

Stotterer-Seminar – Die Wahrnehmung weg von der Angst und hin zum Atmen lenken

## Ruhe und Zeit zum Reden

Von Christoph Rosenthal

Hagen. Max ist aufgeregt. „Ich heiße...“ Schon nach zwei Wörtern versagt die Stimme des Neunjährigen. „Ich heiße...“ Bereits die Vorstellungsrunde beim Stotterer-Seminar wird für manche zur Herausforderung.

„Nicht darauf achten, was du sagen willst“, rät Trainer Hans Liebelt. Während des Einatmens presst er seine Hände gegen Max' Flanken. Der Junge wird immer ruhiger. Dann fließt es förmlich aus ihm heraus: „Ich heiße Max Fischer und komme aus Köln.“ Die Angst vor dem Sprechen ist überwunden – zumindest für diesen Satz. Es



Die Spiegelfeder hilft Nabil Mertens (16), flüssig zu reden.

ist die Angst, die aufkam, als er begann, zu stottern. Die Angst, die immer wieder kommt, wenn ein Stotterer vor einer Gruppe oder vor Unbekannten sprechen soll. Sie wird genährt von den vielen guten Ratschlägen: Man solle doch überlegen, bevor man spricht. Man solle sich bemühen, dann könne man auch „normal“ sprechen.

Trainer Hans Liebelt (52) gibt keine dieser gefürchteten Ratschläge. Er weiß, wie er am besten helfen kann: Der Hagener war selbst „35 Jahre lang sehr starker Stotterer“, wie er sagt.

Um neue Methoden gegen das Stottern kennen zu lernen, sind die rund 20 Teilnehmer in die Hagener Jugendherberge gekommen – aus dem Rheinland, aus Münster und Dortmund, sogar aus Frankfurt und Berlin.

Der Jüngste ist neun, die älteste Teilnehmerin 28 Jahre alt. Gemeinsam machen sie eine Woche lang Sprechübungen und Rollenspiele, meditieren und diskutieren.

Eine ihrer Techniken ist der Gebrauch der Spiegelfeder: Während des Sprechens biegt Teilnehmer Nabil Mertens (16) die elastische Stange und empfindet so die Bewegungen seines Zwerchfells nach.

„Bewegt sich die Feder nach unten, atmet man ein“, erklärt der Schüler. „Dann atmet man direkt ohne Pause



Max Fischer (9) stemmt seine Hände in die Seiten.

aus. Zwischen ausatmen und einatmen lässt man eine Pause, um den Satz, den man sagen will, auswendig zu lernen.“ Der junge Mann aus Dorsten biegt die Feder und lässt sie wieder gerade werden. „Genau jetzt fängt man an, zu reden.“

Später soll es dann ausreichen, sich die Feder nur vorzustellen – zum Beispiel im Unterricht, wo ihm die mündliche Mitarbeit schwer fällt. Es geht darum, die eigene Wahrnehmung aufs Atmen und weg von der Angst zu lenken.

Seit Freitag läuft das Seminar bereits. Erste Erfolge sind schon deutlich zu hören: „Ich finde es hilfreich, so intensiv von morgens bis abends zu arbeiten“, findet Barbara Milte (28). „Ich weiß jetzt, dass ich mir zum Reden Ruhe und Zeit lassen muss“ – auch wenn das ihre Gesprächspartner irritieren mag.



Zusammen sind sie stark: Mit Schreibungen trainieren die Teilnehmer ihre Stimmen und entwickeln ein Wir-Gefühl.



Trainer Hans Liebelt (mi.) demonstriert Student Clemens Behr (li.) und Nabil Mertens die Spiegelfedern. (WR-Bilder: Björn Josten)

### HINTERGRUND

#### Ursachen noch unklar

- Unter Stottern versteht man eine Störung des Redeflusses.
- Dazu gehören Lautwiederholungen und Unterbrechungen des Sprechablaufes.
- Stottern beginnt immer vor dem zwölften Lebensjahr. Etwa jedes zehnte Kind durchlebt ein „Entwicklungs-Stot-

tern“, das sich später einfach zurückentwickelt, schätzt Hans Liebelt. ■ Die Ursachen des Stotterns sind noch nicht abschließend erforscht; es gibt die verschiedensten Therapieansätze. ■ Winston Churchill, Isaac Newton und Bruce Willis sollen Stotterer gewesen sein.

Die Aussage, dass das Stottern immer vor dem zwölften Lebensjahr beginnt, ist nicht richtig.

Stottern beginnt meist im Vorschulalter. Jedoch kann das Stottern in seltenen Fällen auch erst im Jugendlichen- oder Erwachsenenalter beginnen.

Sprech- und Sozialtraining