

Die Modifikationsphase in der Therapie nach Charles Van Riper [1996]

Dieser Artikel ist ein Teil aus dem Begleitbuch zur Videodokumentation "Stottern vereinfachen", die von der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe produziert worden ist und in der Reihe "Methoden in der Stottertherapie" erschienen ist.

Die Modifikationsphase in der Therapie nach Charles Van Riper

Überblick über die Van-Riper-Therapie

Charles Van Riper hat in seinem Buch "Die Behandlung des Stotterns" (The Treatment Of Stuttering) ein Therapieprogramm beschrieben, das aus vier Phasen besteht.

Der wohl wichtigste Grundgedanke beim Entwurf dieses Therapieprogramms ist, dass es in der Behandlung des Stotterns darum geht, dass der Patient eine neue Art und Weise lernt, auf die Unterbrechungen seines Sprechflusses zu reagieren. Diese neue Reaktion sollte frei sein von Anstrengung und Vermeidung. Van Riper hat an seinem eigenen Fall entdeckt und dies bei vielen seiner Patienten bestätigt gefunden, daß der Schlüssel zur Lösung des (zumindest beim Erwachsenen) komplizierten Stotterproblems in der Beseitigung oder zumindest Schwächung der z.T. hochautomatisierten Anstrengungs- und Vermeidungsreaktionen liegt.

Die Ziele der vier Phasen können folgendermaßen beschrieben werden:

- In der *Identifikation* wird daran gearbeitet, eine Bestandsaufnahme des gesamten Problems durchzuführen.

Hier geht es nicht nur, aber ganz vordringlich um die Beobachtung und Analyse der Stotterereignisse. Es geht darum, ein genaues Bild davon zu erhalten, wo der Punkt der Hemmung liegt (d.h. welches die motorische Fehlleistung ist, die die Reaktion auf das Stottern auslöst) und welches die Anstrengungs- und Vermeidungsreaktionen sind, die der Stotterer in seinem Bemühen entwickelt hat, weiterzusprechen bzw. es nicht zum Stottern kommen zu lassen.

Diese Informationen werden für die weitere Arbeit, insbesondere in der Modifikationsphase gebraucht. In der Identifikation wird außerdem jedoch ein weiteres wichtiges Ziel verfolgt: Der Stotterer soll eine sachliche, man könnte vielleicht sagen, sportliche Haltung zu seinem Problem entwickeln. Außerdem gehört in die Identifikationsphase eine Erfassung des gesamten Kommunikationsverhaltens des Patienten, sowie der Anliegen (der Beschwerde) des Patienten.

- In der *Desensibilisierung* wird daran gearbeitet, die negativen Gefühle des Stotterers bezüglich des Stotterns zu neutralisieren.

Es ist äußerst bemerkenswert, daß in dieser Therapie die Desensibilisierung nicht dazu eingesetzt wird, um günstige Voraussetzungen für flüssiges Sprechen zu schaffen. In vielen Therapieverfahren wird zunächst eine stotterfreie, wenn auch verfremdete Sprechweise erarbeitet und dann versucht, den Patienten gegen die Einflüsse der Umwelt zu desensibilisieren, die es ihm schwermachen, diese stotterfreie Sprechweise einzusetzen.

Der Zweck der Desensibilisierung in der Van-Riper-Therapie besteht ausdrücklich darin, den Patienten gegen die Belastungen abzuhärten, die das Stottern selbst bzw. die Erwartung des Stotterns darstellt. Um das in einem Motto zusammenzufassen: "Gelassen stottern!" ist die Devise, nicht "Gelassen bleiben, um nicht zu stottern!".

- In der *Modifikation* wird daran gearbeitet, die Anstrengungs- und Vermeidungsreaktionen in Erwartung oder während eines Stotterereignisses zu ersetzen durch Reaktionen, die dem normalen flüssigen Sprechen angepaßt sind.

Es ist ein wichtiges Unterscheidungsmerkmal dieser Therapie, daß hier ausdrücklich am

Stotterereignis gearbeitet wird mit dem Ziel, das Stottern zu vereinfachen. In amerikanischem Englisch heißt das "stuttering modification", d.h. Veränderung des Stotterns. Die hierbei eingesetzten Verfahren werden auf dem vorliegenden Videoband dargestellt.

Es ist sicher gerechtfertigt, die Modifikation als das Kernstück der gesamten Therapie zu bezeichnen. In der Identifikation und in der Desensibilisierung werden die Voraussetzungen erarbeitet, so daß der schwierige Schritt der Modifikation gelingen kann (siehe auch den Abschnitt "Voraussetzungen für die Modifikationsphase" weiter unten).

- In der *Stabilisierung* wird, neben einer Reihe anderer Aktivitäten, die für die Beendigung einer Therapie wichtig sind, daran gearbeitet, die Sprechflüssigkeit weiter zu vervollkommen.

Es bestehen übrigens interessante Mißverständnisse darüber, welches das Therapieziel der Van-Riper-Therapie ist. Es wird oft kolportiert, daß "flüssiges Stottern" das Ziel dieser Therapie sei. Das kann man aus Van Ripers Werk nicht herleiten. Das Ziel ist normal-flüssiges spontanes Sprechen.

Es scheint mir auch wichtig zu erkennen, daß die Van-Riper-Therapie eine Umwegstrategie darstellt: Auf dem Wege über die Vereinfachung der Reaktionen auf das Stottern wird dieses Ziel als Nebenergebnis (im Einzelfall einmal besser und einmal weniger gut) erreicht. Wir beobachten mit einer erstaunlichen Regelmäßigkeit, daß die meisten Stotterer als Ergebnis dieses „besseren“ Stotterns "flüssig werden". Damit ist gemeint, daß die Häufigkeit des Stotterns sich drastisch reduziert oder anders ausgedrückt, daß die Sequenzen von stotterfreiem Sprechen zwischen zwei Stotterereignissen immer länger werden.

Grundsätzliche Überlegungen

Das von Charles Van Riper vorgeschlagene Modifikationsverfahren beruht hauptsächlich auf den beiden folgenden Überlegungen:

(1) Man muß sich ein Stotterereignis denken als eine Kombination aus einem Fehler in der automatischen Steuerung des Sprechablaufs (dem Elementarstottern oder dem Stotterkern, "core behavior of stuttering") und den Reaktionen des Stotterers auf den Steuerfehler (Stotterreaktionen). Das Elementarstottern ist in seiner Häufigkeit und vielleicht auch in seiner Schwere abhängig von der emotionalen Lage des Sprechers und, ähnlich wie Erröten, Beschleunigung des Herzschlags und andere vegetative Reaktionen, sehr schwer zu beeinflussen oder gar zu kontrollieren. Die Reaktionen auf das Elementarstottern, d.h. die Maßnahmen, die der Sprecher ergreift, um die motorische Fehlleistung so gering wie möglich so halten oder um das Stotterereignis so schnell wie möglich zu beenden, unterliegen grundsätzlich der Willkür des Sprechers.

(2) Es ist möglich, in ein vorhergesehenes oder laufendes Stotterereignis einzugreifen. Für viele Menschen, die seit langer Zeit stottern, erscheint der Ablauf jedes Stotterereignisses weitgehend automatisch zu geschehen. Der Grund ist, daß sich die Reaktionen auf das Elementarstottern automatisiert haben (wie etwas die Bewegungen beim Schnüren der Schuhe, beim Autofahren, Tischtennispielen und anderen komplizierten, aber hochautomatisierten Bewegungsabläufen). Dennoch kann man als Stotterer lernen, in ein Stotterereignis einzugreifen, und zwar in dem Moment, in dem man einen vollständigen Kontrollverlust erlebt. Die Grundüberlegung für den Entwurf der ganzen Therapie ist nun die folgende: Wenn es richtig ist, daß die Reaktionen auf das Stottern gelernt sind und grundsätzlich der Willkür unterworfen werden können, und wenn es möglich ist, in ein Stotterereignis einzugreifen, dann sollte es auch möglich sein, solche Reaktionen auf das Stottern zu lernen (und nach und nach zu automatisieren), die nur minimale negative Auswirkungen auf die Kommunikation minimiert. Idealerweise sollte diese Reaktion außerdem solche motorischen Einstellungen stützen, die flüssiges Sprechen zur Folge haben.

Die Frage ist nun, welches die optimalen Stotterreaktionen sind und wie das Lernen der besseren Stotterreaktionen eingeleitet und unterstützt werden kann.

Die optimale Stotterreaktion

Die optimale Stotterreaktion in diesem Therapiekonzept besteht darin, daß der Sprecher in dem Moment, wo er fühlt, daß er gleich stottern wird, oder er bemerkt, daß er stottert, die Kontrolle übernimmt und in eine langsame, willkürlich gesteuerte Bewegung übergeht. Diese Bewegungsform wird beibehalten, bis sich der Sprecher vollkommen sicher ist, daß er stotterfrei weitersprechen kann. Das ist normalerweise nach dem als schwierig erlebten Lautübergang der Fall, spätestens aber am Ende des betreffenden Wortes.

Die Verlangsamung ist ein allgemein akzeptiertes und weit verbreitetes Prinzip beim motorischen Lernen. Alle Sportler, Musiker und andere Menschen, die Bewegungsabläufe üben mit dem Ziel, daß diese schließlich in ihr automatische Bewegungsrepertoire übergehen, machen sich dieses Prinzip zunutze. Man denke an ein Kind, das lernt, eine Schleife zu binden, oder an einen Klavierspieler, der eine schwierige Sequenz in einer Etüde übt.

Die willkürliche Steuerung ist ein weiteres allgemein akzeptiertes und weit verbreitetes Prinzip beim motorischen Lernen. Es ist zwar richtig, daß man oft auch komplizierte Bewegungsabläufe durch Nachahmen und "Sich-hinein-fühlen" erwerben und durch ständiges Wiederholungen festigen kann. Die letzte Perfektion und Sicherheit erreicht man aber dadurch, daß man, zumindest in der ersten Phase des Lernens, die Zielbewegung vollkommen absichtlich ausführt. Dabei sollte eine möglichst deutliche taktil-kinästhetisch-propriozeptiven Wahrnehmung zu Hilfe genommen werden.

Voraussetzungen für die Modifikationsphase

Es könnte an dieser Stelle so scheinen, als ob die Bewältigung des Stotterns, daß heißt das Erlernen der optimalen Stotterreaktion und deren allmähliche Automatisierung, den meisten Stotterern leicht fallen dürfte. Das ist leider nicht der Fall.

Einerseits ist es notwendig, daß man als Stotterer eine gute Einsicht in die Sprechmotorik hat, d.h. in die Bewegungsabläufe beim Sprechen auf allen Ebenen (Atmung, Stimme und Artikulation). Diese Einsichten sollten sowohl das normale (stotterfreie) als auch das gestotterte Sprechen betreffen. Die begriffliche Unterscheidung von Elementarstottern und Stotterreaktion sollte ganz klar sein, wenn auch im Einzelfall oft nicht zu unterscheiden ist, wo das Elementarstottern aufhört und die Stotterreaktion beginnt.

Andererseits ist es notwendig, daß der Stotterer eine gelassene, sachliche, vielleicht könnte man sagen, ingenieurmäßige oder sportliche Haltung zum Stottern entwickelt. Es ist schwer vorstellbar, daß man ein schwieriges Bewegungstraining, wie das vorgeschlagene, erfolgreich umsetzen kann, solange man von Angst-, Scham- oder Schuldgefühlen derartig überwältigt wird, daß man nicht mehr sinnvoll handeln kann.

Aus diesen Gründen ist im Therapieplan nach Van Riper eine Identifikationsphase und eine Desensibilisierungsphase vorgesehen, in denen diese Voraussetzungen erarbeitet werden.

Die Übungsschritte

In der Art von Van-Riper-Therapie, die der Autor mit der Logopädin Angelika Engert und dem Sprachheilpädagogen Bernd Koppenhagen seit 1987 als intensive Intervalltherapie durchführt, hat sich die folgende Abfolge von Übungsschritten als nützlich und praktikabel erwiesen. Sie entspricht nicht in allen Einzelheiten den Vorschlägen von Van Riper. Das Grundkonzept jedoch ist nach unserer Auffassung erhalten geblieben.

Das Zeitlupensprechen

Es hat sich als nützlich erwiesen, das Zeitlupensprechen ("Slow Motion Speech") gesondert und gründlich zu üben, um das Erlebnis der willkürlich gesteuerten Durchführung der Sprechbewegung zu stärken und um die entsprechende Fertigkeit zu vermitteln. Diese wird für die Nachbesserung und den Pullout gebraucht.

Um möglichen Mißverständnissen vorzubeugen: In dieser Therapie wird keinerlei Versuch gemacht, das Zeitlupensprechen dazu einzusetzen, um Sprechflüssigkeit zu erzeugen oder, anders gesagt, das Auftreten von Stottern zu verhindern. Aus diesem Grund wird diese Sprechweise auch nicht in der Praxis (d.h. in realen Kommunikationssituationen) eingesetzt. Unter Zeitlupensprechens verstehen wir hier die verlangsamte Durchführung der normalen Sprechbewegung. Beim Versuch, das zu tun, sollten folgende Grundsätze beachtet werden:

- Man beginne mit einer starken Verlangsamung (Faktor 10 oder mehr, d.h. durchschnittlich weniger als 20 Silben pro Minute).

- Die langsame Sprechbewegung sollte ein möglichst getreues Abbild der Sprechbewegung in Normalgeschwindigkeit sein, einschließlich aller dialektbedingten und anderen Eigenheiten (Ausnahme: Vokaleinsätze, siehe unten). Das Schriftbild kann nicht als Orientierung dienen, sondern schadet eher. Ein phonetisch sachverständiger Übungsleiter ist zu empfehlen!
- Es sollten keine regelmäßigen Pausen zwischen den Wörtern entstehen. Zusammenhängendes Sprechen enthält keine Pausen außer den Pausen, die zum Nachatmen gebraucht werden, und gelegentliche Pausen zum Zwecke der Betonung.
- Durch die Verlangsamung kann man weniger Silben auf einen Atemzug sprechen. Die unbewußte Planung der Phrasenlänge wird gestört. Man sollte beim Zeitlupensprechen locker nachatmen, sobald man sich danach fühlt, auch wenn das im Zusammenhang vielleicht falsch wirkt.
- Man denke sich die Sprechbewegung als eine Abfolge von Teilbewegungen, mit denen man sich von Zielposition (für die Lautbildung) zu Zielposition vorwärts bewegt. Die Zielposition wird nur jeweils kurze Zeit beibehalten, Sprechen besteht zum größten Teil aus Übergangsbewegungen.
- Die Zeitlupenbewegung sollte etwas lauter gesprochen und etwas deutlicher artikuliert werden (sog. 110-Prozent-Regel). Wegen der Konzentration besteht die Tendenz, daß das Sprechen leise und die Artikulationsbewegung schlaff wird. Bei Beachtung der 110-Prozent-Regel wird es meist gerade richtig.
- Bei Verschlußlauten (/b/, /p/, /d/, /t/, /g/, /k/) wird das Lösungsgeräusch in der Zeitlupe weit deutlicher hörbar als in der Normalgeschwindigkeit. Es ist meist notwendig, sich daran zu gewöhnen, daß z.B. bei der extrem verlangsamten Lösung des Verschlusses bei /t/ (Zungenspitze oder vorderer Zungenrücken am vorderen harten Gaumen mit Abschluß des gesamten Mundraumes durch Kontakt der Zungenränder mit der oberen Zahnreihe bzw. Gaumen) eine hörbare Turbulenz entsteht, die in der Zeitlupe eine gewisse Dauer hat. Diese Turbulenz liegt z. B. im Falle des /t/ etwa in der Nähe des /s/ oder /sch/ (beide stimmlos).
- Beim Zeitlupensprechen wird das /h/ nicht als Laut gewertet, sondern nur als Markierung für eine verhauchten Stimmeinsatz, d.h. man läßt etwas Atem fließen und setzt die Stimme auf die fließende Luft ein.
- Bei Sprechern, die ein "rollendes" /r/ sprechen, beachte man, daß das Rollen nicht verlangsamt werden kann, da es ein aerodynamisches Ereignis ist. Was verlangsamt werden kann, ist die Bewegung in die Stellung, in der "es rollt", und die Bewegung aus dieser Stellung in die Stellung für den nächsten Laut.
- Es muß angestrebt werden, daß alle Bewegungselemente (Atem, Stimme, Artikulation) sehr bewußt wahrgenommen werden. Es hilft, die Augen zu schließen.
- Die gedankliche Hinwendung auf die Bewegung wird auch dadurch unterstützt, daß man den Bewegungsablauf in Worten beschreibt, ohne die jeweiligen Laute (oder Buchstaben) zu nennen.

Das Prinzip, daß das Zeitlupensprechen ein getreues Abbild der Produktion sein soll, wird an einer Stelle durchbrochen. Wir empfehlen, daß man einen "verrienen" bzw. "unsauberen" Stimmeinsatz übt und diesen bei Vokaleinsätzen, d.h. bei Wörtern, die mit einem Vokal anfangen, anwendet. Dabei führen die Stimmlippen zunächst einige aperiodische Schwingungen durch, bevor sie in die periodische Schwingung übergehen, durch die ein glatter Stimmtön entsteht. Der "unsaubere" Stimmeinsatz hört sich wie das Geräusch beim Stöhnen bzw. Seufzen an ("Xxxach, wann hört das endlich auf!") Der Grund dafür, diesen "unsauberen Stimmeinsatz" zu üben ist, daß der Pullout (siehe unten) meist nicht möglich ist, wenn der Stotterer aus einer einem festen Schluß der Stimmlippen ("Stimmblockade") heraus einen idealen Stimmeinsatz anstrebt. Der unsaubere Stimmeinsatz erhöht die Wahrscheinlichkeit, daß ein bruchloser allmählicher Übergang in die normale Stimmproduktion gelingt.

Die Nachbesserung

Auch die Nachbesserung ist eine Vorübung (für den Pullout). Wegen der angestrebten psychotherapeutischen Effekte (siehe unten) und wegen der Verwendung als Maßnahme bei mißlungenen Pullouts wird diese Übung auch in realen Kommunikationssituationen (auch mit uneingeweihten Gesprächspartnern) eingesetzt. Übrigens ist in dieser Übungssequenz die Nachbesserung (engl. cancellation) die Übung, die als Van Ripers Erfindung gelten kann. Was ist eine Nachbesserung? Die Nachbesserung ist eine dreiteilige Maßnahme, die der Stotterer verwenden kann, wenn er stottert (d.h. wenn er erwartet, daß er gleich stottern wird, oder wenn er feststellt, daß er gerade stottert). Der erste Schritt besteht darin, das "schwierige" Wort zuende zu sprechen bzw. zuende zu stottern. Auf die Art des Stotterns kommt es dabei nicht an. Der zweite Schritt besteht darin, daß man eine Pause in der Größenordnung von 3 bis 5 Sekunden macht. Der dritte Schritt besteht in einer Zeitlupenproduktion des zuvor gestotterten Wortes. Danach soll in normaler Geschwindigkeit weitergesprochen werden.

Für die Pause gibt es mehrere Varianten. Sie soll in der Regel dazu benutzt werden, eine Vorbereitung auf die Zeitlupenproduktion vorzubereiten. Das soll dadurch geschehen, daß man stumm (d.h. evtl. mit Atem und evtl. etwas Flüstergeräusch, aber ohne volle Stimme, Van Riper nennt das "Pantomime") die Artikulationsbewegung des betreffenden Wortes durchgeht. Dadurch kann sich der Sprecher die absolute Sicherheit verschaffen, daß die Zeitlupenproduktion langsam, glatt und kräftig gelingt. Eine weitere Variante besteht darin, vor der Vorbereitung der glatten Aussprache zusätzlich das gerade aufgetretene Stottern pantomimisch nachzubilden, um den Kontrast zwischen der gestotterten Bewegung und der glatten Bewegung ganz deutlich zu machen. Beides soll nicht nur in Gedanken bzw. in der Vorstellung, sondern durch Bewegung der Artikulatoren (Zunge, Lippen, Kiefer, Mund) geschehen. Wenn man sehr geübt ist, kann man sich mit der Vorbereitung mit der Vorbereitung des "kritischen" Übergangs begnügen.

Warum wird als Arbeitseinheit das Wort genommen? Van Riper empfiehlt dies und argumentiert, daß das Sprechen des Stotterers schon "gebrochen genug" sei und er keinen Sinn darin sieht, auch noch in die Wörter einzugreifen (d.h. sie "durch die Pause zu brechen"). Dies ist nicht die einzige Möglichkeit zu argumentieren, da es tatsächlich nur um den "kritischen" Lautübergang geht. Andererseits hat die Entscheidung für das Wort als Arbeitseinheit auch keine besonderen Nachteile. Im Deutschen ergibt sich eine Schwierigkeit bei längeren zusammengesetzten Wörtern. Hier kann man dann doch mit sinnvollen Teilwörtern (Wortteilen) arbeiten.

Zur Verwendung der Nachbesserung in der Praxis ist zu sagen, daß nach unserer Erfahrung Pausen zwischen 2 und 3 Sekunden "verkehrs-fähig" sind. Damit bleibt für das Nachempfinden des gerade aufgetretenen Stottern keine Zeit. Es wird nur die Zeitlupenproduktion vorbereitet. Uneingeweihte Gesprächspartner tendieren dazu, in der Pause anzufangen zu sprechen. Wenn das passiert, soll der Sprecher mit seiner Vorbereitung fortfahren und dann das Wort in Zeitlupe sprechen, auch wenn er auf diese Weise gleichzeitig mit seinem Gesprächspartner spricht. Im übrigen haben lange Erfahrungen gezeigt, daß ca. 80 Prozent aller Gesprächspartner bei Telefonübungen und Übungen mit zufälligen Gesprächspartnern in der Stadt nach ca. drei bis vier Nachbesserungen nicht mehr eingreifen und den "Nachbessernden" gewähren lassen. Voraussetzung ist allerdings, daß die Nachbesserung deutlich ausgeführt wird.

Die Nachbesserung hat außer dem sprechmotorischen Übungseffekt offenbar eine bedeutsame psychotherapeutische Wirkung, auf die auch Van Riper ausdrücklich hinweist. Die Nachbesserung läßt keinen Platz für Flucht- und Vermeidungsreaktionen. Der Stotterer gibt zweierlei klar zu erkennen, nämlich (1) daß er ein Stotterer ist und (2) daß er über eine Methode verfügt, die er einsetzen kann, um produktiv auf sein gestörtes Sprechen zu reagieren. Der Gesprächspartner braucht nicht im Einzelnen zu verstehen, was der Stotterer tut. Dennoch wird er durch die Beobachtung einer Nachbesserung leichter eine neutrale Haltung einnehmen oder sogar Respekt entwickeln, als wenn er dem Bild eines sich hilflos anstrebenden oder in kurioser Weise vermeidenden Stotterers ausgesetzt ist. Diese Haltung wirkt auf den Nachbessernden zurück. Dazu kommt das Gefühl der Sicherheit beim Sprecher und beim Zuhörer, das ebenfalls seine Wirkung hinterläßt.

Der Pullout

Wenn ein Stotterer Übung mit der Nachbesserung hat, passieren normalerweise zwei Dinge.

- Einerseits macht die ständig wiederholte Gegenüberstellung des "alten" Stotterns, genauer gesagt: der alten Stotterreaktion, und der glatten, langsamen und kraftvollen Bewegung durch dasselbe Wort dem Stotterer deutlich, wie abnorm und auch oft wie ungeeignet und nutzlos seine alte Stotterreaktion im Vergleich mit der "neuen" Reaktion ist. Dies ist eine Einsicht, die auf der Verstandesebene leicht zu erreichen ist. Eine ganz andere Sache ist es, diese "Demonstration" immer und immer wieder an sich selbst zu erleben.
- Zum anderen nehmen sich viele Stotterer nicht mehr die Zeit, das Wort in der "alten" oder in einer leicht abgewandelten Manier durchzustottern, sondern versuchen, oft mit gutem Erfolg, die motorische Kontrolle über die Bewegung so schnell wie möglich zu erlangen und sich mit einer glatten, langsamen und kräftigen Bewegung aus der Fixierung oder aus der Oszillation herauszuziehen.

Herausziehen heißt englisch "pull out". Mangels einer guten Übersetzung ins Deutsche verwenden wir hier den englischen Ausdruck und nennen die Übung bzw. Maßnahme "Pullout". Die Übung des Pullout ist damit klar: Sobald der Stotterer feststellt, daß er in ein Stottereignis "hineingeraten" ist, versucht er, möglichst schnell die Kontrolle wiederzugewinnen und mit einer glatten, langsamen und kraftvollen Bewegung das Wort zuende zu sprechen.

Welche Hilfen stehen nun zur Verfügung, um den Zustand des Kontrollverlustes zu beenden? Es sind im wesentlichen drei Möglichkeiten:

- Erstens kann der Stotterer anhalten. Verblüffenderweise können alle Stotterer (Ausnahmen sind nicht bekannt, manchmal braucht es etwas Übung) von einer 10-tel Sekunde zur anderen aufhören zu stottern, wenn sie aufhören zu sprechen. Jetzt kommt es darauf an, daß der Stotterer NICHT absetzt, sondern in der Stellung bleibt, in der er sich gerade befindet. Es kommt also zu einem vollständigen Stillstand, in Englisch heißt das „freeze“, d.h. „keine Bewegung“. Aus diesem Stillstand heraus startet der Stotterer die glatte, langsame und kraftvolle Bewegung durch den Rest des Wortes.
- Zweitens kann der Stotterer während des Stotterns versuchen, die Spannung und, im Falle einer Oszillation, die Geschwindigkeit der Oszillation zu vermindern. Das kann man „Loslassen“ nennen. Dabei kommt es darauf an, daß man wiederum NICHT absetzt, sondern in der Stellung bleibt, in der man sich gerade befindet, und NICHT versucht, sich möglichst weit zu entspannen. Das Ziel ist, gerade so weit loszulassen bzw. zu verlangsamen, bis man die glatte, langsame und kraftvolle Bewegung durch den Rest des Wortes starten kann.
- Drittens kann der Stotterer während des Stotterns versuchen, den Ort der Fixierung bzw. der Oszillation zu verschieben. Das ist von der zweiten Technik oft nicht klar zu trennen. Das klingt alles komplizierter als es ist. Stotterer, die mit der Nachbesserung viel Übung haben, lernen es in aller Regel sehr schnell, den Kontrollverlust zu beenden und finden nach und nach heraus, welches die beste Möglichkeit ist, um das zu erreichen. Jeder entwickelt seine eigenen Methoden. Es ist übrigens nicht mehr erforderlich, das ganze Wort bzw. den ganzen Rest des Wortes glatt, langsam und kraftvoll zu sprechen, sondern man kann sich auf den „schwierigen“ Übergang konzentrieren. Der angestrebte Übungseffekt wird dadurch voll erreicht.

Das Beste am Pullout ist, daß er Spaß macht. Die Antwort auf die Frage, warum nicht alle Stotterer immer Pullouts machen, ist nicht, daß Pullouts lästig und unangenehm sind, ganz im Gegenteil. Mit Pullouts zu stottern ist bei weitem die eleganteste Art zu stottern. Das Gefühl der Glätte ist angenehm, die Störung des Sprechflusses und damit der Kommunikation ist gering und die Bedrohlichkeit des Stotterns hat stark abgenommen.

Die Antwort auf die Frage ist vielmehr, daß sie es nicht können. Und viele Stotterer, jedenfalls die, die eine Therapie mitmachen, kommen nicht von selbst darauf.

Die Festigung des flüssigen Sprechens

Wie bereits ausgeführt ist das Therapieziel der Van-Riper-Therapie nicht "flüssiges Stottern",

obwohl dies immer wieder so dargestellt ist, sondern normal-flüssiges und spontanes Sprechen.

Dieses Ziel steht nicht im Widerspruch zu dem Ergebnis, daß nur wenige Stotterer dieses Ziel vollständig und zu allen Zeiten erreichen. Tatsächlich erreichen viele Stotterer in der Verbesserung ihrer Sprechflüssigkeit irgendwann einen Stand, der das Ergebnis weiterer Bemühungen nicht mehr lohnend erscheinen läßt.

Dennoch braucht man sich nicht damit zufrieden zu geben, daß man ein Mittel in der Hand hat, um auftretendes Stottern zu bewältigen. Man kann noch einiges tun, um die Sprechflüssigkeit aktiv zu fördern. Dazu kann man die beiden folgenden Übungen anwenden.

- Die erste Übung ist das sog. Pullout-Bad. Viele Stotterer entdecken, daß es Spaß macht, sog. Lust-Pullouts zu machen, d.h. sich auch dann in manchen Wörter durch glatt, langsam und kraftvoll durch Lautübergänge zu bewegen, wenn dies nicht durch einen Kontrollverlust (d.h. durch Stottern) angeregt wird. Es ist eine sehr nützliche Übung, zu gewissen Zeiten sein Sprechen mit solchen Lust-Pullouts zu "überfluten", d.h. je nach Lust und Laune in sehr viele Wörter Pullouts einzubauen, gleichgültig, ob Stottern aufgetreten ist, oder nicht. Diese Übung hat Sprechflüssigkeit zur Folge, und viele Stotterer, die das tun, wissen, daß sie sich auf diesen Effekt verlassen können.

- Die zweite Übung ist das sog. überwachte Sprechen. Im Grunde ist das nichts anderes als normales Sprechen, bei dem die Bewegungswahrnehmung, die beim Zeitlupensprechen angebahnt wurde und in der Nachbesserung und in den Pullouts gezielt eingesetzt wurde, sozusagen "angeschaltet" ist. Der Ausdruck "normales Sprechen" ist hier etwas problematisch, weil ja die Bewegungswahrnehmung angeschaltet ist, und das ist nicht normal. Der normale Sprecher hat beim normalen Sprechen so gut wie keine Wahrnehmung seiner Sprechbewegung. Überwachtes Sprechen ist insofern "normal-klingendes", nicht jedoch "normales" Sprechen. Es ist vom Zuhörer fast nicht vom normalen Sprechen zu unterscheiden. Die einzige Veränderung, die vielleicht für den Zuhörer beobachtbar ist, besteht darin, daß das Sprechen etwas langsamer, etwas deutlicher und etwas lauter ist. Auch diese Übung hat eine Stabilisierung der Sprechflüssigkeit zur Folge. Leider kann man diese Sprechweise nicht lange durchhalten, wenn man gleichzeitig auf den Inhalt des Gesprochenen, auf die Reaktionen des Zuhörers oder auf etwas anderes achtet.

Schlußwort

Das Ergebnis der Kunst, auf ein Stottereignis (bzw. auf die Erwartung eines Stottereignisses) besser zu reagieren, kann man zweierlei beobachten:

- Das erste ist, daß das für die meisten Stotterer das Stottern selbst seine Bedrohlichkeit verliert. Van Riper schrieb einmal, daß sich das Leben eines Stotterers dramatisch ändern wird, wenn er angepaßt, d.h. an den normalen Sprechablauf angepaßt, auf sein Stottern reagieren kann. Das ist tatsächlich der Fall. Er kann so mit dem Stottern - fast - dasselbe Leben führen, wie er führen würde, wenn er normal spräche. Das an sich wäre schon ein sinnvolles Therapieziel bzw. ein positives Therapieergebnis.
- Das zweite ist, daß er die meisten Stotterer als Ergebnis dieser Fertigkeit "flüssig werden". Damit ist gemeint, daß die Häufigkeit des Stotterns sich drastisch reduziert oder anders ausgedrückt, daß die Sequenzen von stotterfreiem Sprechen zwischen zwei Stottereignissen immer länger werden.

Die Wirkungsweise dieses Effektes ist noch nicht vollständig aufgeklärt. Einerseits kann man sicher eine psychologische Erklärung heranziehen: Die Sicherheit auch beim gestotterten Sprechen beeinflußt die Wahrnehmung und Bewertung der Sprechsituation positiv. Andererseits gibt es gute Gründe zu denken, daß die glatte, kräftige und verlangsamte Sprechbewegung zur Bewältigung eines Stottereignisses, die anfangs willkürlich gesteuert ist und sich nach und nach immer stärker automatisiert, den Sprechapparat sozusagen „schmiert“, d.h. direkt auf die motorischen Parameter einwirkt, die das Auftreten von Stottern wahrscheinlich bzw. unwahrscheinlich machen.

Es gibt gute Gründe dafür zu denken, daß ohnehin alle guten Stottherapien letztlich von dieser Wirkung abhängen. Durch die Anwendung von Van Ripers Modifikationstechniken ist es möglich, dies in einer sehr direkten und wirksamen Art und Weise in Gang zu setzen.

Andreas Starke, Logopäde
Höperfeld 23
21033 Hamburg
Telefon (040) 724 100 07
Fax (040) 724 100 08

Email: info@andreasstarke.de