

# „Ich kann sprechen!“

- Für mich keine  
Selbstverständlichkeit -

Ein Erfahrungsbericht von Patrick P. \*

**Stotterfrei durch die EFT-Methode**



\*Student: B.A.  
Politikwissenschaft  
Universität Bielefeld  
geb. 1986 in Polen  
verfasst am 10.08.2010

*Reden ist Silber ?  
Schweigen ist Gold ?  
Sprechen ist Leben !*

„Bang!“ So wie die angebliche Entstehung des Universums, entstand auch mein Leidensweg, ein „Stotterer“ zu sein. Dieser begann mit einem lauten Knall, mit einem Autounfall im vierten Lebensalter. Fortan habe ich nur noch mit starken Schwierigkeiten und unter erheblichen Anstrengungen sprechen können.

Erst jetzt im Studium mit 22 Jahren kann ich mich als stotterfrei bezeichnen.

**Ich habe mich getraut.  
Die Klopf-Methode wurde für einen  
Stotternden zur großen Hilfe – und nun:  
„Ich kann sprechen!“**

## **Meine Schulzeit**

Das Stottern war mein ständiger Begleiter, der mein soziales Umfeld bestimmt hat. Wenig Unterstützung und Verständnis habe ich für meinen eingeschlagenen Weg von meinen Lehrern erfahren. 18 Jahre lang wurde ich nicht verstanden, als spräche ich eine für keinen zu verstehende Fremdsprache. Bevor ich ein Wort ausgesprochen habe, war das Stottern vorgeschaltet: „Welches Wort muss ich wählen, damit ich meine Aussage, meinen Wunsch, etc. äußern kann.“ Trotzdem habe ich mich bis in die Hochschule durchgerungen. Von der Grundschule sollte ich auf Raten der Lehrerschaft auf die Hauptschule verwiesen

werden. Erst nach einem IQ-Test, welcher auf Drängen meiner Eltern gemacht wurde, wurde mir zähneknirschend eine Empfehlung für eine Realschule ausgestellt. Die ablehnende Art des schulischen Systems war damit nicht beendet. Trotz meiner sehr guten Leistungen auf der Realschule (Klassenbesten), wurde mir abgeraten mein Abitur zu machen.

Da ich mich schwer verbal ausdrücken konnte, suchte ich auf eine anderen Weise soziale Anerkennung, nämlich über das soziale Engagement in Kirchengemeinden und in gemeinnützigen Vereinen. Ich tat für jeden alles, sei es Hausaufgaben oder eine zusätzliche Arbeit. Dies war der Preis, um zu zeigen, dass ich nicht anders als andere und nicht wertlos bin.

## **Erfolgreiche Sprachtherapien**

Meine Eltern konnten nicht tatenlos zusehen. Sie haben mich hoffnungsvoll in viele verschiedenen Sprachtherapien geschickt. Darunter zu zwei sehr kostenintensiven Stottertherapien in Holland und in Paderborn. Nach diesen Therapien habe ich zwischenzeitlich weniger gestottert, jedoch habe ich nur bestimmte Atemtechniken kennengelernt, sodass die psychische Auseinandersetzung weiterhin ausblieb. Das ist aber der Bereich, in der ich eine Therapie brauchte. Mein Misstrauen gegenüber solchen Therapien war bereits mit 15 Jahren immens.

## **Blockaden**

Die schlechten Erfahrungen mit den sogenannten Experten sowie im Schulalltag und Alltagsleben haben tiefe seelische Wunden bei mir hinterlassen. Zwar habe ich immer Durchhaltevermögen bewiesen und meine Kräfte mobilisiert. Aber das war anstrengend. Entsprechend niedrig war mein Energiestand als ich auf Raten meiner Schwester bei Marion anrief und unter erheblichen Schwierigkeiten mein Problem dargestellt habe. Meine Seele war nach mittlerweile 16 Jahren durch viele kleinen Traumaerlebnissen vernarbt. Ich war geplagt von Selbstmordgedanken und ich entschied, nach dem letzten Strohalm für das Leben zu greifen und mich der Hilfe von Marion anzuvertrauen.

### **Die EFT-Methode**

Marion gab mir schon in der ersten Sitzung neue Hoffnung: „Du kannst doch sprechen.“ Ich fiel aus allen Wolken. Der erste Mensch, der aus voller Überzeugung das behauptet, wonach ich jeden einzelnen Tag strebte aber immer mehr verzweifelte. Sie brachte mir die Klopftechnik bei und erklärt mir die Herkunft dieser Methode:

Jeder Mensch ist mit Energiebahnen durchzogen, sog. Meridiane. Sie sorgen für das allgemeine Wohlbefinden der Person. Die Meridiane sind am ganzen Körper und können über Akupunktur oder über das Klopfen an bestimmten Punkten aktiviert werden. Emotionale oder körperliche Spannungen haben ihre Ursache in Blockaden auf diesen Energiebahnen. Diese werden durch das Klopfen gelöst.

Die Blockaden entstehen durch besonders belastende Situationen. Bei mir war das der Wechsel von Polen nach Deutschland als kleines Kind und dann der Unfall. Und danach

kamen durch das Stottern viele Situationen hinzu, in denen ich verletzt wurde oder mich geschämt habe. Die schweren Themen habe ich gemeinsam mit Marion geklopft und gelöst. Und sie hat mit mir immer wieder Sprechsituationen bearbeitet, vor denen ich Angst hatte (Referate, Vorträge etc.)

Aber vieles kann ich inzwischen auch alleine machen.

Bevor ich mich abklopfe gehe ich in mich (dazu benutze ich Qi-Gong, um mich zu entspannen) und frage mich selbst nach meinem Thema und meinem Gemütszustand. Ich erhalte eine Antwort. Anschließend klopfe ich meine Gefühle ab. Schon während des Klopfens kommen neue Gefühle, Erinnerungen und Gemütszustände hoch. Die klopfte ich wieder ab, bis ich frei von Zwängen und dem Druck bin. Auf diese Weise lerne ich meine seelischen Verletzungen kennen; meine Vergangenheit, die unverarbeitet in mir schlummerte.

### **Tiefen und...**

In der Anfangsphase habe ich Marion wöchentlich besucht, weil ich innerhalb weniger Tage große Fortschritte gemacht habe. Ich bin durch tiefe, noch nie da gewesene Gefühlszustände durchgegangen. Um diesen Raum zu geben, habe ich meine Pinsel rausgeholt und meine Träume, Wünsche, Schmerzen, Erfahrungen und Gefühle aufgemalt. Nach jeder Sitzung wurden die Tiefs immer schmerzhafter. Jedoch habe ich vor allem in diesen stark negativ empfundenen Zwischenzeiten die Kraft zur Veränderung und Verbesserung gefunden. Mit jedem neuen Tief freute ich mich auf die neuen Erkenntnisse. Ich konnte immer häufiger feststellen, dass sich meine Angst zu sprechen langsam auflöst. Sehr diszipliniert habe ich mir Zeiten eingerichtet an denen ich die Klopfmethode angewandt habe.

## **... Höhen!**

Zu Anfang der Therapie habe ich die Sätze während des Klopfens nicht aussprechen können, geschweige denn mir merken können. Meine Seele war durcheinandergewirbelt worden. Unverarbeitete vergangene Gefühle und Erfahrungen sind an die Oberfläche zum Vorschein gekommen, die ich schon verdrängt habe. Die Verarbeitung gerade dieser in Vergessenheit geratenen Gefühle haben nach und nach die einzelnen Sprachblockaden gelöst. Ganz zentral war die Erkenntnis, dass ich mir auch mit Fehlern lieben und akzeptieren darf. Egal, welches Problem ich lösen will, erst einmal muss ich mich mit dem Problem akzeptieren. Ich habe gelernt, mich vor mir selbst nicht mehr zu verstecken.

## **Ein neues Leben**

Jetzt ist es wie ein zweites Leben. Ich habe angefangen, mehr für mich zu machen, ohne dabei die Bedürfnisse von anderen zu befriedigen. Ich nehme mir Zeit für mich und zeige mir dadurch meine Wertschätzung mir selbst gegenüber. Ohne mich unter Leistungsdruck zu setzen. Während meines ganzen Lebens war Sprache das zentrale Thema. Und Sprache war Stress. Darum habe ich mir Wege gesucht, mit denen ich mich auch ohne Sprache ausdrücken kann. Jetzt spiele ich schon seit zwei Jahren mit voller Freude Violine und werde immer besser. Zusätzlich habe ich innerhalb einer kurzen Zeit von drei Monaten Französisch gelernt. Diese Fähigkeit brachte mich auf die Idee, mein letztes Semester in Lyon zu verbringen und dort Französisch zu studieren.

Ich spreche frei und baue dadurch viele neue Kontakte auf. Ich habe nicht mehr so große Angst, mich zu zeigen. Dadurch wurde ich zum Leiter und Sprecher von Amnesty International an Deutschlands Universitäten gewählt. Ich moderiere und leite Arbeitsgruppen an. Außerdem bin ich Sprecher für einen christlichen Verein in der Uni. Ich unterrichte Bibel

für christliche internationale Studierende. Es ist ein wunderbares Lebensgefühl, dass ich meine eigenen Gedanken, Meinungen und Gefühle vor jedem, wann immer und wo immer äußern kann. Aus dieser Freude heraus entwickeln sich neue Ziele und Vorstellungen von meinem eigenen Leben.

Ich befinde mich jetzt schon im dritten Jahr nach meinem ersten Besuch bei Marion. Mit der Klopf-Therapie bin ich nicht auf meine Therapeutin angewiesen. Ich habe für mich eine Methode entdeckt, mit welcher ich mich selbst behandeln kann. Ich bin selbst zum Experten geworden und arbeite an mir selbst mit EFT, Büchern, Qi-Gong und viel Disziplin. Für mich ist Marion meine persönliche Lebensberaterin. Sie hat mir beigebracht, meine Gefühle zu fühlen und sie nicht abzuweisen.

Zwar bin ich seit gut 2 Jahren stotterfrei, aber nach über 18 Jahren der Stotterphase haben sich in mir Gedanken- und Angststrukturen im Kopf gebildet. Ich kann es oft noch nicht glauben, dass die schwerste Zeit überstanden ist. Manchmal versuche ich darum, alles auf einmal nachzuholen. Und ich merke, dass ich mir zuviel zumute. Aber auch das werde ich lernen: mich selbst nicht zu überfordern, sondern den Dingen ihren Lauf zu geben.

Wenn ich ein aus dem neuen Leben heraus resultierendes Problem nicht deuten kann, kann ich mich immer wieder an meine Therapeutin wenden.

Schließlich bin ich erst 2 Jahre alt (stotterfrei).

## **JA zum Leben sagen**

In der schnelllebigen Gesellschaft sollen alle nur noch schneller, höher, besser sein. Immer mehr geraten sie in einem Sog der materialistischen „alles am besten gestern haben müssen“ Einstellung.

Wer das nicht schafft, fühlt sich als Versager. Es gibt eine Dunkelziffer an depressiven Personen, die vor sich selbst weglaufen. Falscher Stolz und Scham hindern diese Menschen sich für Therapie und Coaching zu öffnen. Man hat Angst als verrückt zu gelten.

Die Menschen haben keine Zeit, um ihre eigenen Gefühle kennen zu lernen. Wie wollen sie dann Mitgefühl mit ihren Mitmenschen haben? So heißt es schon in der Bibel und auch in philosophischen Büchern: „Liebe deinen Nächsten wie dich selbst.“ Als erstes muss der Mensch also sich selbst lieben.

Das ist auch eine zentrale Säule des EFT / der energetischen Psychologie. Die akzeptierende Liebe zu mir selbst, auch mit meinen Problemen, löst viele Blockaden. Und macht den Weg frei.

Mach den ersten Schritt für dich hin zum Leben.

### **Danksagung**

Viele Menschen haben mich auf meinen Weg hin zum flüssigen Sprechen auf ihre Weise unterschiedlich unterstützt. Ich danke meinen Eltern, dass sie immer für mich da waren und sind. Ich danke meiner Schwester, mit der ich eine wunderbare Geschwisterschaft habe. Ich danke meinen Freunden, dass sie geduldig mit mir waren und mich nicht verlassen haben. Ich danke Marion für ihre Sensibilität und Vertrauenswürdigkeit. Ich danke meiner christlichen Gemeinde und Jesus Christus, an den ich glaube und nach dem ich lebe.