

Erlebnisbericht zum Seminar Die drei Säulen des flüssigen Sprechens

Ja, es war eine unruhige Nacht, ich konnte leider nur 2 1/2 Stunden schlafen. Um halb drei Uhr in der Früh stand ich auf und frühstückte. Gegen halb 5 machte ich mich auf dem Weg zum Wiener Westbahnhof. Das Ticket bezahlt und schon ging es los in Richtung Attnang-Puchheim. In Erwartung des Ersatzschienenverkehrs nahm ich an, dass ein Postbus bei der Haltestelle stand. Dem war nicht so, es war ein umfunktionierter Reisebus. Es ging durch schmale Straßen, wo einige Male der Gegenverkehr ziemliche Mühe hatte berührungsfrei vorbeizufahren. Auch dies meisterte der junge Busfahrer problemlos und so kamen wir unbeschadet nach Traunkirchen. Leider fuhr der Bus nicht dort hin wo ich nur mehr wenig gehen musste. Aber es schadet nicht wenn man in der Früh einen netten 2 kilometerlangen Spaziergang macht neben dem schönen Traunsee. Übrigens der tiefste See in Österreich mit 191 Meter.

In der internationalen Akademie Traunkirchen angekommen, ein weißes Haus mit schönen Holzstiegen, sah ich schon mal Alfred. Den kannte ich von einem anderem Seminar. Nach und nach tröpfelten die Teilnehmer ein. Auf einen Tisch lagen die Namenskärtchen, hoffentlich kennt jeder seinen Namen. ;). Mit diesen Namenskärtchen konnte sich jeder einen Sessel aussuchen und es ging auch schon los. Alfred und Kurt stellten sich vor und erläuterten den weiteren Tagesablauf. Ganz schön viel Action. Und dann kam, was kommen musste, was jeder Mensch liebt, auch die Nicht-Stotterer, die allseits beliebte Vorstellungsrunde!

Hier merkt man schon, dass es unterschiedliche Stotterer gibt, sehr interessant. Auch ich kam dran, der Stresspegel erhöht sich naturgemäß. Aber es lief ziemlich gut. Als die Vorstellungsrunde zu Ende war ging es auch schon los. Kurt machte die erste Übung vor, das Tönen. Wichtig zu Beginn ist es das aus dem Mund mal nur ein Ton kommt, die Lippen sollen sich gar nicht berühren. also kein Vokal oder Konsonant, sondern nur ein Ton. Die Aufgabe war, seinen Namen zu tönen mit "Ich heiße Alexander". Hier ist es kaum zu vermitteln wie das geht, aber in der ersten Runde versteht man mal überhaupt nichts. Unbehagliche Blicke der Teilnehmer. Das war auch nicht der Sinn, es ging nur um einen Ton. Dann ging die zweite Runde los, da sollte man versuchen, den Satz etwas deutlicher zu formulieren. Aber auch hier noch ziemlich unverständlich. Erst in der dritten Runde hat man diesen Satz verstanden. So geht der Stresspegel auf ein akzeptables Niveau und das war ja auch die Absicht, so konnte man damit arbeiten.

Tönendes Sprechen ist wirklich ungewohnt, man braucht eine gewisse Überwindung. Man sollte aus sich herausgehen. Zugegeben nicht einfach für jeden, auch hier nicht im geschützten Rahmen. Auch ich hatte kleine Probleme damit.

**Ein tönender Satz geht so: DaaaAAAs töööÖÖÖöönneeeeeeeendeeEEEEEEe
SpreeEEEEechEEEEen siillliht daaAAAnn sooOOOOOooo aaauUUus.**

Wichtig zu wissen ist dabei, dass die Vokale dabei gedehnt werden und die Stimme sollte lauter und leiser werden. Und man sollte auch langsamer sprechen. Eine Überwindung, für mich und scheinbar auch für die anderen. Die Atmung sollte man dabei wahrnehmen, der Satz in kurze Abschnitte unterteilen. Optimal war's, wenn man noch etwas Restluft hatte. Gelang bei mir nicht immer, da ich mir es nicht gut einteilte. Übungssache, weil man das normalerweise unbewusst nicht mitbekommt.

Dann kam die erste Pause. Kaffee und Wasser standen reichlich zur Verfügung und so kam man auch mit den anderen Teilnehmern ins Gespräch. Interessante Leute wie Benni. Benni ist ein Künstler, ein Maler, hatte schon Ausstellungen. Seine Mutter war mit ihm zur Unterstützung. Dann war noch die Gundula, eine Logopädin aus Innsbruck, die sich für diese Methode interessierte. Auch sie machte fleißig mit. Eine Teilnehmerin aus Südtirol, aus der Steiermark war einer.

Ja, Österreich war ziemlich vertreten. Und natürlich auch Andrea, quasi die Chefin von der Selbsthilfe-Initiative. Die Pause war um, jetzt stand die Autosuggestion nach Emil Coue am Programm. Dies ist eine Methode die das Unterbewusstsein trainiert. Also man soll keine Sätze bilden wie: Ich werde nicht stottern. Das wäre schlecht, denn das Unterbewusstsein unterscheidet nicht ob der Satz positiv oder negativ gemeint ist, es stört sich an dem Wort "nicht". Besser man formuliert einen Satz wie: Ich kann sprechen. Meiner Meinung nach ist das aber eine Methode eher für ältere Stotterer. Ich weiß nicht ob junge Stotterer das unbenommen übernehmen können. Ich selbst war Radsportler und kenne so was von früher.

Alfred hat Sätze vorgesprochen wie: Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht besser und besser ... und wir mussten es nachsprechen. Ich war schon auf einem guten, ruhigen Niveau. Mir gefällt die Methode bis jetzt sehr gut, ich fühle mich sehr wohl. Das Tönen kann man übrigens individuell gestalten, der eine dehnt mehr, der andere weniger.

Es ging auf Mittags zu und jetzt kommt wieder das wo sich manche davor fürchten, die Bestellung des Essens zur Mittagspause. Wir gingen in einen Gastgarten, paar Meter vor uns der Traunsee. Es sollte jetzt jeder das bis dahin gelernte bei der Bestellung anwenden. Ich weiß nicht wie es den anderen ging, aber bei mir ging es hervorragend. Der Fokus lag bei den gedehnten Vokalen und ich suchte mir das schwierigste Gericht aus. Mein Stotterfavorit ist das K. Ich bestellte eine kräftige Rindsuppe mit Fritatten sowie ein kross gebratenes Zanderfilet.

Als ich merkte wie mühelos das von den Lippen ging, hat mich diese Methode vollends begeistert und ich hörte nicht mehr auf zu reden. Ein gutes Gefühl. Alfred oder Kurt bemerkten dies, indem sie erwähnten, das sie noch keinen Menschen erlebt hatten der soviel geredet hat wie ich. Zur Unterhaltung der Gruppe trug ich bei, als ich mich verstieg mit der Bemerkung: Der Kahlenberg ist ja nicht viel kleiner als der Traunstein. Ein typischer Flachländer, ein Wiener. Macht nichts, so hatten die Leute was zu lachen. Auch wichtig.

Das Essen hat geschmeckt, die Bäuche waren voll, es ging wieder die zwei Stockwerke hoch zum Seminarraum. Angesagt war jetzt der Angstabbau durch Klopftherapie. Ein jeder Stotterer kennt das, sei es bei der Wursttheke im Supermarkt oder wenn das Telefon klingelt. Man zuckt zusammen, fühlt sich unwohl, weil man befürchtet, dass man einen Hänger oder Blockade hat (Pawlow lässt schön grüßen).

Die Klopftherapie zeichnet sich dadurch aus, dass durch das Fingerklopfen auf einer Stelle des Körpers den Stress reduziert. Man sollte das Problem benennen, zum Beispiel man hat generell Angst vorm Telefon, man klopft dann mit 4 Finger auf der Handkante und sagt einen Satz wie: Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz auch wenn ich Angst habe zu telefonieren, aber ich weiß, das mir das telefonieren bald leicht fällt. Kenne ich auch vom Qigong, ich nehme das vielleicht leichter an als andere. Eine Sache der Meridiane. Alfred hat dann in der Runde gefragt, wer sich traut, bei der ÖBB anzurufen um eine Auskunft zu erfragen. Es blieb an mir hängen. Alfred fragte mich wie hoch mein Stresspegel ist von 1 bis 10. Ich antwortete ihm, dass mein Stresspegel bei 8 war.

Ich wusste nicht was ich fragen sollte, zum Glück hatte ein Teilnehmer eine Frage. Mit dieser Frage im Hinterkopf rief ich also die ÖBB an. Es läutete, eine Stimme meldete sich und ich stellte meine Frage, langsam sprechend, bewusst die Vokale dehnend, ohne Probleme, ohne Furcht vorm Stocken bleiben, es lief sensationell. Ich war selber überrascht wie reibungslos das ging. In Gedanken sagte ich zu mir: Wow, funktioniert ja wirklich.

Alfred war sehr zufrieden und bemerkte dies auch, dass dieses Telefongespräch sensationell war. Gut ich habe auch die Methode schnell angenommen, ich bin ja auch ein Freund der mentalen Methoden.

Es kam zum Abschnitt Ropana. Ropana ist eine Methode der Nachbereitung. Das heißt nichts anderes, wenn ein Satz oder Wort nicht flüssig geht, das man in einer ruhigen Situation den Satz oder das Wort nachspricht bis es flüssig wird.

Diese Methode hat 7 Basisleitsätze, welche man sich verinnerlichen sollte. Diese und die Hausdörfer'sche Methode kann gut kombiniert werden.

Ja, dann bekamen wir noch einen Zettel mit unterschiedlichen Sätzen. Das Augenmerk lag darauf das man tönend, die Stimme lauter und leiser werdend, mit Restluft die Sätze spricht als Übung. Die Zeit läuft leider immer zu schnell ab, gerade wenn man im Fluss ist. Der Tag war leider schon vorbei, aber Kurt hatte noch eine Besonderheit mit uns vor.

Diese Besonderheit bestand daraus, dass jeder Teilnehmer in der Öffentlichkeit laut und klar einige Sehenswürdigkeiten vom Ort Traunkirchen von einem Blatt herunterlesen sollte. Das hat Spaß gemacht und hat auch jeder gut bewältigt.

Mit einem guten Gefühl traten dann alle die Heimreise an.

Nachtrag:

Mit neuen Erkenntnissen fand ich wieder mehr Mut, mehr in der Öffentlichkeit zu sprechen. Auf der doch recht belebten Mariahilferstrasse, 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 soviel aus, ich habe ein gutes Werkzeug in der Hand.

Alexander