

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
Teil 1: Was du über Stottern wissen solltest	10
1.1 Was passiert beim Stottern? Die Theorie von Wingate & Weiner	10
1.2 So funktioniert das Sprechen – unser Gehirn plant silbisch	16
1.3 Stottern und psychische Belastung	20
1.3.1 Stottern und die Entstehung negativer Gefühle	20
1.3.2 Die Entwicklung von Gedanken und Einstellungen zum Stottern	23
1.3.3 Die Reaktivierung negativer Gefühle aus der Kindheit und Jugendzeit	25
1.4 Die 3 A – Stottern und die Grundängste der Menschen	28
1.5 Scham, Peinlichkeit, ... und viele andere Gefühle	30
1.6 Gefühle und Sprechtechniken – Bedingungen für erfolgreiches Sprechen	36
1.7 So funktionieren Sprechtechniken – wie verhindern sie Stottern?	40
1.8 Kann man die Schwere und Stärke des Stotterns messen?	41
1.9 Poltern – der kleine Verwandte des Stotterns	44
1.10 Stottern – Krankheit, Einschränkung, Behinderung, Störung oder Handicap?	49
1.11 Körperliches Begleitverhalten beim Stottern – Körper und Psyche	52
1.12 Stottern verstecken – Hilfe oder Falle?	58
Teil 2: Wie du dein Stottern managen kannst	61
2.1 Stottern, ein Problem für dich? – „Bleib nicht allein, allein machen sie dich ein!“	62
2.2 „Du musst Dein Stottern akzeptieren!“ – oft gehört, aber was heißt das?	67
2.3 Paragraph 1: Ich bin mit meinem Stottern zumutbar!	71
2.4 Positive Aggression	73
2.5 Therapie ja – Therapie nein	76
2.6 Wie erfolgreich sind Stottertherapien bei Erwachsenen?	84
2.7 Welches Therapiekonzept passt für mich?	88
2.8 Wie finde ich den richtigen Therapeuten?	93
2.9 Stottern in Partnerschaft und Freundschaft	97
2.10 Stottern in Beruf, Studium und Ausbildung	116
2.11 Das kleine dunkle Umfeld – Menschen, die dein Stottern „brauchen“ und missbrauchen	124

- 2.12 Wer soll mich mögen? – Innere Distanzierung und das eigene Bedürfnis nach Wertschätzung, Respekt und Achtung 130
- 2.13 Warum wird mein Stottern jetzt gerade so stark? – Die Suche nach der Ursache variierendes Stotterns 132
- 2.14 „Ich will nicht immer auffallen!“ – Auffällig-Sein und damit umgehen 138
- 2.15 Das Grundgesetz zum Umgang mit Stottern 144

Teil 3: Das Trainingsprogramm – Techniken und anders stottern 145

- 3.1 Schnupperkurse und fokussiertes Training 145
- 3.2 Schnupperkurs Modifikationstechniken: Verstehen und ohne Therapie ausprobieren 148
- 3.3 Schnupperkurs: Anstrengungsfreies Stottern (Nettostottern) ausprobieren 172
 - 3.3.1 Einleitung 172
 - 3.3.2 Pseudostottern – imitiertes Stottern lernen 173
 - 3.3.3 Nettostottern 180
- 3.4 Für Therapieerfahrene: Gelernte Modifikationstechniken anwenden und verbessern 188
 - 3.4.1 Einleitung und Basisübungen 188
 - 3.4.2 Training Typ A: Auffrischung von Prolongationen und sprechmotorisch sicherer werden 194
 - 3.4.3 Training Typ B: Keine gute Akzeptanz für Prolongationen – du brauchst eine Desensibilisierung 197
 - 3.4.4 Training Typ C: Oft unflüssiges Sprechen und keine oder nicht erfolgreiche Modifikationstechniken in wichtigen Sprechsituationen 201
- 3.5 Der Pull Out 206
- 3.6 Nachbesserung und Kinästhetisch Kontrolliertes Sprechen (KKS) 213

Nachwort 215

Literaturverzeichnis 216

Kontaktadressen 218

Stichwortverzeichnis 220

Vorwort

Was motivierte und qualifiziert mich, einen Ratgeber für stotternde Erwachsene zu schreiben? Grundlegend dafür ist meine Erfahrung aus nunmehr über 30 Jahren Therapie und nichttherapeutischer Zusammenarbeit mit stotternden Jugendlichen und Erwachsenen. Von Beginn meiner Therapie- und Lehrtätigkeit als Stottertherapeut an war es mir wichtig, das Konzept der Modifikationstherapie des amerikanischen Therapeuten Charles Van Riper als gutes praktikables Therapieprogramm für unsere deutsche „Stottertherapiekultur“ umzusetzen und anzupassen. Dazu gehörten sowohl gute Medien und Materialien als auch einige wichtige Ergänzungen aus anderen Therapieansätzen für eine ambulante Einzel- und Gruppentherapie (Josef Sheehan, Paul Watzlawik, u. a.). Hieraus entwickelte sich das Konzept der „Intensiv-Modifikation Stottern (IMS)“ (Zückner 2021a, 2021b). Da mir als Therapeut die Standards der evidenzbasierten Therapie und Medizin als Absicherung für die Qualität – gerade auch einer Stottertherapie – zwingend notwendig erscheinen, war die Durchführung einer Therapieerfolgsstudie nur folgerichtig. In dieser konnte die Wirksamkeit der IMS-Therapie nach wissenschaftlichen Kriterien nachgewiesen werden (Natke et al., 2010).

Einen Ratgeber für stotternde Menschen zu schreiben, geht aber noch einmal einen deutlichen Schritt weiter. Meiner Erfahrung nach profitieren Stotternde enorm davon, wenn sie eine genaue Kenntnis über das Phänomen Stottern haben. Dazu gehört sowohl das Wissen über medizinisch-wissenschaftliche Grundlagen als auch über die Wirkung von Stottern auf die Betroffenen selbst und auf ihre Umwelt. Als Priorität findet sich dies im ersten Teil dieses Ratgebers wieder. Stotternde, deren Kommunikationspartner und auch Stottertherapeuten versuchen die Probleme, die mit Stottern auftreten, immer auch in ihrem Zusammenhang von Ursache und Wirkung zu verstehen. Das erste Kapitel versucht hier eine gute und erhellende Basis über das vermittelte Wissen zum Stottern zur Verfügung zu stellen.

Ein Ratgeber nimmt auch Themen und Probleme in den Blick, die in einer Therapie nicht unbedingt thematisiert und angesprochen werden, die aber für viele Stotternde wichtig sind, manchmal sogar existentiell wichtig sind. Dieser Themenbereich wird schwerpunktmäßig im zweiten Teil dieses Ratgebers vertieft. Wie geht man mit Stottern im Bereich Partnerschaft und Freundschaft um, wie reagiert man auf unangemessenes Zuhörerverhalten, wie kann man sich selbst verändern, um besser mit seinem Stottern und Reaktionen darauf

zurecht zu kommen? Soll man sich einer Stottertherapie aussetzen und, wenn ja, welcher? Antworten auf diese und weitere Fragen sind Themen im zweiten Teil dieses Ratgebers.

Im dritten Teil steht das praktische Arbeiten am Stottern im Mittelpunkt. Dieser Teil wendet sich sowohl an Stotternde, die bisher noch nicht in einer Therapie mit Modifikationstechniken gearbeitet haben, als auch an bereits therapieerfahrene Stotternde, die noch einmal Motivation und Unterstützung benötigen, um erfolgreich und zufriedenstellend in ihr Stottern eingreifen zu können. Therapieunerfahrene können hier in einem ersten praktischen Ausprobieren herausfinden, ob Modifikationstechniken vorteilhaft für sie sein können. Dies soll und kann keine Therapie ersetzen. Aber es kann zu einem Klärungsprozess beitragen, ob man mithilfe dieses sprechtechnischen Ansatzes zufriedener mit seinem Sprechen werden kann und dies dann unter weiterer therapeutischer Ableitung umsetzt.

Für bereits therapieerfahrene Stotternde werden konkrete Übungsanleitungen aufgezeigt, mit denen sie ihr Sprechen durch einen Trainingsplan verbessern bzw. ursprüngliche Therapieerfolge wiederherstellen können.

Ich habe mit diesem Ratgeber mein Ziel erreicht, wenn es mir gelingt, bei vom Stottern betroffenen Menschen Veränderungen zum positiven Umgang mit ihrem Stottern zu bewirken – sei es durch eine andere Haltung zu dieser Störung, durch anderes Fühlen oder Denken in vom Stottern betroffenen Situationen oder durch eine als positiv erlebte Veränderung des Sprechens oder Stotterns selbst.

Viele mir bekannte Stotternde, die in unterschiedlicher Schwere durch ihr Stottern beeinträchtigt waren, haben die Erfahrung gemacht, dass Stottern und der Umgang damit veränderbar ist. Und ich wünsche mir, dass dieser Ratgeber Mut und Motivation bei Betroffenen erzeugt, um, in welcher Form auch immer, positive Veränderungen in Gang zu setzen.

Für diejenigen, denen das „Ratgeberlesen“ aus unterschiedlichen Gründen beschwerlich oder aus anderen Gründen nicht möglich ist, möchte ich auf die Videoreihe mit mir zur Intensiv-Modifikation Stottern auf dem Youtube-Kanal des Natke Verlags verweisen. In einem ersten Überblick vermittelt sie gute und grundlegende Informationen zum Stottern sowie zur Veränderung und zum besserem Umgang mit Stottern. Damit stehen sie auch ergänzend und vertiefend zu diesem Ratgeber. Auf die passenden Videos wird im Text verwiesen (mit QR-Code und Nummer des Videos).

 IMS #1
Das Therapiekonzept



[www.youtube.com/
watch?v=N4DB50S_m3w](https://www.youtube.com/watch?v=N4DB50S_m3w)

In diesem Buch wird aus Gründen der kürzeren Schreibweise die männliche Form „Therapeut“ als Tätigkeitsbezeichnung für alle Geschlechter benutzt, genauso „Betroffener“ oder „Stotternder“.

Abschließend noch ein Wort zur Anredeform an die Leser dieses Buches. Normalerweise spricht man unbekannte erwachsene Menschen in der Sie-Form an – eine Form, die auch mir in vergleichbarer Literatur angemessen und respektvoll erscheint. Warum ich trotzdem in diesem Ratgeber die Du-Ansprache gewählt habe, Sie als Leserin und Leser duze, liegt an der „Kommunikationskultur“, wie ich sie im therapeutischen Bereich (Gruppentherapie, Einzeltherapie mit zeitweiser Beteiligung anderer Patienten) und im Bereich von Selbsthilfveranstaltungen mit Stotternden kennen gelernt habe. Stotternde kommen untereinander sehr schnell auf eine Beziehungstiefe, die Vertrautheit und Offenheit entstehen lässt, und dies drückt sich möglicherweise in einer vergleichsweise schnellen und gewollten „Duz-Kultur“ aus. Ich kenne eine solche Ansprechkultur bisher vor allem nur dort, wo Menschen in ungewöhnlichen, eher gefährlichen Bereichen miteinander kommunizieren (z. B. in den Bergen über 1500 Metern, unter Bergleuten, etc.). Ich will nicht ausdeuten, warum sich dieses Phänomen auch bei stotternden Menschen darstellt. Aber für mich bedeutet es, auch und gerade als Therapeut, Teil dieser Kultur zu sein. Ich fühle mich gut damit und möchte all diejenigen, die sich mit dieser Form der Du-Ansprache nicht wohl fühlen um Nachsicht bitten.

Hartmut Zückner

Aachen im Frühjahr 2022