

Erfahrungsbericht

über die Van-Riper-Therapie



VIERMALFÜNF – Intensive Intervalltherapie Stottern im Familienferiendorf Boltenhagen

Ich habe bereits sehr viele unterschiedliche Stottertherapien ausprobiert. Schlussendlich machte ich immer wieder die gleiche Erfahrung: Was im sicheren Übungsumfeld problemlos klappte, konnte ich im Alltag nicht umsetzen. Die meisten dieser Therapien basierten auf Sprechtechniken, die z.B. durch kontrollierte Atmung, einen weichen Stimmeinsatz oder die Dehnung von Vokalen mein gesamtes Sprechen veränderten.

Diese in meinen Ohren „unnatürliche“ Sprache passte so wenig zu mir wie mein Stottern. Ich schämte mich für die Sprechtechnik fast gleich stark wie für mein Stottern und konnte meinen inneren Widerstand dagegen einfach nicht überwinden. Insbesondere in Stresssituationen mit vielen Kontrollverlusten brachten mir die gelernten und viel geübten Techniken nicht die gewünschte Erleichterung. An diesem Punkt scheiterte bisher jede Therapie. Die Rückmeldungen anderer Betroffener waren oft ähnlich, teilweise arbeiteten sie jahrelang an der gleichen Sprechtechnik, ohne im Alltag merkbare Fortschritte zu erzielen. Eine deutliche Verbesserung nahm ich nur bei Einzelfällen wahr.

Nach einer längeren Therapiepause verstärkte sich mein Stottern. Ich war unzufrieden und vermied viele Wörter und Gesprächssituationen, die für mich schwierig waren. Deshalb besuchte ich eine Vortragsreihe der VERSTA, bei der verschiedene Therapiemethoden vorgestellt wurden – unter anderem auch die Van-Riper-Therapie. Diese basiert nicht auf einer Sprechtechnik, sondern auf dem sogenannten Modifikationsansatz. Während man bei Sprechtechniken sein gesamtes Sprechen verändert, damit kein Stottern mehr vorkommt, spricht man beim Modifikationsansatz einfach ganz normal, bis ein Block auftritt und „modifiziert“ dann nur dieses Stottereignis. Man lernt also, auf das Stottern anders zu reagieren als bisher. Statt sich zum Beispiel mit Druck aus dem Stottern zu lösen, setzt man „optimalere“ Techniken wie z.B. die Nachbesserung oder den Pullout ein, um den Block zu überwinden und das Weitersprechen zu erleichtern.

Ich meldete mich bei den Therapeuten Andreas Starke und Robert Richter zu einer intensiven Intervalltherapie nach Van Riper an. Die Therapie findet an der Ostsee in der Nähe von Hamburg statt und besteht aus vier Blöcken à fünf Tagen sowie einem Abschlusswochenende. Zwischen diesen Blöcken liegen jeweils sechs Wochen, in denen man das Gelernte im eigenen Alltag umsetzt. Ein grosser Vorteil dieser Therapieform ist, dass man zwischen den Intervallen zu Hause nicht auf sich allein gestellt ist. Umsetzungsprobleme und Rückfälle gelten als normal und werden in der Gruppe regelmässig via Skype oder in der nächsten Therapiewoche anhand der eigenen Erlebnisse diskutiert. Gerade deswegen habe ich sehr viel über mein Stottern gelernt und grosse Fortschritte gemacht.

Unter Stress und mit Schamgefühlen ist es aufgrund des Kontrollverlusts fast unmöglich, in seinen Sprechablauf einzugreifen. Deshalb steht bei der Van-Riper-Therapie vor den technischen Übungen die sogenannte Desensibilisierung im Zentrum.

Dabei geht es darum, das eigene Stottern zu akzeptieren, Vermeidungsverhalten einzustellen und sich vom Wunsch zu lösen, flüssig sprechen zu wollen. Je mehr man das Stottern vermeidet, umso stärker tritt es hervor – die Desensibilisierung ist sozusagen die Umkehrung davon. Meist setzt man sich dabei durch absichtliches Stottern (Pseudostottern) schwierigen Sprechsituationen aus. Im Unterschied zum echten Stottern hat man beim Pseudostottern meist keinen Kontrollverlust. Man stottert möglichst ruhig und kontrolliert und beobachtet dabei die Reaktion der Gesprächspartner. Durch diese neue Form des Stotterns verlieren die Symptome an Bedrohung, das Stressniveau sinkt und die Schamgefühle werden kleiner.

Für mich war die Desensibilisierung eine grosse Herausforderung, an der ich auch heute immer wieder arbeiten muss. Wenn ich innerlich einmal soweit bin, mir das Stottern selbst zu „erlauben“, tritt als Nebeneffekt meist innerhalb kurzer Zeit die flüssige Sprache ein, echte Blocks kommen dann in meinem Sprechen kaum noch vor.

Die Van-Riper-Therapie findet in einer Gruppe von maximal 10 Personen statt. Der zeitliche Aufwand ist grösser als bei anderen Therapien und ich habe die Zeit als sehr intensiv erlebt. Positiv ist, dass Fragen und Zweifel erlaubt sind und gemeinsam diskutiert werden. Ziel ist, dass am Ende jeder genug über sein Stottern weiss und so viele Erfahrungen gesammelt hat, dass er sich bei Rückfällen selber wieder aus dem Tief herausarbeiten kann.

Die beiden Therapeuten sind auf verschiedene Schwerpunkte spezialisiert und ergänzen sich dadurch sehr gut. Meine Gruppe war sehr heterogen zusammengesetzt, deshalb konnte ich vom gemeinsamen Erfahrungsaustausch umso mehr profitieren. Oft erkannte ich meine eigenen Probleme in den Schilderungen der Anderen wieder.

Für mich war die Van-Riper-Therapie eine der wichtigsten Entscheidungen meines Lebens. Ich habe bezüglich meines Sprechens grosse Fortschritte gemacht. Ich versuche, anders als mit Druck auf meine Blocks zu reagieren und habe mein Vermeidungsverhalten praktisch vollständig aufgegeben. Ja, ich stottere immer noch. Und das werde ich auch mein Leben lang tun. Aber ich gehe anders damit um, stottere meist leichter und müheloser. Manchmal auch gar nicht mehr. Das Thema beschäftigt mich nicht mehr so stark wie früher. Natürlich habe auch ich gelegentliche Rückfälle, aber das Umschalten fällt mir inzwischen leichter. Und ich tausche mich nach wie vor regelmässig mit meiner Therapiegruppe aus.

Wahrscheinlich hofft jeder Stotterer, irgendwann geheilt zu werden. Mittlerweile glaube ich nicht mehr, dass dies möglich ist. Diese Hoffnung aufzugeben, war für mich das Schwierigste überhaupt und ich kämpfe deswegen manchmal noch heute mit mir selbst. Ich musste die Seite wechseln: Statt gegen mein Stottern zu ankämpfen arbeite ich nun mit meinem Stottern an einer flüssigeren Sprache. So paradox das klingt: Durch die Van-Riper-Therapie habe ich die Erfahrung gemacht, dass man anders stottern kann – kontrollierter, leichter, müheloser. Dass das Stottern dadurch zeitweise inexistent wird und man flüssiger spricht. In meinem Fall manchmal monatelang.

Mit diesem Erfahrungsbericht möchte ich allen Betroffenen Mut machen, neue Wege auszuprobieren. Insbesondere, wenn man wie ich mit einer Methode nach längerer Zeit nicht die gewünschten Resultate erzielt. Es braucht Mut und ist anstrengend, aber es lohnt sich.

Patricia Marti
pat.marti@gmail.com