

Hilfe zur Selbsthilfe - Stottern

1. Einleitung
2. Mentaltraining
3. Technische Hilfsmittel
4. Therapien
5. DVD- und Buchempfehlungen
6. Möglichkeiten für den Schulalltag

1. Einleitung

Auf der nächsten Seite möchte ich aufzählen und erläutern, welche Wege ich gefunden habe um mein Sprechen stetig zu verbessern.

In gewissen Situationen stottert man in anderen gar nicht. Mit sich alleine oder mit Tieren spricht man absolut normal. Mit bestimmten Personen und in bestimmten Situationen stottert man stark. So geht es vielen.

In den letzten Jahren habe ich mich sehr intensiv damit beschäftigt, wie ich mein Sprechen verbessern kann. Sprechen kann ich ja, aber nicht immer so wie ich es möchte.

Mein Hauptaugenmerk legte ich darum auf den mentalen Bereich.

Jedoch gibt es auch technische Hilfsmittel die kurzfristig gute Dienste tun können. Diese möchte ich auch aufzählen.

Mit der folgenden Seite möchte ich anderen Betroffenen meine Erfahrungen mitteilen und ein Stück weiterhelfen.

2. Mentaltraining

2.1 Autosuggestion/Suggestion

Das Wort Autosuggestion bedeutet grob übersetzt Selbsteinflüsterung.

Autosuggestion ist der Prozess, durch den eine Person ihr Unbewusstes trainiert, an etwas zu glauben. Die Wirksamkeit der autosuggestiven Gedankenformeln kann durch mentale Visualisierungen des erwünschten Ziels erhöht werden. Der Erfolg der Autosuggestion wird umso wahrscheinlicher, je konsequenter und länger (bzw. öfter) sie angewendet wird. Bei der Autosuggestion wird derselbe formelhaft umrissene Gedanke über längere Zeit in Form mentaler Übungen wiederholt, bis er zum festen Bestandteil des unbewussten Denkprozesses geworden ist.

In der Praxis sieht das im Bereich Stottern z.B. so aus. Wenn man sich dabei erwischt zu denken: „Ich kann nicht sprechen. Ich stottere gleich wieder.“

Sagt man sich: „Ich kann sprechen. Ich spreche flüssig.“

Bewusste Autosuggestion bedeute nichts anderes als seine Gedanken selbst zu bestimmen. Statt sich zu sagen „Ich kann nicht...“ Sagt man sich „Ich kann...“.

Psychologen nennen es auch „Gedankenhygiene“. Negative Gedanken vergiften den Körper.

Des Weiteren ist es nützlich sich positiv formulierte Leitsätze zu überlegen und diese regelmäßig zu wiederholen.

Simple gewählte Sätze wie „Ich spreche frei, flüssig und klar. Ich spreche ruhig und mit fester Stimme“.

Kari Nöthiger (1909-2005, schweizer Autosuggestionstrainer) sagte: „Sagen Sie sich einfach immer wieder das vor, was sie haben möchten.“

2.1.1 Werbung

Diese Leitsätze können aufgeschrieben und sichtbar in die Geldbörse gelegt werden. Oder als Hintergrund am Handy/Smartphone. Dadurch sieht man immer wieder hin, wird darauf aufmerksam gemacht und erzielt einen Effekt wie ihn die Werbung nutzt.

2.2 Hypnose/Selbsthypnose

Mein Hausarzt nennt es den 21Herz Bereich (Hirnfrequenz).

Hypnose ist eine tiefe Entspannung, auch Trancezustand genannt. In entspanntem Zustand wirken Suggestionen viel stärker. Jeder Mensch ist, ohne es zu merken, mehrmals tagtäglich in einem Trancezustand. Man fährt auf der Autobahn und wundert sich schon so weit gekommen zu sein (Autobahnhypnose). Man sieht einen spannenden Film und die Zeit vergeht im Flug. Man ist in ein Buch vertieft. In diesen Situationen spricht man bereits von Trance.

<http://www.hbechter.at/hypnose/hypnose.htm>

Im Link wird Hypnose gut erklärt.

Ein Weg durch Selbsthypnose in einen tief entspannten Zustand zu kommen wäre z.B. sich auf die Couch/das Bett zu legen und die Augen zu schließen. Sich mit leiser Stimme zuzusprechen: „Ich zähle von 100 abwärts bis 0. Mit jeder Zahl wird meine Entspannung tiefer und tiefer.“

Jetzt zählt man bis null runter. Dabei flüstert man sich die Zahlen zu und stellt sie sich auch vor.

Bei null ist eine tiefe Entspannung/Trance erreicht. Jetzt sagt/suggeriert man sich die vorher formulierten Sätze (wie bei 2.1 Autosuggestion).

Zum Auflösen des Trancezustand zählen man z.B. von 1 bis 5 und sagt sich „Bei 5 bin ich wieder frisch, wach und bei vollem Bewusstsein.“

2.3 Schlafsuggestion

30 min. nach dem Einschlafen ist das Unterbewusstsein am empfänglichsten für Schlafsuggestionen. Der schlafenden Person wird zugeflüstert: „Du schläfst tief und fest. Meine folgenden Worte werden von dir verinnerlicht. Das Sprechen fällt dir leicht. Du hast Freude am Sprechen. Die Ursache des Stotterns löst sich nach und nach auf. Du sprichst immer besser und besser. Du bist selbstsicher und füllst dich wohl. Diese Worte und Suggestionen prägen sich tief ein und verwirklichen sich. Du schläfst tief und fest weiter.“ Die Einflüsterungen/Suggestionen sollten einige male und Abende wiederholt werden.

Schlafsuggestionen sind für in Partnerschaft lebe Menschen aber auch für Eltern eines stotternden Kindes ein interessantes Werkzeug. Dies sollte aber erst nach **Absprache mit einem Arzt** geschehen. Es handelt sich hierbei um keine reine Selbsthilfe bei der man selbst für sein Handeln verantwortlich ist.

2.4 Methode Emile Coue (Begründer der modernen, bewussten Autosuggestion)

Nützliches Hintergrundwissen.

Als Apotheker stellte er fest, wie wichtig es war, dass er einen positiven Kommentar abgab, wenn die Kunden ihre Medizin abholten. Durch Kommentare wie: "Mit diesem Medikament werden Sie sicher ganz schnell gesund", wirkte die Arznei sehr viel besser, als wenn er gar nichts dazu sagte. Damit war das Prinzip der Suggestion erkannt. Nach weiteren Studien begann er seine Erkenntnisse praktisch einzusetzen. „Es gelang ihm, durch Aufdeckung der inneren Vorgänge Gesetze zu formulieren, welche Autosuggestion leicht lehrbar machen und so die ungeheure Verbreitung der segensreichen Lehre ermöglicht.“

Seinen Patienten sagte Coué klar: "Ich habe keine Heilkraft, nur Sie selbst!"

Große Erfolge kann man laut Coué mit der einfachen Übung erzielen, sich lebenslang täglich nach dem Erwachen und vor dem Schlafen etwa 20 mal halblaut (damit der Satz über den Gehörsinn im Unbewussten verankert wird) vorzusprechen:

„Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht immer besser und besser!“

Bei akuten Schmerzen oder Beschwerden, gleich ob körperlicher oder seelischer Natur, gab Coué den Rat, die Hand auf die betroffene Stelle oder die Stirne zu legen und möglichst schnell zu wiederholen:

„Es geht vorbei. Es geht vorbei. Es geht vorbei...“

(oder „Es geht weg, es geht weg weg weg weg...“)

bis die Symptome abklängen. Die Selbstbehandlung sei bei Bedarf zu wiederholen, bei regelmäßiger Anwendung werde sich der Erfolg immer schneller einstellen und die Symptome immer seltener erscheinen, bis sie schließlich ganz verschwunden seien.

Coué betonte ausdrücklich, kein Wunderheiler zu sein, er habe lediglich als erster moderner Wissenschaftler und Mediziner das Primat der Vorstellungskraft über den Willen durchschaut und erkannt, dass beim Großteil aller Leiden die psychische Komponente die somatische überlagere und nach Ausheilung der physischen Erkrankung oft weiterbestehe. Da ferner alle Lebensvorgänge vom Unbewussten her gesteuert würden, ließe sich durch bewusste Autosuggestion die Wirkung des Unbewussten in Richtung einer Heilung beeinflussen. Coué drückte es auch mit folgenden Worten aus: „Jede Vorstellung, die sich genügend stark eingepägt hat, strebt danach, sich zu verwirklichen und verwirklicht sich, soweit ihr keine Naturgesetze entgegenstehen.“

Interessanter Link dazu www.coue.org

2.5 Tiefenhypnose/Hypnoanalyse

In der Hypnoanalyse versetzt einem der Hypnotiseur in einen sehr tiefen Trancezustand. In dieser sehr tiefen Trance wird im Unterbewusstsein nach einem Erlebnis gesucht, an dem das Stottern erstmalig auftrat. Durch das Aufdecken und Bewusstmachen dieses Erlebnisses kann dem Stottern sehr viel seiner Kraft entzogen werden. Die Sprechangst kann stark vermindert werden.

Nach meiner Hypnoanalyse-Sitzung lösten sich innere Blockaden und das Sprechen fällt mir seither um einiges leichter.

Interessanter Link dazu <http://www.hypnose-doktor.de/anwendungsbereiche/stottern-und-hypnose/>

2.6 Klopftechnik

Hierbei klopft man sich in einem festem Ablauf über bestimmte Körperstellen und spricht dazu seine Angst aus. Eine Anleitung ist im Buch „Nie wieder Angst“ von Dr. Norbert Preetz zu finden.

Eine sehr einfach anzuwendende Selbsthilfemethode. Da stottern oft mit Angst behaftet ist, kann die Klopftechnik sehr effektiv sein.

Ich wende sie regelmäßig an.

Interessanter Link dazu (Youtube Suchbegriff: Klopftechnik Norbert Preetz)

[https://www.youtube.com/results?](https://www.youtube.com/results?q=klopftechnik+norbert+preetz&hl=de&bav=on.2,or.r_qf.&biw=1366&bih=673&wrapid=tlif136743141457510&um=1&ie=UTF-8&gl=AT&sa=N&tab=w1)

[q=klopftechnik+norbert+preetz&hl=de&bav=on.2,or.r_qf.&biw=1366&bih=673&wrapid=tlif136743141457510&um=1&ie=UTF-8&gl=AT&sa=N&tab=w1](https://www.youtube.com/results?q=klopftechnik+norbert+preetz&hl=de&bav=on.2,or.r_qf.&biw=1366&bih=673&wrapid=tlif136743141457510&um=1&ie=UTF-8&gl=AT&sa=N&tab=w1)

2.7 Bildern

Erwin Richter (1911-2001) war bis zu seinem 27. Lebensjahr selbst starker Stotterer. Er fand einen Weg sich selbst davon zu befreien und für seinen „lebenslangen Einsatz für die Belange stotternder Menschen“ wurde 1997 mit dem deutschen Bundesverdienstkreuz 1. Klasse gewürdigt.

Im Buch „Befreiung vom Stottern durch Autosuggestion“ wird erzählt wie Erwin Richter seine Sprechflüssigkeit durch Mentaltraining steigerte.

Das Buch erklärt sehr gut, wie man die Suggestion für sich, nicht nur als Stotterer, nützen kann.

Erlebnisse von Erwin Richter:

Nach dem er mit der Autosuggestion vertraut war bereitete er sich auf eine Zeugenaussage bei Gericht vor. Zwei Wochen vor dem Gerichtstermin stellte er sich immer wieder vor, wie er bei Gericht die Fragen beantwortet. Er durchlebte im Vorhinein regelmäßig die bevorstehende Situation und „programmierte“ sich den Ablauf der Befragung. Natürlich als Flüssigsprecher. Der Tag seiner Zeugenaussage war ein voller (Sprech-) Erfolg, so wie er es vorbereitet hatte. Diese Art der Vorbereitung nannte er Bildern.

Zu der Zeit als er noch stark stotterte, bekam er den Auftrag Fotoabzüge abzuholen. Bei der Auftragserteilung bekam er dieses flaue Gefühl in der Magengegend, dass wohl nur Stotterer kennen. Kneifen wollte er aber auch nicht. Beim Laden angekommen, traute er sich anfangs nicht reinzugehen. Er ging die Straße öfters auf und ab. Dabei flüsterte er sich zu „Das ist doch leicht. Ich muss nur sagen, die Abzüge für.., Ich kann ruhig sprechen, usw.“ Durch das Zuflüstern wurde er immer ruhiger und sicherer. Er betrat den Laden und konnte so wie er es wollte sprechen. (bzw. er sprach so wie er es sich suggerierte...)

2.8 Laufen/Walken gehen

Beim Joggen/Walken tritt eine sofortige Trance ein und darf als Selbsthypnose bezeichnet werden. Viele empfinden joggen/walken nicht nur als körperliche sondern auch als geistige Wohltat in der man sich schnell in den Gedanken verirrt. Bei der abendlichen Laufrunde kann man sich lebhaft in die (Stotter-) Ereignisse des Tages einleben und dies neu (als Nicht-Stotterereignisses) abspeichern. Ich wende auch gerne das Bildern während einer Laufrunde an.

3. Technische Hilfsmittel

Technische Hilfsmittel sollten meiner Ansicht nur als Krücke und nicht als Dauerlösung verwendet werden. Können aber in manchen Situationen, wie Präsentationen, eine große Hilfe sein.

3.1 DAF/FAF Geräte

Delayed Auditory Feedback/Frequencyshifting Auditory Feedback.

Hierbei hört man sich Zeitverzögert über einen Kopfhörer selbst sprechen. Es entsteht der Choeffekt. Viele Stotterer kennen das. Man sagt etwas alleine auf und stottert. Sagt man den gleichen Text zu zweit (im Chor) auf, geht es stotterfrei.

Diesen Effekt imitieren technische Geräte. Man hört sich selbst zeitverzögert reden.

Es gibt In-Ear Geräte mit eingebauten Micro und Lautsprecher, die im Ohr verschwinden. Wie ein modernes Hörgerät. Kostenpunkt: 4000€. So ein Gerät durfte ich mal testen und es funktioniert.

Für Smartphones gibt es eine App, DAF Assistant für Iphone und Android. Kostet ca. 10€. Dazu ein Bluetooth-Headset für ca. 30€. Meine bevorzugte Einstellung ist hier eine Verzögerung von 40ms und keine Frequenzänderung (also 0).

Erfahrungsgemäß kann ich sagen, dass man das Headset nach ein paar Minuten Sprechzeit ausschalten kann und danach sehr gut weiterspricht. Haben wir auch in der Selbsthilfegruppe erfolgreich getestet.

3.2 Metronomsprechen

Viele kennen es aus div. Therapien. Klatschen und im Takt sprechen. Kann eine Hilfe sein aber ist nicht alltagstauglich. Ein Metronom hinzustellen wie es Musiker machen ist wohl auch nicht das Wahre.

Im App Store/Google Play gibt es eine kostenlose Metronom App. Man stellt die Taktfrequenz ein und stellt die Software auf Vibration. Das ist wesentlich diskreter, da das Smartphone nur vibriert. Diesen Vibrations-Takt nutzt man als Sprech-Takt.

4. Therapien

Die beschriebenen Therapien besuchte ich selbst und empfand sie als sehr hilfreich.

4.1 ROPANA

Roland Pauli ist selbst Stotterer und Begründer der Ropana – Methode. Im Sport gewinnt Mentaltraining eine immer größer Bedeutung. Durch seinen Beruf des Tennislehrers bildete sich Pauli auch im mentalem Bereich weiter und entwickelte daraus eine Methode in der man durch konsequente Nachbereitung der gestotterten Sätze, nach und nach eine sehr hohe Sprechflüssigkeit erreicht. Hierbei erlernt man keine fremdartige Sprechtechnik sondern es wird das normale Sprechen gefördert.

Auf seiner Homepage www.ropana.de wird Ropana sehr ausführlich erklärt. Roland Pauli arbeitet mit der Österreichischen Stotterer Selbsthilfe zusammen und konnte sich selbst (mit knapp 50 Jahren) weitestgehend vom Stottern befreien.

4.2 Hypnoanalyse nach Dave Elman

Eine Beschreibung der Hypnoanalyse ist bereits im Punkt 2.4 angeführt. Da ich sie aber als sehr wirkungsvolle aber unbekannt Art der Hypnosetherapie sehe, führe ich sie hier nochmals an.

Zwei interessante Links dazu

http://www.youtube.com/watch?v=ZoRuOOWoQBw&feature=player_embedded

http://www.youtube.com/watch?v=Y2NQ8JE7Vqk&feature=player_embedded

(Youtube Suchbegriffe: Programmierung Biocomputer mit Hypnose, Heilung Höhenphobie mit Hypnose)

5. DVD - und Buchempfehlungen

- Die Befreiung vom Stottern durch Autosuggestion (Erwin Richter)
- Das WWW des Stotterns (DVD, youtube - channel des BVSS)
<http://www.youtube.com/watch?v=TjDP15m2wHE> (Martin Sommer über Gehirnforschung)
- Das wunderbare Schmerzen Weg Buch/ Emile Coue - Autosuggestion
- Nie wieder Angst (Dr. Norbert Preetz/Klopftherapie/Hypnoanalyse)
- Hypnotherapie (Dave Elman/Hypnoanalyse)

6. Möglichkeiten für den Schulalltag

6.1 Nachbarschafts DAF (Choreffekt)

Lautes Lesen vor der Schulklasse. Für viele ein echte Quälerei. Ein einfache und schnelle Hilfe wäre der „Nachbarschafts DAF“.

Und so funktioniert es: Du sollst eine Absatz mit 20 Zeilen vorlesen. Bei den ersten 5 Zeilen liest der Sitznachbar einfach leise mit. Der Choreffekt greift. Dadurch kommst du in einen guten Sprechfluss und liest die restlichen 15 Zeilen locker alleine zu ende.

Für freie Reden bietet ein DAF-Gerät (3.1) Abhilfe.

6.2 Nachbarschafts Metronom

Das gleiche Problem. Lautes lesen vor der Schulklasse. Der Sitznachbar klatscht oder klopft leise mit und du liest die Silben zum Rhythmus.

Bei freien Reden gibt man sich selbst per Hand oder Fuß einen Rhythmus vor bis eine Grundflüssigkeit erreicht ist.