

Mir warn a Weil in Wartaweil oder wie ich die ABC- Methode kennenlernte

Vom 19.- 21. Juli fand bei bilderbuchartigem Sommerwetter in Herrsching am Ammersee ein Seminar zur oben genannten Methode statt. Die Initiatoren bzw. Schöpfer des ABC- Ansatzes, Werner Rauschan und Claus Welsch aus dem Saarland, führten uns mit einer geradezu schlafwandlerischen Sicherheit und keine Fragen unbeantwortet lassenden Überzeugungskraft durch das Wochenende. Sie sind schon lange dabei, das merkt man ! Sie haben den klassischen Van Riper Ansatz zur ABC -Konfrontationsmethode modifiziert.

Es geht um Folgendes: Bedingung zur Durchführung eines konstruktiven Arbeitens am Stottern ist der Mut zum Nettostottern. Das bedeutet,- ich muß mich erst mal dazu durchringen, keine Tricks mehr anzuwenden. Es gibt ja Meister im Umschreiben und Austauschen und - Floskel hier und da um nur nicht zu stottern – einbringen.

Kurz auf den Punkt gebracht..., es geht um den Abbau von Vermeidungsverhalten.

Schon alleine dadurch kommt es zu klarerer Kommunikation, dem Ziel schlechthin !

Klingt doch ganz anders als z. B : Ja, ich also dann hm hm äh ... (stumm).. wäre... ???? - Mann, was is los ? -- ehrlich gesagt, das ist (war ?) typisch Ostermeier.

Wenn ich das erkannt habe, kommt Punkt B, - das bewußte Training von absichtlichem Stottern.

Da gibt es 3 Formen,- die alle dem Zweck dienen, sich souverän und kontrolliert trauen Symptome zu zeigen. Ich stelle mich also bewußt dem Symptom, indem ich es zeige ! (aktion cures fear !).

Dadurch sinkt auf die Dauer meine Stotterangst auf Null !- Bedingung : " Ich traue mich zu stottern " .

Diese 3 Varianten sind : - Ersten Buchstabe verlängern , Beispiel : LLLLLLLLLegosteine

- ersten Buchstaben wiederholen Beispiel : P. P. P. Punkt

- ersten Buchstaben einfrieren (= Freeze) Beispiel : P.....Punkt

(beim Freeze wird der Druck langsam und kontrolliert abgebaut !)

Von dem Augenblick an, ab dem ich mit meiner Stotterangst souverän umgehe, das heißt mich traue zu stottern,- nicht ausweiche und dem sogar noch eins oder zwei draufsetze und absichtlich einen " Block raushaue ", ist mein Sprechen ja sowieso schon " entspannter und natürlicher " - das ist wohl die Krux ! Tja, abschließend kommt dann noch der 3. Punkt , nämlich das kreative Gestalten der Restsymptomatik.

Dieser Punkt wurde auf dem Seminar nicht so sehr praktisch behandelt. Ich bin der Meinung er ist dann nur noch logische Kosequenz , das heißt wenn ich A und B aktiv durchgegangen bin (wenn ich quasi gesprungen bin !), dann " krieg i des a no hi " ! . (Ich bin Herr über mein Stottern bzw. Sprechen !!).

Ich baue den Pressdruck, den ich ja produziere, in Ruhe ab und dann gehts ab !

Das gute an dem Ansatz ist , finde ich , daß der ursprüngliche Klangcharakter des Sprechers und damit sein Wesen beibehalten bleibt, da die Methode ja nur im Falle eines Blocks angewendet wird. (Im Gegensatz zu einer Fluency shaping Methode, bei der ich alles verändere).

Vor den Erfolg haben die Götter den Schweiß gesetzt (1 Euro in den Phrasentopf !) und darum gilt auch hier: " Es gibt nichts Gutes außer man tut es " (Kästner) ! (der 2. Euro ist fällig !)

Mir hat das fantastische Ambiente an diesem Seminar ganz besonders gefallen. Unter anderem war der Ammersee sehr warm und das Bier, das abends verköstigt wurde, schön kühl.

Vielen Dank an alle Beteiligten,- gerne wieder !

Fazit : werde aktiv- vermeide nicht mehr- gehs direkt an- zeige , daß Du wer bist und etwas darstellst-gehe souverän mit dem Stottern um und bleib locker und sei konsequent !

... und doch gilt meiner Ansicht nach natürlich – ohne Ton geht nix !

Rainer Ostermeier