

Der Alltag ist die Therapie

Wie man die Herausforderungen des Alltags als Therapie nutzt und sein Sprechen damit stetig verbessert.

Alfred Sumetshammer

Inhalt

Vorwort

Erläuterung

Vorstellung der Methoden

- Klopftechnik/EFT
- Bildern
- ROPANA©
- Hausdörfer
- Tönendes Sprechen in Abschnitten
- Hilfsmittel

Versuch – Carpenter Effekt

Anwendung im Alltag

- Vorgehen im Alltag
- Einfache Sprech - Situationen nutzen

Vorwort

Auf den folgenden Seiten möchte ich zeigen, wie man durch die Kombination unterschiedlicher Therapieansätze sein Sprechen kontinuierlich verbessern kann. Der Fokus ist hier klar darauf gerichtet schwierige Sprechsituationen zu meistern, mehr Sicherheit zu gewinnen und Ängste abzubauen.

Sprechen ist ein unbewusster Vorgang. Mein Hauptaugenmerk lege ich deshalb auf den mentalen Bereich und bevorzuge Methoden bei denen das Unterbewusstsein mit einbezogen wird.

Therapiemethoden haben oft Gemeinsamkeiten, wie zum Beispiel:

- die Autosuggestion,
- Hervorheben von Vokalen oder Konsonanten,
- Atmung,
- Pausen,
- Einbeziehung der Vorstellungskraft.

Diese können somit oft auf einen gemeinsamen Nenner gebracht werden.

Durch Praxisbeispiele möchte ich zeigen, wie man eine Sprechsituation angehen kann und dabei immer mehr Sicherheit gewinnt.

Erläuterung

Sprechen können wir ja sehr gut, nur halt nicht immer und überall.

Ziel dieses Berichtes ist deshalb nicht, sich jeden Tag hinzusetzen und eine Vielzahl von Sprechübungen abzuarbeiten oder das Sprechen neu zu erlernen.

Sondern:

- Sich gezielt auf schwierige Sprechsituationen vorzubereiten.
- Ängste abbauen.
- Verinnerlichung des Gedankens: „ICH KANN SPRECHEN“
- Während der Sprechsituation auf Hilfsmittel zurückgreifen zu können.
- Nach der Sprechsituation. Fehlschläge gehören dazu aber „wer keine Fehler macht weiß nicht was fehlt“ (Aus Fehlern lernt man)
- Fehlschläge als Chance wahrzunehmen, es beim nächsten Mal besser zu machen.
- Wie Sprechsituationen mit einer bereits hohen Sprechsicherheit genutzt werden können.
- Keinem Sprechen mehr aus dem Weg zu gehen.

Vorstellung der Methoden

Autosuggestion:

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. (Wikipedia „Autosuggestion“)

In der Praxis sieht das 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.“

„Jeder Gedanke, der unseren Geist erfüllt, hat das Bestreben, sich auf dem Weg über das Unterbewusstsein zu verwirklichen“

„ Es geht mir mit jedem Tag in jeder Hinsicht besser und besser.“
Emile Coue.

(K. D. Ritter „Das Wunderbare Schmerzen Weg Buch; Emile Coue
„Autosuggestion“)

Abbauen der Angst durch Klopfen/EFT

Emotionale Belastung einer Sprechsituation abbauen:

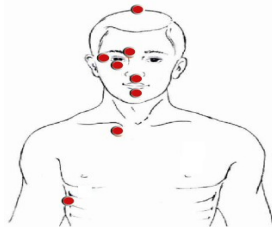
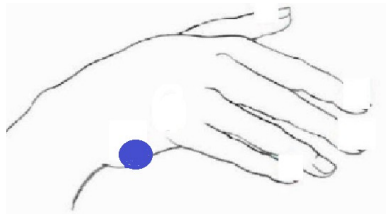
Problem bestimmen. Z.B: Angst zu Telefonieren.

An die Situation denken und den Angstpegel/ das Unwohlsein bestimmen: 1 bis 10. 1 = keine Angst; 10 = extreme Angst.

1. Problem genau benennen und Satz formulieren.

Ich liebe und akzeptiere mich voll und ganz auch wenn ich Angst habe zu Telefonieren aber ich weiß, dass mir das telefonieren bald leicht fällt.

Diesen Satz 3 mal wiederholen und dabei mit 4 Fingern auf die Handkante klopfen. Klopfrequenz: 1/sec



2. Beim Punkt zwischen Augenbraue und Nase beginnen und um das Auge nach unten bis zur Rippe klopfen. An jedem dieser Punkte einmal „Angst zu telefonieren“ sagen. Klopfrequenz: 1/sec, mit 2 Fingern

3. Auf den Scheitelpunkt am Kopf klopfen und das Positive aussprechen „Telefonieren fällt mir immer leichter“.

Diesen Ablauf 5 mal wiederholen und den Angst-Unwohlseinpegel erneut bestimmen.

Prüfen Sie jetzt ob der Pegel runter ging. Z.B.: von 8 → 4.

Diesen Vorgang kann man beliebig oft wiederholen. Es ist jedoch sehr wichtig die Wirksamkeit anhand des Pegels zu kontrollieren.

(Vgl.: Dr. Norbert Preetz, „Nie wieder Angst“)

Bildern - Erlebnisse von Erwin Richter:

Nachdem 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. (Erwin Richter, K.D. Richter, F.J. Neffe, „Die Befreiung vom Stottern durch Autosuggestion“)

Zu der Zeit als er noch stark stotterte, bekam er den Auftrag Fotoabzüge abzuholen. Bei der Auftragserteilung bekam er dieses flauere 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...). (Erwin Richter, K.D. Richter, F.J. Neffe, „Die Befreiung vom Stottern durch Autosuggestion“)

Wichtig: Das sich selbst zusprechen/suggestieren soll **ohne** jegliche Willensanstrengung geschehen wie man es aus Motivationsvideos kennt. Man sagt es sich einfach ganz gelassen vor. Es muss nur so laut sein, dass die Worte über die eigenen Ohren noch hörbar sind.

Natürlich möchte man in der Öffentlichkeit oder im Büro diese Suggestionen nicht vor sich hin brabbeln. Das oben Genannte gilt auch für Gedanken.

Aber, Worte sind stärker als Gedanken.

(vgl. Emile Coue, „Autosuggestion“)

ROPANA®

ROland **PA**ulis **NA**chbereitungsmethode. www.ropana.de

Durch das Prinzip der Nachbereitung werden fehlgeschlagene Sprechsituationen an einem ungestörten Ort mehrmals flüssig wiederholt und positiv verstärkt. Diese Situation wird somit neu abgespeichert und die Erfolgchance ist beim nächsten Mal höher. Die Basisleitsätze zur Verinnerlichung täglich laut lesen.

Die Basisleitsätze bilden das Fundament der Methode.

1. Ich gönne mir 3 Sekunden **Pause**.
2. Ich öffne langsam meinen Mund.
3. Ich lasse sanft meinen Atem kommen.
4. Ich spüre die **Kühle** beim Einatmen.
5. Mit der Kühle meines Atems fühle ich Ruhe.
6. Ich lasse mir **Zeit**, meine Formulierungen zu finden.
7. Ich spreche ruhig.

Durch die Ankerkette **Pause-Kühle-Zeit** vor einem Sprechabschnitt, wird das ruhige Sprechen konditioniert.

Das Sprechen wird durch konsequentes Nachbereiten und Einsetzen der Ankerkette flüssig und stabil.

(Quelle: www.ropana.de)

ROPANA® kann sehr gut mit der Hausdörfer Methode kombiniert werden und das Sprechen wird durch eine Anpassung der Ankerkette, **Pause-Kühle-Tönen**, konditioniert.

Quelle: www.ropana.de

Tönendes Sprechen nach Oskar Hausdörfer

Beim Sprechen wird nur auf die Vokale (a,e,i,o,u) geachtet. Dadurch entsteht beim Sprechen eine Melodie ähnlich dem Singen.

- Die Vokale sollen dabei gedehnt werden.
- Mit der Stimme lauter und leiser werden.
- Die Stimme geht bei den Vokalen hoch und runter.

Durch diese einfache Wahrnehmungslenkung läuft der komplizierte Sprechablauf unbewusst ab. Es wird die auditive Wahrnehmung geschult, eine auditive Rückkopplung (ähnlich dem Choreffekt) entsteht und das Gefühl der Sprechruhe erreicht. Oder wie Hausdörfer es formuliert:

„Man wird vom Seher zum Hörer.“

Infolgedessen besagt Hausdörfers Sprechgesetz:

1. willkürlich und bewusst den Ton/die Stimme/die Sprechmelodie steuern und gestalten und modulieren (und mich dabei hören)
2. unwillkürlich und unbewusst die Atmung und die Artikulationsbewegungen geschehen lassen.

Im Gegensatz zu einer komplexen Sprechtechnik kann beim Tönen jeder selbst entscheiden wie stark und intensiv man tönt.

DaaaAAAs töööÖÖÖööneeeeeendeeeeeEEEEE SprEEeeEchEeen
siiiiiht daaaAAAaann soOoOoo aaauUUus.

Zitat Erwin Richter: „ Wer den Mut hat, die ersten drei Wörter besonders langsam auszusprechen,..., der kommt voran!“

„Lieber Stottern als Schweigen, lieber Tönen als Stottern“

(Quelle: Oskar Hausdörfer, „Durch Nacht zum Licht“)

Es widerspricht zwar dem Hausdörfer Konzept der unwillkürlichen Artikulationsbewegungen aber zusätzlich kann man auch mit dem Mund übertriebene Bewegungen während des Sprechens machen.

Tönendes Sprechen in Abschnitten

Der zu sprechende Satz wird in kurze Abschnitte unterteilt. Die Abschnitte machen das Sprechen ruhig und sicher. Die Sprechgeschwindigkeit ist dabei besser zu kontrollieren. Durch das Wahrnehmen der Atmung spürt man, wie sich der Bauch *beim Einatmen nach aussen* und *beim Ausatmen nach innen wölbt*. Vor jedem Abschnitt wird eingeatmet und während des langsamen Ausatmens gesprochen. Die nach dem gesprochenen Abschnitt vorhandene Restluft wird komplett ausgeatmet. Es ist wichtig die Atmung fließen zu lassen und dadurch (Sprech-)Ruhe zu erlangen. Durch Dehnen (tönen) der Vokale gelingt ein sicheres Sprechen.

Folgende Punkte sind zu beachten:

1. Atmung fließen lassen.
2. Ruhe
3. Abschnitte planen
- Restluft raus
4. Weicher Stimmeinsatz
5. Vokaldehnung

Beispiel:

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

Es ist auch wichtig, | dass ich die Wörter | miteinander verbinde. | Der Ton | darf innerhalb | eines Abschnittes | nicht abreißen. |

In der Übertreibung | liegt die Heilung. | Ich übertreibe besonders | beim Üben, | damit mir die | Abläufe beim Sprechen | immer wieder | bewusst werden. |

Ich nehme mir Zeit. | Mein Gegenüber | lasse ich auch mal | ganz bewusst warten. | Ich werde ruhig, | und stelle mir vor, | was ich sagen möchte. | Ich alleine | bestimme mein | Sprechtempo. |

Möglicher Sprechablauf:

Einatmen(Bauchatmung) – DiIiee VookaaAle – Restluft raus – Einatmen – siIInd meeiiIineee FrEeeuundee. - Restluft raus – Einatmen – Iiindeeem iIIch siIiee – Restluft raus – Einatmen – geeeziiElt deEehneee, - Restluft raus – Einatmen – baaaUue Iich zUuusÄätzliicheee – Restluft raus – Einatmen – RuuuhEe Iiinseeeln – Restluft raus – Einatmen – iIIn meeiiiIn SpreEeechen eiiiIn. – Restluft raus

(Quelle: Seminar „Tönenendes Sprechen in Abschnitten“, Hans Brinninger; „Natürlich Sprechen“, Roland Muirden)

Technische Hilfsmittel

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

Delayed Auditory Feedback/Frequencyshifting Auditory Feedback. DAF/FAF:

Hierbei hört man sich zeitverzögert über einen Kopfhörer selbst sprechen. Es entsteht der Choreffekt. Viele kennen das. Man sagt etwas alleine auf und es blockiert. Sagt man den gleichen Text zu zweit (im Chor) auf, geht es flüssig. Diesen Effekt imitieren technische Geräte. Man hört sich selbst zeitverzögert reden. Es gibt In-Ear Geräte mit eingebautem Mikro 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.

Nachbarschafts DAF (Choreffekt) für die Schule.

Du sollst einen 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.

Metronomsprechen:

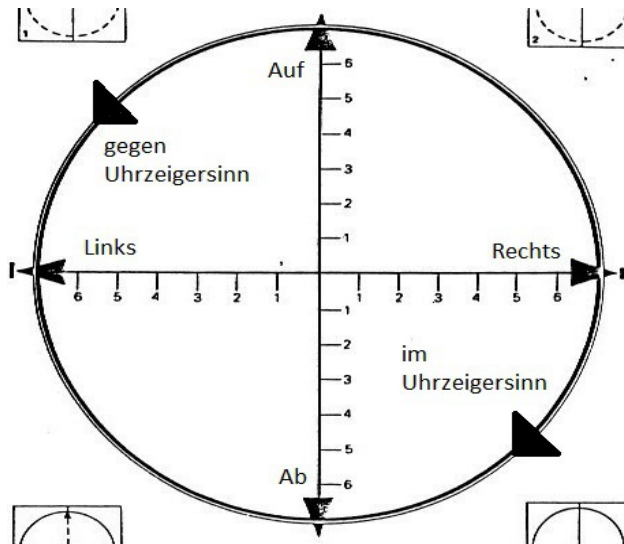
Viele kennen es aus div. Therapien. Klatschen und im Takt sprechen. Im App Store/Google Play gibt es eine kostenlose Metronom App. Taktfrequenz einstellen und Software auf Vibration. Vibrations-Takt nutzt man als Sprech-Takt.

Interessanter Versuch – Carpenter Effekt /Ideo-Realgesetz

Pendeln. (Hat nichts mit Esoterik zu tun!)

Der folgende Versuch verdeutlicht wie Gedanken wirken.

- Einen Schlüssel oder Ring an einer ca. 25cm langen Schnur besfügen und mittig über diese Vorlage halten.



- Durch den Gedanken „still“ bleibt es in der Mitte.
- Denkt man „Links-rechts“, „Auf-Ab“, „Im Uhrzeigersinn“ oder „gegen Uhrzeigersinn“ bewegt es sich dementsprechend.
- Die Augen machen die Bewegung vor und stupsen das Pendel gedanklich an.
- Die Hand dabei bewusst still halten. Kann mit der zweiten abgestützt werden.

(vgl. K.D. Ritter, Das Wunderbare Schmerzen Weg Buch)

Anwendung der Methoden im Alltag

Auf den folgenden Seiten wird durch konkrete Beispiele gezeigt, wie die unterschiedlichen Methoden in Kombination eingesetzt werden können. Der Ablauf ist im Prinzip immer gleich und kann somit bei konsequenter Anwendung automatisiert und gut in den Alltag integriert werden.

Dabei möchte ich auch erwähnen, dass mancher die schwierigen Situationen als einfach empfinden kann.

Beispiel:

- Vorträge können auch angenehm sein. Da man Zeit hat und meist ungestört sprechen kann.
- Beim Telefonieren sieht man die verunsichernde Mimik des Gesprächspartners nicht.

Anhand solcher Beispiele wird gezeigt, wie viel Einfluss die persönliche Einstellung und emotionale Belastung zu einer Sprechsituation auf den Sprecherfolg hat.

Psychologen vermuten auch Ereignisse in der Kindheit als Auslöser. Aufdeckung und Bewusstmachen des auslösenden Ereignisses durch eine Hypnoanalyse können eine starke Verminderung der Symptome bewirken. Höhenangst ist ein guter Vergleich. Der Körper reagiert übertrieben auf etwas, weil es im Unterbewusstsein als bedrohend oder verunsichernd abgespeichert ist.

Vorgehen im Alltag – Keinem Sprechen aus dem Weg gehen

Dieser Ablauf kann auf Telefonate, Vorträge, Bestellungen, Besprechungen, Gespräche usw. abgewandelt werden.

Vorbereitung:

- Sich zusprechen: Das wird einfach, ich muss nur sagen..., ich bin ruhig, ich kann das, ich bin gelassen, ich höre mich sprechen usw.
- Auftretende Angst durch das Abklopfen/EFT mindern.
- Durch das Einbeziehen der Ankerkette/ROPANA® einüben.
- Tönendes Einstimmen und sich unter Einbeziehung der Ankerkette, Pause-Kühle-Tönen, vorbereiten.
- Den Satz in Abschnitte unterteilen.

Während der Sprechsituation:

- Ankerkette miteinbeziehen: Pause-Kühle-Tönen
- Leichtes Tönen bzw. auf die Vokale konzentrieren
- Abschnitte einhalten (Restluft raus)
- Tönen nicht einsetzen um einen Block zu vermeiden
- In Vorträgen ist der Inhalt schon verfasst, darum können Ankerkette, Tönen und Abschnitte sehr gut einbezogen werden
- Pausen einhalten
- Das richtige Ziel verfolgen: → tönend zu sprechen
 - falsches Ziel: nicht zu stottern

Nach der Sprechsituation:

- Das negative Gefühl durch Abklopfen/EFT mindern
- Nachbereiten, mit positivem Gefühl neu abspeichern
- Tönend Nachbereiten, Pause-Kühle-Tönen
- sich Zuversicht zusprechen, dass es mit jedem mal besser und besser gelingt
- **Realisieren** (dass man daran arbeiten kann)
statt Aktzempieren (und es einfach hinnehmen)

(vgl. www.ropana.de, Oskar Hausdörfer, Dr. Preetz „Nie wieder Angst“, „Tönendes Sprechen in Abschnitten“, Hans Brinninger, „Natürlich Sprechen“, Roland Muriden)

Einfache Sprechsituationen zur Vertiefung nützen

Wenn man mit einer Person oder in einer Situation bereits problemlos spricht, so kann man das sehr gut nutzen!

Beispiel:

Mit seinem Partner redet man problemlos sehr viel und oft. Wird jetzt die ROPANA® Ankerkette (Pause-Kühle-Tönen) einbezogen und der Satz in mehrere Abschnitte unterteilt, so wird dabei das gute Gefühle und die hohe Sprechflüssigkeit konditioniert.

- Im Restaurant kann vor dem Gespräch mit dem Kellner, die Bestellung dem Partner gesagt werden und man ist somit auf die eigentliche Bestellung besser vorbereitet.
- Ein Vortrag kann auf diese Weise eingeübt werden.
- Vor einem Telefonat kann dem Partner der Gesprächsinhalt gesagt werden.
- Man kann sich auch gedanklich in eine unangenehme Sprechsituation versetzen während einer flüssigen Unterhaltung. Das Gehirn unterscheidet nicht zwischen einem realen Ereignis und einer lebhaften Vorstellung.
- Jede Sprechsituation ist geeignet, um die Sprecheweise zu festigen.

Es kann hierbei sehr leicht passieren, dass die Freude und das Verlangen nach Gesprächen steigt. Es macht einfach mehr Spaß mit Personen bewusster zu reden als alleine Sprechübungen zu machen.

Je öfter und konsequenter die Ankerkette in den „einfachen“ Gesprächen verwendet wird, desto mehr wird diese verinnerlicht und umso höher ist die Chance auf Erfolg, wenn es dann darauf ankommt.

(vgl. www.ropana.de, Oskar Hausdörfer, Hans Brinninger)