

URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL



Richtig **STOTTERN** **2.0**

Ein Buch von Tom Waschat

URheberRECHTlich GESCHÜTZTES MATERIAL

STOTTERN (LAT.: BALBUTIRE) – STÖRUNG DES REDEFLUSS ... UND FERTIG ?

Die Wissenschaft tut sich schwer mit der Zuordnung von Ursachen und Therapieoptionen. Leider zu oft wird in vorgegebenem „Schubladendenken“ und standardisierten Therapieeinheiten der Versuch gestartet, dem Betroffenen das Stottern „abzugewöhnen“, ohne ihm die Chance zu geben, sich mit der bestehenden Sprechauffälligkeit zu arrangieren und sie nicht ständig verbergen zu müssen, um nicht als dumm, gestört oder sogar neurotisch von der Umgebung wahrgenommen zu werden. Die ständige Qual, sich verstecken zu müssen, induziert ungeahnten Stress, der das Stottern naturgemäß forciert. Das eigentlich „hilflose“ Umfeld versucht dann zu helfen und bedient sich der landläufig gängigen Tipps von: dem Stotterer nicht auf den Mund schauen bis ... die Sätze des Stotterers nicht vorzeitig zu beenden ... etc., in meist so auffälliger Art und Weise, dass die „Hilfe“ allzu oft zur Karrikatur seiner selbst wird.

Muss das dann alles wirklich so ablaufen? Warum nicht einmal andere Wege beschreiten? Den „Feind“ zum Verbündeten zu machen, mit ihm einvernehmlich leben und ihn als Chance zur Erweiterung der eigenen Entwicklung zu sehen. Den inneren Frieden und die innere Ruhe als Grundlage für einen ungestörten Redefluss zu machen und wenn es dann mal doch nicht klappt, dieses so zu akzeptieren ohne sich schämen zu müssen.

Tom Waschat ist diesen langen Weg der Erkenntnis gegangen und gibt seine Erfahrung auf professioneller Ebene in wunderbarer Weise an Betroffene in komprimierter Form und mit großem Erfolg weiter und zeigt, dass die „Störung des Redeflusses“ nach den oft frustrierenden konservativen Therapieversuchen eben nicht mit der rein wissenschaftlichen Definition von „Stottern“ zu Ende ist und macht Mut andere, neue Wege zu beschreiten.

Folgen sie ihm doch einfach ...

Gez.

Dr. Med. Martin Lübke

URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL

Über den Autor

TOM WASCHAT

Tom Waschat stottert seit seinem vierten Lebensjahr. Im Alter von 23 Jahren konnte er das fließende Sprechen neben seinem Stottern erfolgreich etablieren.

In zahlreichen TV-Formaten wurde der gelernte und vielfach ausgezeichnete Koch aus dem Ruhrgebiet über die Grenzen Deutschlands hinaus bekannt. Als Spitzenkoch war er international begehrt und gebucht. Im Frühjahr 2018 erschien sein Debütwerk als Autor: „Tom Waschat unterwegs – Der Club der hohen Augenbrauen“, ein Erzähl- und Reisebuch über seine weltweiten Begegnungen mit interessanten Menschen, deren Lieblingsrezepten und persönlichen Geschichten. Bundesweit hielt Tom Waschat hierzu Lesungen und begeisterte (natürlich nicht stotternd) sein Publikum.

In seinem neuen Buch, das den provokanten Titel „Richtig stottern 2.0“ trägt, beschreibt er seine eigene beschwerliche Geschichte ... indem er sich auf die erkenntnis- und erfolgreiche Reise zum fließenden Sprechen mit seinem inneren Kind begibt.

Mit seiner emotionalen Ausdrucksweise möchte er gerade das hohe Belastungsempfinden der betroffenen Stotterer ansprechen und ihnen einen Lichtblick setzen, der da heißt: Du darfst dein Stottern behalten!

Nach einer schweren Herzoperation entschied sich Tom Waschat, seine Erkenntnisse über das fließende Sprechen anderen Stotterern zugänglich zu machen und ließ sich zu seinen persönlich gemachten Erfahrungen zusätzlich als zertifizierter Hypnotiseur (TMI) und „The Work Coach“ (TM) nach Byron Katie ausbilden. Er gründete am Niederrhein in Wesel sein eigenes Coaching-Unternehmen, in dem er sowohl Privatpersonen als auch Businesskunden trainiert und berät.

URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL

Ein deutlicher Schwerpunkt seiner Arbeit als Coach liegt darin, Stotterern zum fließenden Sprechen zu verhelfen. Seine zehntägigen Intensivkurse erfolgen ausschließlich im Einzelcoaching. Anhand von umfassenden persönlichen Analysen, psychologischer Beratung, speziellem Atemtraining und vielfältigen Entspannungstechniken wird das fließende Sprechen dort von ihm und seinem Team erfolgreich vermittelt.



Über die Coautorin

DAGMAR WASCHAT-GRÄF

Dagmar Waschat-Gräf ist psychologische Coachin für Business- und Privatklienten. Gemeinsam mit Tom Waschat arbeitet sie in der eigenen Praxis. Textbeiträge: psychologische Hintergründe und Illustrationen



URheberrechtlich Geschütztes Material

Kapitel 1

DIE ENTDECKUNG VOM KLEINEN TOM

S. 9

Kapitel 2

TOM ERINNERT SICH

S. 17

Kapitel 5

FAMILIE KOTZLOKOWSKAJA- DREWITSCHNYSKI

S. 35

Kapitel 6

VORHIN, JETZT UND GLEICH

S. 40

Kapitel 9

DER SPEZIALTEST ...

S. 59

Kapitel 10

DER ADLER UND DIE HOCHZEIT

S. 68

Psychologische Erläuterungen

KAPITEL 1 – KAPITEL 12

S. 89 – 109

Richtig stottern 2.0

QUELENNACHWEISE/ LITERATURNACHWEISE

S. 110

Kapitel 3

**TOM IST AUF DER SUCHE
NACH DEM SCHALTER**

S. 23

Kapitel 4

**FLÜSTERN
FREUNDE
TANZEN**

S. 29

Kapitel 7

**TOM UND
DAS MEER**

S. 45

Kapitel 8

DIE ÜBERFAHRT

S. 53

Kapitel 11

**SPRECHEN
OHNE PUNKT UND
KOMMA**

S. 75

Kapitel 12

DIE RÜCKFAHRT

S. 81

Richtig stottern 2.0

IMPRESSUM

S. 111

URheberrechtlich geschütztes Material

**DIE ENTDECKUNG
VOM KLEINEN TOM**



DIE ENTDECKUNG VOM KLEINEN TOM

Dadurch, dass die anderen Menschen so schnell und flüssig sprechen konnten, hatte ich das Gefühl, den anderen die Zeit zu rauben, wenn ich etwas erzählen wollte.

Das machte etwas mit mir. Ich überlegte lange, bevor ich den Mut hatte, mit anderen zu sprechen.

Irgendwie ließ mich der Gedanke nicht los, dass ich auf ihr Verständnis angewiesen war, was mich in eine schwache Position brachte.

Oft vermied mein Gegenüber den Blickkontakt in der Hoffnung, dass mir das helfen würde. Im Gegenteil! Da ich ein freundlicher und offener Mensch bin, verletzte mich dies sogar, ich hätte gerne Blickkontakt gehabt. Das Stottern störte stets mich selber und mein Gegenüber.

Aber man wollte mir dadurch ja nur helfen. Andere halfen, indem sie das von mir nicht auszusprechende Wort einfach einsetzten. Das empfand ich als demütigend, obgleich es natürlich nur nett war. Kurzum: Es gab kein Verhalten der anderen, das mir wirklich half – hätte ich eines gewusst, ich hätte es meinem Gesprächspartner erzählt. All dies kratzte an meinem Selbstbewusstsein und sei es allein deshalb, weil mir keine Lösung einfiel.

Die anderen hatten zudem eine unerreicht hohe Sprechgeschwindigkeit, um die ich sie beneidete.

Was für eine Freiheit, einfach drauflossprechen zu können, ohne dafür Mut haben zu müssen.

Ständig musste ich irgendetwas bedenken. Manchmal waren es bestimmte Buchstaben, die ich nicht rausbekam, manchmal war da nur eine klitzekleine Gesprächspause, in die ich schnell reinsprechen musste. Oft übte ich die Sätze vor dem eigentlichen Sprechen. Beispielsweise wiederholte ich auf dem Weg zum Bäcker ständig meine Bestellung – natürlich ohne zu stottern.

URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL

Wenn ich mit mir selber sprach, stotterte ich nicht. Auch nicht, wenn ich träumte. Wenn ich dann in der Bäckerei war, war ich froh, wenn dort außer mir kein Kunde war. Das eigentliche Hindernis war dann nur die Verkäuferin, die natürlich fragen musste, was ich wollte. Allein diese Frage brachte mich wieder zum Stottern. Außerdem war es für mich wichtig, ob sie lächelte oder schlechte Laune hatte. All dies hatte Auswirkungen auf mein Sprechen. Wenn sie freundlich und warmherzig fragte, war die Chance, nicht zu stottern, wesentlich größer. Wenn sie herrisch und übellaunig war, dauerte es eine ganze Weile, bis ich meine Bestellung herausbekam.

Der Alptraum war, in eine volle Bäckerei zu kommen, in der man der Reihe nach bedient wurde.

Ich habe regelrecht mitgezählt und wurde immer nervöser, je näher ich drankam. Ebensolche Situationen gab es in Vorstellungsrunden, auch auf dem Spielplatz, selbst im Sandkasten stellt man sich ja bekanntlich vor.

Wenn ich dran war, war ich schon fix und fertig, bevor überhaupt etwas passiert war.

Mit hochrotem Kopf presste ich die Wörter raus. Anscheinend schienen die Wörter auch irgendwie schuld zu sein. Natürlich gab es Reaktionen, mit denen ich leben musste.

Ständig ging ich aus solchen Situationen als Verlierer heraus. Das machte etwas mit mir.

Frustriert, traurig und müde machte es mich. Ich schien da gegen einen Feind zu kämpfen, gegen den ich nicht gewinnen konnte, was mich aggressiv machte. Er schien unsichtbar zu sein. Feige.

Also hatte ich schon vier Sprechfeinde: die Verkäuferin, die Kunden, meine Wörter, die ich nicht rausbekam, und dieses „Etwas“, das mich stottern ließ. Übellaunig machte ich zudem auch meine Mutter dafür verantwortlich, dass ich diesen Horror, also drei Brötchen zu kaufen, durchstehen musste.

Trotzig dachte ich damals bei mir, dass ich dann eben nicht sprechen würde. Eine Zeit lang legte ich in der Bäckerei einfach einen Zettel hin, den sogenannten „Notzettel“, den ich selbst geschrieben hatte für den Fall, dass ich gar nichts rausbekam.

URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL

Dieser „Notzettel“ war meine erste Verweigerung. Ich wollte mich nicht mehr diesem Druck aussetzen, sprechen zu müssen. Ich konnte es eben nicht. Damals war ich ungefähr zehn Jahre alt, als ich dieses „Prinzip“ meines Selbstschutzes einführte. Es war herrlich. Die Menschen in den Geschäften dachten, ich wäre stumm. Auf dem Spielplatz dachten die Kinder wohl, dass ich nicht mit ihnen spielen wolle. Stumm war für mich Urlaub und gleichzeitig etwas, das Wirkung zeigte.

Ich hatte neben dem Tuscheln der anderen Kinder jedenfalls keinen Druck mehr. Innerlich hatte ich manchmal ein schlechtes Gewissen, weil ich so tat, als wäre ich taub und stumm, damit spaßt man ja nicht. Manche sprachen dann lauter und langsamer. Sie lächelten dabei und formten ihre Lippen so, dass jeder Taubstumme sie verstanden hätte. Es verschaffte mir – jedenfalls vom schlechten Gewissen abgesehen – Ruhe, Frieden und ZEIT!

Beim Stottern geht es in vielen Beziehungen um Zeit. Um die des Stotternden und die der anderen. Ich verstand jedenfalls, dass es in mir stotterte. Wie eine selbst schaltende Automatik, in die ich nicht eingreifen konnte. Ungefragt ging es verselbstständigt los ohne jede Chance von mir, eingreifen zu können. Ich jedenfalls wollte nicht stottern. Deshalb kam ich zu dem Schluss, dass auch nicht ich es war, der da stotterte. Es war irgendwer in mir, der das tat. Ab dem Tag musste ich mich um „IHN“ kümmern.

Also brachte ich Verständnis für IHN auf. Er brauchte sehr viel Liebe und Ruhe. Ich ließ ihn also erst einmal so sein, wie er war, und beschützte ihn, wo ich konnte, vor den Nichtstotterern. Er war sehr empfindsam, hatte Angst vor allerhand Buchstaben, vor Situationen, vor schnellem Sprechen. Kurzum: Der Stotterer in mir war ein Freak, der sehr, sehr ängstlich und unsicher war. Eines Tages mochte ich ihn irgendwie sogar dafür. Er war schließlich ein Teil von mir und so versprach ich, ihm ab jetzt zu helfen und für ihn da zu sein.

Wir unterhielten uns täglich. Erstmals hatten wir eine Verbindung. Ich konnte nicht ohne ihn und er nicht ohne mich. Deswegen beschlossen wir, gemeinsame Sache zu machen.

URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL

Ich stellte mir vor, wie er aussah. Da ich von Kindesbeinen an stotterte, erinnerte ich mich an ein Kinderfoto von mir, kurz vor meiner Einschulung. Ich hatte lange dunkle Haare und sah eigentlich mehr wie ein Mädchen aus. Ich sollte sogar eins werden. Meine Mutter war bei meiner Geburt ganz konsterniert, dass es wieder ein Junge war. Ständig sagte sie mir, dass sie sich so sehr ein Mädchen gewünscht hatte. Ich fand lange Haare super, die anderen Mädchen in der Schule fanden mich auch super. Ich sah ein bisschen aus wie dieser Dschungeljunge Mogli, immer ein wenig wild, naiv und stets sehr interessiert an allem. Ich bestaunte die Welt regelrecht und ich wusste auch, dass ich irgendwie anders war. Ich hatte mehr Freundinnen als Freunde.



Das war er also, der kleine verletzte und unsichere Tom in mir. Es fiel mir leicht, ihn sofort in mein Herz zu schließen. Fortan nahm ich ihn immer mit. Besonderen Spaß hat er, wenn er mit mir Motorrad fährt. Noch heute sitzt er manchmal in Gedanken hinter mir und schmiegt sich an, während wir über die Straße sausen. Das jedenfalls sind die Momente, in denen ich mich selber spüre. In denen er und ich Sicherheit und Frieden empfinden.

Dass er manchmal stottert, stört mich nicht. Im Gegenteil, ich wechsele mich sogar mit ihm ab. Da sind wir ein Team.

Doch kommen wir zum Anfang dieser spannenden Geschichte zwischen dem kleinen Tom und mir.

Zuerst hatte ich, wie gesagt, nur eine zarte Vermutung, dass mich irgendetwas stottern ließ. Ich kann es so beschreiben, dass ich sehr wohl flüssig sprechen konnte. Besonders wenn ich mit mir sprach. Auch im Traum stotterte ich nicht. Ich stellte fest, dass ich, wenn ich

URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL

im Kreis meiner Lieben war, also bei meiner Mutter und meinem kleinen Bruder Jörg daheim, wesentlich entspannter sprechen konnte. Ich machte mir damals als Kind Notizen in einem lederummantelten Terminkalender, den ich auf der Straße gefunden hatte. Er war vom Vorjahr und es stand nicht ein Termin drin. Völlig unbenutzt, einfach weggeworfen. Ich führte damals Buch über mein Stottern, nicht regelmäßig, aber immer dann, wenn mir irgendetwas aufgefallen war. Oft tat ich dies, bevor ich das Licht ausknipste, um zu schlafen. Das Buch lag stets unter dem Bett, griffbereit, mit einem Bleistift und einem grauen runden Radiergummi.

Meine ersten Eintragungen waren kryptisch. So lieh mir in der Stadtbücherei mit zehn Jahren ein Buch zum Thema Stottern aus. Ich nahm irgendeines, das mir interessant erschien. So lag also dieser dicke Schinken an einem regnerischen Wochenende auf meinem Bett und ich freute mich darauf, als erster Stotterer der Welt in diesem Buch die Lösung für meine „selbstständig arbeitende Be-gabung“, wie ich mein Stottern nenne, zu finden.

Es war ein Buch über Hirnforschung. Es ging um das zweite Sprachzentrum des Menschen, das Broca-Areal, das irgendwo in den Hirnlappen versteckt war. Ich sah mir vorzugsweise alle Bilder interessiert an. Die Texte habe ich natürlich nicht verstanden, dafür malte ich aber, inspiriert durch dieses Buch, mein Gehirn. Ich erinnere mich, dass meine Mutter das Kinderzimmer betrat und so etwas sagte wie:

„Na Tom, malst du was Schönes?“
„Ja, ich male mein Gehirn, Mama!“
„Das ist aber toll!“



URHEBERRECHTLICH GESCHÜTZTES MATERIAL

sagte sie ohne drauf zu sehen und verschwand. Ich weiß bis heute nicht, was sie wirklich dachte. Vielleicht: „Mein Kind sitzt an einem Regentag in seinem Zimmer und malt sein Gehirn. Alles ist in bester Ordnung.“ Vielleicht hatte sie aber auch nicht richtig zugehört. Stolz präsentierte ich ihr mein Bild in meiner Praxis, denn mittlerweile hatte ich mein Kinderzimmer in eine Praxis für Stotterer verwandelt. Dafür musste ich mir den dunklen Schaukelstuhl aus dem Wohnzimmer ausleihen. Darauf sollten meine zukünftigen Patienten sitzen. Mit einer afrikanischen Holzskulptur, die ein grasendes Reh oder ein ähnliches Tier darstellen sollte (übrigens das einzige Überbleibsel meines Vaters, der uns früh verließ), schlug ich einen Nagel in die Wand, um mein Gehirnbild aufzuhängen, und hatte schon den ersten Patienten in meiner Tür stehen: meine Mutter. Ihre interessierten „Aha!“- und „So, so!“-Ausrufe komplettierten meine kindliche Illusion ärztlicher Selbstständigkeit und so ließ sie sich auch gleich umfassend von mir behandeln.

Abends schrieb ich auf dem Bett sitzend in mein Buch, dass meine erste Patientin eine „Schaukelstörung“ hatte, weil Mutter eben auf einem Schaukelstuhl saß und nicht schaukelte. In meiner Kasse, einer gefundenen Zigarrenkiste, lagen die verdienten zehn Pfennig meiner ersten Sitzung. Meine Patienten waren alle Privatpatienten und mussten bar bezahlen.

An einem Abend, gut 30 Jahre später, saß ich vor meinem Kamin im Wohnzimmer und erinnerte mich an diese frühen Kindesbilder.

Ich war damals ziemlich hilflos, aber zugleich kreativ, mein Stottern besiegen zu wollen – mehr noch, ich wollte ernsthaft anderen Stotternern helfen. Ich rief mir den kleinen Tom in mir ins Gedächtnis, der ich einmal gewesen war. An diesem Abend beschloss ich, da ich mittlerweile nicht mehr stotterte, dem kleinen Tom zu erklären, wie ich es geschafft hatte, nicht mehr zu stottern. So erinnerte ich mich an ein frühes Kinderbild von mir und setzte diesen kleinen Tom auf meine Schulter.

PRAXISTIPP

Erinnere dich an ein frühes Kinderbild von dir.

Wie siehst du aus? Was hast du an?

Wonach riecht es dort? Was hörst du?

Wie geht es dir als Kind? Was sagst du?

Was wünscht sich das Kind in dir?

Erinnere dich an Details und schreibe deine Erinnerungen auf.

Was hast du vermisst? Was hättest du gebraucht?

Was war schön? Was hat dich erfüllt und wovon
hättest du mehr gebraucht?

Diese Reise wird dir spannende und aufschlussreiche
Erkenntnisse bringen.

→ Mehr dazu auf S. 90
