

Stottern

Franz Josef Neffe

Stottern wird heute nach seinem äußeren Erscheinungsbild definiert. Da dabei das Wesentliche nicht erfasst wird, und man andererseits aber das einmal Erfasste nicht wieder loslassen möchte, führt das logischerweise zu dem Trugschluss, dass das Wesen des Stotterns und seine Ursachen uns nicht bekannt und auch nicht erkennbar sind. Die Behauptung, dass die Ursachen des Stotterns nicht geklärt sind, erfüllt einen ganz bestimmten - nicht besonders heiligen - Zweck: Wenn man zur alleinigen Grundlage macht, dass es keine Erklärung für Stottern gibt, gibt es folglich auch keine Lösung für das Problem. Macht man diese Sichtweise allgemein verbindlich, dann kann man nach Herzenslust a) alle, die Lösungen finden und berichten, ausgrenzen und b) ein künstlich wissenschaftliches Geschäft konstruieren, das mit immer mehr theoretischen Ergebnissen und Begriffen von der **Beobachtung** und Wahrnehmung der praktischen Realität ablenkt. Die „Erklärung“, dass „eine für die Koordination der Sprechmotorik zuständige Stelle im Gehirn nicht optimal funktioniert“ ist in Wirklichkeit eine **Festlegung**, die von besserer Wahrnehmung ablenkt. In unserem Gehirn gibt es unendlich viele Stellen, die immer wieder einmal nicht - wissenschaftlich - optimal funktionieren. Wenn wir uns zurückziehen, weil man uns gesagt hat: „Das geht nicht“ und wir diesen Unsinn grundsätzlich glauben, programmieren wir damit unseren **Lebensstil** auf „Das geht nicht!“. Die Ursache für unser lebenslanges Scheitern ist dann nicht eine Schwachstelle unseres Gehirns, sondern **eine von uns selbst geschwächte Stelle**. Wenn wir aber die auftretende Schwierigkeit als Herausforderung sehen und uns nicht abbringen lassen, uns auf die Lösung auszurichten, kann nicht nur das Gewünschte erreicht werden, sondern oft viel mehr. Auch die größten Schwächen können kompensiert und **überkompensiert** werden, wenn man sie nur loslässt und statt ihrer die unterentwickelten **Babystärken** trainiert und fördert. Ich erwähne als Beispiel nur **Wilma Rudolph**, die viele Jahre ihrer Kindheit schwer gehbehindert war und 1960 bei den Olympi-

schen Spielen in Rom drei Goldmedaillen im Laufen gewann.

Einen „Stotterer“ zum flüssigen Reden zu bringen, bedeutet, ihn zur **Persönlichkeit** werden zu lassen. Das geht im Grunde nur, wenn man selber eine Persönlichkeit ist, und das ist ein springender Punkt der ganzen Stotter-Therapie. Die meisten Therapeuten haben ihre eigenen Verletzungen noch nicht ausgeheilt. Sie haben **die Gesetze des Lebens** noch nicht verstanden und sind den Gesetzen und Schablonen noch verhaftet, in die sie sich selber bei einer Ausbildung einfügen mussten, um ihren „Schein“ zu bekommen; sie sind abhängig und nicht frei und können dem im Stottern Gefangenen nicht sagen, wie man freikommt. Unbewusst, tief drin haben auch viele Angst, dass ihre Schwäche ans Licht kommt, und fühlen sich **schuldig**. Das wird überkompensiert durch fleißigste „Erklärungen“ und Führung auf eine Endlosstraße nicht befreiender therapeutischer Bemühungen. Man arbeitet sich geradezu auf für den Klienten; der kommt von lat. „**cliens**“ - „**der Hörige**“. Therapiert (von griech. „**therapeuo**“ - „ich verehere, pflege“) werden die Schwächen und nicht die Potentiale. Jeder Mensch weiß, dass Verehrung und Pflege den Schwächen nicht den Garaus macht, sondern dass sie davon bestens gedeihen. Die Stärken (des Sprechens, der Persönlichkeitsentwicklung usw.) dagegen pflegt (und programmiert) man als „behindert“, „defekt“, „unheilbar“ usw. Und pflegt sie damit kaputt. Ich frage mich, welche Interessen dahinter stecken, dass man bei uns generell und auf wissenschaftlicher Grundlage **die Schwächen mästet und die Stärken verhungern lässt** und dies auch noch durch Erziehung zum allgemeinen **Lebensstil** macht. **Die Grundproblematik des gelernten falschen Umgangs mit dem Leben** trifft keineswegs nur auf Stotternde zu.

Die meisten Erwachsenen wissen nicht, wie sie mit einem stotternden Mitmenschen umgehen sollen. Lehrer, von denen man denkt, die sollten es aufgrund ihrer Ausbildung besser können, können es noch viel schlechter. Kinder können es am besten: Kinder wenden auf ihre Mitmen-

schen keine gelernten Phrasen an, sie handeln noch natürlich. Das heißt anders herum: Wenn wir eine Lösung haben wollen, müssen wir all das, womit wir uns so wichtig machen, loslassen. Natürliche Entwicklungen haben es bei uns so schwer, weil wir immer von Menschen umzingelt sind, die sich aufgrund ihrer Dressur getrieben fühlen, etwas richtig zu **machen**: Da kann das Leben nicht mehr ungehindert **geschehen** und wir werden - ganz folgerichtig wegen unserer eigenen Dummheit - behindert. Dank der **lebensfremden Überinformation**, die wir Bildung nennen, merken wir gar nicht, dass das Leben schon existiert und dass wir es nicht machen, sondern nur **leben** können. Wann haben Sie zuletzt gelebt?

Ich habe neulich einer Mutter, die über den „**Mutismus**“ ihres Kindes verzweifelt war, mitgeteilt, dass Schweigen die feinste Art des Redens ist und die Menschheit einen ungeheuren Bedarf an Feinheit hat. Wir waren es doch, die diesen **Riesenbedarf nach Feinheit** und Stille durch unsere Grobheiten und unseren Krach verursacht haben, und nun halten wir es für ein großes Unglück, wenn wir in unseren Kindern das bekommen, wonach wir geschrien haben? Das darf doch wohl nicht wahr sein! Wenn wir nur aufhören, unsere Verfehlung zu steigern, und uns den betroffenen Kindern innerlich annähern, löst sich nicht nur die Problematik, sondern wir werden durch ein erfülltes, sinnvolles Leben belohnt. Wenn wir uns aber innerlich nähern, dann wird offenbar, wie grauslig es in uns aussieht und wie wenig wir die starken und gescheiterten Leute sind, die wir gewöhnlich spielen. Wenn wir aber wirklich zu uns gekommen sind, dann ist nicht alles aus, sondern dann fängt alles erst an. Wenn wir uns wirklich auf das Leben einlassen, dann ist alles, was wir bis dahin falsch gemacht haben, nicht mehr unerträgliche Last für uns, sondern reicher **Erfahrungsschatz**. Was uns zuvor noch niedergedrückt hat, trägt uns auf einmal. Wenn wir zulassen, dass sich uns das Leben **original** zeigt, dann kennen wir das Leben, und Höheres braucht ein Lebewesen gar nicht erreichen.

Stottern ist eine ganz besonders kostbare Art des Sprechens, die es einfach nicht verdient hat, vernichtet zu werden. Durch Stottern teilt man

seine substantielle, innere Befindlichkeit mit. Stottern ist ein Signal, eine Information. Stottern sagt dem Mitmenschen: „Achtung! Bitte **sensibel** mit mir umgehen! Ich bin durch etwas total erschüttert!“ Es sagt auch: „Ich habe Angst. Ich möchte weg und traue mich nicht!“ Es sagt: „Ich bin verletzt! Was immer mich wirklich berührt, tut mir weh!“ und das ist ein besonders wichtiger Punkt. Weil er nie jemand hatte, mit dem er sorgfältig anschauen konnte, was gesehen ist, hat der Verletzte in seiner Not etwas sehr Ungünstiges gelernt, nämlich: **wegschauen und die Augen zumachen**. Auch zutiefst verletzte Stotternde tun sich sehr schwer, sich auf eine sorgfältige liebevoll beharrliche Betrachtung ihrer wunden Punkte einzulassen. Sie haben nur panische, unkontrollierte Angst, jede Berührung könnte wieder eine Verletzung sein. Das muss ich als Helfer bewusst machen. Denn wenn ich mit dem was ich tue, einen Menschen nicht berühren darf - wenn er Berührung total abweist und sich dadurch selbst verletzt - kann nichts heilen. **Es kann nichts anders werden, wenn es so bleiben muss, wie es gerade ist**. Wenn ich aber als zuverlässiger Partner wahrgenommen werde, kann sich der Betroffene auch darauf einlassen, selbst möglichst genau hineinzufühlen, ob meine ihn anrührenden Worte verletzend sind oder einen beruhigenden Heilstrom in ihm auslösen, der ihn aus der Blockade befreit. Gleichzeitig erlebt er dabei, wie er es selbst und unabhängig von mir machen kann.

Wenn ich das Mittel zu seinem Wachstum in seine Hände gebe, habe ich es mit einem **souveränen** Menschen zu tun; das ist für beide Seiten das Höchste.

Als einfachsten Lösungsschlüssel möchte ich deshalb allen ans Herz legen, dem betroffenen Menschen Respekt zu zollen: „**Gib jedem an seinem Tiefpunkt ein Zeichen Deiner Hochachtung!**“ Aber bitte nicht Hochachtung für das Problem oder das Leid, sondern für die - oft gar nicht sichtbaren - Lösungspotentiale!

In Dialog 3/2004, S.5 f; ins Holländische übersetzt von Jan Heuvel in: voor herhaling 23/2004, Nr.6, S. 4-6

Autosuggestion - die Freiheit beginnt im Kopf

Franz Josef Neffe



Bei der ÖSIS-Jahresversammlung am 27. März 2004 hatte ich die große Freude, über Autosuggestion sprechen zu dürfen. Ein paar Tage zuvor rief mich der Organisator Michael Nothnagel an, ob ich auch mit seinem Sohn sprechen könnte, der Probleme mit dem Stottern und gerade gesagt habe: „**Ich möchte das Sch....Stottern jetzt endlich loswerden!**“ „Na, dann bringen Sie ihn halt mit, dann brauchen wir nicht nur Theorie zu reden und können gleich ein bisschen Praxis machen“, schlug ich vor. Und dann fiel mir noch eins auf: „Sowohl Sch.... als auch Stottern gehörten gar nicht in den Sohn hinein, also raus damit!“ Schließlich saßen wir vor den Delegierten: in der Mitte Herr Nothnagel, links ich und rechts Stefan. „Du weißt schon, welchen Satz ich jetzt von Dir hören will“ wandte ich mich gleich nach der Begrüßung an ihn. Er beugte sich zum Vater und sagte leise: „Sag Du’s Papa!“ Das kam mir sehr gelegen. So wurde nämlich deutlich, was sein Kernproblem war: nicht Stottern sondern das Sich-nicht-ge-wachsen-Fühlen. Wenn man sich zu klein fühlt, machen einen technische Sprachübungen noch kleiner, ihre Botschaft lautet ja: „Du bist zu klein, Du bist zu klein, Du bist zu klein, ...“ Wer sich nicht gewachsen fühlt, der braucht **nicht Sprach- sondern Wachstumsförderung**. Dafür gewinne ich ihn am leichtesten, wenn ich ihn gleich am Anfang schon einmal so groß sein lasse, wie er am Ende wirklich ist. Und das meine ich jetzt nicht nur symbolisch, nein, es muss auch körperlich geschehen: Ich muss

mit dem Kopf deutlich tiefer hinunter als er. Ich stand also auf und erklärte meinen Zuhörern, denen ich nun den Rücken zuwenden musste, nebenbei, was ich Wichtiges tat: Ich machte mich kleiner. Ich ging um den Tisch herum und setzte mich Stefan zu Füßen. „Na, wie ist das, wenn ich Dir so zu Füßen sitze und zu Dir aufblicke? Wie fühlst Du Dich, wenn Du huldvoll auf mich Niederschauen kannst?“, fragte ich. „**Stark!**“ war die spontane Antwort. Da war also spontan etwas ausgelöst worden und im Kommen. Na, und es ist doch wohl klar, dass ich die kommende Stärke hoch erfreut willkommen heißen und mein lebhaftestes Interesse an ihrer weiteren Entwicklung zeigen musste. Schauen wir uns also diese originale Stärke einmal ge-nauer an! **Originale Stärken** haben im Gegensatz zu angelesenen den Vorteil, dass sie wachsen können, wenn man ihr Wachstum durch Interesse begünstigt. Wie erlebt man überhaupt, dass originale Stärken kommen? Nun, das ist ganz einfach. Ich hatte mich kein bisschen von Stefans geäußelter Unsicherheit und Schwäche beeindrucken lassen; die ließ ich völlig unbeachtet links liegen. Und obwohl von seiner Stärke noch überhaupt nichts zu sehen war, wusste ich, dass sie da ist. Wie sagt der „kleine Prinz“? **Man sieht nur mit dem Herzen gut**. Da ich die durch genügend schlechte Erfahrungen verunsicherte Stärke gleich sehen wollte und nicht erst zwei Tage nach meinem Vortrag, musste ich sie **provozieren**; das kommt von lateinisch *provocare* =hervorrufen. Ich machte mich ein

wenig klein, und schon kam auf meine Frage, wie sich das anfühlt, aus Stefan das „Stark!“ heraus. Hab ich Dich also! „Jetzt stellt Euch einmal diesen Schlingel vor! Hat da eine so wunderbare Stärke in sich und lässt sie nicht raus! Und zeigt sie nicht! Und dabei ist die so schön! Und so stark! Ach, wenn ich nur auch so eine feine Stärke hätte!“ **Spürt** Ihr alle, wie die Stärke wächst? Nun, dann wisst Ihr ja, wie Ihr künftig mit Stärken umzugehen habt. Auch und vor allem mit Eurer eigenen.

Na, und damit man nicht schon am ersten Tag vor Erschöpfung zusammenbricht, weil man wieder alles allein machen muss, habe ich dem Stefan noch zu einem **Hausmeister für seinen Kopf** verholfen, wie ich das immer mache, wenn Eltern mit ihren Kindern in aussichtslosen Fällen zu mir kommen. Auch das geht, wie jede echte Hilfe, ganz einfach. Man nimmt von seinen unendlich vielen Gedanken einen her und gibt ihm einen Namen und ernennt ihn zum Hausmeister der Gedanken oder man nennt ihn auch „den kleinen Mann im Ohr“. Dieser gute Geist hält einem dann alles **in Ordnung**, wenn man ihm nur die richtigen Aufträge dazu erteilt und wenn man interessiert und freundlich mit ihm in Kontakt bleibt. Stefans kleiner Mann im Ohr bekam den Namen MAX. Die **drei Hauptaufträge** für ihn lauten: 1. Ausmisten, 2. Ordnen, 3. Führen und Bewahren. MAX mistet alles aus, was Stefan jemals falsch oder zuviel oder zu oft gelernt hat. Wenn er in seine Gedächtniskammer geht um das Wort „Bahnhof“, was hilft es, wenn er dann 300 Bahnhöfe in einem Meer von Wut, Angst und Verzweiflung schwimmend vorfindet? Ein einziger Bahnhof in der allerbesten Qualität, das ist gerade richtig. Dass dies ab sofort in allem so ist, dafür sorgt jetzt MAX. Der ordnet im Gedächtnis auch alles und hält es für den Fall, dass es gebraucht wird, ganz zuverlässig parat. MAX führt auch durch alle schwierigen Prüfungen des Lebens, macht einen auf Fehler dezent aufmerksam und hilft einem gleich zur Lösung. Das klappt ganz wunderbar mit diesem guten Geist, wenn man nur auch gut zu ihm ist und sich regelmäßig um ihn kümmert. Ich schlage immer vor: „Wenn Dein kleiner Mann im Ohr es ein halbes Jahr lang gut gemacht hat, dann sagst Du: MAX, ab sofort sag ich Herr Direktor zu Dir!“ Stefan hat offensichtlich erkannt, welch ein **wertvoller Freund** sein MAX für ihn sein kann.

Sein Vater hat ja berichtet, dass er zwei Wochen nach dem Vortrag geäußert habe: „Papa, fällt Dir gar nichts auf? Ich stottere kaum mehr. Hat alles mein Max gemacht, dabei steht der Osterputz erst an.“ Sie sehen an dieser Äußerung, dass Stefan mit

MAX noch mehr vorhat. Nun schauen Sie mich an! Was täte ich, wenn es MAX nicht gäbe? Dabei ist MAX nur eines (!) von Stefans **Potentialen**, das binnen kurzem zu wirklicher Bedeutung kam, weil Stefan ihm wirkliche Aufträge gibt. Dieses Potential braucht nicht mehr in irgendeinem Winkel unbeachtet dahinvegetieren und darben, es kann **sich zu wahrhaft königlicher Größe aufrichten**, weil der kluge Stefan ihm dazu die Chance gegeben hat. Alles, was ich dazu Wichtiges beigetragen habe, war, dass ich mich einmal mit dem Hintern vor Stefan auf den Boden hinunter gesetzt habe. Sie sehen also: Kindern zu helfen, wenn sie in der Klemme sind, ist nicht besonders schwer. Die wahrhaft große Leistung für ihre Entwicklung vollbringen **sie immer selbst**. Man muss nur ein kleines Zeichen geben, dass dies erwünscht ist. **(Aus dialog 4/2004, S.8 f.)**

Beobachtungen aus Sicht seines Vaters **(dialog 3/2004, S.4)**

Irgendwie hatte ich ein mulmiges Gefühl, als ich sagte, dass er am Samstag Vormittag neben mir am Podium sitzen soll / darf. Was wird in ihm vorgehen? Die Augen aller Anwesenden zwei Stunden auf ihn gerichtet.

Samstag war da, und er saß zwei Stunden neben mir. Oft suchte seine Hand Geborgenheit und Kraft bei mir hätte ich an seiner Stelle auch gemacht. Herr Neffe band Stefan geschickt, ohne dass dieser es wirklich merkte, in seinen Vortrag ein. Er schenkte zwischendurch Stefan einen Hausmeister und schickte ihn in sein Ohr, um alles auszumisten, was nicht hineingehört. Stefan durfte sich einen Namen für ihn ausdenken natürlich MAX!

Dieser MAX begleitet Stefan nun schon mehrere Wochen. Doch am Anfang war gar nichts. Ich hatte MAX schon vergessen, als Stefan zwei Wochen nach dem Vortrag plötzlich zu mir kam und fragte: „Papa, fällt dir gar nichts auf? Ich stottere kaum mehr. Hat alles mein MAX gemacht, dabei steht der Osterputz erst an!“ Auch meine Frau war sehr überrascht. Wenn es zwischendurch mehr Probleme mit dem Sprechen gibt, wird Stefan vor die Wahl gestellt: Entweder er spricht mit seinem Hausmeister oder wir müssen mit ihm ein Hühnchen rupfen.

Ich / wir sind gespannt auf die weitere Entwicklung.
Michael Nothnagel

Lit.:

Erwin Richter / Franz Josef Neffe (Hrsg.) / Klaus Dieter Ritter: Die Befreiung von Stottern durch Autosuggestion, 92 S., 10 €

Franz Josef Neffe, **Deutsches Coué-Institut für Problemlösung**, 89284 Pfaffenhofen - Beuren, Webergasse 10, Tel. 07302 - 5580, Fax 920327, Homepage: www.coue.org. E-Mail: fjneffe@online.de