

Lenk, 26. April 2020

## **Stottern vergessen – so funktioniert es**

Gemäss einer Studie von Euler Lange Schroeder Neumann „The effectiveness of stuttering treatments in Germany“ erschienen 2014, werden zu viele unspezifische Einzeltherapien mit unbefriedigender Wirkung gemacht. Oft führen diese Misserfolge zu lähmender Resignation bei Betroffenen und Angehörigen, nebst unnötiger Kostenbelastung.

Stotternde unterscheiden sich von fliessend Sprechenden ausschliesslich dadurch, dass sich bei ihnen in Stresssituationen Symptome unterschiedlichster Ausprägung ausgebildet haben und sich individuelle Muster entwickeln. Je früher mit einer Behandlung begonnen werden kann, desto weniger haben sich unwillkürliche Sprechmechanismen eingeschliffen und verfestigt.

Eine ruhige, flüssige Sprechweise ist ausschliesslich im Gleichgewicht möglich. Gespannte Aufmerksamkeit, Schreck und/ oder Angst führen zu einer reflexartigen Atemblockierung; Einschränkungen des natürlichen Atems haben einen blockierenden Einfluss auf die Ton- und Stimmbildung.

Die VERSTA bietet seit Jahren Seminare an, welche dieses Gleichgewicht trainieren. Im Gruppendynamischen Prozess mit 5 bis 8 Teilnehmenden können sich Teilnehmeraktivitäten gut entfalten. Die Module werden schneeballartig ausgebaut. Zusätzlich werden Fortgeschrittene zu Co-Betreuern. Betroffene und Co-Betreuer üben und vertiefen so gemeinsam den freien Sprechablauf. Automatisch wird die natürliche und freie Sprache (unterstützt durch die klare Struktur des Lehrmittels) eingeschliffen und als freie Sprechweise ins Gehirn "ingebrannt".

Durch die gewonnene Sprechsicherheit wird die Selbstsicherheit bewusst gefördert, was ein selbstbestimmtes aktives Leben ermöglicht. Zur Optimierung der Erfolge wird eine Begleitung in Form von Lernpartnerschaften oder Selbsthilfegruppen mit regelmässigen Kontrollen durch eine geschulte Fachperson oder einen VERSTA-Supervisor empfohlen. Zum Buch ist ein elektronisches Begleitmedium mit audiovisuellen Ergänzungen und Erklärungen in Arbeit. Das Begleitmedium veranschaulicht einzelne Übungsteile und hilft, Übungen gezielt und korrekt auszuführen. Für alle beteiligten Personen ist eine vernetzte Zusammenarbeit eine Selbstverständlichkeit.

## **Wissenschaftliches**

Frau Helene Fernau Horn war eine Pionierin im Fachgebiet Logopädie und insbesondere in der Behandlung des Stotterns und ihr grundlegendes Buch "Die Sprechneurosen" fand viel Beachtung. Sie hat schon 1969 erkannt, dass das Erlernen von Sprachübungsbehandlungen, die später wieder verlernt werden müssen, nicht nur zwecklos, sondern im Grunde sogar sinnlos sind und die Leidenszeit der Betroffenen verlängert.

Sie schrieb im Buch „ Die Sprechneurosen“ (Stuttgart 1973): «Es war mir klar, dass sogenannte Sprachübungsbehandlungen nicht nur zwecklos, sondern im Grunde sogar sinnlos sein müssen; denn fast jeder Stotterer kann in der einen oder anderen Situation, mit diesem oder jenem Menschen, auch für sich allein recht gut oder sogar fliessend sprechen».

Johannes Heinrich Schulz beschrieb 1969 als Psychiater und unabhängiger Psychotherapeut: «Plötzlich auftauchende Versagensvorstellungen lösen folgenschwere Gemütsstörungen aus, die eine reflexartige Atemblockierung bewirken, automatisch wird der Sprechakt unterbrochen, und aus Atem- und Tonhemmung wird eine Sprechhemmung.»

Aktuelle Hirnforschungen bestätigen die Erkenntnisse von Fernau Horn und Schulz. Der Hirnforscher Gerhard Hüther (2005) beschreibt, wie Stress momentane Gefühle auslöst. Diese Gefühle werden durch neue Erkenntnisse relativiert und unbedeutend, so wie ein Weg, der nicht mehr benutzt wird, zuwächst. Das Ziel ist, aus der erhöhten Spannung in eine Normalspannung, das Gleichgewicht, zu kommen.

### **Unsere neuste Publikation "Von der Sprechangst zur Sprechfreude".**

Die siebte, völlig neu überarbeitete Auflage des Buches, das sich seit vielen Jahren in der Arbeit mit Stotternden bewährt hat, ist ein Lehrgang, zur nachhaltigen Behandlung von Sprechangst und des Symptoms «Stottern». Es basiert auf der natürlichen Sprechweise und auf den langjährigen praktischen Erfahrungen des Autors Beat Meichtry. Ebenso sind die Rückmeldungen von Teilnehmenden der Lenker-Intensivseminare, VERSTA-Lernpartnerschaften und Selbsthilfegruppen sowie von aktiven Einzelpersonen eingeflossen. Das Buch unterstützt Betroffene auf dem Weg zur freien Sprache, ohne zu versuchen, das Symptom Stottern zu bekämpfen.

Mit diesem neuen Buch kommen Betroffene schneller ins Gleichgewicht. Sprachkompetenz und Sprechsicherheit werden gesteigert. Falls erwünscht, kann die VERSTA diesen Lehrgang in einem Vortrag präsentieren. Bei Interesse kontaktieren Sie bitte die Geschäftsstelle unter [beratung@versta.ch](mailto:beratung@versta.ch).

Das Buch kostet für Nicht-Mitglieder CHF 58.– für Mitglieder CHF 48.– zuzüglich Versand CHF 9.– und kann bei der Geschäftsstelle bezogen werden.