

## Aus dem Tagebuch eines Stotterers

Das Stottern ist für mich wie ein Eisberg. Die meisten Gefühle befinden sich unter der Oberfläche. Spitze des Eisberges bedeutet für mich das Stottern. Der Rest des Eisbergs besteht aus Gefühlen wie Scham, Angst, Frust, Wut, Hilflosigkeit, Enttäuschung, Minderwertigkeitsgefühl, Hoffnungslosigkeit, Vermeiden, Ausweichen, Ärger, Verzweiflung und Resignation. Aber auch der mächtigste Eisberg kann schmelzen! Das Stottern begleitet mich überall hin im Alltag. Ich kann es nicht steuern. Vor allem in der Schule ist es wahrscheinlich für alle Stotterer am schwersten. Während der Stunde bereite ich mich laufend vor für den Fall, dass mich der Lehrer aufruft. Ich stehe dauernd unter starkem Stress weil ich auf diese Weise das Stottern vermeiden möchte. Und vor allem bei Vorträgen vor der Klasse würde ich manchmal am liebste in den Boden versinken und nur noch Luft sein wollen. Die Angst gewinnt meistens die Oberhand und ist das stärkste meine Gefühle. Ebenso kommt manchmal die Wut. Man kann sagen, dass in mir während dem Sprechen ständig ein Gefühlschaos herrscht. Was mich nervt und ich nicht verstehe ist, dass ich ganz viele Techniken beherrsche, das Stottern zu vermeiden oder zu verbessern. Aber ich kann es in vielen Situationen einfach nicht anwenden.

mehr ...      Link: <http://www.mein-stottern-und-ich.ch/>