

# »Zosamme, nit allein. Mitmachen, mitreden, miteinander mehr erreichen.«



**Was bedeutet Selbsthilfe für euch?** Was mögt ihr an der Selbsthilfe? Welche positiven Veränderungen gab es durch die Selbsthilfe?

**Schickt eure Video-Botschaften dazu an den BUKO!**

So geht`s:

- Ihr sucht euren Lieblingsort aus; ob zu Hause vor dem Kamin oder ein Platz in eurer Stadt.
- Allein oder als Gruppe.
- Ihr dreht ein 5 bis 20 Sekunden langes Selfie-Video mit eurer Botschaft.
- Bitte keine Hochkant-Formate!
- Sendet eure Aufnahme an:  
*info@stottern-der-kongress.de*  
Stichwort »Videobotschaft«.

Macht mit. Seit kreativ. Wir freuen uns auf eure Beiträge!

Eure Videobotschaften werden nicht im Netz veröffentlicht, sondern lediglich im Rahmen des Kongresses 2018 in Köln gezeigt.

*Wir freuen uns auf euch und eure Ideen eure SHG Köln*



[www.stottern-der-kongress.de](http://www.stottern-der-kongress.de)

# Ist doch alles nur gut gemeint

**Seitdem ich die Unterbrechungen** verfasse, bekomme ich hin und wieder Anregungen aus der Leserschaft, worüber ich in der Kolumne schreiben könnte. Für solche Hinweise bin ich sehr dankbar und nehme daher diesmal die Anregung auf, über die sinnlosen Ratschläge zu reflektieren, die uns Stotternden gerne von Nicht-Betroffenen gemacht werden.

Das Stottern gehört zu denjenigen Gebieten, zu denen jedermann glaubt, einen Beitrag abgeben zu können. So ist das übrigens auch mit meinem Beruf. Ich bin Lehrer und habe die Erfahrung gemacht, dass Hinz und Kunz meint, mit mir über mein Gebiet fachsimpeln zu können, ein Umstand, der sicher anders aussähe, wäre ich Brückenbauingenieur.

Die Tipps, die unsere Zeitgenossen für uns auf Lager haben, sind recht übersichtlich. Und, um auch das direkt zu sagen: Natürlich sind sie alle nur gut gemeint! Manche Ratschläge habe ich selbst schon bekommen im Laufe meines Stotterer-Lebens, von anderen habe ich durch »Leidensgenossen« erfahren. Besonders folgende vier Hinweise halten sich anscheinend ausgesprochen hartnäckig.

**Hole Luft, bevor du sprichst:** Vielleicht ist das noch der harmloseste Tipp unter den sinnlosen Ratschlägen, denn immerhin atmen manche stotternden Menschen ja tatsächlich falsch, sprechen während des Einatmens oder auf Residualluft und so weiter und so fort. Allerdings, und hier können wir unsere Zeitgenossen mit den goldenen Tipps zum Glück beruhigen: Wir holen durchaus Luft, bevor wir sprechen, sonst wären wir an unseren Sprechversuchen ja längst schon verstorben.

**Überlege, was du sagen willst, bevor du sprichst:** Nun, auch das tun wir. Vorausgesetzt,

wir haben dem Alkohol nicht zu sehr zugesprochen. Wo kommt nur dieser Tipp her? Als ob wir nicht nachdenken würden, bevor wir den Mund aufmachen. Wahrscheinlich rührt das Ganze daher, dass der Volksmund meint, Stotternde könnten ihre Gedanken nicht richtig ordnen, wollten alles auf einmal herauslassen, und das führe dann eben zum Stottern.

**Sprich langsamer:** Sicher, es gibt auch unter uns stotternden Menschen solche, die so schnell sprechen, dass man ihnen kaum noch folgen kann, so wie es auch unter den Nicht-Stotterern Schnellsprecher gibt. Wenn hier aber der Schlüssel für die Linderung des Stotterns liegen würde, hätten sich die Therapeuten sicher erspart, ausgefuchste Behandlungsmethoden wie Fluency Shaping und Non-Avoidance zu entwickeln und wären stattdessen lieber ins Freibad oder in die Sauna gegangen.

**Singe:** Für mich die Krönung der sinnlosen Ratschläge. Anscheinend hat sich herumgesprochen, dass Stotternde beim Singen nicht stottern. Wir müssten aber denke ich schon übermenschlich desensibilisiert sein, wenn wir deswegen sämtliche Äußerungen wie in einem lebenslänglichen Opern-Flashmob nur noch singend von uns geben würden. Für diejenigen, die das anders sehen, habe ich abschließend aber noch etwas vorbereitet und habe notiert, welche wiederkehrenden Äußerungen aus unserem Alltag sich auf bekannte Melodien der Menschheit singen lassen. Auf »Yesterday, all my troubles seemed so far away« passt »Guten Tag, ich war an Zapfsäule Nummer zwei«. Und auf »Freude, schöner Götterfunken, Tochter aus Elysium« klappt »Ich würde gern fünf Brötchen kaufen, liebe, gute Bäckersfrau«. Ist doch alles nur gut gemeint!

# Die Umarmung

**Heute möchte ich euch** von einem Erlebnis berichten, das mich sehr berührt hat. Alle vier Wochen nehme ich an einer Taizé-Andacht teil. Keine Angst, das wird jetzt keine christliche Bekehrung. Es geht mir darum, dass man als Stotternder den Mund aufmacht, sich traut etwas zu sagen. Nicht vermeiden, das ist mein Motto, was mir nicht immer leicht fällt! Trotzdem versuche ich es immer wieder, auch in schwierigen Situationen. Hinterher wird mir dann oft bewusst, dass es sich gelohnt hat, wie auch in diesem besonderen Fall, von dem ich euch nun berichten möchte.

## Bisher hatte ich mich noch nie getraut ...

Also, es geht um diese Taizé-Andacht, an der ich regelmäßig teilnehme. Da wird erst gesungen und dann kann, in der Mitte der Andacht, jeder seine persönliche Fürbitte vortragen. Das wird ganz locker gehandhabt, jeder bleibt sitzen und trägt seine Bitte vor Gott vor. Bisher hatte ich mich noch nie getraut, an dieser Stelle etwas zu sagen, da ließ ich doch lieber die anderen reden – aber bei der letzten Andacht, da traute ich mich nun schon zum zweiten Mal. Ich habe dafür

gebetet, dass Gott uns die Augen öffnet für die großen Dinge im Leben, für die Familie, die Liebe und die Gesundheit und dass wir nicht so sehr auf die alltäglichen Probleme achten, die uns täglich ärgern. Ich hatte dann abgeschlossen, auch ganz gut geredet. Ich war zufrieden mit mir und hatte ein Erfolgserlebnis. Das hätte schon gereicht, aber es kam noch mehr.

Nach der Andacht zog ich mir die Jacke an um zu gehen, als plötzlich ein junges Mädchen auf mich zu kam. Sie fragte, ob sie mich einmal in den Arm nehmen dürfe, mein Gebet hätte sie so berührt.

Könnt ihr euch vorstellen, was da in mir vorging? Ich, der sich immer aus allem heraushielt, der bloß nichts sagen wollte, um ja nicht hängen zu bleiben und sich zu blamieren. Und jetzt, jetzt wurde ich umarmt, weil ich etwas gesagt habe! Ich bin jetzt noch zu Tränen gerührt, wenn ich nur daran denke. An dieses schöne Erlebnis werde ich mich noch oft erinnern.

Da kann ich nur sagen: »Reden lohnt sich!« Und: »Selbsthilfe lohnt sich auch, denn dort tanke ich Mut für den Alltag!!! Also, traut euch was, vielleicht werdet ihr ja dann auch mal von einem jungen Mädchen umarmt ...«