

Das ABC-Modell zur Therapie jugendlicher und erwachsener Stotternder – Konfrontation mit Stottern

... oder: vom hilflosen zum kontrollierten Stottern...

Traunstein, 28.-30. August 2015

Am Freitagnachmittag machte ich mich zusammen mit Rudolf aus der Münchner Selbsthilfegruppe bei herrlichem Sommerwetter auf den Weg nach Traunstein zum Seminar „Das ABC-Modell zur Therapie jugendlicher und erwachsener Stotternder – Konfrontation mit Stottern“. Die beiden Logopäden Werner Rauschan und Claus Welsch und ihr Ansatz sind mir durch eine intensive Gruppen-Intervalltherapie bzw. durch langjährige Einzeltherapie bestens bekannt, aber von der Teilnehmerliste kannte ich niemanden und war daher gespannt auf die anderen. Diese anfängliche Aufregung legte sich jedoch bald, da wir sowohl von Thomas, der dieses Seminar organisiert hatte, als auch vom Team des Hauses St. Rupert herzlich begrüßt wurden und das Haus als Begegnungsort mit besonderer Atmosphäre kennenlernen durften.

Nach und nach fand sich eine Gruppe von 11 stotternden und nichtstotternden Menschen im Seminarhaus ein mit dem Ziel, konstruktiv am Stottern zu arbeiten bzw. mehr über Stottern zu erfahren (Brigitte war Begleitperson) oder – wie Thomas und ich – ein Wochenende lang zu üben. Nach einem reichhaltigen und leckeren Abendessen ging es los: Claus und Werner stellten uns mit großem Engagement und viel Erfahrung die drei Phasen ihrer Konfrontationstherapie vor. Das ABC-Modell beruht auf einem vereinfachten Van Riper-Ansatz, den die beiden Referenten durch ihre Erfahrungen aus jahrzehntelanger therapeutischer Arbeit weiterentwickelt haben.

In der **Phase A** der Konfrontationstherapie setzt man sich mit seinem Stottern und seinem Vermeidensverhalten auseinander. Wir haben analysiert, wie wir stottern (Einsatz von Druck, Kraft, Pressen, etc.) und welches Vermeidensverhalten (Füllwörter, Ersetzen von gefürchteten durch leichter auszusprechende Wörter, Wiederholen von Wörtern vor drohenden Blocks, um leichter in das nächste Wort hineinzukommen, leises Sprechen, etc.) wir anwenden, um das Stottern zu verbergen. Jedes Vermeidensverhalten bewirkt eine „Scheinflüssigkeit“, verstärkt jedoch die Angst vor dem Stottern und hält dieses am Leben. Ziel der Phase A ist es, die Vermeidensanteile in der Kommunikation abzubauen und somit das individuelle Stottern auf das so genannte Nettostottern (ohne „Verpackung“) zu reduzieren. Wichtig ist hierbei auch, während des Stotterns den Blickkontakt zum Gesprächspartner zu halten und auf Augenhöhe zu kommunizieren.

In der **Phase B** lernen Stotternde, ihrem eigenen Stottern ein anderes, selbst gestaltetes, kontrolliertes und souveränes Stottern entgegenzusetzen und mit Ruhe und Gelassenheit, anstatt hilflos zu stottern. Wir haben mit lockeren Verlängerungen des Anfangslautes (wie bei „vvvverlängern“), lockeren Wiederholungen (wie bei „w-w-wiederholen“) und dem so genannten Freezen experimentiert, bei dem man kurz stumm in der Stellung des entsprechenden Lautes (ohne Anspannung) verharrt, bevor man ihn spricht. All dies sind Versionen des freiwilligen Stotterns, die ohne Druck produziert und dann kontrolliert gelöst werden sollen. Hat der Stotternde im Laufe der Therapie immer mehr Sicherheit im Umgang mit dem kontrollierten Stottern gewonnen, so soll er nach und nach dazu übergehen, symptomnäheres Stottern zu simulieren, indem Druck aufgebaut und gezielt gelöst wird. Phase A wird parallel weiterverfolgt, d. h. das eigene Stottern wird zugelassen und das Vermeidensverhalten abgebaut. Dauer und Häufigkeit der eigenen Stottersymptome nehmen hierbei erfahrungsgemäß ab.

Durch das bewusste Training in Phase B gewinnt der Stotternde in **Phase C** mehr und mehr Zugriff, echte Blocks kontrolliert zu lösen und seine Restsymptome zu bearbeiten. Ziel dieses Therapie-Ansatzes ist es, letztendlich den Druck beim echten Symptom genauso souverän und kontrolliert abzubauen wie beim Training mit den absichtlichen Blocks in Phase B. Im Gegensatz zu einer Sprechtechnik, die der Verflüssigung des Sprechens dient, jedoch permanent eingesetzt werden muss, um den Sprechfluss zu erhalten, soll der Stotternde beim ABC-Modell nur dann gezielt eingreifen, wenn ein Symptom auftritt, und den Druck dann ruhig, kontrolliert und souverän abbauen.

Wir alle durften feststellen, dass Stottern bereits an einem Wochenende unabhängig von Alter und Schweregrad veränderbar ist. Videoaufnahmen von der Vorstellungsrunde am Freitagabend (die Videokamera stresst mich immer noch...) und nach der Rückkehr von einer Übungseinheit nach Phase B in der Traunsteiner Fußgängerzone am Samstag haben eindeutige Erfolge in Richtung Vermeidensabbau, Halten des Blickkontaktes und Integration von Ruhe und Gelassenheit beim absichtlichen Stottern gezeigt. Ich selbst durfte an diesem Wochenende erfahren, dass ich auf einem guten Weg bin, mich nach langer Therapiearbeit nun von meinem echten Stottern zu verabschieden. Es ist ein unbeschreibliches Gefühl, genau die Blocks, bei denen ich früher die Kontrolle verloren und mich hilflos gefühlt habe, simulieren und souverän lösen zu können.

Abschließend möchte ich mich bei Claus und Werner für ihr großes Engagement, ihr Einfühlungsvermögen und ihre offene und herzliche Art bedanken. Schön, dass ihr uns immer wieder demonstriert habt, wie man Stottern in den Mund nehmen, damit spielen und ihm seine Macht nehmen kann! Ihr seid ein tolles Team! Mehrfach habt ihr betont, dass jeder Stotternde **seinen** Weg finden muss, mit seinem Stottern zurechtzukommen – mit oder ohne Therapie.

Danke auch an eine super nette Gruppe! Es hat mir viel Spaß gemacht, mit euch konstruktiv am Stottern zu arbeiten und mit euch viele anregende Gespräche zu führen. Brigittes Teilnahme als Nichtbetroffene am Seminar habe ich als Bereicherung für die Gruppe empfunden. Es tut immer wieder gut, Aufgeschlossenheit und Offenheit gegenüber Stottern zu erleben.

Thomas möchte ich ein großes Lob für die Organisation des Seminars und die Auswahl des Seminarortes, an dem wir hervorragend untergebracht und verköstigt wurden, aussprechen. An diesem Wochenende hat einfach alles gepasst!



Petra Christof, Freising