

Vorwort

Neben der Erfassung der beobachtbaren Merkmale des Stotterns beinhaltet eine logopädische Stotterdiagnostik die Ermittlung kognitiver und emotionaler Reaktionen auf Stottern sowie potentieller Auswirkungen des Stotterns auf das Sozialverhalten. Informationen über diese Aspekte sind über Fragebögen (z. B. Fragebogen zum Sprechen, Cook, 2013) und Verhaltensbeobachtungen (z. B. AAUS, Schneider & Zückner, 2008) zugänglich.

Ihre Erhebung trägt dem Umstand Rechnung, dass diese Faktoren die Lebensqualität und die Partizipation stotternder Menschen in sozialen Situationen entscheidend beeinflussen (vgl. Cook, 2010) – und sie zeigen individuelle Behandlungsanforderungen für die Therapie auf:

- Die Veränderung potentieller dysfunktionaler Denkmuster (z. B. »Beim Sprechen darf ich mir nicht die Zeit nehmen, die ich brauche«, »Ich bin minderwertig, weil ich stottere«);
- die Bewältigung schwieriger Emotionen (z. B. Hilflosigkeit, Scham, Wut, Angst), die im Zusammenhang mit dem Stottern oder (vorgestellten und tatsächlichen) Zuhörerreaktionen stehen können samt der Fähigkeit, körperliche Angstsymptome zu beruhigen;
- die Erweiterung des sozialen Kompetenzspektrums auf der Handlungsebene (z. B. Sich-Zutrauen herausfordernder Sprechsituationen, offensiver Umgang mit der Symptomatik, Handlungspotential für Mobbing-situationen etc.).

Stotternde Schulkinder befinden sich wie alle Altersgenossinnen in einer Phase ausgeprägten Lernens sozialer Fähigkeiten, wobei die Sprechstörung besondere Anforderungen an sie stellt. Die Stottertherapie bietet die Gelegenheit, die betroffenen Kinder, ihre Eltern und das weitere Umfeld bei dieser Lernaufgabe so optimal und individuell wie möglich zu unterstützen.

Das vorliegende Manual ist darauf ausgerichtet, Wege dieses spezifischen sozialen Kompetenztrainings anhand konkreter Materialbeispiele aufzuzeigen. Die vorgestellten Übungen, Spielideen und Selbsttrainingspläne erheben dabei keinesfalls einen Anspruch auf Vollständigkeit. Vielmehr sollen sie der Anregung dienen und zu einer weitergehenden Recherche von Material für die hier fokussierten Arbeitsbereiche inspirieren.

Im ersten Teil werden die Konzepte »soziale Kompetenzen«, »soziale Unsicherheit« und ihre Beziehung zum Stottern beleuchtet. Im Anschluss daran werden klassische Desensibilisierungsinhalte und ihre potentielle Umsetzung in der Therapie vorgestellt.

Trainingsprogramme für sozial unsichere Kinder (und ihre Eltern) sowie Übungen zum sozialen Lernen für Schulkinder – ohne besondere Fertigungsdefizite – stellen einen Fundus dar, der die Stottertherapie bereichern und anregen kann. Entsprechende Materialien werden im dritten Teil des Manuals vorgestellt.

Als MBSR¹-Lehrerin nach Jon Kabat-Zinn (»Stressbewältigung durch Achtsamkeit«) ist die Haltung des Achtsamkeitsansatzes in diese Arbeit miteingeflossen. Jon Kabat-Zinn (2010) charakterisiert Achtsamkeit als besondere Form der Aufmerksamkeitslenkung. Den aktuellen Erlebnisinhalten wird im augenblicklichen Moment und nicht wertend Aufmerksamkeit geschenkt. Alle Formen von Gedanken, Körperempfindungen und Gefühlen, die mit dem Stottern einhergehen, werden demnach als Phänomene des gegenwärtigen Momentes betrachtet, die »da sein« dürfen, auch wenn sie schwierig sind. Rogers (zitiert in Mannschatz, 2011), der Begründer der Gesprächspsychotherapie,

¹ MSBR steht für »Mindfulness Based Stress Reduction«, im Deutschen »Stressbewältigung durch Achtsamkeit«.

erklärt: »Es ist ein kuriozes Paradoxon, dass ich mich verändern kann, wenn ich mich so akzeptiere, wie ich bin«. In diesem Sinne verstehe ich meine Rolle als Therapeutin dahingehend, die KlientInnen zu unterstützen, mehr Bewusstheit für das zu gewinnen, was in ihnen vorgeht und als immer bessere Expertinnen und Experten für sich selbst, kluge Wege der Selbstregulation zu entwickeln.

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	5
1 »Soziale Kompetenzen«, »Soziale Unsicherheit« und ihr Bezug zum Stottern	9
1.1 Zur Definition »Sozialer Kompetenzen«.....	9
1.2 »Soziale Unsicherheit«	10
1.3 Stottertherapie und soziales Kompetenztraining.....	11
1.4 Grenzen der Stottertherapie.....	13
Anlagen zu Kapitel 1.....	14
A1.1 Schlüsselerlebnis.....	14
A1.2 Beobachtungsbogen für Eltern	16
A1.3 Fragebogen „Soziale Unsicherheit/Ängstlichkeit“ für Eltern	17
2 Desensibilisierung als soziales Kompetenztraining in der Stottertherapie	18
2.1 Systematische Desensibilisierung und Konfrontationsverfahren in der psychotherapeutischen Verhaltenstherapie	18
2.2 Desensibilisierung gegen die Kernsymptomatik des Stotterns	20
Lockeres Extra-Stottern auf verschiedenen sprachlichen Ebenen	22
2.3 Desensibilisierung gegen die Thematisierung von Stottern	24
Exkurs: Advertising.....	25
2.4 Desensibilisierung gegen negativ empfundene Zuhörerreaktionen	27
2.5 Desensibilisierung gegen Zeitverlust	31
2.6 Desensibilisierung gegen die Sprechtechniken	32
Anlagen zu Kapitel 2.....	33
A2.1 Elterninformation zur Desensibilisierungsphase 1.....	33
A2.2 Infos für Schulkinder: Absichtlich Stottern in der Stottertherapie?!.....	35
A2.3 Selbst-Trainings-Wochenplan zum lockeren Extra-Stottern	37
A2.4 Desensibilisierung gegenüber der Kernsymptomatik in Alltagssituationen	38
A2.4.1 Beobachtungsprotokoll Extra-Stottern der Therapeutin/des Therapeuten	39
A2.4.2 Abhärten gegen das Stottern in Gesprächen – Leervordruck	40
A2.4.3 Sprechaufgaben.....	41
A2.4.4 Weitere Vorschläge für Sprechaufgaben in Geschäften.....	42
A2.4.5 Sprechaufgaben.....	43
A2.4.6 Vorschläge für das Selbst-Training I: Abhärten gegen das Stottern in Gesprächen mit der Familie	44
A2.4.7 Vorschläge für das Selbst-Training II: Abhärten gegen das Stottern in Gesprächen mit Freunden und Freundinnen.....	45
A2.4.8 Abhärten gegen das Stottern beim Telefonieren mit SchulfreundInnen – Leervordruck	46
A2.4.9 Sprechaufgaben.....	47
A2.5 Anamnese Stottern Schulkinder (9 bis 12 Jahre).....	48
A2.6 Stotterumfrage	50
A2.7 Stotter-Quiz.....	51
A2.8 Leervordruck: Ankündigen von Stottern in Gesprächen	52
A2.9 Präsentation zur Gestaltung einer Schulstunde zum Thema Stottern	53
3 Zusatzmaterial	54
3.1 Schulung der Körperwahrnehmung: Anspannung erkennen und regulieren.....	54
3.1.1 Entspannung und Anspannung	56
3.1.2 Körperempfinden und Atemwahrnehmung im Liegen	58
3.1.3 Körperempfinden und Atemwahrnehmung im Sitzen.....	59
3.1.4 Deine Körperhaltung – wie stehst du da?	60
3.1.5 Körperempfinden und Atemwahrnehmung im Stehen und Gehen	61

3.1.6	Entspannungstraining mit Bildern – Einstiegsübung	62
3.1.7	Entspannungstraining: Progressive Muskelentspannung	64
3.1.8	Blitzentspannung	65
3.2	Gefühle erforschen: Schwierige Gefühle im Zusammenhang mit dem Stottern erkennen und regulieren	66
3.2.1	Gefühle unterscheiden	66
3.2.2	Wie fühle ich mich, wenn	67
3.2.3	Gefühle beobachten	68
3.2.4	Gefühle, die mit dem Stottern verbunden sind	69
3.2.5	Gefühle, die mit dem Sprechen und Stottern verbunden sind, beobachten	70
3.2.6	Lerne etwas über die „Angst“	71
3.2.7	Aus Angst wird Mut.....	75
3.2.8	Sich freundlich um die Angst kümmern.....	76
3.2.9	Gedanken, die bei Angst helfen können	77
3.2.10	Angst verwandeln	78
3.3	Gedanken – Gefühle – Verhalten	79
3.3.1	Wie sprichst du mit dir selbst?	79
3.3.2	Hilfreiche und nicht hilfreiche Gedanken in Zusammenhang mit dem Stottern	82
3.4	Selbstakzeptanz und Selbstfreundlichkeit	86
3.4.1	Metaphern.....	86
3.4.2	Zwei mangelhafte Backsteine.....	87
3.4.3	So sehe ich mich in der Zukunft.....	88
	Verzeichnisse.....	89
	Literatur	89
	Spiele	90
	Audio-Material.....	90