

## **Autobiographie von Beat Meichtry**

In meiner über 60-jährigen Erfahrung mit eigenen Sprechängsten und Stottersymptomen und einer intensiven Auseinandersetzung auf allen Ebenen, musste ich zwangsläufig Erfahrungen sammeln. Zuerst als hilfeschender Betroffener, der in ambulanten und stationären Therapien gezwungen wurde sprachverändernde Kunstsprachen anzutrainieren und dadurch beinahe die Freude am freien Sprechen verlor. Zum Glück wurde «nur» die Leidenszeit verlängert, wodurch der unbändige Wunsch, die eigenen Gedanken sowie Meinungen frei aussprechen zu können und die Widerstandskraft gestärkt wurden. Heute kann ich als Fachperson anderen Menschen Auskunft und Hilfestellungen geben. Im Vordergrund steht die Hilfe zur Selbsthilfe, also die vom Betroffenen gewünschte Unterstützung zu geben, damit er seinen eigenen Weg gehen kann.

Bis zum Alter von 28 Jahren galt ich als therapieresistent. Die glückliche Wende wurde durch den Kontakt mit meinem Mentor und Vorbild Norman Bush in der VERSTA eingeleitet. Dabei konnte ich die aufgezeigten Wege, basierend auf Eigenverantwortung, umsetzen. Gestützt durch die Selbsthilfe-Gruppe „SHG Zürich“ ist es mir gelungen, Komponenten aus meinem langen Therapieweg hilfreich einzusetzen.

Entscheidend dabei war, dass ich mich aus meinem «symptomverlängernden» Therapie-Korsett lösen konnte. Ich erkannte, dass ich keine weiteren Sprechtechniken erlernen musste, um die lähmende Erwartungsangst zu vermeiden. Mit der Naturmethode kam ich ins Gleichgewicht und zur Sprechfreude.

Die Erkenntnis war, dass wenn ich mich nicht gestresst fühle, ich mich auch nicht wie eine dauernd gestresste Person aufführen muss. Das motivierte mich, mit der freien Sprache zu experimentieren. Die Sprechfreude gewann zusehend an Bedeutung. Die Konzentration auf das, was ich mitteilen möchte, liessen alle erfolglosen Einzeltherapie-Versuche, wie zum Beispiel das Taktsprechen, in den Hintergrund treten. Das ermöglichte mir, immer mehr in das sprachliche Gleichgewicht zu kommen. Parallel mit den Sprecherfolgen steigerte sich die Sprechfreude und Selbstsicherheit.

Mein Wissen über die komplexen Zusammenhänge von Sprechängsten, dem Symptom Stottern und weiteren Redeflussstörungen habe ich aus eigener Erfahrung, durch den Kontakt mit anderen, aus der Beratung und Betreuung von Betroffenen und ihren Angehörigen sowie aus der vernetzten Zusammenarbeit mit allen beteiligten Fachpersonen erworben. Das didaktische Wissen erarbeitete ich mir mit dem modularen Abschluss zum «Ausbilder mit eidgenössischen Fachausweis». Um Personen zu begleiten, besuchte ich das Grundlagenmodul Coaching-Ausbildung, SVEB-Modul III. Zusätzlich habe ich eine krankenkassen- anerkannte Ausbildung als Seminarleiter für Autogenes Training.

Das Organisieren von VERSTA-Vorträgen eröffnete mir Zugang zum aktuellen Wissensstand der Forschung und erlaubte eine intensive Auseinandersetzung mit Therapieformen. Die Vortragsreihe «Viele Wege führen zum Ziel (2010)» gab einen Überblick über alle aktuell im deutschsprachigen Raum angebotenen Therapien, die direkt von Anbietern im In- und Ausland vorgestellt wurden.

Interessanterweise wurden meine Erfahrungen durch Studien untermauert und bestätigt. Helene Fernau Horn schrieb bereits 1969: «Es war mir klar, dass sogenannte Sprachübungsbehandlungen nicht nur zwecklos, sondern im Grunde sogar sinnlos sind». Therapien mit dem Ziel die Sprache künstlich in ein Schema zu zwingen, verlängern nachweislich die Leidensdauer von Betroffenen. Ausserdem haben auch die Arbeiten von Johannes Heinrich Schulz und Gerhard Hüther mich auf meinem Weg begleitet.

Beat Meichtry

Ausbilder mit eidgenössischem Fachausweis  
Grundlagenmodul Coaching, SVEB-Modul III  
Seminarleiter für Autogenes Training