

# Fragen zum Stotterer-Training

## Inhalt

1. Auf welche Teilnehmer (Erwachsene oder Kinder) ist dieser Kurstyp ausgerichtet?
2. Werden die Therapieeinheiten des Kurses in Form von Einzel- oder Gruppentherapie durchgeführt?
3. Angaben zur Gruppengröße
4. Angaben zur Anzahl der Therapeuten
5. Nach welchem Therapiekonzept wird gearbeitet?
6. Wie viele Therapieeinheiten werden in Einzeltherapien, wie viele Therapieeinheiten in Gruppentherapie durchgeführt?
7. Angaben zum genauen Kursaufbau mit Angaben zum Inhalt der einzelnen Therapieeinheiten.
8. Im Rahmen der Nachsorge wird die Möglichkeit zur Teilnahme an regelmäßigen Stottertreffs angeboten.
  - a) Wo finden diese statt?
  - b) Durch wen werden sie betreut?
9. Weiter möchten wir Sie bitten, uns folgendes mitzuteilen:
  - a) Handelt es sich bei den Anbietern des Kurses um zugelassene Behandler?
  - b) Welche Ausbildung haben die Behandler?
  - c) Seit wann existiert das Therapiekonzept?
  - d) Welche Therapieerfolge wurden bis jetzt erzielt?
  - e) Wie können die erzielten Therapieerfolge belegt werden?

Antworten zum Fragenkatalog BKK Westfalen-Lippe

**1. Auf welche Teilnehmer (Erwachsene oder Kinder) ist dieser Kurstyp ausgerichtet?**

Das Stotterer-Training<sup>®</sup> richtet sich an Betroffene ab etwa 7 Jahre.

**2. Werden die Therapieeinheiten des Kurses in Form von Einzel- oder Gruppentherapie durchgeführt?**

Im Stotterer-Training<sup>®</sup> kommen Einzel- und Gruppentraining zum tragen. Basisübungen werden in Gruppen durchgeführt. Kinder bis einschließlich ca. 14 Jahren werden mit altersspezifischen Seminarinhalten trainiert.

Auf die individuellen Belange der Teilnehmer wird in Einzelgesprächen eingegangen.

**3. Angaben zur Gruppengröße**

Drei bis zehn Personen, nachsorgebedingt auch mehr.

**4. Angaben zur Anzahl der Therapeuten**

Zur Zeit betreuen zwei Trainer und drei Co-Trainer die Kurse.

## 5. Nach welchem Therapiekonzept wird gearbeitet?

Das Stotterer-Training<sup>©</sup> ist ein mehrdimensionales Training, das aufgrund seiner Komplexität und Tiefe nicht mit Stottertherapien verglichen werden kann.

Dem Stotterer-Training<sup>©</sup> am nächsten steht das Stottertherapiekonzept nach Fiedler und Standop. Es basiert auf zwei Ebenen:

1. Sprechtraining und Sozialtraining (Stufenmodell)
2. Selbstmodifikation (3-stufig)
  - Entfaltung
  - Übung
  - Festigung

Das Stotterer-Training<sup>©</sup> von Hans Liebelt ist in fünf Ebenen gegliedert:

1. Atemtraining
2. Sprechtraining
3. Körperarbeit
4. Mentaltraining
5. Meditation

Durch Verknüpfen der kognitiven, vegetativen, emotionalen, rationalen und meditativen Ebenen des Menschen deckt das Stotterer-Training<sup>©</sup> Bereiche ab, die über die der bekannten Stottertherapien hinausgehen.

## Die Elemente des Stotterer-Trainings<sup>®</sup> im Einzelnen:

### 1. Atemtraining

#### 1.1. Flankenatmung, Zwerchfelltraining

Es wird trainiert, die Bewegung des Zwerchfells zu kontrollieren und somit den Luftdruck während des Ausatmens konstant zu halten.

#### 1.1 Dynamisches Atmen

Kräftigung und Lockerung des Atemapparats, Lösung von traumatischen Muskelblockaden (Reich).

#### 1.2 Achtsames Atmen

Bewusstmachen des Atmungsvorgangs, Wahrnehmungsintensivierung.

### 2. Sprechtraining

#### 2.1 Atmen und Sprechen koordinieren

Das Sprechen erfolgt anfangs kontrolliert und mit physisch unterstützter Flankenatmung, so dass der subglottische Druck während des Sprechens abgestimmt und konstant gehalten wird (Macklem). Das Sprechen wird dadurch nach kurzer Übungszeit fließend. Zuvor jahrelang gelernte, unbewusst gewordene Verhaltensstrukturen und Stottermuster werden mit diesem Schritt bewusst und kontrolliert außer Kraft gesetzt.

#### 2.2 Wahrnehmungslenkung

Die physische Komponente der Atemkontrolle wird durch die gedankliche Visualisierung des Atemvorgangs ersetzt. Der Sprechvorgang bleibt somit ohne sichtbare Einflussnahme kontrollierbar.

#### 2.3 Kommunikationstraining

Die eingeübte Sprechtechnik wird in Gruppen- und Partnergesprächen praktiziert. In realitätsnahen Übungssituationen trainieren die Teilnehmer den selbstbewussten Umgang mit dem Sprechen.

#### 2.4 Transfer- und Outdoor-Training

Die Teilnehmer gehen gruppenweise in belebte Straßen und üben dort das Sprechen in realen Situationen. Beispiele: Beim Einkaufen Informationen erfragen, Passanten in Gespräche verwickeln, öffentlich Reden halten.

### 3. Mentaltraining

#### 3.1 Konstruktive Gedankeninhalte

Destruktive Gedankenmuster werden aufgedeckt und durch positive, der Zielvorstellung entsprechende Gedankenformeln ersetzt.

#### 3.2 Stressbewältigung

Theorie und Praxis der Stressintervention anhand des S-O-R-K-Modells nach Wagner-Link.

#### 3.3 Zielorientiertes Denken und Handeln

Das Ziel ist, in jeder Situation fließend zu sprechen. Um es zu erreichen und dauerhaft zu verankern, müssen die in Körper und Seele gespeicherten Stotterstrukturen überlernt werden. NLP, Trancearbeit nach Ericksson und Arbeit mit dem inneren Stotterer, Integration von Seminarinhalten durch Verknüpfung von Glaubenssätzen und traditionellen chinesischen Kampfkunstelementen.

#### 3.4 Kontrolle

Zielvorgaben werden mit dem Erreichten abgeglichen, Ziele überprüft und gegebenenfalls korrigiert. Die Teilnehmer sind angehalten, ihre Arbeit am fließenden Sprechen zu protokollieren.

## 4. Meditation

Nahezu wichtigstes Element des Stotterer-Trainings<sup>®</sup> ist die Meditation. Durch sie wird die Effizienz aller Lektionen und Übungen wesentlich erhöht. Dies rechtfertigt es, an dieser Stelle ausführlicher auf das Thema Meditation einzugehen.

### 4.1 Was ist Meditation?

Meditation kommt von lat. "medias" (Mitte) oder/und vom lat. "meditatio" (Nachsinnen, in Gedanken vertieft sein). Unter Meditation werden im allgemeinen Techniken verstanden, die geeignet sind, einen Bewusstseinszustand herbeizuführen, der in entscheidenden Punkten vom normalen Tagesbewusstsein abweicht. Entscheidend für eine Meditation ist die Konzentration auf einen Gegenstand der Betrachtung. Dieser Gegenstand der Betrachtung wird sozusagen allein in die Mitte unserer Aufmerksamkeit gestellt und erfüllt unser gesamtes Bewusstsein.

Bei einer Meditation - egal welche Technik praktiziert wird - konzentriert sich der Meditierende in der Regel auf einen visuellen, olfaktorischen, akustischen oder gedanklichen Reiz und bemüht sich, diesen Gegenstand seiner Betrachtung alleine in seinem Wachbewusstsein zu fixieren und alle anderen Reize und Gedanken aus seinem Bewusstsein auszuschließen.

Meditation darf nicht mit simplen Entspannungstechniken wie "autogenes Training" verwechselt werden. Weder von der Wirkung noch von dem Einfluss auf die Gehirnstromaktivität besteht hier eine große Gemeinsamkeit. Während Autogenes Training als Selbstkonditionierungsmaßnahme eher symptomatisch wirkt, den Geist "beruhigt" und innere Spannungen einfach "vergessen lässt", schärft Meditation die Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Ausgeglichenheit des Bewusstseins.

Obwohl sowohl Meditation als auch Selbsthypnose eine bestimmte Form von Trance bewirken, sind die typischen suggestiven Entspannungsmethoden zielgerichtet (auf Entspannung) und die Meditation ist unmittelbar ziellos. Während AT und andere Methoden die Suggestibilität erhöhen und das "Selbst-Bewusstsein" eher schwächen, wird das Selbst durch Meditation gestärkt und die Suggestibilität vermindert. Der wichtigste Vorteil der Meditation gegenüber Autogenem Training, Biofeedback und anderen Entspannungstechniken ist jedoch die Tatsache, dass mehr Meditierende die regelmäßigen Übungen durchhalten als Übende der anderen Disziplinen. Dies liegt - wie Carrington meint - vor allem an dem Belohnungscharakter, den die Meditation bereits nach kurzer Zeit für den Meditierenden entwickelt; die Meditierenden freuen sich auf ihre regelmäßige Meditation.

## 4.2 Was bewirkt Meditation?

Kennzeichnend für die Meditation ist ein Bewusstseinszustand, wie er durch keine andere Technik erreicht werden kann; dieser Bewusstseinszustand wird nicht nur als solcher empfunden, er lässt sich auch medizinisch nachweisen:

Egal, welche Meditationstechnik angewandt wird, erhöht sich durchweg signifikant messbar die Alphawellenaktivität beim Menschen. Alphawellen kommen sonst nur bei Zuständen mit tiefer Entspannung oder im Bereich zwischen Wachen und Schlafen zum tragen. Neben der starken Alphawellenaktivität kommt es bei der Meditation zu einer starken "Glättung" und Synchronisierung der anderen ableitbaren Gehirnstromkurven. Damit einher geht eine Verringerung des Stoffwechsels um ca. 7% gegenüber normalen Ruhezuständen.

Der Neurologe J. P. Banquet, der Meditierende mit dem EEG untersuchte, stellte fest, dass sich in sehr tiefer Meditation die Hirnwellen vom Alpha in den Beta-Zustand wechselten und sich eine Phasengleichheit zwischen den Ableitungen verschiedener Gehirnareale ausbildete. Banquet nannte diesen Effekt Hypersynchronismus. Dieser Effekt tritt in jener Phase auf, die von TM-Meditationslehrern als "reines Bewusstsein" bezeichnen, einem "objektlosen geistigem Zustand".

Teilweise ist bei diversen Studien durch EEG-Ableitung nachgewiesen worden, dass Meditierende teilweise kurz "einnicken", was sich durch charakteristische Muster auf dem EEG erkennen lässt. Danach befragt, können sich die Meditierenden meist nicht daran erinnern, geben jedoch sehr häufig einen tiefen und ausgeglichenen Entspannungszustand nach der Meditation zu Protokoll.

### 4.3 Langzeitwirkungen der Meditation

Wird ein Mensch einer Stresssituation ausgesetzt, zeigt er eine sogenannte GHR (GalvanischeHaut-Reaktion). Bei Meditierenden zeigt sich während der Meditation eine - für Entspannungszustände typische - Erhöhung des Hautwiderstandes. Neben diesem temporären Effekt sind jedoch in mehreren Studien Langzeitwirkungen der Meditation nachgewiesen worden:

Orme-Johson konnte zeigen, dass regelmäßig (1-2 mal täglich!) Meditierende wesentlich besser mit Stress umgehen können, als Normalmenschen: Um diese Wirkung nachweisen zu können, sammelte er eine Gruppe Meditierender und eine Gruppe Nicht-Meditierender und setzte sie häufig überraschendem Lärm mit der Stärke eines Presslufthammers aus, wobei er den Hautwiderstand aufzeichnete. Es zeigte sich, dass die Meditierenden nach 11 Versuchen keine GHR (Stress) mehr zeigten, während die Nicht-Meditierenden nach 30-40 derartigen Reizen immer noch starke GHR aufwiesen.

In einer anderen Studie untersuchte das gleiche Forscherteam die sogenannte "spontane GHR" (SGHR); der Durchschnittsmensch scheint in bestimmten Zeitabständen kleine "Alarmsignale" (SGHR) zu geben, so dass er sich selbst "wachsam hält". Im allgemeinen werden um so mehr von diesen SGHR produziert, je ängstlicher ein Mensch ist. Es zeigte sich, dass Meditierende nur ein Drittel der SGHR produzierten, wie Nichtmeditierende.

Damit einher geht die Tatsache, dass Meditierende wesentlich geringere Angstwerte haben, als Nichtmeditierende. In psychischen Extremsituationen haben damit Meditierende wesentlich bessere Überlebenschancen als Nichtmeditierende. Gestützt wird dieses Erkenntnis dadurch, dass die Lactosewerte im Blut Meditierender geringer sind, als bei Nichtmeditierenden. Lactose wird vom Körper bereitgestellt, um Angst- und Fluchtreaktionen zu ermöglichen.

Eine weitere wichtige Erkenntnis ist jene Fenwicks, dass Meditierende einen um 7% geringeren Sauerstoffverbrauch in gleichen Aktivierungszuständen haben, als vergleichbare Nichtmeditierende. Dies könnte darauf zurückzuführen sein, dass der Körper entspannter ist und der Muskeltonus im Ruhezustand verringert ist.

Viele direkt oder indirekt stressbedingte Krankheiten wie Hypertonie, ständige Infektionen, Krebs, Herzkrankgefäßerkrankungen u.v.m. lassen sich durch Meditation nachhaltig positiv beeinflussen.

Ein sehr Wichtiger Effekt ist bei langfristiger Meditation die Veränderung der Selbst- und Umweltwahrnehmung. Bedingt durch tiefgreifende Veränderung der hormonalen Steuerungsmechanismen unseres Körpers und der Funktion unseres Gehirns bewirkt Meditation eine langfristige Veränderung der Umweltwahrnehmung.



Meditation bewirkt also bei regelmäßiger Praxis eine extreme Umstrukturierung der Persönlichkeit; besonders unstete Personen können schon nach wenigen Wochen regelmäßiger Meditation erhebliche Änderungen in ihrem Verhalten feststellen und eine Anhebung ihres Wohlbefindens registrieren. Ähnlich den Anschauungen im Zen-Buddhismus kann der Meditierende sich von seiner Zwanghaftigkeit und seiner emotionalen Verknüpfung mit äußeren Ereignissen lösen und sich völlig von Stress und Ärger frei machen. Hat der Meditierende Schmerz, nimmt er ihn zwar wahr, identifiziert sich aber nicht mit ihm: "Da ist Schmerz, aber ich habe keinen Schmerz". Auf diese Weise kann man effektiver, weil angstfreier seinen Zielen entgegenarbeiten. Man legt mit seinem Verstand Ziele fest und beginnt daran zu arbeiten; erreicht man diese Ziele dann aber nicht (sofort), lässt einen dieses Missgeschick gleichgültig, weil man zwar das Ziel erreichen will, aber nicht das Ziel "hat" (d.h. sich damit nicht identifiziert).

Viele Personen, die sich mit Zielen voll identifizieren, um an einem "großen" Ziel ihr gestörtes Selbstwertgefühl anzuheben, verlieren persönlich und schwächen sich und ihren Organismus, wenn ein solches Ziel dann scheitert; kann man von solchen leidenschaftlichen Verbindungen ablassen, berührt einen auch kein Leid, wenn ein Ziel scheitert. Meditation ist geeignet, solche Kreisläufe, die zu schwerer Krankheit führen können, zu durchbrechen und durch innere Gewissheit und Ruhe zu ersetzen.

Durch diese Haltung, die sich fast zwangsläufig aus regelmäßiger Meditation ergibt, kann man sich von jeder Art innerer und äußerer Zwangslage befreien; egal was auch geschieht, es geschieht nicht mit dem Meditierenden, da er sich emotional "nicht darauf einlässt".

Kombiniert man diese gleichmütige (nicht gleichgültige!) Haltung mit einem gesund ausgeprägten Pflichtbewusstsein, kann man ohne große Anstrengung ungeheure Leistungen vollbringen. Weniger aufreibend und anstrengend ist eine solche Haltung schon deshalb, weil man nicht soviel Energie durch Sorgen und innerer Reibung verbraucht.

#### 4.4 Wie funktioniert Meditation?

Bei so vielen positiven Wirkungen der Meditation, die sich in den ganzen oben zitierten Studien gezeigt haben, stellt sich natürlich unwillkürlich die Frage, wie es sein kann, dass eine solch simple Technik wie die Meditation eine derart komplexe Umstrukturierung im menschlichen Gehirn auslösen kann.

Bezieht man Kenntnisse mit ein, die sich aus dem Studium künstlicher neuronaler Netze (KNN) ergeben, kann man erkennen, dass gerade die komplexen Informationsverarbeitungsmechanismen in den neuronalen Netzwerken unseres Gehirns sehr gut geeignet sind, um Erklärungsmodelle für Meditation zu finden.

Wichtiger Schlüssel zum Verständnis dieser Zusammenhänge ist die Organisation der Neuronen unseres Gehirns in so genannten Aktivierungsmustern. Gruppen von Neuronen reagieren mit "erlernten" zeitlichen Aktivierungsmustern auf Reize und verarbeiten diese so. Jedes erlernte Gesicht, jeder Name, den wir kennen und jedes Muster, welches wir identifizieren, ist charakterisiert durch eine ganz spezielle Kombination aus gemeinsam aktivierten (d.h. "feuernden") Neuronen, die bei entsprechenden Reizen durch gegenseitige Aktivierung für einen ganz kurzen Moment gemeinsam "aufblitzen" und uns die "Erinnerung" daran bringen, dass wir einen ähnlichen Reiz schon einmal wahrgenommen haben. Jede Erinnerung ist durch ein spezielles neuronales Ensemble repräsentiert.

Unser Bewusstsein ist durch eine Folge solcher neuronalen Cluster-Aktivierungen charakterisiert: Verschiedene Erregungszustände wechseln sich ab, wobei es durchaus oft dazu kommt, dass einzelne Neuronen an mehreren dieser Cluster beteiligt sind - nur eben phasenverschoben.

Reduziert betrachtet, kann man sagen, dass unser Bewusstsein und unser inneres Abbild der Realität weitgehend durch die Beschaffenheit der möglichen neuronalen Aktivierungsmuster unseres Gehirns charakterisiert werden kann.

Um flexibel auf Umweltreize reagieren zu können, hat die Natur uns die Fähigkeit gegeben, Tageserlebnisse in Form neuer Aktivierungsmuster zu speichern. Oft stehen nun neu erlernte Inhalte in krassem Widerspruch zu bereits gespeicherten. Kommt es nun zu einer gleichzeitigen Reaktivierung dieses widersprüchlichen Wissens, gerät das Bewusstsein in eine instabile Lage, da einzelne neuronale Cluster unruhig zwischen verschiedenen möglichen Zuständen hin und her springen und Neuronen, die sowohl an dem einen, als auch an dem anderen Aktivitätsensemble beteiligt sind, mehr zufällig als gerichtet "feuern". Im ungünstigsten Falle wird das Bewusstsein dadurch instabil und kann kein eindeutiges Aktivierungsmuster annehmen.

Obwohl solche Instabilitäten häufig vorkommen, stellt sich uns unser Bewusstsein als stabil dar, da das Gehirn Mechanismen entwickelt hat, die regelrechte "Notschaltungen" zustande bringen, welche in uns die Illusion der Kontinuität unserer Wahrnehmung erhalten.

Bei einer Häufung solcher instabiler Phasen würde jedoch die tatsächliche Kontinuität unseres Bewusstseins aufhören zu existieren und damit würden psychotische Symptome auftreten; "die" Persönlichkeit würde zerstört werden. Um aber trotz widersprüchlicher Lernerlebnisse und damit widersprüchlicher Aktivierungsmuster "psychische" Kontinuität zu wahren, räumt ein spezieller Mechanismus in unserem Kopf regelmäßig auf: Der Hypocampus reaktiviert nachts während der Traumphasen die vorhandenen alten und neuen Aktivierungsmuster mehrmals und räumt solche "Zielkonflikte" aus: Das neue Wissen wird dem alten "angepasst" - stark vom bisher erlernten abweichende Inhalte werden gelöscht und oft wird zwischen konkurrierenden Aktivierungsmustern ein Kompromiss regelrecht trainiert. Auf diese Art und Weise werden "paradoxe" Informationen aus dem Gedächtnis gelöscht und das Gedächtnis funktioniert eindeutig und damit stabil.

Wird dieser Mechanismus in seiner Funktion behindert, wie es bei Schlafentzug vollständig und bei der Einnahme von Schlaftabletten zum Teil geschieht, rutscht das Gehirn in einen chaotischen Zustand und produziert immer mehr widersprüchliche Aktivierungsmuster. Nach längerem Schlafentzug stellen sich Wahnvorstellungen und Psychosen ein, da das ständig erregte Gehirn von einem Aktivierungsmuster zum nächsten geschleudert wird, ohne aber innerhalb einer stabilen Erkennungsphase verharren zu können.

Bei der Meditation wird ein ganz besonderer Zustand erreicht, den man noch nicht genau charakterisieren kann. Es gibt jedoch einige Hinweise darauf, wie dieser Zustand zu deuten sein könnte. Interessant ist hierbei der oben bereits beschriebene Hypersynchronismus-Effekt: Die Tatsache, dass eine Synchronisierung im EEG auftritt, deutet darauf hin, dass während der Meditation alle möglichen (oder viele) neuronalen Anregungsmuster im Gleichtakt aktiviert werden. Neuronen, die - aufgrund ihrer unterschiedlichen Aktivitätsclusterzugehörigkeit - normalerweise niemals gleichzeitig aktiviert werden, synchronisieren sich und das Bewusstsein löst sich für Momente einfach auf und weicht einem nicht definierten Zustand.

Neuronen, die jedoch gleichzeitig aktiviert werden, "lernen" sich gegenseitig zu erkennen und bilden Verknüpfungen. Durch diese Verknüpfungen können Bewusstseinszustände, die sich "fremd" sind, das heißt niemals gleichzeitig auftreten, sich aufeinander abstimmen. Aktivierungszustände, die sich normalerweise gegenseitig ausgeschlossen haben und zu einer "Zersplitterung" des Bewusstseins führten, treten nun gleichzeitig auf und gleichen sich aus; dem Bewusstsein werden die Extreme innerer Informationsspaltungen genommen und es wird wieder einheitlicher und aufnahmefähiger. Auch nach der Meditation bleibt dieser Zustand noch einige Zeit erhalten, da die Neuronen prinzipiell alle Zustände erlernen, die mit gemeinsamer Aktivität einhergehen.

Während im Schlaf immer nur gravierende und punktuelle Asymmetrien ausgeglichen werden können, ist es in der Meditation möglich, generelle Asymmetrien zu synchronisieren und damit das ganze Gehirn zu stabilisieren.

## 4.5 Meditationstechniken

Neben den oben beschriebenen Techniken, die die wichtigsten Elemente aus allen bekannten Meditationstechniken vereinen, gibt es mehrere "Schulen", die alle Wert auf verschiedene Dinge legen und versuchen, auf ihre jeweils ganz spezielle Weise dem Schüler Meditation beizubringen.

Aufgrund der Ähnlichkeiten braucht auf diese Techniken hier nicht näher eingegangen zu werden. Die Charakteristika der bekanntesten Meditationsarten seien hier kurz aufgeführt:

### 1. TM (Transzendente Meditation):

Eine der bekanntesten Richtungen wird von der IMS (International Meditation Society) gelehrt.

### 2. CSM (Clinical Standardized Meditation):

CSM wurde vor allem für Laborexperimente entwickelt und ist sehr leicht zu erlernen. Auch die CSM ist im wesentlichen identisch mit der unten dargestellten Mantram-Methode.

### 3. Die Benson-Methode

Diese Methode ist mit der oben dargestellten Atemtechnik im wesentlichen identisch. Benson fordert darüber hinaus aber seine Schüler auf, sich nur auf die Atmung zu konzentrieren und alle anderen Gedanken zu ignorieren oder sich von ihnen abzuwenden. Statt des "Ein-Aus" soll der Schüler das Ausatmen zählen.

### 4. Die "open focus"-Methode:

Diese Methode ist im wesentlichen identisch mit der Benson-Methode. Sie unterscheidet sich eigentlich nur dadurch, dass man nicht nur auf die Ausatmung, sondern auf Ein- und Ausatmung achtet.

### 5. Die Mantra-Methode:

Die Meditation besteht darin, friedlich dazusitzen und das Mantra (Silbe, Klanggebilde wie „Shirim“, „Eins“ o.ä.) im Geist zu wiederholen, zu lauschen, wie es verschwindet und wiederkommt, seinen Klang ändert, lauter und leiser wird und sich dehnt und schneller wird.

Wie man schon an diesen Beispielen sehen kann, unterscheiden sich die einzelnen Techniken nur wenig voneinander; lediglich die Art und Weise der Annäherung an den meditativen Zustand wird etwas anders akzentuiert. Betrachtet man alle diese Methoden unter dem EEG oder mit anderen objektiven Untersuchungsmethoden, ergeben sich keine signifikanten Unterschiede.

## Bibliographie zum Thema Meditation

Bagchi P.K. / Wenger M.A., "Simultaneous EEG and other Recordings during some Yogic practices", Journal of Electroencephalography and Clinical Neurophysiology, 10/1958

Carrington Patricia, "Das große Buch der Meditation", O.W.Barth-Verlag

Hinton G.E., "Wie neuronale Netze aus Erfahrung lernen", Spektrum der Wissenschaft 11/1992 (Schwerpunktheft Bewußtsein)

Oeser E. / Seitelberger F., "Gehirn, Bewußtsein und Erkenntnis"

Orme-Johnson, "Autonomic stability and Transcendental meditation", in Psychosomatic medicine, 35/1973

Popper / Eccles, "Das Ich und sein Gehirn", piper

Rohr Wulfing von, "Meditation", goldmann

J. Winson, "Auf dem Boden der Träume, beltz

Zeki Semir M., "Das geistige Abbild der Welt", Spektrum der Wissenschaft 11/1992

#### 4.6 Atem Meditation im Stotterer-Training

Die im Stotterer-Training angewendete Basis-Meditation ähnelt der zuvor beschriebenen „open-focus“-Methode“. Sie ist angelehnt an die traditionelle Vipasana Meditation. Damit wird das „Bewusste Atmen“ über die Meditation zusätzlich im Unterbewusstsein verankert.

#### 4.7 Dynamische Meditation im Stotterer-Training

Während der Trainings wird täglich die Dynamische Meditation praktiziert. Sie dauert eine Stunde beginnt früh morgens. Sie macht Gefühls- und Verhaltensmuster erfahrbar und dekontingiert das Bewusstsein des Praktizierenden in kürzerer Zeit als stille Meditationen. Seit einigen Jahren gehört die Dynamische Meditation zum festen Tagespunkt der therapeutischen Arbeit in der Adula-Klinik in Oberstdorf.

#### 4.8 Inneres-Bild Meditation im Stotterer-Training

Die zuvor eingeübte Visualisierung des Atemvorgangs wird hier benutzt, um sich in einen gelassenen, meditativen Zustand zu versetzen. Diese Meditation verknüpft die Sprechmuster mit der ruhig und konstant verlaufenden Atmung und fördert die Fähigkeit, während des Sprechens die Wahrnehmungslenkung zu praktizieren, die fließendes Sprechen in allen Situationen ermöglicht.

### 5. Körperarbeit

#### 5.1 Aktives Atemtraining

Traditionelle Atemtechniken aus verschiedenen Kulturkreisen wie Sufi-Breathing, Pranajama, Yoga-Atmung, Flankenatmung

#### 5.2 Elemente aus dem Hatha-Yoga

Sonnengruß, Asanas (Yogastellungen)

#### 5.3 Körperenergetik

Ganzheitliche Betrachtung der Zusammenhänge zwischen Körper, Emotion, Psyche und Muskelblockaden (Reich)

## **6. Wie viele Therapieeinheiten werden in Einzeltherapien, wie viele Therapieeinheiten in Gruppentherapie durchgeführt?**

In der Regel wird in Gruppen trainiert, wenn es erforderlich ist, werden die Teilnehmer auch einzeln trainiert.

## **7. Angaben zum genauen Kursaufbau mit Angaben zum Inhalt der einzelnen Therapieeinheiten.**

### 7. Ziele des Stotterer-Trainings

- in immer mehr Situationen fließend zu sprechen
- gelassener mit dem Stottern bzw. Sprechen umzugehen
- Kontaktängste abzubauen, soziale Kompetenz zu entwickeln
- zielorientiert an Problemen arbeiten zu können
- letztendlich immer fließend sprechen zu können

### 7.1 Schwerpunkte

- Aufbau des Selbstwertgefühls
- Einüben des fließenden Sprechens mittels Atemtraining und Wahrnehmungslenkung
- Fördern der inneren Gelassenheit durch Meditation und Entspannung
- Überwinden von inneren und äußeren Widerständen
- Bewusstmachung der eigenen Gefühle und deren Ausdruck
- Transfer und Installation des fließenden Sprechens in den Alltag

### 7.2 Ablauf

Zu Anfang wird deutlich gemacht, dass Stotterer auch besondere Menschen sind, mit besonderen Qualitäten und außergewöhnlichen Fähigkeiten. Namhafte Beispiele gibt's genug (Politiker, Schriftsteller, Schauspieler etc.).

Dann wird der Zusammenhang zwischen Atmen und Sprechen, insbesondere zwischen Zwerchfell und Stimmbildung erklärt und unter Beweis gestellt.

Im nächsten Schritt trainieren wir das Zwerchfell mittels Atemtraining. Dann nutzen wir Techniken aus der Stressbewältigung, speziell die Wahrnehmungslenkung, um die fließende Bewegung des Zwerchfells. Dies bewirkt, dass die meisten Teilnehmer bereits am ersten Kurstag ganze Sätze stotterfrei sprechen.

Gleichzeitig üben wir sehr wirksame bewusstseinsweiternde und entspannende Techniken ein. Dazu zählen je nach Alter Konzentrations- und Meditationsübungen, Tiefenentspannung und Fantasiereisen, die auf die Problematik hin modifiziert wurden und das gesamte Training einrahmend begleiten.



Im weiteren Verlauf des Kurses wird geübt, die individuellen Möglichkeiten der Wahrnehmungslenkung zu perfektionieren und in jeder Situation anzuwenden. Dazu wird der Teilnehmer angehalten, sich absichtlich in für ihn schwierige Sprechsituationen zu begeben, die Technik anzuwenden und so seine Sprechängste mehr und mehr abzubauen.

Im Gesprächskreis werden kontinuierlich Erfahrungen ausgetauscht, das im Training Erlebte reflektiert und bewusst gemacht. Die Wichtigkeit der kontinuierlichen und konsequenten Anwendung der Atem- und Sprechtechnik wird immer wieder betont. Die Teilnehmer werden ermutigt, weiter an sich zu arbeiten. Das Motto lautet: Ich mache aus Stolpersteinen Meilensteine!

Als wichtigen Aspekt betrachten wir auch das Erlernen der Fähigkeit, sich der eigenen tiefen Gefühle von Angst, Scham und Verletztheit bewusst zu werden und diese zu transformieren, um freier und authentischer handeln bzw. sprechen zu können. Hieran arbeitet der Teilnehmer selektiv nach Alter und Reife.

### 7.3 Nachsorge

Im Grunde ist der wichtigste Schritt mit dem Absolvieren eines Intensivkurses getan. Techniken und Werkzeuge zur Bewältigung des Stotterns wurden den Teilnehmern vermittelt.

Zur weiteren Einübung und Installation des Gelernten steht die Teilnahme an Stotterer-Treffs, kompletten Stotterer-Trainings oder einzelnen Tagen der stattfindenden Intensivkurse zur Verfügung. Die Teilnahme an drei bis vier Stotterer-Trainings pro Jahr wird empfohlen.

### 7.4 Tagesabläufe

#### 1. Tag

09:00 - Dokumentation der Ist-Situation (Videoaufzeichnung), Zielsetzung, Zielvereinbarung,  
10:30 - Erlernen von Atemtechniken (Flankenatmung, Zwerchfellatmung, Achtsames Atmen),  
Einführung und Praxis der Meditationstechniken, leichtes Sprechtraining.

Diese Basis-Elemente werden während des ganzen Tages trainiert, unterbrochen von den notwendigen Pausen.

19.00 - Abendessen

## 2. Tag

- 08:00 - Dynamische Meditation für Erwachsene  
Arbeit mit Kindern: Übungen im Wald
- 09:00 - Frühstück
- 10:15 - Sprechübungen mit Atemtechnik
- 11:00 - Aktives Atemtraining
- 11:15 - Pause
- 11:30 - Zwerchfellatmung mit Hilfe des Monitors
- 12:15 - Sprechtraining / Spielformat
- 12:35 - Vipasana-Meditation
- 13:00 - Mittag
- 14:30 - Besprechung
- 15:30 - Für die Erwachsenen: Atemübungen am Monitor,  
Für die Kinder: Zwerchfellatmung mit Plastikstreifen  
Für die Eltern: Besprechung über ihre Kinder
- 16:15 - Pause
- 16:30 - Übung der Wahrnehmungslenkung
- 16:45 - Für die Erwachsenen: Sprechtraining in Paaren  
Für die Kinder: Sprechübungen im Spiel
- 17:10 - Vipasana-Meditation bzw. Kontemplation für die Kinder
- 17:30 - Pause
- 17:45 - Vorstellungsrunde für Besucher
- 18:15 - Sprechübungen mit lauter Stimme
- 18:30 - Monitor
- 18:45 - Ausklang mit Blitzlicht
- 20:00 - Phantasiereise - inneres Kind

## 3. Tag

- 08:00 - Dynamische Meditation für Erwachsene  
Waldgang mit Motivationstraining für die Kinder
- 09:00 - Frühstück
- 10:00 - Sprechübungen: Feedback / Monitor
- 11:00 - Für die Erwachsenen: Bioenergetische Übungen  
Für die Kinder: Wahrnehmungstraining, Rollenspiele im Wald
- 13:00 - Mittag
- 14:00 - Einzel-Coaching bei Bedarf
- 14:30 - Installation Zwerchfellatmung
- 15:15 - Aktives Atemtraining
- 15:30 - Pause
- 15:45 - Trance-Format / bei Bedarf persönlicher Dialog  
währenddessen Instruktionen der Eltern: Zwerchfellatmung
- 17:00 - Installation der Atemtechnik / kurze Besprechung
- 17:30 - Meditation
- 18:30 - Abendessen
- 20:00 – Für Erwachsene freiwillige Teilnahme „Integrales Atmen“
- 22:00 - Ende

#### 4. Tag

- 08:00 – Dynamische für Erwachsene  
mit den Kindern: Installation von Glaubenssätzen  
über leichte Körperübungen
- 09:00 - Frühstück
- 10:00 - Installation der Atemtechnik am Monitor
- 11:30 - Pause
- 11:45 - Aktives Atemtraining
- 12:00 - Sprechübungen über ein Rollenspiel
- 12:40 - Meditation
- 13:00 - Mittag
- 14:00 - Outdoor-Training
- 18:00 - Abendessen
- 19:30 - Sharing

#### 5. Tag

- 08:00 – Dynamische für Erwachsene  
Fortsetzung Installation der Glaubenssätze für die Kinder
- 09:00 - Frühstück
- 10:00 - Atmen - Sprechübungen
- 11:00 - Runde mit Zielsetzungen und Trainingsanweisungen für die kommende Zeit
- 12:00 - Meditation
- 12:30 - Mittag
- 13:15 - Erfahrungsbericht eines "alten Hasen"
- 13:35 - Tanzen-Pacen / Zielvorstellung bejahren / Rennen
- 14:10 - Abschieds-Besprechung
- 14:45 - Gemeinsames Singen (Ich bin Du, Du bist ich)
- 15:00 - Formalitäten
- 16:00 - Ende

**8. Im Rahmen der Nachsorge wird die Möglichkeit zur Teilnahme an regelmäßigen Stottertreffs angeboten.**

**a) Wo finden diese statt?**

Die Stotterertreffs finden an den jeweiligen Orten der Basis- und Vertiefungstrainings statt.

**b) Durch wen werden sie betreut?**

Durch Annette Ahrweiler, Hans Liebelt, Thomas Rudolf und Co-Trainer

**9. Weiter möchten wir Sie bitten, uns folgendes mitzuteilen:**

**a) Handelt es sich bei den Anbietern des Kurses um zugelassene Behandler?**

Stotterer-Training<sup>®</sup> wird ein eingetragenes Warenzeichen und ein zum Wortmarkenschutz angemeldetes Training mit dem Ziel, Kommunikationsblockaden abzubauen und fließend zu sprechen. Es ist aus intensiver Selbsterfahrung mit dem Stottern und dessen Bewältigungsversuch entstanden. Das Stotterer-Training<sup>®</sup> ist ein Training des Atem- und Sprechapparates, das durch mentale Trainingselemente unterstützt wird. Eine Approbation wurde nicht beantragt.

Ab etwa Frühjahr 2005 wird das Stotterer-Training<sup>®</sup> unter der therapeutischen Leitung eines Diplom-Psychologen stehen. Die Beantragung der kassenärztlichen Zulassung wird dann erfolgen.

Einer Vertragspartnerschaft mit den Krankenkassen stehen wir offen gegenüber. Die Kosten-/Nutzenrechnung wird sicherlich zu unseren Gunsten ausfallen, wenn man die Erfolge bspw. der Logopädie denen des Stotterer-Trainings gegenüberstellt, wenn man die spezifischen Probleme des Stotterns in Betracht zieht. Wenn Ihrerseits Interesse an einer Zusammenarbeit besteht, dann setzen Sie sich mit uns in Verbindung.

## **b) Welche Ausbildung haben die Behandler?**

### Die Trainer-Daten

Annette Ahrweiler,

Jg. 1955, Diplom Sozialarbeiterin mit Zusatzausbildungen.

Sozialtherapeutin, verhaltenstherapeutisch orientiert,  
vom VDR staatlich anerkannte Zulassung.

Am international führenden Institut für Psychodrama hat sie eine anerkannte Psychodrama-Ausbildung abgeschlossen. Seit über 15 Jahren ist sie in der Einzel- und Gruppentherapie mit verhaltenstherapeutischen und psychodramatischen Techniken und Elementen tätig. Annette Ahrweiler erarbeitet im Rahmen des Stotterer-Trainings durch Psychodrama weitere Möglichkeiten mit den Teilnehmern erarbeiten, die das Selbst-Verständnis fördern und zu individuellen Lösungsansätzen für das Stotterproblem führen können.

Hans Liebelt,

Jg. 1955, seit dem 3. Lebensjahr Stotterer  
Fachhochschulreife, Informatikstudium, Berufsausbildung als Techniker

Seit 1973 „Transzendente Meditation“, regelmäßige Praxis

Seit 1975 Regelmäßige Teilnahme an „Meditationsseminaren und -Fortbildungen“

Seit 1978 regelmäßige Teilnahme an Gruppentherapien, die auf körperorientierter Tiefenpsychologie beruhen, ständige Erweiterung der Kenntnisse und praktische Erfahrungen mit den verschiedensten Meditations- und Techniken

Seit 1995 Entwicklung des Stotterer-Trainings, basierend auf einer Vielzahl von Therapie- und Selbsterfahrungselementen

Seit 1996 regelmäßige Leitung der Stotterer-Trainings

1997 Beginn einer einjährigen Ausbildung in therapeutischem Arbeiten mit neo-reichscher Körperarbeit, Bioenergetik, Gestalttherapie, Supervision, sozialpsychologischer Interaktionsanalyse und klientenzentrierter Gesprächsführung, die 1998 abgeschlossen wurde.

November 2003 NIP-Seminar (Bonding) in der Hochgrat-Klinik Wolfsfried unter der Leitung von George Rynick (NIP = New Identity Process)

Thomas Rudolf,

Jahrgang 74, seit der Kindheit Stotterer

Hochschulreife, abgeschlossene Ausbildung als Versicherungskaufmann,  
BWL-Studium, Erfahrungen mit Mentaltrainingspraktiken für den Leistungssport

Seit 1995 regelmäßige Meditationspraxis und Teilnahme an Therapiegruppen, die auf körperorientierter Tiefenpsychologie beruhen

Seit 1997 Studium der Psychologie,  
Prüfung zum Vordiplom bestanden am 2.10.2001

18.2.2002 bis 5.5.2002 Praktikum an der Adula Klinik Oberstdorf, „Fachklinik für Psychosomatik und Psychotherapie“

März 2002 NIP-Seminar (Bonding) in der Hochgrat-Klinik Wolfsfried unter der Leitung von George Rynick

November 2003 NIP-Seminar (Bonding) in der Hochgrat-Klinik Wolfsfried unter der Leitung von George Rynick (NIP = New Identity Process)

**c) Seit wann existiert das Therapiekonzept?**

Die ersten Stotterer-Trainings<sup>®</sup> wurden im September 1996 durchgeführt.

**d) Welche Therapieerfolge wurden bis jetzt erzielt?**

Viele Teilnehmer waren nach dem Stotterer-Training<sup>®</sup> in ihrer Sprechweise deutlich bis signifikant flüssiger, das Selbstbewusstsein und die soziale Integrations- sowie Kontaktfähigkeit wurden deutlich gesteigert.

In einer Vielzahl von Fällen wurden zuvor bestehende psychovegetative Labilitäten nicht mehr festgestellt, nach Ablauf eines Jahres konnte kein Stottern mehr attestiert werden.

**e) Wie können die erzielten Therapieerfolge belegt werden?**

1. Durch ärztliche Atteste
2. Durch Beurteilungen der Teilnehmer
3. Durch Beurteilungen der Angehörigen
4. Durch Videoaufzeichnungen

Zu den Punkten 1 bis 3 finden Sie in der Informationsbroschüre Kopien von ärztlichen Attesten und Kursbeurteilungen.