

Wolfgang Wendlandt

MEIN STOTTER-ABC

Kleingedrucktes großgeschrieben



Stottern
Wir wissen Bescheid.

ÜBER DEN AUTOR

Prof. Dr. Wolfgang Wendlandt

Psychologischer Psychotherapeut (Gesprächs- und Verhaltenstherapie), über 50 Jahre als Stottertherapeut tätig; arbeitet z. Zt. in eigener psychotherapeutischer Praxis, Durchführung von Einzel- und Gruppentherapien, Supervisionen und Coachings sowie von Fort- und Weiterbildungen; 30 Jahre lang Lehre und Forschung an der Alice-Salomon-Hochschule Berlin mit dem Schwerpunkt Beratung und Therapie; umfangreiche Publikationstätigkeit. Darüber hinaus langjährige Bühnenerfahrung mit Improvisationstheater und Playbacktheater in unterschiedlichen Ensembles; Gründung und Leitung der „Tumoristen“; freie musikalische Improvisation mit Saxofon und Stimme; Ehrenamtliches Engagement im Bereich Selbsthilfe, Inklusion und Theaterarbeit mit Migranten.



kontakt@wolfgangwendlandt.de

IMPRESSUM

Copyright © by Demosthenes-Verlag der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V., Köln
www.bvss.de

Lektorat und Korrekturen: Dorothea Beckmann und Wolfgang Rieker
Satz & Layout: Ulrike Wewerke
Umschlaggestaltung: Ulrike Wewerke
Fotonachweis: Lisa Curtis-Wendlandt, Ulrike Wewerke
Druck: Medienhaus PLUMP, Rheinbreitbach
Köln 2022
Printed in Germany

ISBN 978-3-921897-94-2

Hinweis:
Die Arbeitsbögen sind im Internet als PDF-Dokumente zum Herunterladen hinterlegt.

www.demosthenes-verlag.de/stotter-abc
Benutzername: Stotter-ABC
Passwort: Arbeitsbögen

INHALTSVERZEICHNIS

I. EINLEITUNG 9

Stottern ist eine Störung der Kommunikation 9
 Mein Stotter-ABC ist beherzt selektiv 9
 35 Arbeitsbögen für die Trainingspraxis 10
 Querverweise 10
 Für wen ich das Buch geschrieben habe 10
 Persönliche Ansprache 10
 Für zwischendurch und nebenbei 11

II. DIE SCHLAGWÖRTER DES STOTTER-ABC (VON »ADVERTISING« BIS »ZUVERSICHT«) 11

A	Advertising 13	E	Eigenarbeit 35
	Akzeptanz 15		Eigenverantwortung 37
	Allheilmittel 16		Empathie ►► 38
	Anforderungen ►► 16		Engelskreis 38
	Angst 16		Entspannung 38
	Anspannung ►► 18		Erfahrung 44
	Anteilnahme 18		Erfolg 44
	Anweisen 19		Erlaubnis 45
	Artikulation 20		Erzählen 46
	Attraktivität 21		Evaluation 47
	Auffälligkeit 21	F	
B			Fluchtverhalten ►► 49
	Behinderung 23		Fluencyshaping 49
	Benachteiligung 24		Folgen des Stotterns 49
	Besorgnis, soziale 24		Fragen 50
	Bezugspersonen 26		Frustrationstoleranz ►► 51
	Bilanz 26	G	
	Blocks, Stotterblockaden 27		Ganzheitlichkeit 53
	Bühne 28		Geduld 53
C			Geiz 54
	Chorsprechen 29		Generalisierung 55
	Compliance 29		Gewohnheit 56
D			Gruppenbehandlung 57
	Desensibilisierung 31	H	
	Diskutieren 32		Habituation 59
	Dosieren 33		Hausaufgaben 59

...

H		N	
Haut	60	Nachsorge	103
Heilung	60	Nachteilsausgleich	104
Hemmung, reziproke	62	Notfallkoffer	105
Herausforderungen	63		
I		O	
Identifizieren, Identifikation	65	Operationalisierung von Lernzielen	107
Identität	65		
Imagination	71	P	
Improvisation	72	Pausenbetontes Sprechen	109
Improvisation, musikalische	72	Pausentoleranz	109
Improvisation, theatrale	73	Perspektivwechsel	110
Individualisierung	76	Phobie, soziale	111
Inklusion	76	Ping-Pong	112
In-vivo-Arbeit	77	Pluserfahrungen	113
		Podbielskiallee	113
J		Prävention	115
Journal, Stotter-Tagebuch	81	Premack-Prinzip	116
		Progressive Muskelentspannung	116
K		Prolongation	118
Kapazitäten	83	Protokollieren	119
Kleist, Heinrich von	83	Pseudostottern	119
Kognition	84	Psychische Faktoren	124
Kombination	86	Pullout	125
Kommunikation	86	Q	
Kommunikationsstörung	87	Qualifikation der Stotternden	127
Komorbidität	88	Qualifikation der Therapeut:innen	128
Kompetenz, soziale	89		
Kontrolle	89	R	
Kooperation	91	Rahmenbedingungen	131
		Reststottern	131
L		Rollenspiel	132
Lebenssinn	93	Rückfall	134
Leiden am Stottern, Leidensdruck	94	Rückmeldung	135
Leistungsdruck	95	Ruhebilder	136
Lufthoheit	96		
		S	
M		Scharlatane	137
Modell	97	Scheitern	137
Moderation	98	Schweinehund	139
Modifikation	99	Schwerpunktsetzung	139
Modifikationstechniken, Probleme	100	Schwitzen	140
Mottos	102	Selbstheilung	140
		Selbsthilfegruppe	141
		Selbstinstruktion	142

...

Selbstsicherheit, Selbstsicherheitstraining ...	143	Unverschämtheit	164
Selbststeuerung	144	Ursachen	165
Selbstwirksamkeitsüberzeugung	146		
Sexualität	147	V	
Sprechaktivität	148	Variabilität	167
Sprechvorbereitung	149	Variation	167
Stagnation	150	Vererbung ►►	168
Stolz, falscher	151	Vermeidung, Vermeidungsverhalten	168
Stottermodifikation	152	Vorteile des Stotterns	170
Synonyma	153		
		W	
T		Warmlaufen	173
Tabu, Tabuthema	155	Weisheiten (hier: Stotter-Weisheiten)	173
Technik	156	Widerstände	175
Teilhabe, gesellschaftliche ►►	157		
Telefonieren	157	Y	
Therapie	159	Yes you can!	177
Transfer ►►	160		
		Z	
U		Zeit	179
Überforderung	161	Zensur, Selbstzensur	179
Überzeugungen	161	Ziele	181
Umschalten	163	Zuversicht	182

Das Zeichen „ ►► “ bedeutet: Weiterleitung zu einem anderen Schlagwort

III. ARBEITSBÖGEN FÜR DIE EIGENARBEIT UND THERAPIE 185

GRUNDLAGEN UND PLANUNGSSCHRITTE

AB 1: 100 Fragen – 1000 Antworten	187
AB 2: Veränderungsbedarf – zufrieden oder unzufrieden?	188
AB 3: Schwerpunkte für die Selbsthilfe, Eigenarbeit und Therapie des Stotterns	190
AB 4: Arbeitsschritte für die Eigenarbeit	192
AB 5: Rahmenbedingungen für die Eigenarbeit und Therapie des Stotterns	194
AB 6: Erfolge selbst organisieren – Vermeidungen abbauen	197
AB 7: Ängste und Vermeidungen – eine Bestandsaufnahme	199
AB 8: Plus-Erfahrungen	201
AB 9: Protokollbogen – Mein gegenwärtiges Veränderungsprojekt	202
AB 10: Übungen mit Ton- und Videoaufzeichnungen	205
AB 11: Anleitung zur Durchführung von Rollenspielen	207

*Ich will euch nur sagen, dass es gefährlich ist, zu lange zu schweigen.
Die Zunge verwelkt, wenn man sie nicht gebraucht.*

Lindgren, A. (2000)

VERÄNDERUNGSARBEIT

AB 12: Zukunft – Vergangenheit – Gegenwart	210
AB 13: Dreimal Entspannungstraining für den Alltag	211
AB 14: Ruhebilder	215
AB 15: Entspannung – Orte innen, Orte außen	217
AB 16: Wünsche – Ziele – konkrete Vorhaben	219
AB 17: Zögeren vor dem Sprechen	220
AB 18: Zum Einsatz von Sprech- und Blocklösetechniken im Alltag	221
AB 19: Sprechvorbereitung – sechs Optionen	223
AB 20: Das 3-Plätze-Spiel	225
AB 21: Das 3-Situationen-Spiel	227
AB 22: Synonyma – Spiel mit Ersatzwörtern	229
AB 23: Soziale Beachtung riskieren	231
AB 24: Soziale Kompetenzen	233
AB 25: Selbstsicherheit und Selbstvertrauen	235
AB 26: Kontakte knüpfen	238
AB 27: Telefonieren 1. Sprachnachricht – Desensibilisierung	241
AB 28: Telefonieren 2. Unbekannte Personen – Desensibilisierung	243
AB 29: Telefonieren 3. Auswertung der Trainingsarbeit	245
AB 30: Fragen zur In-vivo-Arbeit	247
AB 31: Experimente im Alltag – ein Potpourri	249
AB 32: Hilfreiche Selbstgespräche	252
AB 33: Den Erfolg visualisieren – Bewältigungstraining in der Vorstellung	254
AB 34: Positive Auswirkungen des eigenen Stotterns	255
AB 35: Bilanz ziehen	256
IV. NACHWORT	259
V. LITERATURHINWEISE	261

EINLEITUNG

STOTTERN IST EINE STÖRUNG DER KOMMUNIKATION. Man kann sie nicht im kommunikationsfreien Raum bewältigen. Nicht für sich alleine in den eigenen vier Wänden. Stottern abzubauen bedeutet flüssig zu werden im Kontakt mit anderen Menschen. Für diesen Prozess sind Begegnungen notwendig, sie sind unerlässlich. Selbsthilfe, Eigentherapie und Stotterbehandlung verlangen, sich auf andere Personen einzustellen, sich mit ihnen abzustimmen, andere Menschen aufzusuchen, zu reden, immer wieder zu reden, eigene Rückzugstendenzen abzubauen und neue zwischenmenschliche Begegnungsmöglichkeiten zu entdecken. Veränderungen des Stotterns finden aufgrund gemeinsamen Handelns statt, durch die gegenseitige Bezugnahme mit Wörtern, Blicken, mit Körperausdruck und einem wechselseitigen Austausch von Gedanken und inneren Selbstgesprächen. Trotz aller Unflüssigkeiten im Sprechen geht es um eine flüssige Bezugnahme zu den Kommunikationspartner:innen. Sich auf Beziehungen einzulassen, ist ein spannendes Abenteuer. Eigene Einstellungen und Denkgewohnheiten können da schon mal ins Wanken geraten. Nicht nur die Redefähigkeit will betrachtet sein. Es geht um die ganze Person, um die eigenen Emotionen, Gedanken und Einstellungen. Um die eigenen sozialen Handlungsweisen. Aber auch um die Antworten und Impulse des Gegenübers.

MEIN STOTTER-ABC IST BEHERZT SELEKTIV. Für das vorliegende ABC, das mit „Advertising“ beginnt und mit „Zuversicht“ endet, habe ich den einzelnen Buchstaben Begriffe aus dem Bereich der Arbeit rund ums Stottern zugeordnet. Darunter gibt es Begriffe, die als Standards bekannt sind – ich nenne sie hier das *Fettgedruckte*. Ich erkläre diese Standards, zeige dabei allerdings auf, was an den ausgewählten Sachverhalten, Erkenntnissen oder Behandlungsmaßnahmen aus meiner Sicht allzu oft unvollständig verstanden bzw. einseitig praktiziert wird. Vor allem aber habe ich solche Schlagwörter in mein ABC aufgenommen, die ich als das *Kleingedruckte* bezeichne: Handlungswissen und Erfahrungsschätze, die leicht übersehen werden, Arbeitstechniken und Veränderungsschritte, die in der Eigenarbeit und Therapie zu kurz kommen, Motivationshilfen, die nicht genutzt werden. In diesem Stotter-ABC versuche ich das *Kleingedruckte* unter die Lupe zu nehmen und großzuschreiben.

Die Arbeit am Stottern ist ein ausgesprochen anspruchsvolles Unterfangen, das die Betroffenen ebenso in Atem halten kann wie die Therapeut:innen. Die meisten Schlagwörter beziehen sich auf die alltäglichen Probleme und Herausforderungen im Ringen um den Abbau des Stotterns. Stottern ist zwar eine gut behandelbare Behinderung, doch Stagnationen und Rückfälle gehören im Verlauf von Eigenarbeit und Therapie zur Tagesordnung. So entpuppen sich persönliche Veränderungsvorhaben manches Mal als schwieriger als anfangs gedacht. Bei meinen Ausführungen zu den einzelnen Schlagwörtern war es mir wichtig, Sachverhalte unter neuen Perspektiven zu beschreiben und Lösungsideen für die alltägliche Übungspraxis anzubieten. Mein Stotter-ABC

will also kein Fachbuch zum aktuellen Forschungsstand des Stotterns sein, es hat nicht den Anspruch, die in der Wissenschaftsszene bekannten Sachverhalte erneut darzulegen und den aktuellen Stand der Fachliteratur zu präsentieren. Es stellt vielmehr ein subjektives Zeugnis meiner über 50-jährigen Beschäftigung mit Menschen dar, die stottern, und ist in diesem Sinne ein Praxisbuch. Es zeigt auf, wie sich Stottertherapie und Selbsthilfe erfolgreich gestalten lassen und wie sich bei den Betroffenen dabei Lebensfreude und Zuversicht entwickeln können. Im Stotter-ABC kommen Betroffene durch wörtliche Zitate immer wieder selbst zu Wort. Oder es werden Gedichte vorgestellt, die das subjektive Empfinden von Personen, die stottern, zum Ausdruck bringen. Viele der Texte, die ich zu den einzelnen Schlagwörtern verfasst habe, wären ohne die Anregungen meiner Klient:innen und Fortbildungsteilnehmer:innen nicht entstanden. In letzter Zeit, in den langen Tagen der Pandemie, waren es vor allem die Neugier und Offenheit von Betroffenen und Stottertherapeut:innen meiner Online-Veranstaltungen, durch die ich immer wieder fruchtbare Impulse für meinen Schreibprozess erhalten habe. Für diesen lebendigen Austausch bin ich allen von Herzen dankbar!

35 ARBEITSBÖGEN FÜR DIE TRAININGSPRAXIS: Erkenntnisse sind gut, Erfahrungen sind meist besser! Was hilft all das Begreifen, all das Wollen und Wissen, wenn dann nicht tatsächlich gehandelt wird. Während der Entwicklung von meinem Stotter-ABC wurde mir klar, dass ich die Schlagwörter und Erklärungen im Buch unbedingt verknüpfen sollte mit konkreten *Handlungsanleitungen* und *Übungen*. So entstanden insgesamt 35 Arbeitsbögen, mit deren Hilfe sich persönliche Veränderungsvorhaben rund ums Stottern planen und durchführen lassen. Sie schlagen nicht nur Ideen und Bewältigungstipps vor, sondern helfen auch das Selbsttraining auszuwerten und Schlussfolgerungen für die nächsten Übungsschritte vorzunehmen. Als Dokumentation der Eigenarbeit begünstigen sie zu einem späteren Zeitpunkt das Wiederaufgreifen erfolgreich durchgeführter Strategien der Eigenarbeit. Die Arbeitsbögen sind nicht nur für die Hand der Stotternden gedacht: Sie stellen darüber hinaus Therapiematerialien dar, die die Therapeut:innen in ihren Praxen einsetzen können. Fast alle Arbeitsbögen wurden für dieses ABC neu entwickelt und erprobt. Manchmal gibt es mehrere Arbeitsbögen zum gleichen Themenbereich.

QUERVERWEISE: Die Schlagwörter in meinem Stotter-ABC sind untereinander durch Querverweise verbunden. So kann von hier nach da geschmökert und nach Lust und Laune vertieft werden. In den Schlagworttexten wird zudem auf die jeweils zugehörigen Arbeitsbögen des zweiten Buchteils verwiesen. Und auch die Arbeitsbögen sind durch Querverweise miteinander verknüpft. Da die von mir beschriebenen Sachverhalte sich nicht immer nur einem einzigen Schlagwort zuordnen lassen, kommt es hier und da zu Dopplungen, die dem besseren Verständnis dienen.

FÜR WEN ICH DAS BUCH GESCHRIEBEN HABE: Der Text richtet sich an erwachsene Stotternde und an Stottertherapeut:innen. Er ist aus meiner Sicht sowohl für alte Hasen als auch für Neulinge interessant. Auch für Angehörige und Bezugspersonen sowie für Student:innen der entsprechenden Ausbildungsgänge ist das Buch gedacht: Hier können sich alle Interessent:innen aus dem Gesundheits- und Sozialbereich mit Gewinn über das Thema Stottern informieren.

PERSÖNLICHE ANSPRACHE: Im Laufe des Schreibens habe ich mich entschieden, Dich, die Leserin und den Leser, immer wieder auch direkt anzusprechen und dafür das „Du“ zu wählen. In der Selbsthilfe ist das selbstverständlich. In meiner therapeutischen Arbeit ganz und gar nicht. Doch hier, beim Niederschreiben des Textes, habe ich mir ein persönliches Gegenüber vorgestellt, ein

Du, dem ich meine persönlichen Sichtweisen und Überzeugungen aus meinem langjährigen Berufsleben mit dem Stottern vermitteln wollte. Ich möchte Dich teilnehmen lassen an den unterschiedlichen Erfahrungen, die sich aus meinen Begegnungen mit stotternden Menschen und mit Stottertherapeut:innen ergeben haben. 1968 habe ich, noch als Student, an einer Berliner Poliklinik angefangen Stotterbehandlungen durchzuführen (s. Wendlandt 2009 a). Seitdem habe ich zahllose Einzeltherapien, Gruppenbehandlungen, Elternberatungen, Fortbildungen und Supervisionen zum Stottern durchgeführt und viele stotterbezogene Texte verfasst. Und ich habe mitgeholfen, die deutschsprachige Selbsthilfebewegung auf den Weg zu bringen und sie immer wieder tatkräftig zu unterstützen. Heute blicke ich mit Dankbarkeit auf die zahlreichen positiven Arbeitsbeziehungen zurück, die ich mit stotternden Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen pflegen konnte, auf die vielen Anregungen, die ich dadurch erhalten habe und die große Wertschätzung, die mir zuteilwurde. Erstaunlich bei alledem ist für mich, dass meine Wissbegierde zum Thema Stottern und meine Begeisterung für dieses Arbeitsfeld nie aufgehört haben. Wahrscheinlich hat dies etwas mit meiner eigenen Stotterbiographie zu tun (Wendlandt 2019).

FÜR ZWISCHENDURCH UND NEBENBEI: Es darf geblättert werden, Du kannst getrost von einem Schlagwort zum anderen hüpfen. Dich hier versenken, dort nur kurz verweilen, Pausen einlegen und Tee trinken, Dich von den vielen Querverweisen weiterleiten lassen, Schlagwörter überblättern. Was spricht Dich an? Welche Schlagwörter werden zu Stichwörtern *, über die Du nachdenken möchtest? Es gibt keine Ordnung, die Du beim Lesen einhalten musst. Das ABC kann beim Warten an der Bushaltestelle nützlich sein, ebenso bei einer Erholungspause auf der Parkbank. Oder Du nutzt das Büchlein als Unterlage für eigene Notizen, die Dir beim Lesen durch den Kopf gegangen sind. Du wirst schnell spüren, welche Themen für Dich relevant sind. Lies nicht nur still vor Dich hin, sprich einzelne Passagen laut, deklamiere sie! Vielleicht gefällt Dir ein Gedicht. Und rede mit anderen Menschen über die Themen, die Dich berühren! Veränderungen entstehen in der Kommunikation.

Wolfgang Wendlandt, Berlin, am 11. April 2022

* Unsicher war ich, ob ich die Schlagwörter nicht besser hätte Stichwörter nennen sollen. Doch „nachschlagen“ passt eigentlich ganz gut. Allerdings werden die Leser:innen manche Begriffe in meinem Stotter-ABC gar nicht finden können, selbst wenn sie vom eiligen Durchblättern der Seiten Seitenstiche bekommen. Ich habe viele Begriffe einfach unterschlagen. Sticheleien befürchte ich deswegen allerdings nicht. Ich habe versucht alles hieb- und stichfest zu machen. So dass sich die Inhalte jedem erschließen werden. Ja, Schlüsselwörter gibt es auch, ich weiß. Doch die Schlagwörter haben bei mir die Oberhand gewonnen, schlagfertig wie sie waren. Und im Übrigen: Schlagwörter sind im Grunde genommen auch Schlüsselwörter, Schlagwörter erschließen uns kurz und bündig den angesprochenen Inhalt. Wie dem auch sei...