

- ▶ Editorial
- ▶ Zum Titelbild
- ▶ Vortrag in Sargans
- ▶ Bericht Betroffene (46)
- ▶ Zum Schluss

Dezember 2014 / Ausgabe 17



Haushaltungsschule · „BRODERHAUS“ · Sargans



Bügelraum im Broderhaus

Editorial

Liebe Gönnerinnen und Gönner



Wieder neigt sich ein Jahr dem Ende zu. Die wunderschönen Herbsttage im Oktober sind uns noch in guter Erinnerung. Jetzt, wo die Tage wieder kürzer werden, genießt man die letzten warmen Sonnenstrahlen auf dem Gesicht.

Anfang November konnte ich ein paar Tage in Südschweden verbringen. Dort erlebte ich so richtig die Magie von Kerzenlicht. Ich wurde zum Abendessen eingeladen und als ich das Haus des Gastgebers betrat, brannten überall Kerzen. Sie erhellten den ganzen Raum, vermittelten Geborgenheit und strahlten eine wohlige Wärme aus.

Eine Kerze gibt Licht - viele Kerzen geben viel Licht. Zünden wir doch auch wieder einmal eine Kerze an, sei es in Räumen oder in unseren Herzen.

Ich wünsche Ihnen allen besinnliche und frohe Weihnachtstage und ein gesegnetes neues Jahr.

Herzliche Grüsse



Alfred Beyeler

Zum Titelbild

Das Titelbild zeigt das berühmte Broderhaus, das am 8. Dezember 1811 beim Städtlibrand als letztes Gebäude in Brand geriet. 1907 ging das Haus auf Wunsch der Eigentümerin Johanna Broder (1834-1907) in den Besitz der Gemeinde Sargans über, mit der Auflage, darin eine Haushaltungsschule zu betreiben. Wir konnten in diesem geschichtsträchtigen Haus kürzlich einen Vortrag halten.

Vortrag in Sargans



Schloss Sargans mit dem Gonzen
(Foto: Kurt Riedberger - Google)

in Form von abendlichen Vorträgen organisiert. Das Ziel war, Einblick in neue und wirksamere Therapieformen bei einer Stottersymptomatik zu erhalten.

Am 11. November 2014 hielten Barbara Rüegger und ich vor 24 Logopädinnen und einem Logopäden einen Vortrag. Wir trafen auf eine aufgeschlossene und warmherzige Gemeinschaft, die mit grossem Interesse unsere Ausführungen verfolgte. Es wurde aber nicht nur zugehört. Fragen und Problematiken wurden in den Raum gestellt, die umgehend be-

Am 11. Mai 2014 strahlte das Radio SRF 1 unter der Rubrik „Menschen und Horizonte“ eine Radiosendung aus, in der mein Werdegang und meine Arbeit mit stotternden Menschen porträtiert wurden. Kurz darauf rief mich die Präsidentin der Logopädischen Vereinigung Sarganserland an und bat mich, einen Vortrag für ihre Mitglieder zu halten. In regelmässigem Turnus werden im Rahmen der Weiterbildung Anlässe



**Alfred Beyeler beim Vortrag
im Broderhaus**

antwortet und/oder ausdiskutiert wurden. Kurz, da war kein Gähnen oder ein Zufallen der Augenlider zu sehen. Hie und da stiessen einige meiner Aussagen auf Ablehnung oder Unverständnis. Barbara Rügger entkräftete diese mit professionellem Wissen und einem grossen Erfahrungsschatz, den sie sich in den vergangenen Jahren aus Fachbüchern und durch die Arbeit mit unseren Schülern aneignete.

Beim anschliessenden Apéro und bei vielen interessanten Gesprächen wur-



Mitglieder der Logopädischen Vereinigung Sarganserland

de mir nahe gelegt, die Methode meiner Therapie auf Papier zu bringen. Barbara Rügger und ich haben uns das zu Herzen genommen und wir wollen dieses Projekt im nächsten Jahr in Angriff nehmen.

Nachdem wir im Februar 2014 bereits zu einem Vortrag bei der Logopädischen Vereinigung Aarau eingeladen waren, war dies nun der zweite Anlass in dieser Form. Für uns ist es er-

freulich festzustellen, dass unsere Arbeit von Fachleuten ernst genommen wird.

Betroffene (46) – November 2014

Kindheits- und Jugendjahre

Ich wurde 1968 als uneheliches Kind geboren. Die ersten 18 Monate meines Lebens verbrachte ich in einem Kinderheim und kam danach zu Pflegeeltern. Meinen Vater lernte ich nie kennen. Die Mutter behielt stets die elterliche Gewalt, wie es damals noch hiess. So musste ich früh lernen, mich in verschiedenen Welten zurechtzufinden. Da waren einerseits mein Aufenthalt bei den Pflegeeltern und andererseits die regelmässigen Besuche bei meiner leiblichen Mutter, wenn sie an den Wochenenden nicht arbeiten musste. Da ich kein Wunschkind war, bekam ich dies immer wieder zu spüren. Hiebe statt Liebe waren an der Tagesordnung. Die mangelnde Zuneigung und das Fehlen einer Bezugsperson, die mein Dasein bejahte, verursachten in mir eine immer grössere Verwirrung. Dieses so vieles nicht ver-

stehen und einordnen Können – so bin ich heute überzeugt – war die Grundlage dafür, dass ich im Alter von fünf Jahren wegen schwer verzögerter Sprachentwicklung und sehr starkem Stottern in logopädische Behandlung kam. Für mich wurde dann diese Logopädin viel mehr als bloss eine Frau, die mir ein Sprechen ohne Blockaden beibringen sollte. Sie wurde für mich während all den Jahren zu einer sehr wichtigen emotionalen Stütze. Sie war die erste Person in meinem Leben, die von Beginn an an mich glaubte und sich stets, d.h. bis zum Ende der obligatorischen Schulzeit, für mich einsetzte und dies, obwohl die Invalidenversicherung (IV) mehrere Male versucht hatte, die Kostenübernahme abzubrechen, da ich angeblich ein hoffnungsloser Fall war, was das Reden betraf.

Ich freute mich jeweils auf die wöchentlichen Logopädiestunden, obwohl ich die anderen Kinder, die nicht stotterten, natürlich beneidete. Ich hatte grosses Glück. Trotz meiner Sprachbehinderung wurde ich von meinen Klassenkameradinnen und -kameraden nie ausgelacht. Ich wurde - im Gegensatz zu meinem Zuhause - immer so akzeptiert, wie ich war. Da waren die Lehrer manchmal weniger verständnisvoll.

Noch gut in Erinnerung ist mir, dass ich während der 5. Klasse die Therapie bei der Logopädin unterbrechen konnte. Mein Sprechen hatte sich bis zu diesem Zeitpunkt soweit verbessert, dass die schweren Störungen nach und nach verschwunden waren. Zudem hatte ich damals einen Lehrer, der sehr von meinen schulischen Fähigkeiten überzeugt war und sich dafür einsetzte, dass ich die Prüfung für die Sekundarschule machen konnte. Und dies entgegen der Ansichten meiner Pflegeeltern und leiblichen Mutter, ich würde dies ja eh nicht schaffen. Dieser Lehrer glaubte so fest an mich, dass ich die Prüfung dann tatsächlich bestand. Mit dem Übertritt in die Sekundarschule wurde der Erwartungsdruck viel höher und durch die ständig wechselnden Lehrer in den Schulfächern machte sich mein Stottern wieder bemerkbar. Daraufhin hiess es einmal mehr: zurück in die Logopädie. Zum Glück kannte ich die Person schon und bis Ende der 9. Klasse gehörte die Logopädie dann wieder regelmässig zu meinem Wochenplan.

Eintritt ins Erwachsenenleben

Nach der obligatorischen Schulzeit absolvierte ich eine kaufmännische Lehre. Auch dort war es so, dass je nachdem, welches Auftreten der Lehrer in der Berufsschule an den Tag legte, ich mal weniger oder mehr stotterte. Manchmal brachte ich nicht einmal das erste geforderte Wort über die Lippen. Prüfungssituationen, in denen schnelle Antworten gefordert wurden und ein grosser Erwartungsdruck vorlag, waren für mich immer die grössten

Hürden in sprachlicher Hinsicht. Damals litt ich bereits vermehrt darunter, dass ich den Schulstoff eigentlich beherrschte und die Antworten oft gewusst hätte. Aber die Angst, es sowieso nicht sagen zu können, liess mich oft verstummen. Um bei der mündlichen Prüfung nicht benachteiligt zu werden, schrieb meine Logopädin damals einen Bericht.

Nach der erfolgreich abgeschlossenen KV-Lehre arbeitete ich mehrere Jahre beim Kantonalen Verwaltungsgericht. Dies hatte für mich den Vorteil, dass alle Informationen schriftlich als Beweisstück hinterlegt werden mussten. Von daher war der Telefonverkehr für mich dort als Sekretärin mässig und ich war vor allem froh, einen Job gefunden zu haben, der viel Schreibarbeit erforderte.

Das war dann der Beginn, wo ich mir mein Leben immer mehr um das Stottern herum einrichtete und das Gefühl hatte, dass es so gut sei. Ich heiratete, kündigte den Job, kümmerte mich um Haus und Hund. Mein Mann übernahm fortan die Telefonate, wovor ich mich zuvor immer so sehr gefürchtet hatte (Arzttermine, Ämter). Nebenbei absolvierte ich eine Weiterbildung zur Spielgruppenleiterin und fand dann in diesem Bereich Arbeit. Kurz darauf wurde unsere Tochter geboren. Anfangs schien alles in ruhigen Bahnen zu laufen. Jeglichen konfliktbeladenen Themen ging ich aus dem Weg. Ich tat ziemlich alles, um meine Mitmenschen in meinem nahen Umfeld zufrieden zu stellen. Eigene Bedürfnisse zu haben, dies kannte ich bis anhin überhaupt nicht. Mich wurde gelehrt, für das Glück von anderen verantwortlich zu sein. Stets bedacht, es allen anderen möglichst recht zu machen, trat meine Redeflussstörung immer mehr in den Hintergrund. Dafür tauchten allmählich andere Einschränkungen auf. Solche, die mich zu noch mehr Rückzug zwangen. Trotz jeglichem äusserlichen Glück ging es mir innerlich immer schlechter.

Psychischer und physischer Zusammenbruch

Vor mehr als sieben Jahren erlitt ich einen Zusammenbruch und im Spital wurde bald klar, dass die Ursache dafür in meiner lieblosen Kindheit zu suchen war. Ich wurde an einen Psychotherapeuten überwiesen. Anstatt in die Logopädie ging ich regelmässig zu ihm. Mein Sprechen dort war am Anfang nie ein Thema. Offenbar sollten zuerst alle anderen psychogenen Störungen aufgearbeitet werden. Mittels intensiver Psychotherapie fand ich immer mehr zu mir und durfte das erste Mal erfahren, wer ich eigentlich bin. Früher war ich eine Person, die über Jahre von anderen Menschen fremdgesteuert wurde. Gemeinsam mit dem Therapeuten konnte in mir eine Neugier auf Unbekanntes geweckt werden. Voller Energie wagte ich

immer mehr neue innere Schritte. Manchmal fiel ich in emotionaler Hinsicht um und war jedes Mal froh, einen Profi an meiner Seite zu wissen, der mir half, meine zum Teil noch immerwährende innere Zerrissenheit aufzudecken und diese dann gut einzuordnen. Durch das stetig innerliche Wachstum veränderte sich zunehmend mein Bewusstsein im Umgang mit meinen Mitmenschen und der übrigen Umwelt. Davon betroffen waren auch die Beziehungen zu meinem Mann und zu Freunden.

Ich fühlte mich psychisch und körperlich immer besser – nur wurde plötzlich das Stottern wieder vermehrt ein Problem. Es gab Zeiten, da schien ich diese Zusammenhänge überhaupt nicht zu verstehen. Mein Psychotherapeut erklärte mir mehrmals, dass er kein „Stottertherapeut“ sei – was ja auch stimmte. Zu Beginn dieses Jahres musste ich eine herbe Enttäuschung eines mir lieb gewonnen Menschen verkraften. Dies ging mir so nahe, dass ich die Sprache für einen Moment komplett verlor. Dies war dann DER Moment, in dem ich wusste, dass ich so nicht mehr weiterleben möchte. Die Enttäuschung war eine Folge davon, dass ich mich zuvor in der Beziehung viel zu wenig eingebracht hatte. Wie oft hatte mir eine Begebenheit nicht gepasst – aber ich blieb still. Ich wusste, wenn ich mich für etwas in meinem Namen eingesetzt hätte, dann wäre ich beim Sprechen arg ins Stocken geraten. Also blieb ich ruhig und brachte lieber mein grenzenloses Verständnis für die Situationen anderer zum Ausdruck. Es war eine Illusion von mir zu glauben, dass auf diese Weise Freundschaften eine Zukunft haben können. Fakt ist, dass ich durch meine Gutmütigkeit mehrere Male zuließe, dass Menschen mich ausnutzen konnten. Die grosse Enttäuschung über das bittere Ende einer Freundschaft liess mein Sprechen schlimmer werden. Ich war verzweifelt.

Dem Stottern die Stirn bieten

Eigentlich hatte ich persönlich nicht geglaubt, dass es für einen stotternden Erwachsenen Hilfe geben könnte. Ich traf mich im Vorfeld einmal mit dem Geschäftsführer eines Vereins für Stotternde. Aber ich hätte mir dort keine Zusammenarbeit vorstellen können. Dem Glück sei Dank, stiess ich im März dieses Jahres auf die Homepage von Alfred Beyelers Sprachschule. Eigentlich mit wenig Hoffnung schrieb ich Barbara Rüegger eine Mail. Darin fragte ich sie, ob es in der Region Bern auch eine Anlaufstelle dieser Institution gäbe. Ich weiss noch, wie ich zuerst zögerte, mich da zu melden, weil für mich als mittlerweile alleinerziehende Mutter auch der finanzielle Aspekt eine grosse Rolle spielte. Wenige Tage später rief mich Barbara an und bei dieser Gelegenheit konnte sie sofort erkennen, wie schwer mir das Sprechen beim Telefonieren fiel. Eine Aussage von Barbara ist mir bis heute

geblieben. Sie erwähnte, dass ich bereits ein gutes Tempo beim Sprechen hätte. Die meisten anderen stotternden Menschen würden in der Regel viel zu schnell sprechen wollen. Allein diese Aussage löste wohl in meinem Unterbewusstsein etwas aus. Da erwähnte ein Mensch einen positiven Faktor betreffend meiner Art zu sprechen. DAS Sprechen, das für mich in meinem bisherigen Leben so oft eine einzige Tortur war. Zudem erklärte mir Barbara, dass ich mir wegen der anfallenden Kosten keine Sorgen zu machen bräuchte. Sie werde die Angelegenheit mit dem Stiftungsrat eingehend anschauen und mir in finanzieller Hinsicht entgegenkommen.

Keine Woche nach unserem ersten Telefongespräch reiste ich zu ihr nach Zofingen. Ich war sehr nervös, weil ich keine Ahnung hatte, was auf mich zukam. Barbara konnte mich mit ihrer verständnisvollen Art rasch beruhigen. Ich war freudig überrascht, wie viele verschiedene Lehrmittel auf dem Tisch lagen. Die Erfahrung, über die Barbara in sprachtechnischen Belangen verfügt, war für mich in jedem Moment spürbar. Das gab mir von Beginn an ein gutes Gefühl. Offenbar passierte dann bei mir so etwas Ähnliches oder gar Gleiches wie damals mit dem Lehrer in der 5. Klasse: Barbara vermittelte mir sofort das Gefühl, bei ihr in sprachlicher, aber auch emotionaler Hinsicht gut aufgehoben zu sein. Vor mir lagen die für mich vorgesehenen Blätter und die ausgedruckten Sprachregeln der Alfred Beyeler Sprachtherapie. Barbara gab mir zu jeder einzelnen Sprachregel die passenden Erklärungen und Ergänzungen. Wow, dachte ich – wie cool ist das denn? Mit so einfachen und doch komplexen Mitteln soll das Reden plötzlich vereinfacht werden?!

Als wir später mit „Max und Moritz“ begannen, verflog meine anfängliche Nervosität vollends. Wieder bekam ich ein Kompliment von Barbara, nämlich dass in mir schauspielerisches Talent schlummern würde. Für mich war es jedes Mal sehr hilfreich, wenn Barbara mir vormachte, wie es in etwa aussehen könnte, wenn man mit entsprechender Mimik und Gestik spricht. Dabei verlor ich bald jegliche Hemmungen, ihr dies gleichzutun. Ich konnte es kaum glauben! Schon nach der ersten Sitzung waren deutliche Fortschritte bei meinem Sprechen hör- und sichtbar. Ich kann sagen: Mir war, als würde mir ein Mensch eine Wahrheit aufzeigen, die schon immer in mir geschlummert hatte, aber nie hatte es im Vorfeld jemand geschafft, den Anstoss zu geben und sie zum Erwachen zu bringen.

Mir war klar, dass ich die Therapie bei Barbara unbedingt weiterführen muss. Die anfängliche Nervosität blieb weiter bestehen bis ich bei Barbara war und reden sowie feststellen konnte, dass jedes Wort bzw. jeder Satz

ruhig und fliessend ausgesprochen werden kann, sofern man die Sprachregeln bewusst anwendet. Danach wurde ich jeweils rasch ruhiger.

Seit März 2014 bin ich etwas mehr als zehnmals bei Barbara gewesen. Jedes Mal habe ich ein Erfolgserlebnis mitgenommen. Immer mehr darf ich feststellen, dass ich bei meiner Tätigkeit als Spielgruppenleiterin und auch als Mami schon längst mein Sprechen mit Mimik und Gestik verbinde. Vor den Kindern hatte ich eigentlich nie Hemmungen, mit Händen und Füssen zu gestikulieren, wenn ich ihnen zum Beispiel eine Geschichte erzähle. Ist dies vielleicht wirklich mein Rezept? Den Mut zu haben, nicht nur im Umgang mit Kindern mich so offen und frei zu geben? Immer mehr denke ich: JA, das ist es. Bei Barbara darf ich lernen, dass es überhaupt nicht komisch aussieht, wenn ich auch im Dialog mit anderen Erwachsenen Mimik und Gestik einsetze. Und auch, dass zwischendurch entsprechende Atempausen ein absolutes MUSS sind. Früher wollte ich immer viel zu viele Wörter mit einem Atemzug in einen Satz verpacken und am Schluss war die Puste weg und die Lockerheit auch.

Erste Erfolge stellen sich ein

Mein Bewusstsein in Bezug auf mein Sprechen hat sich seit Beginn der Therapie relativ rasch ins Positive verändert. Eine Steigerung war, als ich Anfang November ein Tagesseminar in Thalwil besuchte. Da ich wiederum nicht wusste, was auf mich zukommen würde, war ich bereits Tage davor sehr nervös. Gleichzeitig war ich aber auch stolz auf mich, dass ich mich überhaupt angemeldet hatte.

Vor nicht allzu langer Zeit wäre das in dieser Form schon allein von der Vorstellung her unmöglich gewesen. Meine Freude war gross, als ich Alfred Beyeler kennenlernen durfte. Ich merkte bald, dass er über ein Charisma verfügt, das ihm ermöglicht, rasch mit den Menschen in einen freudvollen Kontakt zu treten.

Er ist – wie Barbara auch – ein sehr guter Beobachter. Ihnen entgeht keine Marotte, die man sich über Jahre angewöhnt hat, um allfällige Schwächen beim Sprechen zu überdecken. Diese absolute Ehrlichkeit und Offenheit, die bei allen Teilnehmern am Seminar spürbar waren, fand ich äusserst wertvoll. Denn aus den Feedbacks, die man von den anderen erhielt, konnte man lernen. Und diese Feedbacks erfolgten nicht, um einen wieder leiden zu lassen. Nein, die Trainer und auch die Teilnehmer ermutigten einen zum positiven Weitermachen. Und zwar so lange, bis eine Stelle, an der es noch harzte, schliesslich gelang. Ich war überrascht, wie gut ich während des ganzen Tages sprechen konnte.

Selbstvertrauen vertreibt Angst

Man könnte jetzt meinen, ich sei vom Stottern befreit. Nein, dem ist noch nicht so. Bei emotionalen Themen komme ich nach wie vor relativ rasch in eine psychische Überforderung, die mir dann das Sprechen erschwert. In solchen Momenten habe ich noch zu wenig Übung, die Sprachregeln während eines erhöhten Stresspegels bewusst anzuwenden. Oftmals hat mein Unterbewusstsein mit den ungesunden Prägungen noch mehr Macht und ich falle schnell in alte Verhaltensmuster zurück.

Was sich mittlerweile jedoch deutlich verbessert hat, ist der Mut, das Sprechen überhaupt zu wagen. Ich ängstige mich nicht mehr tagelang im Vorfeld, ob ich ein notwendiges Telefon erledigen soll und sage nicht nur jene Wörter, die mir dann ganz sicher über die Lippen kommen. Nur mit immer



wieder neuem Mut zum Training kann Erfolg erzielt werden. Und ein zukunftsorientiertes Training kann nur stattfinden, wenn man sich den Sprachhürden, die man früher vermieden hat, stellt und immer wieder neu übt. So lange, bis man sie verinnerlicht hat.

Ich möchte Barbara und Alfred an dieser Stelle von ganzem Herzen für ihr unaufhörliches Engagement danken. Es ist schön zu sehen, mit wie viel Wohlwollen und Hoffnung sie mit ihren Schülerinnen und Schülern den Weg

in eine gute und leichtere Zukunft gehen. Sie investieren beide sehr viel Zeit, mit dem Ziel, stotternden Menschen einen neuen Umgang mit der eigenen Sprache zu geben. Das ist für mich sehr bewundernswert.

Ich bin allen meinen Therapeuten für ihre wertvolle Unterstützung sehr dankbar.

Zum Schluss

Bestimmung

(Wilhelm Busch)



Ein Fuchs von flüchtiger Moral
und unbedenklich, wenn er stahl,
schlich sich bei Nacht zum Hühnerstalle
von einem namens Jochen Dralle,

Der, weil die Mühe ihn verdross,
die Tür mal wieder nicht verschloss.
Er hat sich, wie er immer pflegt,
so wie er war zu Bett gelegt.

Er schlief und schnarchte auch bereits.
Frau Dralle, welche ihrerseits
noch wachte, denn sie hatt' die Grippe,
stiess Jochen an die kurze Rippe.

Du, rief sie flüsternd, hör doch bloß,
im Hühnerstall da ist was los.
Das ist der Fuchs, der alte Racker.
und schon ergriff sie kühn und wacker,

Obgleich sie nur im Nachtgewand,
den Besen, der am Ofen stand;
indes der Jochen leise flucht
und erst mal Licht zu machen sucht.

Sie ging voran, er hinterdrein.
Es pfeift der Wind, die Hühner schrein.
Nur zu, mahnt Jochen, sei nur dreist
und sag Bescheid, wenn er dich beisst.

Umsonst sucht sich der Dieb zu drücken
vor Madam Dralles Geierblicken.
Sie schlägt ihm unaussprechlich schnelle
zwei-, dreimal an derselben Stelle

mit ihres Besens hartem Stiel
aufs Nasenbein, das wär zu viel.
Ein jeder kriegt, ein jeder nimmt
in dieser Welt, was ihm bestimmt.
Der Fuchs, nachdem der Balg herab,
bekommt ein Armesündergrab.

Frau Dralle, weil sie leichtgesinnt
sich ausgesetzt dem Winterwind
zum Trotz der Selbsterhaltungspflicht,
kriegt zu der Grippe noch die Gicht.

Doch Jochen kriegte hocheifreut
infolge der Gelegenheit
vom Pelzwerk eine warme Kappe
mit Vorder- und mit Hinterklappe.

Stets hieß es dann, wenn er sie trug:
Der ist es, der den Fuchs erschlug.

~~~~~