

# Stottertherapie: Ohne Einstellungsänderung kein Erfolg

**Zusammenfassung:** Für die Eigenarbeit und Therapie des Stotterns bei Erwachsenen existiert ein breites Spektrum an Behandlungskonzepten. Dabei werden im deutschen Sprachraum vor allem solche Verfahren empfohlen, bei denen es um den Erwerb sprech- und stotterbezogener Verhaltensweisen und um den Abbau von Unsicherheiten und Ängsten geht. Über Therapiemaßnahmen zur gezielten Veränderung von Einstellungen und Überzeugungen, die die Kommunikation steuern und für den Fortschritt in der Therapie verantwortlich sind, wird hingegen kaum berichtet. Bezugnehmend auf diesen Sachverhalt beschäftigt sich der vorliegende Praxisbeitrag mit therapeutischen Impulsen, hier „Merksätze“ genannt, mit denen im Therapieverlauf eine kontinuierliche Einflussnahme auf die Einstellungen und Überzeugungen der Betroffenen möglich wird. Dies ist vielfach unerlässlich, da ansonsten überdauernde Therapieerfolge im Erwachsenenalter nur unzureichend gelingen. Die Merksätze können auch für die Nachsorge und Rückfallprophylaxe genutzt werden.

## Einführung

Im deutschen Sprachraum liegt der Fokus in der Therapie erwachsener Stotternder auf dem Erwerb neuer Verhaltensweisen: Bei der Identifikation der Sprechunflüssigkeiten geht es um die genaue Erfassung der sprechmotorischen Stotterereignisse, der Mitbewegungen sowie des Sekundärverhaltens. Bei der Desensibilisierung werden bspw. neben Entspannungsreaktionen ebenfalls das „Advertising“ (bewusstes Ansprechen des eigenen Stotterns bei fremden Personen) und das Pseudostottern trainiert. Auch die Maßnahmen zum „Fluency Shaping“ und zur Stottermodifikation basieren auf zahlreichen verhaltensorientierten Übungsschritten: Neue sprechmotorische Fertigkeiten werden systematisch ausgebildet. Beim Selbstsicherheitstraining geht es schwerpunktmäßig um die Stärkung oder um den Erwerb von Verhaltensweisen sozialer Art. Das Spektrum der Ziele ist also in der gegenwärtigen Praxis der Stottertherapie breit aufgestellt und wird mit einer Vielzahl von Übungen in

den Behandlungsprogrammen der Fachveröffentlichungen beschrieben.

In meiner Arbeit mit langjährig stotternden KlientInnen habe ich festgestellt, dass mangelnde Fortschritte im Therapieprozess, Motivationseinbußen beim Selbsttraining, Therapiewiderstände und Rückfälle in der Regel durch die persönlichen Einstellungen begründet sind, die das Handeln der Betroffenen bestimmen. In der Therapie geht es dann nicht vorrangig darum, Verhaltensweisen nachzubessern, aufzufrischen oder neu zu erwerben, sondern darum, die subjektiven Ansichten und Überzeugungen meiner KlientInnen zu analysieren, ungünstige Einstellungen abzubauen und neue Orientierungen für eine kommunikationsfreudige Begegnung in der individuellen Lebensumwelt aufzubauen. Dabei ist auch zu klären, welche Arbeitshaltungen für das Selbsttraining unproduktiv und welche hilfreich sind. Wird dies vernachlässigt, zeigen sich auf der Verhaltensebene keine Erfolge. Denn menschliches Verhalten wird maßgeblich durch unsere Einstellungen

gesteuert. Sie bestimmen, ob erworbene Handlungsweisen, wie die konkreten stotterbezogenen Techniken, überhaupt abgerufen werden. Es sind verfestigte Gedankenmuster, die sich schwieriger als unsere Verhaltensweisen verändern lassen.

Stottern ist ein automatisiertes Verhalten. Die in der Therapie gelernte Handlungsweise, die zur Bewältigung des Stotterns dient, muss hingegen geübt und überlernt werden, bis sie selbstgesteuert, also absichtsvoll eingesetzt werden kann. Es ist abhängig von den individuellen Einstellungen: Hält eine Person es bspw. in einer spezifischen Gesprächssituation für angebracht, das Wort zu ergreifen oder schätzt sie Vermeidung als die bessere

## KURZBIOGRAFIE

**Wolfgang Wendlandt** ist Psychologischer Psychotherapeut (Gesprächs- und Verhaltenstherapie) und seit über 50 Jahren auf Stottern spezialisiert. Er war 30 Jahre lang in Lehre und Forschung an der Alice-Salomon-Hochschule Berlin im Bereich Beratung und Therapie tätig. Zurzeit arbeitet er in eigener psychotherapeutischer Praxis, führt Einzel- und Gruppentherapien durch und gibt seine Erfahrungen bei Supervisionen und Coachings, Fort- und Weiterbildungen und durch umfangreiche Publikationstätigkeit weiter. Ehrenamtlich engagiert er sich in Improvisationsprojekten (Bühne/Musik) sowie im Bereich Selbsthilfe und Inklusion.