann, kann, kann, kann, kann, kann, kann, kann, kann, usw.“

Auf die Seminar Situation angewendet:

„Ich kann beim Seminar flüssig sprechen. Ich kann, kann, kann, kann, kann, kann, kann, usw.“

Dabei spricht man die gewünschten Formulierungen so einfach und kindlich wie möglich, aber laut genug, um seine eigenen Worte hören zu können. Man muss bzw. soll nicht einmal seine Aufmerksamkeit auf das Gesprochene richten. Es reicht, dass das Gesagte mechanisch ins Ohr gelangt und somit vom Unterbewusstsein aufgenommen wird.⁴⁵

Durch die Anwendung der bewussten Autosuggestion wird man vom Nicht Können zum Können. Wenn nichts Anderes als KANN in einem drinnen ist, kann folglich nichts anderes als KÖNNEN rauskommen. Dann steh man als Können auf, geht als Können vor, stellt sich als Können hin und kann logischerweise wie ein Können sprechen.⁴⁶

Im Zuge der praktischen Übungen mit vom Stottern betroffenen Teilnehmern erleben wir es immer wieder, wie diese nach der Autosuggestion besser sprechen können. Die Rückmeldung eines Teilnehmers beim Wien Seminar im September 2016 war bspw., dass es sein bester Moment in den letzten Jahren war, nachdem er vor über 30 Seminarteilnehmern eine freie, flüssige Rede hielt.

3.1.5 Gefühlsebene

Die Funktion der Gefühlsebene ist es von der Sprechangst in die Sprechruhe zu gelangen. Dazu kann aus zahlreichen Methoden ausgewählt werden. Für unser Säulen Konzept wählten wir die Emotional Freedom Technique (EFT) aus. Die EFT Methode überzeugt durch eine sehr einfache aber effektive Anwendung

⁴⁵ Vgl. Coué, E. (2010), S. 26

⁴⁶ Vgl. Neffe, F.J. (2007), S. 148-149

und Alfred hat diese Methode auch bei Dr. Norbert Preetz in Magdeburg persönlich erlernt. Die nächsten Seiten enthalten einen kurzen Überblick über die Grundlagen, sowie deren Anwendung.

3.1.5.1 Grundsätzliches zu EFT

EFT bedeutet Emotional Freedom Technique und kann in der deutschen Übersetzung als emotionale Befreiungstechnik oder Klopfakupressur bezeichnet werden. Es ist noch eine sehr junge Methode, sie wurde 1995 von Gary Craig entwickelt und entstand aus dem über 5.000 Jahre alten asiatischen Wissen über Energieleitbahnen und deren Akupunkturpunkte, sowie der Kinesiologie. Als zentrale Aussage gilt, dass die Ursache aller emotionalen und (emotional bedingten) körperlichen Symptome eine Störung des Energiesystems im Körper bedeutet. Somit wird nicht ein belastendes Erlebnis an sich, sondern die aus dem Erlebnis entstandenen Störungen im menschlichen Energiesystem als Ursache eines Leidens als verantwortlich betrachtet.⁴⁷

Die moderne Medizin kennt bspw. das Nervensystem, das Blutsystem und das Lymphsystem. Falls es in diesen Systemen zu einer Unterbrechung der Flüsse kommt, führt dies zu Beschwerden und Krankheiten. In der chinesischen Medizin geht man von einem weiteren System, dem Energiesystem aus und Blockaden der Energie führen ebenfalls Beschwerden und Krankheiten herbei.⁴⁸

⁴⁷ Vgl. Obernosterer, C. (2017), S. 2-4

⁴⁸ Vgl. Preetz, N. (2012), S. 45

Die EFT Methode stellt eine einfache und effiziente Methode dar, um belastende Emotionen oder Glaubenssätze zu bearbeiten und aufzulösen. Die Technik arbeitet mit sanften Stimulationen (Klopfen) auf bestimmte Punkte (Abbildung 7), während man auf sein Problem eingestimmt ist. Dadurch werden die Blockaden im Energiesystem behoben. Es werden dabei keine Gefühle hineingeklopft, sondern der Energiestau behoben, sodass die Belastung abfließen kann. Die Stimulation durch das Klopfen bewirkt demnach direkte Impulse an das Gefühlszentrum des Gehirns, die Amygdala, eine Reduktion der Stresshormone Cortisol und Adrenalin, sowie eine Erhöhung der Produktion der sogenannten Glückshormone (Endorphine) Oxytocin oder Serotonin. EFT wirkt unter anderem bei Angst, Schuldgefühlen oder Kopfschmerzen. Es findet darüber hinaus Anwendung bei Prüfungsängsten oder allgemein bei Angststörungen.⁴⁹

Eine der bislang größten Studien zu der Wirkung von EFT, die Feinstein Studie, zeigte überzeugende Ergebnisse. Sitzungen bei Angststörungen konnten im Vergleich zu einer „Verhaltenstherapie/Medikamententherapie“ von durchschnittlich 15 auf 3 Sitzungen reduziert werden. Des Weiteren konnte die Quote bei „leichten Verbesserungen“ von 63 % auf 90 % und die komplette Symptombefreiheit von 51 % auf 76 % erhöht werden.⁵⁰

Wir arbeiten im Säulen Konzept mit einer schlanken Variante der Klopfmethode. Diese ist gegenüber den komplexeren Methoden keineswegs weniger wirksam, erfahrungsgemäß sogar besonders

⁴⁹ Vgl. Sprinzel, M., Sandner, N. (2018), S. 3

⁵⁰ Vgl. Obernosterer, C. (2017), S. 7-8

effektiv und wurde im Rahmen von Seminaren an hunderten Menschen erfolgreich demonstriert.⁵¹

Alfred hat diese Methode 2009 bei Dr. Norbert Preetz in Magdeburg gelernt und die Wirkung konnte durch einen Erfolgstest in einer herausfordernden Sprechsituation unmittelbar nach der Behandlung wahrgenommen werden.

Bevor wir nun zur Anwendung kommen, sehen wir uns anhand der Abbildung 7 die zu klopfenden Punkte an. Diese Punkte sind in einer Frequenz von vier Schlägen pro Sekunde zu beklopfen. Punkt eins wird dabei entlang der Handkante mit den Spitzen der vier Finger der anderen Hand beklopft. Die Punkte zwei bis sechs sind mit der Spitze des Zeige- oder Ringfingers zu beklopfen. Die Punkte sieben bis neun sind mit den Spitzen aller fünf Finger gebündelt, als ob man einen Schraubenzieher benutzt, zu beklopfen.⁵²

⁵¹ Vgl. Preetz, N. (2012), S. 47

⁵² Vgl. Preetz, N. (2012), S. 49ff

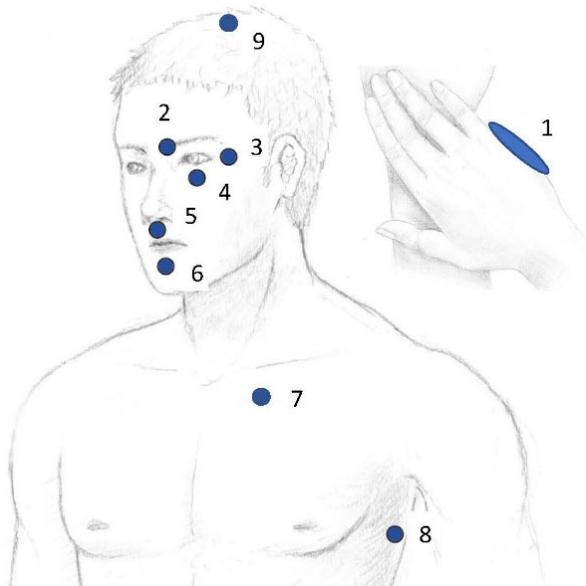


Abbildung 7: EFT Klopfpunkte⁵³

3.1.5.2 Anwendung im Säulen Konzept⁵⁴

Die Anwendung der Klopfmethode möchten wir nun am Beispiel einer für viele Stotternde sehr herausfordernden Sprechsituation, dem Telefonieren, demonstrieren.

Im **ersten Schritt** wird die Angst benannt und man versetzt sich in diese möglichst gefühlsintensiv hinein. In unserem Beispiel bedeutet ebendies, sich das Telefonat in Gedanken so lebhaft wie möglich vorzustellen, dabei auftretende, negative Gefühle zuzulassen und diese Gefühle auf ein Maximum zu treiben. Ist

⁵³ Vgl. Sprinzel, M., Sandner, N. (2018), S. 5

⁵⁴ Vgl. Preetz, N. (2012), S. 52ff

dies erreicht, ist die Angst auf einer Skala (1=niedrig bis 10=sehr hoch) zu benennen. Nun sind der Energiefluss und die darin enthaltenden Blockaden hergestellt, benannt und die Blockade bereit aufgelöst zu werden.

Im **zweiten Schritt** ist der Satz (die Formel) für die Klopfbehandlung zu formulieren. Dieser besteht aus der Benennung des Problems und den emotionalen Auswirkungen auf der Gefühlsebene wie bspw.: „Angst beim Telefonieren zu stottern und sich dabei vollständig zu blamieren“. Es reicht nicht nur die Symptome („Angst beim Telefonieren zu stottern“) zu benennen, sondern auch die Auswirkungen müssen ungeschönt geäußert werden. Ein weiteres Element der Formel ist eine positive Auflösung wie bspw.: „Ich kann beim Telefonieren frei und flüssig sprechen.“ Es können bei der Gestaltung der Formel auch die Phrasen der Autosuggestion (Kapitel 3.1.4) herangezogen werden.

Die Formel formulieren wir nun wie folgt: „Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich Angst habe beim Telefonieren zu stottern und mich dabei vollständig zu blamieren. Aber ich weiß, dass ich frei und flüssig sprechen kann.“

Im **dritten Schritt** denken wir weiterhin an die angstausslösende Situation des Telefonats und starten mit dem Beklopfen der in Abbildung 7 dargestellten Punkte. Wir starten mit Punkt 1 (Handkante) und sprechen dabei 3x unsere Formel „Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich Angst habe beim Telefonieren zu stottern und mich dabei vollständig zu blamieren. Aber ich weiß, dass ich frei und flüssig sprechen kann.“, während wir Punkt 1 mit vier Schlägen pro Sekunde und vier Fingern beklopfen. Anschließend beklopfen wir die Punkte 2 bis 6 mit dem

Zeige- oder Ringfinger, sowie die Punkte 7 und 8 mit fünf Fingern gebündelt, benennen dabei die Angst und sprechen: „Angst vorm Telefonieren“ zu jedem einzelnen Punkt (insg. also sieben Mal). Punkt 9 klopfen wir mit fünf Fingern gebündelt, während wir nur den positiven Satz: „Aber ich weiß, dass ich frei und flüssig sprechen kann.“ sprechen. Nun ist ein Durchgang beendet und wir fühlen wieder unseren Angstlevel (1-10). Erfahrungsgemäß ist dieser bereits gesunken.

Im **vierten Schritt** wiederholen wir diesen, im dritten Schritt angeführten Vorgang noch viermal, sodass wir insgesamt fünf Durchgänge absolvieren. Dabei spielt es keine Rolle, ob die Punkte auf der rechten oder linken Körperhälfte beklopft werden. Wichtig dabei ist spätestens nach dem fünften Durchgang den Angstlevel (1-10) zu messen bzw. zu spüren.

Der **fünfte Schritt** besteht nun im Idealfall, und falls möglich, aus einer Erfolgskontrolle, in welcher man sich der realen Situation stellt und dabei sich selbst und seinen kritischen Verstand von der Wirkung dieser Behandlung überzeugt. In unseren Seminaren führen wir gerne die Erfolgskontrolle mit vom Stottern betroffenen Semiarteilnehmern durch, indem sich diese einer herausfordernden Sprechsituation stellen. Gleich in unserem ersten Seminar im April 2015 in Traunkirchen am Traunsee stellte sich ein Teilnehmer der Herausforderung, bei der ÖBB bezüglich einer benötigten Information zum Schienenersatzverkehr anzurufen. Nach Durchführung der Klopfmethode schalteten wir das Telefon auf Lautsprecher, sodass alle Seminarteilnehmer das Telefonat verfolgen konnten. Die Wirksamkeitsprüfung wurde somit auf ein maximales Schwierigkeitslevel gestellt. Das Telefonat lief sensationell. Unser Teilnehmer musste sich danach

ein paar Minuten sammeln um zu realisieren, welcher großer Erfolg ihm gerade gelungen war und die Gruppe mit ihm teilen durfte.

Die Klopfmethode kann, wie in den Schritten eins bis fünf angeführt, auf viele Sprechsituationen angewendet werden. Dazu ist die beschriebene Formel nur geringfügig anzupassen. Wichtig ist es, die mit der Situation verbundenen Gefühle möglichst intensiv zuzulassen und zu benennen, damit diese anschließend abgebaut werden und man sich (und seinen kritischen Verstand) in einer Erfolgskontrolle auch von der Wirkung überzeugt. Wie bei einem Nagel, den man in ein Brett schlägt, ist jede (Klopf-) Runde ein Schlag und so oft zu wiederholen, bis der Nagel eingeschlagen ist. Und dafür kann es einige Schläge benötigen.

3.1.6 Lenkebene⁵⁵

Die bisher vorgestellten vier Ebenen beschäftigen sich mit der Förderung des natürlichen Sprechens und der gezielten Konfigurierung der mentalen Leistungsfähigkeit. Erfahrungsgemäß besteht die Herausforderung für viele Stotternde darin, dieses Können bzw. diese Leistung dann abzurufen, wenn es darauf ankommt. Genau dazu benötigen wir die Lenkebene, deren Aufgabe es ist, jederzeit das abzurufen was man kann. Hierfür nutzen wir das Prinzip der klassischen Konditionierung, welches durch Iwan Pawlow nachgewiesen wurde. Konkret beziehen wir dabei die ROPANA® Methode (ROland-PAulis-NAchbereitungsmethode) mit ein und stellen

⁵⁵ Vgl. Pauli, R. (2018), o.S.

diese und deren Anwendung im Säulen Konzept vor. Alfred und Kurt besuchten mehrmals Seminare von Roland Pauli und können diese nur wärmstens weiterempfehlen, da Pauli selbst vom Stottern betroffen ist, sein Sprechen stark verbessern konnte und dadurch für viele eine Vorbildrolle ausübt.

3.1.6.1 Funktionsweise der Methode

Die ROPANA® Methode ist eine überwiegend mentale Methode, die ihren Ursprung im Leistungssport hat. Sie wurde von Roland Pauli entwickelt und ist eine seit 1999 etablierte Methode, welche sich auch bei Schwerst-Stotternden bewähren konnte. Dabei werden gestotterte Wörter oder Sätze, an welche man sich noch erinnert, an einem ungestörten Ort intensiv, mehrmals flüssig nachgesprochen (bzw. nachbereitet) und man verknüpft gedanklich diese flüssigen sprechmotorischen Muster mit der vorherigen, real erlebten Situation. Dadurch ist nun dieses vorherige Ereignis mit einem erfolgreichen Sprechen gekoppelt und man spricht von einer Nachbereitung. In der Nachbereitung gönnt man sich vor jedem Sprechabschnitt eine kurze Besinnungspause, spürt beim Einatmen bewusst den kühlen Atem auf der Zunge und wählt ein für sich passendes Sprechtempo. Es entsteht eine Ankerkette: „Pause-Kühle-Sprechen“. In dieser Reihenfolge immer wieder eingesetzt und mit flüssigem Sprechen gekoppelt, genügt es irgendwann, nur noch an ein Element, bspw. die Kühle, zu denken und man kann sagen, was man will und wie man es will ohne etwas bewusst einzusetzen. Durch konsequente, tägliche Nachbereitung über mehrere Wochen oder auch Jahre, sorgt das Unterbewusstsein

selbstständig für ein natürliches Sprechen und man kann sich voll und ganz auf den Inhalt konzentrieren, denn das Sprechen gelingt ganz von selbst.

Diese Ankerkette stellt eine Konditionierung (Iwan Pawlow) dar und verschaltet das natürliche Sprechen aus der Nachbereitung mit den Elementen (Pause-Kühle-Sprechen) der Ankerkette.

Im Sport wird eine Ankerkette, bspw. im Tennis vor den eigentlichen Aufschlag gestellt, um den erfolgreichen Aufschlag aus dem Training auch im Match abrufen zu können bzw. alte Aufschlagmuster zu überschreiben.

Erkenntnisse der Hirnforschung von Dr. Martin Sommer aus dem Jahr 2002 zeigen bei Stotternden eine weniger gut ausgeprägte Faserstärke im linken Rolandischen Operculum als bei Nichtstotterern. Das kann zu einer gestörten Signalfolge und damit zu einer unzureichenden Abstimmung der am Sprechen beteiligten Areale führen. Beeinflusst die Amygdala (Gefühlszentrum) durch ihre Impulse das empfindliche flüssige Sprechmuster, kann es dieses stören oder völlig entgleisen lassen.

Durch das Prinzip der konsequenten Nachbereitung wird die Sprechsituation künftig entspannter wahrgenommen und die Amygdala feuert weniger in die Sprechmotorik. Darüber hinaus werden die Synapsen, über welche das natürliche Sprechen läuft, wieder häufiger angesprochen und es entstehen stabile Nervenzellenverbände, die räumlich und zeitlich in einer bestimmten Art über Synapsen miteinander verschaltet sind. Synapsen, welche nicht mehr angesprochen werden, bilden sich zurück, während wiederholt angesprochene Synapsen wachsen und für stabilere neuronale Netzwerke sorgen.

Diese Ausführungen (www.ropana.de) decken sich sehr gut mit den in Kapitel 3.1.1.4 angeführten, aktuellen neurologischen Erkenntnissen und unterstreichen den Wert und die Wirkung der ROPANA® Methode.

3.1.6.2 Anwendung im Säulen Konzept

Die Lenkebene stellen wir in unseren Säulen Seminaren bewusst als letzte Ebene vor, da wir bereits jetzt auf das Zusammenwirken aller fünf Ebenen vorgreifen und Einblicke in die Inhalte und die Anwendung des Konzeptes im letzten Seminarabschnitt bzw. in das Kapitel 3.2 geben. In der Lenkebene des Säulen Konzeptes konzentrieren wir uns primär auf die Ankerkette: „Pause-Kühle-Sprechen“, schaffen somit eine Konditionierung des natürlichen Sprechens mit der Ankerkette und in weiterer Folge kräftigen wir die Verschaltung der für das natürliche Sprechen benötigten Synapsen bzw. Nervenzellenverbände. Die Ankerkette passen wir an die in unserer Methodenebene (Kapitel 3.1.3) beschriebenen Methode Hausdörfer geringfügig an und formulieren unsere Ankerkette: „Pause-Kühle-Tönen“.

Den drei Elementen unserer Ankerkette teilen wir nun die folgenden Bedeutungen zu:

- Pause: Ich gönne mir vor dem Sprechen eine Pause
- Kühle: Ich spüre die Kühle beim Einatmen
- Tönen: Ich spreche tönend

Für das Fallbeispiel zur Lenkebene bleiben wir unserem Telefonat Exempel treu und führen es wie folgt aus.

Nehmen wir an, wir möchten wiederum bei der ÖBB für eine Auskunft anrufen und entscheiden uns dazu, das Telefonat mit den Worten: „Guten Tag, mein Name ist ...“ zu beginnen.

In der **Vorbereitung** versetzen wir uns gedanklich möglichst intensiv (wie bereits in der Gefühlsebene Kapitel 3.1.5 angeführt) in die bevorstehende Gesprächssituation und aktivieren die damit verbundenen Gefühle. Ist dies erreicht, sprechen wir den definierten Satz, ohne dabei das Telefonat tatsächlich zu starten, tönend (wie in Kapitel 3.1.3 erläutert) und setzen vor den Satz die Elemente Pause und Kühle der Ankerkette. Das tönende Sprechen stellt bereits das dritte Element unserer Ankerkette dar.

In der Praxis sehen die drei Schritte wie folgt aus:

1. Sich bewusst eine kurze Pause gönnen
2. Beim Einatmen die Kühle auf der Zunge bewusst wahrnehmen
3. Den Eröffnungssatz tönend sprechen

Ist dies geschafft, stellt sich nach unserer Erfahrung eine Art Flow Effekt ein und es genügt sich **im weiteren Verlauf des Gespräches** auf die Pause vor dem Sprechabschnitt und die Kühle beim Einatmen und die Vokale beim Sprechen zu konzentrieren. Eine weitere Verwendung des übertrieben tönenden Sprechens ist natürlich je nach Befinden erwünscht und getreu den Leitsätzen von Oskar Hausdörfer „In der Übertreibung liegt die Heilung“ und „In Friedenszeiten die Waffen schmieden“ so oft wie möglich einzusetzen.

In der **Nachbereitung** ist der Ablauf ident zu den hier angeführten drei Schritten der Vorbereitung. Der Unterschied besteht lediglich darin, dass man die Sprechsituation bereits erlebt hat, sich in diese intensiv zurück- bzw. wieder hineinversetzt und das Gespräch, soweit wie in Erinnerung behalten, tönend nachbereitet.

Anhand der hier beschriebenen Vorgehensweise bereiten wir uns also auf eine Gesprächssituation vor, erhalten und verankern das natürliche Sprechen während des Gesprächs über die Anwendung der Ankerkette und überschreiben eine nicht gelungene Gesprächssituation mithilfe der Nachbereitung.

3.2 Anwendung des Konzeptes

In den bisherigen Kapiteln lernten wir das Säulen Konzept und seine Funktionsweise, sowie die darin enthaltenen Elemente und deren Prinzipien kennen und wenden uns jetzt der Anwendung und Umsetzung im Alltag zu. Aus den vorangegangenen Kapiteln nehmen wir uns nun die wichtigsten Aspekte, welche zur Anwendung des Säulen Konzeptes notwendig sind, heraus und führen diese in einer Schritt für Schritt Anleitung an.

3.2.1 Die Grundprinzipien kompakt zusammengefasst

Wie in Abbildung 8 dargestellt, wird das flüssige Sprechen von vier Elementen und einem Fundament getragen. Ziel ist es diese fünf Elemente bzw. Ebenen zu kräftigen und zu vermeiden, dass eine Ebene instabil ist.



Abbildung 8: Säulen Konzept Überblick

Unser Leitgedanke (Abbildung 9) ist: „Ich stelle mich jeder Sprechsituation“. Das bedeutet, dass wir keiner Sprechsituation aus dem Weg gehen.

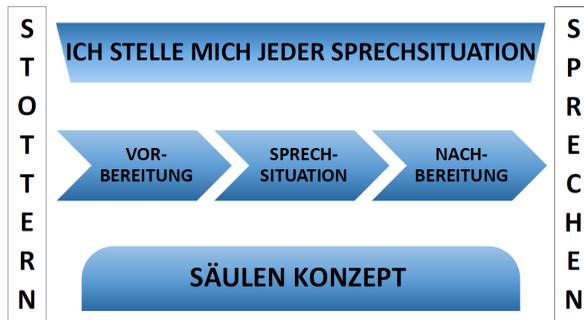


Abbildung 9: Prozess Überblick

Wenn möglich, bereiten wir uns auf diese Situation mit dem Säulen Konzept vor, jedenfalls können wir die Situation nachbereiten und uns während der Sprechsituation auf die Elemente besinnen.

Diese Iteration ist täglich und über mehrere Jahre durchzuführen.

Soviel zu den Grundprinzipen. Kommen wir jetzt zur Ausführung der einzelnen Prozessschritte und Anwendung der Ebenen. Dazu bedienen wir uns wieder dem Beispiel eines Telefonates.

3.2.2 Vorbereitung einer Sprechsituation

Unserer Grundeinstellung folgend, ist es für uns selbstverständlich uns dem Telefonat zu stellen und nicht zu kneifen oder auf andere Medien, wie eine E-Mail, zurückzugreifen.

Die in der **Urteilsebene** (Kapitel 3.1.2) beschriebene Betrachtungsweise, einen offenen Umgang mit dem Stottern zu pflegen und auf ein auftretendes Stottern phlegmatisch zu reagieren, ist die Basis unserer Herangehensweise, gibt uns ein gewisses Selbstvertrauen und stabilisiert die Urteilsebene.

Ist diese Betrachtungsweise eingenommen, versetzen wir uns möglichst gefühlsintensiv in das bevorstehende Telefonat hinein und stellen es uns in Gedanken so lebhaft wie möglich vor. Dabei lassen wir auftretende, negative Gefühle zu und treiben diese Gefühle auf ein Maximum. Ist dies erreicht, ist die Angst auf einer Skala (1=niedrig bis 10=sehr hoch) zu benennen und wir behandeln diese in der **Gefühlsebene** (Kapitel 3.1.5) mit dem Ziel, den Angstpegel zu reduzieren. Nun beklopfen wir die in Abbildung 10 dargestellten EFT-Punkte. Wir starten mit Punkt 1 (Handkante) und sprechen dabei 3x unsere Formel „Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich Angst habe beim Telefonieren zu stottern und mich dabei vollständig zu blamieren. Aber ich weiß, dass ich frei und flüssig sprechen kann.“, während

wir Punkt 1 mit vier Schlägen/Sekunde und vier Fingern beklopfen.

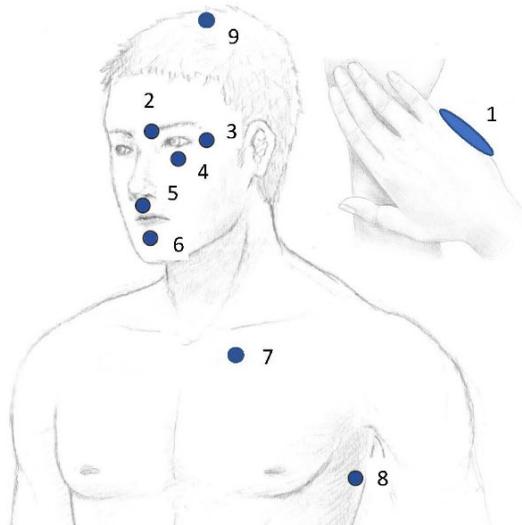


Abbildung 10: EFT Klopfpunkte Vorbereitung⁵⁶

Anschließend beklopfen wir die Punkte 2 bis 6 mit dem Zeige- oder Ringfinger, sowie die Punkte 7 und 8 mit fünf Fingern gebündelt, benennen dabei die Angst und sprechen: „Angst vorm Telefonieren“ zu jedem einzelnen Punkt (insg. also sieben Mal). Punkt 9 beklopfen wir mit fünf Fingern gebündelt, während wir nur den positiven Satz: „Aber ich weiß, dass ich frei und flüssig sprechen kann.“ sprechen. Nun ist ein Durchgang beendet und wir fühlen wieder unseren Angstlevel (1-10). Wir wiederholen diese Klopfrunde noch viermal, sodass wir insgesamt fünf Durchgänge absolvieren und fühlen abermals unseren

⁵⁶ Vgl. Sprinzel, M., Sandner, N. (2018), S. 5

Angstlevel, welcher deutlich reduziert sein sollte. Die Gefühlsebene ist nun stabilisiert.

Als nächsten widmen wir uns der **Denkebene** (Kapitel 3.1.4) und steigern unser Selbstbewusstsein, indem wir den „ICH KANN SPRECHEN“ Gedanken stärken. Damit richten wir unsere Vorstellungskraft gezielt auf den Sprecherfolg und reduzieren blockierende Gedankenmuster.

Zur Reduktion der blockierenden Gedankenmuster wenden wir die WEGWEG Formel wie folgt an: „Mein Stottern ist beim Telefonat weg, es ist weg, weg, weg, weg, weg, weg, weg, weg, weg, usw.“

Zur Stärkung unserer Fähigkeiten wenden wir die KANN Formel wie folgt an: „Ich kann beim Telefonat flüssig sprechen. Ich kann, kann, kann, kann, kann, kann, kann, kann, usw.“

Diese Formulierungen können je nach persönlichem Befinden individuell angepasst werden.

Die Denkebene ist nun gestärkt.

Mit den bisher gestärkten drei Ebenen sprechen wir den definierten Satz zur Einleitung des Telefonats, ohne dabei das Telefonat tatsächlich zu starten und nutzen die in der **Lenkebene** (Kapitel 3.1.6) beschriebene Ankerkette (Pause-Kühle-Tönen). Diese Ankerkette setzen wir vor unseren Satz „Guten Tag, mein Name ist ...“. Diesen Satz sprechen wir, wie in der **Methodenebene** (Kapitel 3.1.3) erläutert, mehrmals laut und übertrieben tönend. Dieses Vorgehen versuchen wir auf diese Weise abzubilden: „*Pause-Kühle* – GuuuUuuteEEeen TaAaAaag, meeeEEeiilllin NaAAAAaameeeEEe iilllist ...“.

Nun sind alle Ebenen gestärkt und wir sind ganzheitlich auf die Sprechsituation eingestellt.

3.2.3 Während einer Sprechsituation

Dieser Absatz behandelt die Anwendung des Säulen Konzepts während einer Sprechsituation.

Die folgenden Punkte sind nicht nur auf unser Telefonbeispiel anzuwenden, sondern generell in jeder, auch noch so als einfach oder schwierig betrachteten Sprechsituation anzuwenden:

- Kurz vor der Sprechsituation den „Ich KANN sprechen“ Gedanken konsequent pflegen
- Sich vor jedem Sprechabschnitt bewusst eine Pause gönnen und die Kühle beim Einatmen auf der Zunge wahrnehmen
- Beim Sprechen bedacht auf die Vokale achten und diese je nach Befinden dehnen bzw. tönen
- „Wer den Mut hat, die ersten drei Wörter besonders langsam auszusprechen, ..., der kommt voran!“ (Zitat Erwin Richter)
- Tönen nicht einsetzen um einen Block zu vermeiden
- Auch, wenn man in einen Sprech-Flow kommt, diese Punkte weiterhin entschlossen einsetzen
- Stolz sein, sich der Sprechsituation gestellt zu haben

Alle Punkte einzuhalten wäre gewiss der Idealfall und es ist mehr als verständlich, dass dies nicht immer möglich ist. Allerdings, je einfacher die Sprechsituation, umso besser kann man diese Punkte einarbeiten. Bei konsequenter Anwendung reicht es

künftig, nur noch die Kühle beim Einatmen bewusst einzusetzen und das natürliche Sprechen geschieht vollkommen selbstständig. So wie es sein soll.

3.2.4 Nachbereitung einer Sprechsituation

Die Nachbereitung einer Sprechsituation folgt dem gleichen Ablauf wie die Vorbereitung (Kapitel 3.2.2). Sie unterscheidet sich nur in dem Punkt, dass die Sprechsituation nicht mehr gedanklich vorweggenommen werden muss, weil diese ja bereits hinter einem liegt. In der Nachbereitung versetzt man sich in die tatsächlich durchlebte Situation zurück und durchlebt diese nochmals intensiv.

Zur Verdeutlichung der Vorgehensweise und der signifikanten Unterschiede, übernehmen wir die Ausführungen aus der Vorbereitung (Kapitel 3.2.2) und ändern diese entsprechend ab.

Unsere Grundeinstellung bleibt weiterhin, dass es für uns selbstverständlich ist uns dem Telefonat zu stellen und nicht zu kneifen oder auf andere Medien, wie eine E-Mail, zurückzugreifen.

Die in der **Urteilsebene** (Kapitel 3.1.2) beschriebene Betrachtungsweise, einen offenen Umgang mit dem Stottern zu pflegen und auf ein auftretendes Stottern phlegmatisch zu reagieren, verfolgen wir weiterhin, auch wenn wir schon einige Rückschläge einstecken mussten.

Nun versetzen wir uns möglichst gefühlsintensiv in das durchgeführte Telefonat zurück und durchleben es in Gedanken so lebhaft wie möglich. Dabei lassen wir auftretende, negative

Gefühle zu und treiben diese Gefühle wieder auf ein Maximum. Ist dies erreicht, ist die Angst auf einer Skala (1=niedrig bis 10=sehr hoch) zu benennen und wir behandeln diese in der **Gefühlsebene** (Kapitel 3.1.5) mit dem Ziel, den Angstpegel zu reduzieren. Als nächstes beklopfen wir die in Abbildung 11 dargestellten EFT-Punkte.

Wir starten wiederum mit Punkt 1 (Handkante) und sprechen dabei 3x unsere Formel „Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz, auch wenn ich Angst habe beim Telefonieren zu stottern und mich dabei vollständig zu blamieren. Aber ich weiß, dass ich frei und flüssig sprechen kann.“ während wir Punkt 1 mit vier Schlägen/Sekunde und vier Fingern beklopfen.

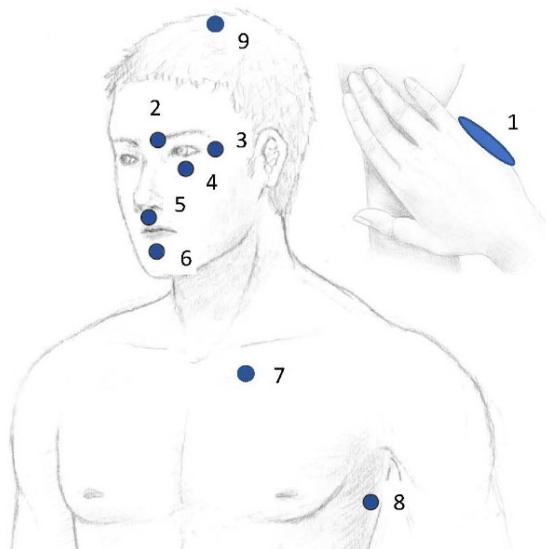


Abbildung 11: EFT Klopfpunkte Nachbereitung⁵⁷

⁵⁷ Vgl. Sprinzel, M., Sandner, N. (2018), S. 5

Anschließend beklopfen wir die Punkte 2 bis 6 mit dem Zeige- oder Ringfinger sowie die Punkte 7 und 8 mit fünf Fingern gebündelt, benennen dabei die Angst und sprechen: „Angst vorm Telefonieren“ zu jedem einzelnen Punkt (insg. also sieben Mal). Punkt 9 beklopfen wir mit fünf Fingern gebündelt, während wir nur den positiven Satz: „Aber ich weiß, dass ich frei und flüssig sprechen kann.“ sprechen. Nun ist ein Durchgang beendet und wir fühlen wieder unseren Angstlevel (1-10). Wir wiederholen diese Klopfunde noch viermal, sodass wir insgesamt fünf Durchgänge absolvieren und fühlen abermals unseren Angstlevel, welcher deutlich reduziert sein sollte. Die Gefühlsebene ist nun stabilisiert.

Als nächstes widmen wir uns der **Denkebene** (Kapitel 3.1.4) und steigern unser Selbstbewusstsein, indem wir den „ICH KANN SPRECHEN“ Gedanken stärken. Damit richten wir unsere Vorstellungskraft wieder gezielt auf den Sprecherfolg und reduzieren blockierende Gedankenmuster.

Zur Reduktion der blockierenden Gedankenmuster wenden wir die WEGWEG Formel wie folgt an: „Mein Stottern ist beim Telefonat weg, es ist weg, weg, weg, weg, weg, weg, weg, weg, weg, usw.“

Zur Stärkung unserer Fähigkeiten wenden wir die KANN Formel wie folgt an: „Ich kann beim Telefonat flüssig sprechen. Ich kann, kann, kann, kann, kann, kann, kann, kann, usw.“

Diese Formulierungen können je nach persönlichem Befinden individuell angepasst werden. Die Denkebene ist nun gestärkt.

Mit den bisher gestärkten drei Ebenen sprechen wir das Telefonat, soweit wir uns daran erinnern können, erneut durch, ohne dabei das Telefonat tatsächlich zu starten und nutzen die in der **Lenkebene** (Kapitel 3.1.6) beschriebene Ankerkette (Pause-Kühle-Tönen). Diese Ankerkette setzen wir bspw. vor unseren bekannten Satz „Guten Tag, mein Name ist ...“. Diesen Satz bzw. das komplette Telefonat sprechen wir, wie in der **Methodenebene** (Kapitel 3.1.3) erläutert, mehrmals laut und übertrieben tönend. Folgend nochmals eine mögliche Verbildlichung des Vorgehens: „Pause-Kühle – GuuuUuuteEEeen TaAaAaag, meeeeEEeiillllin NaAAAAaameeeeEEe iilllist ...“.

Nun sind wieder alle Ebenen gestärkt und die Sprechsituation ist ganzheitlich nachbereitet.

3.2.5 Empfehlung zur Umsetzung und Reflexion

In den vergangenen Kapiteln wurden die Wirkungsweise und Anwendung des Säulen Konzeptes ausführlich erklärt. Folgend geben wir eine Empfehlung zur Gestaltung des regelmäßigen Trainings, sodass man auch konsequent dranbleiben kann.

Dazu ist ein fixer Termin im Kalender sehr hilfreich und erhöht die Disziplin. Eine Möglichkeit stellt ein täglicher, wie in Abbildung 12 dargestellt, 60 min Termin um bspw. 19 Uhr für die nächsten 24 Monate dar.

	MONTAG	DIENSTAG	MITTWOCH	DONNERSTAG	FREITAG	SAMSTAG	SONNTAG
	15	16	17	18	19	20	21
04							
05							
06							
07							
08							
09							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
16							
17							
18							
19	Säulen Konzept						
20							

Abbildung 12: Kalendereintrag

In diesem Zeitfenster nimmt man sich nun täglich Zeit für die Anwendung des Säulen Konzeptes und nach einigen Wochen wird es zur Routine.

Tägliche Einträge in ein Sprechtagebuch erhöhen die Wirkung und die Disziplin in der Umsetzung und können wie in Abbildung 13 inkl. möglicher Formulierungen der Situationsanalysen in Grau, dargestellt sein.

SPRECHTAGEBUCH	
Thema	1-10 Schlecht-Perfekt
Anwendung der Ankerkette in einfachen Sprechsituationen?	2
Anwendung des tönenden Sprechens in einfachen Sprechsituationen?	3
Wie ging es mir allgemein mit dem Sprechen heute?	7
Nachbereitung / Vorbereitung:	
Situation: <i>Telefonat</i>	
Sprechen beim Telefonat	3
Ursache: <i>Nervös, unkonzentriert, altes Sprechmuster</i>	
Maßnahmen: <i>Nachbereitung der Situation, Beim nächsten Mal Lenk-, Gefühls-, Methoden und Denkebene präventiv stärken</i>	

Abbildung 13: Sprechtagebuch

Hierbei handelt es sich um ein Beispiel und die Aufzeichnungen können selbstverständlich individuell gestaltet werden. Wichtig ist hierbei die tägliche Reflexion des Sprecherfolgs bzw. des Sprechlevels.

Dabei empfehlen wir aus eigener Erfahrung, nur eine Situation pro Tag nach dem Säulen Prinzip nachzubereiten, jedoch die Elemente der Lenk- und Methodenebene in einfachen Alltagssituationen so oft wie nur möglich anzuwenden, oder wie Oskar Hausdörfer es formuliert: „Die Waffen in Friedenszeiten schmieden“. Somit stellt sich über die Monate bzw. über die Jahre ein kontinuierlicher Verbesserungsprozess ein.

Durch diesen simplen, täglichen Kalendereintrag stellten wir noch eine weitere, interessante Wirkung fest. Man benötigt ja eine Situation für die Nachbereitung am Abend. Dadurch erhöhte sich die Bereitschaft, sich einer herausfordernden Sprechsituation zu stellen und unser Leitgedanke: „Ich stelle mich jeder Sprechsituation“ kann bestens umgesetzt werden.

Das ist aber noch nicht alles. Durch die Selbstverpflichtung aufgrund des Termins am Abend, benötigen wir ja im Laufe des Tages eine Situation, in der gestottert wurde. Man will plötzlich stottern. Schließlich bekommt man Angst zu flüssig zu sprechen und folglich keine Situation für den Abend zu haben. Wenn nun Wille und Vorstellungskraft in Konflikt stehen, siegt ausnahmslos die Vorstellungskraft. Denkebene (Kapitel 3.1.4) - Sie erinnern sich. Dies mag nun etwas suspekt erscheinen, aber wir sprechen aus eigener Erfahrung. Ein wunderbarer Effekt. Fast zu einfach. Aber nur fast.

Stellen Sie sich nur vor, auf welchem Level Sie bei konsequenter Anwendung in zwei, drei oder zehn Jahren stehen könnten?

3.2.6 Nicht situationsbezogene Anwendung

Das Konzept kann auch ohne eine bestimmte Sprechsituation angewendet werden. Dabei fallen die unmittelbare Vorbereitung und Nachbereitung der Sprechsituation weg. Nichtsdestotrotz werden alle Säulen gestärkt, um sich dem Sprechen im Allgemeinen gegenüber positiv einzustellen.

In der **Methodenebene** wird gearbeitet, indem man beispielsweise alleine übertrieben tönend laut liest oder spricht und dabei den Fokus bewusst auf das Hören der eigenen Sprache und die Ruhe beim Sprechen lenkt. Als besonders effektiv hat sich das Sprechen mit einem eingeweihten Übungspartner erwiesen. Das kann auch über Telefon, Skype oder ähnliche Kanäle geschehen.

Die Arbeit in der **Methodenebene** lässt sich sehr gut mit dem Arbeiten in der **Lenkebene** kombinieren. Indem man bewusst die Ankerkette „Pause-Kühle-Tönen“ zur Anwendung bringt, wird das flüssige Sprechen in der Übungssituation auch für den Alltag konditioniert.

In der **Gefühlsebene** kann die allgemeine Angst vorm Sprechen mit anderen Menschen, in der Öffentlichkeit, bei Vorträgen, usw. mittels EFT bearbeitet werden. Ist es jemandem noch sehr unangenehm, durch übertriebenes Tönen in der Öffentlichkeit aufzufallen, so kann auch das mittels EFT behandelt werden. Dadurch wird gleichzeitig Sprechangst abgebaut und der Weg zur Desensibilisierung geebnet. Es ist also doppelt wirksam.

Ebenso wird in der **Denkebene** die grundsätzliche Einstellung zum Sprechen bearbeitet, beispielsweise mittels der Suggestionen „Ich kann sprechen“, „Ich kann mit jedem Menschen tönend sprechen“, „Ich kann beim Sprechen ruhig bleiben und mein Sprechkonzept durchziehen“, „Mein Stottern ist weg“, usw. Auch hier können je nach Befinden und Notwendigkeit individuelle Suggestionen angewendet werden.

Wird das Säulen Konzept über einen längeren Zeitraum angewendet, so stellt man sich auf allen Ebenen positiv auf Sprechen im Allgemeinen ein. Zum einen wird der Sprechvorgang wie von selbst erleichtert, so dass man ohne große Anstrengung in die richtige Spur findet. Zum anderen wird es dadurch auch automatisch leichter, durch bewusstes Einsetzen der Elemente aus der **Methoden-** und **Lenkebene** auch in Alltagssituationen das natürliche Sprechen zu schulen und die Konditionierung der Ankerkette zu festigen.

4 Erkenntnisse und Fazit

Zum Abschluss möchten wir noch unsere Erkenntnisse reflektieren, sowie ein Fazit aus unseren Erfahrungen ziehen.

4.1 Alfred

4.1.1 Erkenntnisse

Die wohl größte Belastung ist nicht das Stottern an sich, sondern die Ungewissheit, wo es herkommt und wie man es behandelt. Das trifft sowohl auf die Betroffenen selbst, als auch für das Umfeld zu. Mit den in diesem Buch angeführten, wissenschaftlichen Inhalten zu Neurologie und Psychologie möchten wir diese Ungewissheit ein Stück weit lösen und Möglichkeiten aufzeigen, diesen Ursachen bzw. Symptomen entgegen zu wirken.

Ein für mich weiterer, wichtiger Aspekt ist es aufzuzeigen, dass es nicht „DIE THERAPIE“ gibt, um das Problem des Stotterns zu lösen bzw. es in den Griff zu bekommen. Ich bin jedoch der Meinung, dass eine wirksame Therapie alle fünf Ebenen des Säulen Konzepts berücksichtigen sollte. Dabei kann es auch sein, dass ein Therapieansatz bereits alle fünf Ebenen einschließt.

Bspw. die Autosuggestion nach Emile Coué in Kapitel 3.1.4. Das von Erwin Richter beschriebene „Bildern“, kann als die in der Lenkebene beschriebene Vor- bzw. Nachbereitung angesehen werden. Dadurch wird auch die Angst (Gefühlsebene) merklich reduziert und man trainiert das angeführte, natürliche Sprechen

(Methodenebene). Diese Grundeinstellung entspricht in weiterer Folge der Urteilebene, da man sich sein Stottern eingesteht und daran arbeitet.

Somit kann die für jeden individuell, favorisierte Methode in der jeweiligen Ebene gewählt werden und die weiteren Ebenen dienen als Verstärker dieser Eigenschaften.

Für mich persönlich stellen die Denkebene und Erwin Richter als Vorbild die Grundlage meiner Handlungen dar. Bei Kurt ist es die Methodenebene und Oskar Hausdörfer. Die jeweils weiteren vier Ebenen und die darin formulierten Wirkungsweisen der angeführten Methoden verstärken die Eigenschaften der Denkebene bei mir bzw. der Methodenebene bei Kurt ungemein. Das trägt zu einer Harmonisierung der Ansätze und schlussendlich einer entsprechend hohen Wirkung bei.

Obwohl Kurt und ich das Säulen Konzept gemeinsam erarbeiteten, nutzen wir es unterschiedlich und individuell. Dabei legen wir das Hauptaugenmerk auf die individuell favorisierte Ebene und verstärken die darin enthaltenen Eigenschaften, je nach Bedarf, durch die weiteren vier Ebenen. Immer mit dem Ziel, dass alle vier Säulen und das Fundament des Säulen Konzepts stabil sind.

4.1.2 Trainierte Fähigkeiten durchs Stottern

Gewiss ist der Tatsache zu stottern nicht viel Positives abzugewinnen. Ich persönlich schaffe dies auch bei noch so sorgfältiger Analyse nicht und könnte, falls ich doch etwas Positives finden würde, es nicht aus vollster Überzeugung äußern.

Hingegen lässt es sich nicht von der Hand weisen, dass gewisse Fähigkeiten und Verhaltensmuster durch das Stottern trainiert bzw. gestärkt werden.

Auf den Punkt gebracht, entwickelte ich die Eigenschaft, etwas immer möglichst gut und vor allem rückfragefrei vorzubereiten. Seien es Unterlagen für die Schule oder Uni, Anforderungen für die Handwerker beim Hausbau oder auch Dokumente im Job. Dabei werden sowohl eine genaue Planung, als auch analytische und organisatorische Fähigkeiten trainiert und es ist notwendig Fachwissen aufzubauen. Mit dem Ergebnis, dass ich auch komplexe Zusammenhänge möglichst einfach erklären kann und eine sehr selbstständige Arbeitsweise verfolge. Dieses selbstständige Arbeiten wurde übrigens in der Bewertung meiner Masterthesis als positiver Aspekt angeführt.

Warum aber werden diese Eigenschaften durch das Stottern trainiert? Die Antwort ist ziemlich simpel. Wenn man das zu behandelnde Fachgebiet möglichst gut versteht, dazu optimal vorbereitet ist und es schließlich auf den Punkt bringt, **muss man nur wenig sprechen um viel zu sagen**. Und es gibt durchaus Berufe, in denen genau diese Eigenschaften sehr nützlich sind.

Des Weiteren stelle ich, wie auch mein näheres Umfeld, eine erhöhte Empathie gegenüber anderen Personen, sowie einen hohen Grad an Selbstreflexion fest. Auch der versierte Umgang mit Rückschlägen und eine daraus resultierende, höhere Schmerz- bzw. Frustrationstoleranz sind Eigenschaften, die ich mittlerweile zu meinem Vorteil zu nutzen verstehe.

4.1.3 Fazit

Trotz der vielen angeführten fachlichen Aspekte zum Thema Stottern, ist meiner Meinung nach, der persönliche Umgang damit entscheidend. Ich sehe es als förderlich es nicht verheimlichen zu wollen und einen Weg zu suchen um sein Sprechen zu verbessern und diesen dann auch zu gehen. Das persönliche Umfeld nimmt dies, aus meiner Erfahrung, als sehr positiv auf und ein offener Umgang damit ist in vielerlei Hinsicht sehr förderlich.

Ich wünsche euch Mut, Nerven und Gelassenheit bei der konsequenten Umsetzung des Säulen Konzepts. Stellt euch den Sprechsituationen. Auch oder vor allem dann, wenn diese noch so schwierig erscheinen mögen und man sich nicht bereit dazu fühlt.

Dazu passend schließe ich meinen Teil des Buches mit einem Zitat von Tony Stark aus dem Marvel Film Iron Man:

„Sometimes you have to run before you can walk“⁵⁸

⁵⁸ Favreau, J. (2008). o.S.

4.2 Kurt

4.2.1 Erkenntnisse

Wie so oft im Leben hätte man im Nachhinein betrachtet vieles besser machen können. Ich möchte hier kurz wiedergeben, welche Steine ich mir selbst in den Weg gelegt habe, um mit dem Stottern besser umgehen zu können. Vielleicht kann mancher Leser / manche Leserin aus meinen Fehlern lernen und sich früher und schneller auf einen besseren Weg zu begeben.

Mein größtes Problem war lange Zeit, mir mein Problem einzugestehen. Ich wollte (nach außen und nach innen) immer der starke Mann sein und so tun als wäre mir mein Stottern völlig gleichgültig und würde mich in keiner Weise behindern oder stören. Dem war natürlich nicht so, und tief im Inneren wusste ich das auch. Beinahe alle Sprechsituationen waren von großer Angst und Scham begleitet. Mir selbst das einzugestehen war ein Schritt, der viel Zeit und Kraft beansprucht hat. Es war allerdings vermutlich auch der wichtigste Schritt (oder vielmehr ein langer Prozess) auf dem Weg zur Verbesserung meiner Lebenssituation. Ich konnte dann viel offener mit meinem Sprechproblem umgehen, Hilfe annehmen und diese auch umsetzen.

Ein weiterer Fehler war, dass ich lange Zeit jegliches Sprechen soweit wie möglich vermieden habe, indem ich mich völlig zurückgezogen habe. Es schien damals meine Situation zu erleichtern, da ich mich nicht ständig durch Sprechblockaden kämpfen musste. Ich habe dadurch aber auf jeden Fall viele positive Erfahrungen verpasst und mir in meiner Vorstellung von

„der Welt da draußen“ ein falsches negatives Bild gezeichnet. Das trug dazu bei, nur noch mehr irrationale Ängste im Umgang (und besonders beim Sprechen) mit anderen Menschen aufzubauen.

Und zu guter Letzt hat sich für mich das Umsetzen des Erlernten im Alltag als äußerst wichtiges Werkzeug herausgestellt. Mit Hausdörfer fiel es mir sehr leicht, im sogenannten Schonraum (also der Therapiegruppe oder SHG) flüssig zu sprechen. Damit alleine ist im echten Leben jedoch noch nichts erreicht. Erst durch das konsequente Umsetzen in alltäglichen Situationen habe ich die nötige Desensibilisierung und Sprechsicherheit erfahren, die mir mehr und mehr Mut gegeben und das Vertrauen in meine sprachlichen Fähigkeiten immer weiter gesteigert haben.

Das Stottern und mein Therapieweg haben mich aber auch vieles gelehrt, für das ich im Nachhinein betrachtet dankbar sein kann. Ich habe im Laufe der Jahre vor allem eine große innere Stärke aufgebaut, aus der ich immer wieder Kraft tanken kann ohne von anderen Menschen abhängig zu sein. Ich habe gelernt, nach Rückschlägen sofort wieder aufzustehen und weiterzumachen. Durch die Desensibilisierung im Sprechbereich machte ich mir nach und nach auch in anderen Bereichen des Lebens immer weniger Gedanken darüber, was andere über mich denken bzw. wie andere mich sehen. Nicht ständig davon getrieben zu sein, anderen gefallen zu müssen, lässt mich mein Leben viel leichter und zufriedener leben. Und nicht zuletzt haben mich die mehr als 20 Jahre des mehr oder minder intensiven Suchens nach einer geeigneten Therapieform für mein Stottern viel Geduld und Optimismus gelehrt, gut Ding braucht eben manchmal Weile.

4.2.2 Fazit

Ein wesentlicher Schlüssel zum Erfolg war in meinem Fall, dass ich aufgehört habe mir ständig über alles tausend Mal den Kopf zu zerbrechen und Dinge einfach angegangen bin, sei es eine Therapie, eine Sprechsituation oder was auch immer. Etwas „einfach tun“ lässt sich leicht sagen, aber den Mut zur Umsetzung aufzubringen fällt oft schwer. Ich selbst habe Jahrelang damit gekämpft diesen Mut zu finden, und manchmal holen mich die alten Muster trotzdem wieder ein. Trotz aller Beschwerlichkeiten ist es jedoch ein lohnender Weg, wie ich selbst erfahren habe. Das übertrieben tönende Sprechen in aller Öffentlichkeit fällt sehr wohl auf, dessen muss man sich bewusst sein. Das führt aber auch genau zu dem gewünschten Aspekt der Desensibilisierung im Sprechbereich, man macht sich mit der Zeit immer weniger Gedanken über die Wahrnehmung anderer. Ich habe mit dieser Form der Therapie in allen Situationen, in denen ich außerhalb des Schonraums übertrieben auffällig gesprochen habe, nur positive, schöne und teilweise auch sehr lustige Erfahrungen gemacht. Ich bin mir immer selbst mit dem Gedanken im Weg gestanden, wie es auf andere wirkt, wenn ich mein Sprechen bewusst lenke/ändere, um es mir selbst leichter zu machen. Jetzt weiß ich, dass der einzig richtige Ansatz für mich ist, mich zu fragen, wie ich mir selbst das Sprechen leichter machen kann, ohne Rücksicht auf Gedanken zu nehmen, die ich fälschlicherweise in andere hineinprojiziere. Diesen Mut musste und muss ich immer wieder aufbringen, manchmal kostet es mehr Überwindung, manchmal weniger. Doch immer, wenn es mir gelingt sind die positiven Auswirkungen unübersehbar.

5 Anhang

5.1 Glossar

Amygdala	Gefühlszentrum im Hirn
Arcuate Fasciculus	Nervenbahn, die das Wernicke-Areal und Broca-Zentrum verbinden soll
Autosuggestion	Selbstbeeinflussung durch Worte und Gedanken
Biomarker	Biologisches Merkmal (Zelle, Gen, etc)
Block	Unnatürliche Sprechpause
Broca-Areal	Motorisches Sprechareal
Flow Effekt	Mentaler Zustand der völligen Vertiefung
Frontale Aslant Trakt	Kann Sprechablauf hemmen
Kieselstein	Mitgliedermagazin der BVSS
Normalsprechender	Jemand, der nicht stottert
Phlegma	Gelassenheit
Vermeidungsstrategie	Bewusstes Vermeiden von Wörtern oder Buchstaben, bei denen man stottert
Wernicke-Areal	Sensorisches Sprachzentrum

5.2 Abkürzungsverzeichnis

BVSS	Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe
EFT	Emotional Freedom Technique
FAT	Frontale Aslant Trakt
ÖSIS	Österreichische-Selbsthilfe-Initiative-Stottern
SHG	Selbsthilfegruppe

5.3 Abbildungsverzeichnis

Abbildung 1: Einteilung der Redeflussstörungen	2
Abbildung 2: Das Säulen Konzept.....	26
Abbildung 3: Der Prozess.....	29
Abbildung 4: Der Weg zum Ziel.....	32
Abbildung 5: Neurologische Prozesse	35
Abbildung 6: Wirkung des Säulen Konzepts (Annahme)	36
Abbildung 7: EFT Klopfpunkte.....	58
Abbildung 8: Säulen Konzept Überblick.....	67
Abbildung 9: Prozess Überblick	67
Abbildung 10: EFT Klopfpunkte Vorbereitung.....	69
Abbildung 11: EFT Klopfpunkte Nachbereitung	73
Abbildung 12: Kalendereintrag	76
Abbildung 13: Sprechtagebuch	76

5.4 Literaturverzeichnis

- Baker, A. (2016). Simplicity. The Stanford Encyclopedia of Philosophy.
- Brainmadesimple (2019). Amygdala. Abgerufen am 16.11.2019.
Abgerufen von <https://brainmadesimple.com/amygdala/>
- BVSS (2013). Stottern – Infoblätter – Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS) [PDF]. Abgerufen am 27.12.2019. Abgerufen von <https://www.presseportal.de/document/263381-infostottern-bvss>
- Cleanpng (o.J.). Cartoon Berg clipart. Abgerufen am 09.11.2019.
Abgerufen von <https://de.cleanpng.com/png-sccxoq/>
- Coué, E. (2010). Autosuggestion. Wie man die Herrschaft über sich selbst gewinnt. Die Kraft der Selbstbeeinflussung durch positives Denken (6. Auflage). Zürich: Oesch Verlag
- Coué, E. (1923). Die Selbstbemeisterung durch bewusste Autosuggestion [PDF]. Basel: Schwabe Verlag Abgerufen am 19.12.2019. Abgerufen von http://www.das-leben-veraendern.de/wp-content/uploads/2017/11/coue-selbstbemeisterung_durch_autosuggestion-1.pdf
- Favreau, J. (2008). Iron Man [Film]. USA: Marvel Studios
- Hausdörfer, O. (1905). Durch Nacht zum Licht. Des Stotterers bester Freund (1. Auflage). Institut für Natürliches Sprechen
- Hausdörfer, O. (1933). Durch Nacht zum Licht. Des Stotterers bester Freund (4. Auflage). BVSS
- Hehlmann, W. (1965). Wörterbuch der Psychologie. Stuttgart: Alfred Kröner Verlag

- Heuvel, J. (2016). Von Stottern und Sprechangst zu natürlichem Sprechen nach Oskar Hausdörfer. Das Hausdörfer-Institut für Natürliches Sprechen.
- Minimed (2019). MEDIZINISCHE THEMEN » PSYCHE » Stottern. Abgerufen am 27.12.2019. Abgerufen von <https://www.minimed.at/medizinische-themen/psyche/stottern/>
- Muirden, R. (1971). Natürlich Sprechen lernen. Demosthenes Verlag.
- Neef, N. (2017). Stottern: Stoppsignale im Gehirn. Ein überaktives Netzwerk im rechten Stirnhirn hemmt flüssiges Sprechen. Abgerufen am 16.11.2019. Abgerufen von <https://www.mpg.de/11854025/stottern%E2%80%90aslant%E2%80%90trakt>
- Neffe, F.J. (2007). Lebensschlüssel Autosuggestion. Wie man Einfluss auf sein Leben gewinnt. Pfaffenhofen an der Roth: Verlag für Könnenschaft
- Neumann, K. (2011). Wenn die Sprache im Großhirn stecken bleibt. Abgerufen am 17.11.2019. Abgerufen von <https://www.welt.de/wissenschaft/article13671686/Wenn-die-Sprache-im-Grosshirn-stecken-bleibt.html>
- Neumann, K. (2017). Stottern: Stoppsignale im Gehirn. Ein überaktives Netzwerk im rechten Stirnhirn hemmt flüssiges Sprechen. Abgerufen am 09.11.2019. Abgerufen von <https://www.mpg.de/11854025/stottern%E2%80%90aslant%E2%80%90trakt>
- Neumann, K., Euler, H., Bosshardt, H.-G., Cook, S., Sandrieser, P., Sommer, M. (2017). MEDIZIN: Klinische Leitlinie. Pathogenese, Diagnostik und Behandlung von

- Redeflussstörungen. Abgerufen am 27.12.2019. Abgerufen von
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/189075/Pathogenese-Diagnostik-und-Behandlung-von-Redeflussstoerungen>
- Neumann, K. (2018). Was gegen Stottern hilft. Abgerufen am 17.11.2019. Abgerufen von
<https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/was-hilft-gegen-stottern-rat-hilfe-und-informationen-a-1190525.html>
- Nitsche, H. (2014). Emile Coué [PDF]. Abgerufen am 19.12.2019. Abgerufen von
http://www.psychologie-hn.de/index_htm_files/Emile%20Coue.pdf
- Memorangapp (o.J.). Language association area. Abgerufen am 04.04.2020. Abgerufen von
<https://www.memorangapp.com/flashcards/143503/higher+cortical+functions/>
- Obernosterer C. (2017). EFT Klopfakupressur zur Selbsthilfe [PDF]. Abgerufen am 20.12.2019. Abgerufen von
<https://carmen-obernosterer.at/wp-content/uploads/2017/08/EFT-Klopfakupressur-Anleitung-Obernosterer.pdf>
- Pauli, R. (2018). Die ROPANA® Methode – der mentale Weg aus dem Stottern. Abgerufen am 16.11.2019. Abgerufen von
<https://www.ropana.de/seite1.htm>
- Preetz, N. (2012). Nie wieder Angst. Magdeburg: Erfolg und Gesundheit Verlag
- Preetz, N. (o.J.). Stottern und Hypnose. Stottern was ist das. Abgerufen am 27.12.2019. Abgerufen von
<https://www.preetz->

hypnose.de/anwendungsbereiche/stottern-und-hypnose/#top

- Richter, E. (2003). Natürliches Sprechen befreit vom Stottern. Ein Lehr- und Übungsbuch (3. Auflage). Demosthenes Verlag.
- Richter, E., Neffe, F.J., Ritter, K.D. (2003). Die Befreiung vom Stottern durch Autosuggestion. Pfaffenhofen an der Roth: Verlag für Könnenschaft
- Ritter, K.D. (2009). DAS WUNDERBARE SCHMERZEN WEG BUCH. Die Kraft der Gedanken und Worte (3. Auflage). Rodenbach: Bea Verlag
- Schoppmann, A. (2013). Natürlich Sprechen auf Sylt – Sprechruhe & Sprechfreude statt Sprechangst & Stottern. Inhalte des Hausdörfer-Seminars auf Sylt vom 25. Mai bis 01. Juni 2013.
- Sommer, M. (2011). Das WWW des Stotterns [DVD]. Ein Interviewfilm mit Stotterexperten. Köln: Demosthenes Verlag
- Sommer, M. (2015). Tagesschau zum Welttag des Stotterns. Abgerufen am 09.11.2019. Abgerufen von <https://www.youtube.com/watch?v=yczODGu4ams>
- Sommer, M. (2018). Was gegen Stottern hilft. Abgerufen am 17.11.2019. Abgerufen von <https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/was-hilft-gegen-stottern-rat-hilfe-und-informationen-a-1190525.html>
- Spemann, T. (2018). Spemanns® Systemisches Coaching für Stotterer. Abgerufen am 23.12.2019. Abgerufen von <https://www.erwachsen-ohne-stottern.de/galerie>
- Sprinzel, M., Sandner, N. (2018). EFT Emotional Freedom Technique. Handbuch Klopfakupressur [PDF]. Abgerufen

am 20.12.2019. Abgerufen von
<http://www.zentrumbalance.at/wp-content/uploads/2018/08/Gratis-Handbuch-Klopfakupressur.pdf>

Tepperwein, K., Aeschbacher, F. (2004). Öffne deine Schatzkammer! – Durch Selbsthypnose das Unterbewusstsein neu programmieren. Steyr: Ennsthaler Verlag.

Wolz, L. (2018). Was gegen Stottern hilft. Abgerufen am 17.11.2019. Abgerufen von
<https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/was-hilft-gegen-stottern-rat-hilfe-und-informationen-a-1190525.html>

Wolz, L. (2018a). Sprechstörungen. Was passiert im Gehirn von Stotternden? Abgerufen am 25.07.2018. Abgerufen von
<https://www.spiegel.de/gesundheit/diagnose/was-im-gehirn-von-stotternden-passiert-a-1190534.html>