

Meine Erfahrungen mit dem "Nichtvermeidungsansatz" [2000]

Diese Antwort habe ich am 13. Oktober 2000 auf der alten Pinnwand "Stottern" geschrieben.

Geschrieben von Andreas Starke on October 13, 19100 at 13:56:34:

Antwort an : Erfahrungswerte zum Nichtvermeidungsansatz geschrieben von Axel Piechotka on October 12, 19100 at 14:50:13:

Lieber Axel,

ich möchte kurz (wer weiß?) zum Thema "Vor- und Nachteile des Nichtvermeidungsansatzes" aus meiner eigenen Erfahrung Stellung nehmen.

Nichtvermeidungsansatz

Ich finde diesen Ausdruck, wenn er auf die Van-Riper-Therapie angewendet wird, nicht ganz unproblematisch, weil er diese Therapie nicht vollständig charakterisiert. Der Autor, der die Nichtvermeidung ganz in den Mittelpunkt seiner Betrachtung gerückt hat, ist Joseph Sheehan. Er war übrigens Psychologe. Ich habe beobachtet, dass in vielen Fällen die konsequente Aufgabe aller Vermeidungen in Bezug auf das Stottern NICHT allein zu einer deutlichen Verbesserung der Sprechflüssigkeit führt. In meinem Fall kam dazu ein erhebliches Training der Sprechbewegung und beides zusammen hat schließlich mein Stotterproblem gelöst. (Zum Thema "Nichtvermeidung" empfehle ich auch das Buch "Durch Nacht zum Licht" von Oskar Hausdörfer zu lesen. Hausdörfer zeigt sich hier als überzeugender Vertreter der Nichtvermeidung.)

Der Anfang: Legato

Als ich im reifen Alter von 30 Jahren zum ersten Mal mit seriösen Angeboten, mein Stotterproblem zu lösen, in Berührung kam, habe ich als erstes eine Sprechtechnik ("Legato") gelernt. Die Vorschrift war, das Sprechen so stark zu verlangsamen, dass alles Stottern wegfiel. Die Verlangsamung wurde durch Dehnung der Vokale erreicht. Dazu kam die Bindung aller Wörter aneinander außer an den Stellen, die man zur Nachatmung braucht (deswegen die Bezeichnung Legato = gebunden).

Der Transfer dieser Sprechweise in den Alltag war sehr schwierig. Es war fast unmöglich, so zu sprechen, wenn man den oder die Gesprächspartner nicht vorher eingeweiht hatte. Das habe ich sehr häufig gemacht. Aber ich hatte auch keine große Wahl. Mein Stottern war damals (und lange vorher) so stark, dass ich die Technik einsetzen MUSSTE, wenn ich nur ein paar Wörter hintereinander ohne zu stottern sagen wollte. Ich habe dann auch ca. neun Monate fast ausschließlich Legato gesprochen.

Das Ergebnis: Schönwetter-Flüssigsprecher

Was war das Ergebnis? In geruhsamen, freundlichen Gesprächen mit eingeweihten Gesprächspartnern habe ich annähernd normal sprechen können. Normal war das Sprechen dann nicht, weil ich den Sprechablauf sorgfältig überwachen musste und weil ich etwas langsamer und etwas lauter und stimmhafter als normal sprach. Wenn es mir gelungen wäre, IMMER so zu sprechen, hätte ich vielleicht damit leben können. Einige meiner Mitstotterer in der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe sind diesen Weg gegangen, man denke z.B. an den Auftritt von Ludwig Werle in der Talkshow "Boulevard Bio".

Schweden: Nicht gegen, sondern mit dem Stottern arbeiten

In Sachen Stotterer-Selbsthilfe fuhr ich in dem Jahr (1976) nach Schweden und traf dort auf Stotterer, die in einer eigenartigen Weise "sanft" stottern konnten und mir erklärten, dass man das lernen könne. Ich kann hier nicht alle Einzelheiten erzählen, aber mir wurde durch diese Reise folgendes klar:

- Zur Bewältigung des Stotterproblems ist es nicht erforderlich, alles Stottern konsequent auszuschließen.
- Die Anforderung des "Nullstotterns" setzt einen unter einen Druck, der der Sprechflüssigkeit schadet.
- Die angebliche plötzliche Änderung des Selbstbildes (Ich bin kein Stotterer mehr) zwingt einen dazu, sich und andere zu belügen, wenn es dann doch zum Stottern kommt.
- Das trügerische Konzept, dass man seinen Heilungsweg gefunden habe, erfordert eine tagtäglich erneute Selbstüberredung und Selbstüberzeugung. Ich habe, wie viele andere auch (man sehe sich nur die Beiträge der Greifenhofier-Teilnehmer auf dieser Pinnwand an), versucht, mich selbst dadurch zu überzeugen, dass ich andere überzeuge. Ich bin also zum "Prediger" geworden: Ich mache es richtig und Ihr macht es falsch.
- Stottern als Zeichen der Niederlage verstärkt Scham und Schuldgefühle.
- Ich kann an der Verbesserung meiner Sprechflüssigkeit arbeiten und trotzdem die Tatsache akzeptieren, dass ich "einer von denen" (nämlich ein Stotterer) bin.

Kurz gesagt: Es ist mir klar geworden, dass mein Problem zwar immer noch das Stottern war, aber dass meine Verbissenheit, um jeden Preis den einmal eingeschlagenen Weg der vollkommenen Stotterfreiheit zu verfolgen, das größte Hindernis für die Lösung dieses Problems darstellte.

Ich lernte in Schweden das Buch "To the Stutterer" kennen und war so fasziniert von dessen Inhalt, dass ich es wenig später übersetzte. Es ist mittlerweile in vielen Tausend Exemplaren verbreitet (deutscher Titel: "An einen Stotterer") und kann bei der Bundesvereinigung bezogen werden.

Das Ende der Vermeidung

Ich bin überzeugt davon, dass die meisten Stotterer, die an der Verbesserung ihres Lebens und ihres Sprechens etwas tun wollen, gleichzeitig auf zwei Ebenen tätig werden sollten: (1) Die Einstellung zum Stottern sollte gelassener werden, die Angst, die Scham, die Schuldgefühle, die Hilflosigkeit, die Verzweiflung in Bezug auf das Stottern muss überwunden werden. (2) Das Sprechen sollte direkt bearbeitet werden, in erster Linie die Schwere der Stottereignisse und in zweiter Linie die Häufigkeit.

Als erste und wichtigste Konsequenz aus dieser Überzeugung habe ich immer darauf geachtet, keine Vermeidungen mehr zuzulassen. Ich möchte IMMER (und ich meine "immer")

- die Wörter benutzen, die ich eigentlich sagen will,
- dann sprechen, wenn ich etwas sagen möchte und die Gelegenheit es zulässt.

Ich möchte nie wieder Ersatzwörter benutzen, so tun, als ob ich nicht weiterwüsste, lange nach etwas suchen, was ich leicht erfragen könnte, Aufgaben ablehnen, weil ich es mir "sprachlich nicht zutraue" usw. usf.

Die Vermeidung nährt alle schlechten Gefühle, über die sich Menschen, die stottern, beklagen. Vermeidung ist wie ein Suchtmittel: Sie verschafft einem eine kurzfristige Erleichterung um den Preis, dass die Gesamtsituation immer aussichtsloser wird.

Ich muss aber auch zugeben, dass ich nicht vollständig frei bin von allen Tendenzen zu vermeiden. Das betrifft besonders die Verwendung von Ersatzwörtern und Änderungen der Wortstellung innerhalb eines Satzes. Das kommt gelegentlich vor, meist bemerke ich es erst im Nachhinein.

Nichtvermeidung: Ein Menschenrecht

Ich würde nicht so weit gehen wollen, eine Ergänzung zur Menschenrechtskonvention vorzuschlagen, aber es ist mir dies schon sehr Ernst. Ich betrachte es als ein Menschenrecht, angstfrei zu leben. Ebenso ist es ein Menschenrecht, dann zu sprechen, wenn man will, und das zu sagen, was man will. Das gilt auch dann, wenn es dabei zum Stottern kommen sollte. Ich nehme mir diese Freiheit und ich empfehle allen Menschen, die stottern, dasselbe zu tun. Wo steht geschrieben, dass man nur dann sprechen darf, wenn man nicht stottert, und dass man nur die Wörter benutzen darf, bei denen man nicht stottert?

Alle Stotterer, die sich - vielleicht kostet das einige Überwindung - diese Freiheit nehmen,

können dramatische Verbesserungen in ihrem Leben erwarten. Und wenn sie dann noch die besten Methoden verwenden (darüber, welches die besten sind, gibt es verschiedene Meinungen), um ihre Sprechflüssigkeit zu perfektionieren, dann kommen sie einer umfassenden Problemlösung immer näher.

Gruß
Andreas (Starke)

P.S. Noch ein Wort zum "Wie lief der Transfer in reale Situationen?". Meiner Meinung nach ist das ein Scheinproblem. Man muss sich zunächst um die Nichtvermeidung kümmern und darum, dass man in den meisten (möglichst allen) Situationen beim Stottern gelassen bleibt. Das ist, was in der Van-Riper-Therapie in der Phase "Desensibilisierung" bearbeitet wird. Wer gelassen stottern kann, kann natürlich auch (und sogar viel leichter) in denselben Situationen allerlei Kunststückchen (Pullouts, Nachbesserungen, weiche Einsätze, Atemtechnik und was weiß ich noch) machen. Therapeuten, die sich über Transferprobleme beklagen, haben die Sache falsch aufgeklärt (vermute ich mal).

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

Email: info@andreasstarke.de