

## Seminarbericht

„Selbsthilfe gegen Verlegenheit und Angst“  
Begegnungsstätte Wartaweil  
Herrsching am Ammersee.

Ein Seminar ist immer eine gute Gelegenheit, Mitgliedern der Stotterer-Selbsthilfe in regelmäßigen Abständen zu begegnen. Der Alltag eines Stotterers ist häufig geprägt von Sprechangst und wechselnder Gefühlslage. Er denkt: Hoffentlich kann ich das Wort, das ich sagen möchte, aussprechen. Begleitsymptome wie: Feuchte Hände, starkes Herzklopfen usw. sind ihm ja nicht unbekannt. Gelingt ihm was er sagen möchte einigermaßen auszusprechen ist er zufrieden und seine „Redefluss-Störung“ tritt kurzzeitig in den Hintergrund. Ein Positives Sprecherlebnis erhellt mitunter den ganzen Tag! Manchmal will das Sprechen gar nicht gelingen und Frustration und Traurigkeit sind dann sein Begleiter.

Volker Urban, Diplom Psychologe, war der Leiter des Seminars. Er hatte sieben Fragen vorbereitet und sie als Leitthema aufgestellt. Gefühle waren der Kernpunkt all dieser Fragen.

Eine schwierige, fiktive Situation unter Zuhilfenahme der Fragen im Vorfeld sich vorzustellen, kann, wenn es tatsächlich passiert, angstmindert und entlastend sein.

In der großen Runde wurde das Leitthema ausgiebig besprochen und diskutiert. Jeder einzelne hatte ausreichend Zeit und Gelegenheit, seine Sichtweite und die praktische Anwendung in seinem Alltag darzulegen.

Die Beschäftigung mit den Fragen und deren Möglichkeiten dient allein dem Ziel die Sprechangst und die darum resultierenden Empfindungen zu senken und mehr Lebensqualität zu erlangen.

Dem Referenten war wichtig aufzuzeigen, Stottererlebnisse im Sinn der sieben Fragen des Leitthemas zu hinterfragen: Welche Gefühle habe ich jetzt? Kann ich mein Gefühl verstehen? Kann und möchte ich entsprechend meinen Gefühl handeln?

Die Übungen in der Dreiergruppe haben viel Spaß gemacht. Sprechen in der dritten Person (Reporterspiel) Laura sagt.....

Volker hat das Seminar mit viel Sensibilität geleitet und Kompetent geduldig unsere vielen Fragen beantwortet. Der Referent aus dem „hohen Norden“, hat den Seminarteilnehmern im „tiefen Süden“, sehr gut getan.

Albert hat wie gewohnt das Treffen bestens organisiert.

Wartaweil liegt landschaftlich sehr reizvoll und der Ammersee beinahe vor der Haustüre.

Eine Bemerkung zum Wetter:

Im Frühling angekommen – im Winter abgereist.

Laura Kuhbandner