

STOTTER – STRAßE:



ZWIEBELSCHALEN sind das, was stotternde Menschen tun, um ihr Stottern zu verbergen (z.B. „ähm, naja also, ähm, ja, naja also...“ sagen, um Zeit zu gewinnen). Zwiebelschalen sind auch das, was stotternde Menschen tun, wenn sie körperlich angespannt sind beim Stottern (z.B. Körpermitbewegungen wie das Zukneifen der Augen, Aufstampfen mit dem Fuß, kräftiges Schlucken usw...).



Der **STEIN** ist das ganz eigene Stottern jedes stotternden Menschen. Er ist immer unterschiedlich: verschieden schwer, verschieden glatt, verschieden farbig. ..Wenn man den Stein in der Hand hält oder er auf der Stotterstraße liegt, bedeutet das, man soll stottern, ohne Zwiebelschalen zu benutzen- also nichts tun, womit man das Stottern verstecken möchte.



Mit der **AMPEL** können stotternde Menschen ihre Art zu sprechen `einstellen`. Schalten sie ihre Ampel auf rot, bedeutet das, sie wollen stotternd sprechen, ohne Zwiebelschalen. Schalten sie grün ein, wollen sie flüssig sprechen (mit Hilfe verschiedener Werkzeuge/ Techniken). Ist die Ampel auf gelb eingestellt, kann man gestotterte Wörter `reparieren` oder versuchen, mit Hilfe eines `Werkzeuges` in einer `Werkstatt` besonders konzentriert zu sprechen.



Das **STOPSCHILD**: Wenn man ein Stottergefühl bekommt oder schon mitten im Stottern feststeckt, soll sofort gestoppt werden. Das heißt, es wird direkt pausiert, Spannung wird gelöst und einen Moment lang wird nicht gesprochen.



Der **FROSCH**: Wenn stotternde Menschen den Frosch als Werkzeug benutzen, sprechen sie Wörter hüpfend aus (z.B. sagen sie dann statt `Baum` `Bau-Bau-Bau-Baum` oder statt `Lehrerzimmer` `Le-Le-Le-Lehrer-zim-zim-zim-zimmer`). Das hilft ihnen, die Silben locker aussprechen zu können und nicht in eine feste körperliche Stotter-Anspannung zu geraten.



Das **FELL**: Mit dem Fell spricht man ganz weich, leicht und langsam. Das unterstützt den Körper dabei, die Muskeln, die man zum Sprechen benötigt, entspannt zu lassen.



Das **BAND**: Das dicke Gummiband kann fest auseinander gezogen werden, was auf Dauer sehr anstrengend ist. Man spürt dabei gut, wie angespannt der Körper sein kann und, dass das Reden schwer ist, wenn man so viel Kraft einsetzt gleichzeitig. Löst man die Spannung langsam bis das Band wieder weicher und schlaff wird, entspannt sich auch die gesamte Muskulatur. Dieses Körpergefühl hilft dabei, in Momenten des Stotterns, die Anspannung zu lösen, um dann ohne besonderen Kraftaufwand weiterreden zu können.