



Die richtige Atemtechnik ist entscheidend: Jan Smejkal und Lisa Meyer trainieren die Zwerchfellatmung.

Fotos:Volkmann

Der Guru der Stotterer

Rund 800 000 Menschen in Deutschland stottern. Nach traditionellen Therapien stellt sich oft wenig Besserung ein. Autodidakt Hans Liebelt verzeichnet mit seinem Stotterer-Training dennoch erstaunliche Erfolge. Mit der richtigen Atemtechnik und Selbsterfahrung bringt er seinen Schützlingen bei, mit ihrem Handikap umzugehen. Ein Besuch in seinem Seminar.

VON INGMAR VOLKMAN

Das hatte sich der Autor anders vorgestellt: Eine Reportage vom Stotterer-Seminar, dabei im Hintergrund bleiben, den Seminarablauf verfolgen, mit Hans Liebelt unter vier Augen über seine Therapie sprechen. Stattdessen eine öffentliche Vorstellung: „Das ist jetzt der Journalist, den ich euch heute als Seminarabschluss angekündigt habe. Jetzt könnt Ihr das Erlernte gleich einmal an ihm anwenden.“ Die Seminarteilnehmer schauen ein wenig irritiert, Stühle rücken, der Kreis für den Neuankommenden wird größer gemacht. Seminarleiter Liebelt lehnt sich zurück, seine Füße in Wollsocken gehüllt. Schuhe sind im Seminarhaus Paki im Schwarzwaldort Schönbrunn tabu, die Gäste sollen sich wohl fühlen, wie im eigenen Wohnzimmer.

Liebelt: „Sehr wichtig ist, zu sich selbst ja zu sagen. Es ist okay, kleine Fehler zu machen.“

„Ich heiße Jan Smejkal, bin 29 Jahre alt, stottere seit meinem fünften Lebensjahr und nehme seit eineinhalb Jahren am Stotterer-Training teil“, stellt sich ein hochaufgeschossener Seminarteilnehmer vor. Von Stottern indes keine Spur. Es folgen weitere Seminaristen, allesamt seit frühester Kindheit Stotterer, mehrfach in logopädischer Behandlung, die nichts gebracht habe. Erst der Weg zu Hans Liebelt habe die sprachlichen Blockaden gelöst.

„Wir hatten alles versucht“, erklärt ein Vater, „von Logopädie über psychotherapeutische Behandlung, das hat alles immer nur temporär gewirkt. Als dann mein Sohn Alexander die erste Woche bei Hans auf dem Seminar war, hat er die einständige Heimfahrt ohne Punkt und Komma auf seine Mutter eingequatscht. Da kam alles raus, was sich in zehn Jahren aufgestaut hatte. Beide kamen heulend zuhause an.“ Zuerst sei man dem Seminar skeptisch gegenüber gestanden, habe Hans Liebelt als „Wunderheiler“ gesehen. „Heute sind wir Überzeugungstäter.“ Die Geschichten der Anwesenden

ähneln sich. Wer schon länger das Stotterer-Training besucht, schwärmt in höchsten Tönen – und vor allem in flüssigster Sprache. Wer zum ersten Mal teilnimmt, wie die 16-jährige Lisa Meyer aus Hannover, verhaspelt sich noch gerne, bleibt an einigen Wörtern hängen. Die Schülerin sitzt aufrecht auf ihrem Stuhl, die Arme in die Hüften gestemmt, lautstark atmet sie ein und aus. Von ihren Hängern lässt sie sich indes nicht beirren, erzählt vom Seminarablauf, den Meditationen, Übungen

und Aufgaben, die die Stotterer bewältigen müssen: Der Arbeitstag beginnt für die Teilnehmer mit einstündigen Übungen vor dem Frühstück, bestehend aus Atemtraining, Frustrbewältigung und Meditation. „Wenn wir einen Block haben, also stottern, bleibt die Atmung stehen. Deshalb konzentrieren wir uns in der ersten Phase des morgendlichen Trainings aufs Atmen, wir üben, so stark wie möglich auszuatmen“, erläutert Lisa, dabei immer im gleichen Rhythmus laut atmend.

„Sich das Stottern abzutrainieren ist harte Arbeit“, erklärt Hans Liebelt. Der Seminarbegründer, Jahrgang 1955, ist Autodidakt und stottert seit seiner Kindheit. „Irgendwann war ich an einem Punkt angelangt, an dem es nicht mehr weiterging. Beim Sprechen habe ich mir die Zunge blutig gebissen. Ich hatte schon Anlauf genommen, um zum Fenster hinauszuspringen.“ Statt des finalen Sprungs nahm der studierte Informatiker das Heft selbst in die Hand, besuchte Selbsterfahrungsseminare und klassische Logopädie, lernte Yoga. „Ich saugte alle Seminare auf. Was ich für wirksam erachtete, habe ich schließlich in mein eigenes Stotterer-Training übernommen.“ Beim nächsten Satz hebt Liebelt seine Stimme, mustert seine Schützlinge: „Sehr wichtig ist, zu sich selbst ja zu sagen. Es ist okay, Fehler zu machen, dennoch muss ich erkennen, dass ich ein liebenswerter Mensch bin mit kleinen

Fehlern und Macken.“ Liebelt blaut seinen Schützlingen ein, sich beim Sprechen auf die Atmung aus dem Zwerchfell zu konzentrieren, statt an das Sprechen zu denken. Diese Atemtherapie, auch Zwerchfellatmung genannt, gehört zu den wichtigsten Bestandteilen des Stotterer-Trainings. Mit Hilfe von Computergrafiken und biegbaren Leisten aus Metall visualisiert Liebelt die Krümmung des Zwerchfells, des stärksten menschlichen Atemmuskels. Stottern ist oft bedingt durch eine Fehlkoordination des Zwerchfells. Den Schülern, die erst seit Kurzem das Stotterer-Training besuchen, bringt Liebelt bei, sich beim Atmen in die Flanken zu pressen, um die Konzentration auf die Zwerchfellatmung zu lenken. Hat sich der Vorgang nach einiger Zeit automatisiert, fällt dieser Schritt weg. Neben der richtigen Atemtechnik spielt die Selbsterfahrung eine große Rolle im Stotterer-Training. Nachdem der Seminarleiter mit Mit-

te 20 das erste Mal eine Selbsterfahrungsgruppe besucht hatte, war er begeistert. So ließ er sich 1997 zum Gruppentherapeut ausbilden. „Gruppentherapie ist eine Säule meines Seminars“, so Liebelt. Eine weitere besteht darin, seinen „Klienten“, wie der 51-Jährige seine Schüler nennt, Herausforderungen zu bieten, sie an ihren Aufgaben wachsen zu lassen. „So bin ich auch vorgegangen, habe mir besondere Stresssituationen selbst geschaffen, bei Zeitungen angerufen, um mich interviewen zu lassen, habe schließlich live Radio- und Fernsehinterviews gegeben.“ Seine Zöglinge schickt Liebelt zur praktischen Anwendung des Gelernten, zur Stärkung des Selbstvertrauens und zum Meistern von alltäglichen Stresssituationen auf „Outdoortraining“ in die benachbarten Städte. Szenenwechsel, der Schwarzwaldort Nagold. Die Teilnehmer des Stotterer-Trainings haben sich aufgeteilt. In Zweiergruppen gehen sie

in Geschäfte, um sich einer ganz persönlichen Stresssituation zu stellen. Lisa Meyer hat sich gemeinsam mit der 39-Jährigen Jutta ein Schuhgeschäft ausgesucht. Viel hatten sie sich vorgenommen, doch dann die große Sprachlosigkeit. Beide sehen die Verkäuferin verunsichert an, bis Hans Liebelt in den Laden kommt. Er stellt sich vor die Angestellte: „Ich bin Stotterer, brauche mehr Zeit zum Sprechen, möchte aber dennoch bitte eine Antwort.“ Bevor die nächsten Sätze folgen, atmet er unter Hochdruck ein und aus. Lisa und Jutta verfolgen das Geschehen ungläubig, verstehen nicht, wie Liebelt ohne Scham so aus sich herausgehen kann. Nach dieser Stotterdemonstration lässt sich der Trainer wie jeder normale Kunde beraten. Das Eis ist gebrochen, seine zwei Zöglinge wissen nun, dass sie sich in keiner Lage für ihre Sprachblockaden schämen müssen. Einige Straßen weiter besucht Jan Smejkal zur selben Zeit die

Redaktion der Lokalzeitung. Ohne Punkt und Komma schwärmt er einem Redakteur vom Stotterer-Training vor. Nach diesem Vortrag schaut ihn der Zeitungsmacher erstaunt an und fragt, ob Smejkal denn das Seminar leite. Für den gebürtigen Heidelberger ist das der Seminar-Höhepunkt. Bis vor eineinhalb Jahren beeinträchtigte ihn seine sprachliche Behinderung in allen Lebenslagen: Je stärker sich er sich unter Druck gesetzt fühlte, desto stärker stotterte er, blieb immer wieder an einem bestimmten Wort oder Buchstaben hängen. Schlimm etwa, wenn der studierte Germanist und Geograph sich in einem Uni-Seminar vorstellen musste. Wenn 40 Augenpaare auf ihn gerichtet waren, wurden Augenblicke unerträglich lange, bis Smejkal seinen Namen und seine Studienfachkombination nach mehreren Anläufen herausbekommen hatte. Die zweite Sitzung eines solchen Seminars besuchte Jan meist nicht mehr – zu groß war seine Scham. „Früher

konnte ich auch in einem Restaurant nie das ordern, was ich am liebsten gegessen hätte. Stattdessen habe ich mir immer das ausgesucht, was am leichtesten zu bestellen war.“

Heute parliert Jan Smejkal mit einer Leichtigkeit, die selbst manchem Nicht-Stotterer gut zu Gesicht stünde. Die unglaubliche Entwicklung ist auf Video dokumentiert. Hans Liebelt filmt jeden seiner Schützlinge zu Beginn der Therapie, um den Stotter-Verlauf besser analysieren zu können. Beim gemeinsamen Video-Studium können die anderen Seminarteilnehmer im Angesicht von Jans aktuellem Sprechniveau kaum glauben, was sie sehen. Während Smejkal vor eineinhalb Jahren immer am „G“ von Germanistik hängen blieb, blafft er heute beim Videostudium lachend ein „sag doch Gernknödelkunde, oh Mann oh Mann“ dazwischen. „Ich habe mich völlig verändert, fühle mich jetzt in jeder Hinsicht

Jan Smejkal bestellte im Restaurant immer nur das, was sich am leichtesten aussprechen ließ.

viel sicherer, verfüge über viel mehr Selbstwertgefühl.“ Diesen Erfolg schreibt er eindeutig der liebelt'schen Sprechtechnik zu, die er anfangs täglich übte und heute durch regelmäßige Seminarbesuche aufzufrischen versucht. „Die Sprechtechnik hat sich inzwischen so automatisiert, dass ich oft gar nicht mehr auf sie achten muss. Wenn es doch mal in Stresssituationen kleine Probleme gibt, lasse ich mich davon nicht mehr verunsichern. Inzwischen habe ich das nötige Selbstvertrauen.“ In Restaurants bestellt Jan Smejkal übrigens auch nach eineinhalb Jahren Stotterer-Training immer noch selten das, was er am liebsten essen würde. „Mittlerweile lasse ich mir oft das Gericht bringen, das am kompliziertesten auszusprechen ist, wie etwa eine Pizza Capriciosa. Weil ich immer noch nicht glauben kann, dass ich heute alles fließend aussprechen kann.“

www.stotterer-training.de



Die eigenen Fehler akzeptieren: Hans Liebelt impft seinen Schützlingen Selbstvertrauen ein.