

Identifikation

Symptome
 Vermeidungen - wo wie welche
 Erfolge
 Entwicklungstendenz



Desensibilisierung

Sich abhärten gegen negative Gefühle beim Stottern. Erwünscht ist eine gelassene, ingenieurmäßige, sachliche, nicht-wertende Haltung. Die wichtigsten Elemente zum Erwerb dieser Haltung sind:

- Pseudostottern, wenn man in einer gelassenen Stimmung ist.
- Gedankliche Arbeit: „Was kann mir schon passieren?“
- Sog. Kinostottern:
 Übertriebenes, plapperndes Stottern, das so klingt, wie es im Kino benutzt wird, um komische Effekte zu erzielen
- Manipulation des echten Stotterns: Mach alles, was Du sonst beim Stottern machst, aber langsamer.

Modifikation

Synthetisches Sprechen

Aussprache eines Wortes (oder einer Wortfolge) als vollständig bewusst durchkonstruierter Bewegung („Synthese“ – Zusammenfügung).
 Gedankliche Vorbereitung:

- Sprechen ist eine Bewegung, die durch die Tätigkeit der Atemmuskulatur, der Kehlmuskulatur, der Artikulationsmuskulatur (Lippen, Zunge, Kiefer, Gaumensegel) zustande kommt.
- Sprechen setzt sich zusammen aus einer Abfolge von Stellungen und Übergängen von Stellung zu Stellung. Stottern betrifft weitgehend die Übergänge. Die Stellungen sind meist korrekt.

Nachbesserung

Die Nachbesserung wird benutzt, um

- eine angepasste Reaktion durchzuführen, wenn man ein Stottereignis nicht bemerkt hat oder zu langsam war, um direkt mit einem Pullout zu reagieren.
- die Reaktionsgeschwindigkeit und Aufmerksamkeit bezüglich des Stotterns zu schulen.
- Elemente des Pullout (synthetisches Sprechen) zu üben.

Der Aufbau der Nachbesserung ist folgender:

Das Wort wie gewohnt stottern,

Pause, die dazu benutzt wird, um

- die Stottererregung abzubauen
- die korrekte Aussprache des ganzen Wortes (mindestens die Silbe, bei der gestottert wurde, und die folgende Silbe) vorbereiten, vorzugsweise mit pantomimischer Vorbereitung .

Verlangsamte Wiederholung des ganzen Wortes.

Pullout

Es gibt zwei Varianten:

Erste Variante („Keine Bewegung“)

- Block schnell unterbrechen, nicht absetzen, sondern in der Artikulationsstellung bleiben
- Die Sprechabsicht unterbrechen, alle Fehlspannungen und Überspannungen abbauen.
- Das Wort ganz synthetisch, d.h. ohne Benutzung der automatisierten Sprechbewegung, beenden.

Zweite Variante (Allmählich lockern)

- Mache einen ehrlichen Versuch, das Stotterereignis ins synthetische Sprechen herüber zu ziehen.
- Bei harten Blockaden: Spannung abbauen,
- bei Wiederholungen: Wiederholungstempo vermindern.
- Das Wort erst fortsetzen, wenn man ganz sicher ist, dass man in der Willkürbewegung bleiben kann.
- Eine gewisse Übung im synthetischen Sprechen ist Voraussetzung.

Korrekte Stellungen und Bildungen

Vokale

Jeder Vokal erfordert einen Stimmverschluss.

Wenn der Stimmverschluss fest ist oder fest wird, liegt das meist an einem zu hohen Atemdruck („Valsalva-Reflex“).

Die erste Maßnahme ist das Abspannen der Muskeln der Ausatmung (Bauchdecke und innere Zwischenrippenmuskeln). Dabei wird der Bauch dicker und der Brustkorb weitet sich.

Wenn die Stimmschwingung dann noch nicht gelingt, kann man sie durch einen „verribebenen“ Stimmeinsatz in Gang bringen.

Interessant sind Doppelvokale (Beispiele: be-enden / ge-antwortet / be-urlauben).

Übung: Zunächst Vokale ohne Kehlverschluss verschmelzen. Dann ein weiches, kurzes Geräusch zwischen die Vokale einbauen. Im deutschen Deutsch reicht ganz wenig, im Schweizerdeutsch braucht man es gar nicht.

Der Buchstabe „H“

„H“ ist zwar ein Buchstabe im Deutschen, aber kein Sprachlaut, sondern nur ein Merkmal einer zweiten Variante des Vokaleinsatzes, nämlich des „verhauchten Stimmeinsatzes“. Wird nicht gedehnt, sondern normal gesprochen, prolongiert - mit weichem Stimmeinsatz - wird nur der folgende Vokal.

Dehnbare Konsonanten

/m/ /n/ /f/ /w/ /s/ /S/ /sch/ /Sch/ /r/ /l/ -

Die Großbuchstaben bezeichnen die jeweils stimmhaften Varianten, z.B. Garage = /garaSche/

Den Konsonanten ½ Sekunde dehnen, dann mit deutlich verlangsamter Mundöffnungsbewegung in den Vokal gehen

Stimmlose Verschlusslaute

/p/ /t/ /k/

Ein Verschlusslaut wird auf folgende Weise gebildet:

- Der Mundraum wird an einer von drei Stellen geschlossen (Lippen, Zunge-harter Gaumen, Rachen).
- Es wird hinter dem Verschluss ein geringer Atemdruck aufgebaut.
- Durch die Öffnung des Verschlusses entsteht ein Geräusch (Das Geräusch entsteht nicht durch eine Aktivität der Muskeln, die den Verschluss bilden).

Bei der Bearbeitung eines Stotterereignisses auf einem stimmlosen Verschlusslaut ist genau dieser Ablauf herzustellen:

- Verschluss bilden
- Geringen Atemdruck „laden“.
- Verschluss lösen

Stimmhafte Verschlusslaute

/b/ /d/ /g/

Der einzige Unterschied zu den stimmlosen Verschlusslauten ist, dass hier mit dem „Atem laden“ auch die Stimmlippen aneinander gelegt werden müssen, damit die Lösung von Anfang an stimmhaft ist. Man kann das Testen, indem man mit geschlossenem Mund (an einer der drei Stellen) etwas Restluft durch die Kehle zieht. Entsteht dabei ein kurzes Stimmgeräusch, ist alles in Ordnung.

Konsonantenverbindungen

sp, st, schp, scht, ts = z, kr, kl, ps, tr, bl, br

Die Bearbeitung der Konsonantenverbindungen richtet sich danach, auf welchem Teilkonsonanten gestottert wird.

Sog. Prolongationen

Es handelt sich hier um ein Missverständnis in der Van-Riper-Therapie. Wenn man einen Block vorhersieht (was häufig der Fall ist), kann man ihn oft verhindern, indem man sofort in die korrekte Stellung des ersten Wortes geht und den Übergang auf den nächsten Laut gedanklich und stellungsmäßig vorbereitet. Beispiel: Beim Wort „Blume“ kann man den Laut /b/ bilden (Lippen schließen) UND das /l/ Vorbilden (Zungenspitze an den vorderen harten Gaumen). Dann den Übergang langsam zu realisieren, schadet nicht.

Pseudo-Pullout

Wenn man im Laufe der Therapie schon zu „flüssig geworden“ ist, d.h. wenn weniger Blocks auftreten, als man braucht, um ein gewisses Übungspensum durchzuführen, kann man sich auch Blocks „selber machen“ (Pseudostottern). Wenn man als Reaktion auf einen solchen Block einen Pullout durchführt, bezeichnet man das Ergebnis als „Pseudo-Pullout“.