

Liebe TherapeutInnen, liebe Eltern,

wie schön, dass Ihr Weg Sie hierher geführt hat! Das bedeutet vermutlich, dass auch Sie ein stotterndes Kind auf seinem Weg zu einem selbstbewussten und kompetenten Sprecher oder einer ebensolchen Sprecherin begleiten. Sie tun dies als Elternteil oder als TherapeutIn. In beiden Rollen haben Sie die verantwortungsvolle Aufgabe, diesen jungen Menschen durch eine liebevolle und ermutigende Begleitung dabei zu helfen, trotz aller Herausforderungen zu resilienten und selbstbewussten Erwachsenen heranzuwachsen. Indem Sie das Kind dabei unterstützen, Hindernissen und Herausforderungen mit Offenheit zu begegnen, ermöglichen Sie es ihm, sich wertvolle Fähigkeiten und ein Vertrauen in die eigene Kompetenz und Selbstwirksamkeit anzueignen. So werden beste Voraussetzungen dafür geschaffen, dass selbst chronisches Stottern keine besondere Einschränkung oder Belastung darstellen muss.

Das Stoppilino-Kartenspiel wurde - genau wie das Stoppilino-Buch - dafür entwickelt, stotternde Kinder und ihre verbündeten Erwachsenen auf diesem Weg zu unterstützen. Das Spiel soll Gesprächsanregungen schaffen, Denkanstöße geben und spielerische Leichtigkeit in den Umgang mit zum Teil schwierigen Themen bringen. Es wurde für den Einsatz im Rahmen einer Stottertherapie entwickelt und ersetzt eine spezialisierte therapeutische Begleitung nicht. Grundwissen über das Thema Stottern wird vorausgesetzt und durch das Spiel nicht vermittelt. Ausführliche Informationen über die Redeflussstörung, deren Ursachen und Verlauf sowie Therapieansätze und weitere Themen finden Sie beispielsweise unter www.bvss.de.

Allgemeines

- Inhalte der Stottertherapie, wie Identifikation, Modifikation und Festigung der Sprechtechniken, können beim Spielen ergänzend eingebaut werden. Durch die Vorgabe, dass beim Ablegen einer jeden Karte deren Name oder Aktion genannt werden muss, kann hier jedes Mal ein sprechbezogenes Ziel eingebaut werden. Die kurzen und klar vorgegebenen Aussagen eignen sich für Übungen, die dem Kind viel Konzentration abverlangen, wie beispielsweise das anfängliche Einüben einer Sprechtechnik.
- Die im Spiel angeschnittenen Themen können mit dem Kind individuell besprochen und auf seine Lebenssituation bezogen werden.
- Das Spiel kann auch dazu eingesetzt werden, das Thema Stottern in der Familie oder mit Freunden und Mitschülern ganz spielerisch anzusprechen.
- Soll das Spiel zur Aufklärung bestimmter Personen eingesetzt werden, empfiehlt es sich, im Vorfeld gemeinsam mit dem Kind einige für die Person relevante Fakten und Informationen zusammenzustellen (zum Beispiel in Form eines Flyers oder Plakates), damit das Kind nicht unvorbereitet in ein solches Gespräch geht.

Hintergrundinformationen zu den einzelnen Karten

“Hey Stoppilino”

Die “Hey-Stoppilino”-Karte ist dazu da, immer wieder entspannt “Hallo” zu seinem Stoppilino - und somit zu seinem Stottern - sagen zu können.

Hintergrundinformationen und Denkanstöße für Gespräche:

Die wiederholte Begrüßung dient dazu, eine freundliche(re) Beziehung zu diesem Teilaspekt seines Selbst aufzubauen. Dies ist wichtig, denn wer freundlich und offen auf seine eigenen Herausforderungen schauen kann, dem fällt es leichter, sich konstruktiv mit ihnen zu beschäftigen.

Es ist ein ganz natürlicher Impuls, sich von unangenehmen Empfindungen und Erlebnissen abwenden zu wollen. Im Umgang mit Stottern ist allerdings ein wichtiger Teil der Lösung, sich dem Stottern mitsamt dem Kontrollverlust und allem, was dabei passiert, zuzuwenden. Die Externalisierung durch die Stoppilinos kann hierbei helfen.

Manchmal möchte man auch “Hey!!” im Sinne von “Hey! Lass das!” zu seinem Stoppilino sagen. Auch das ist absolut verständlich, ist hier aber nicht gemeint. Wenn ein Kind am liebsten “Hey, lass das!” zu seinem Stottern sagen würde, bietet dies eine gute Gelegenheit, darüber zu sprechen, wie man mit dem Stottern umgehen und sich selbst helfen kann. Denn die Frustration, die hinter dieser Aussage steckt, zeigt, dass hier Bedarf an einer positiveren Selbstwirksamkeit besteht:

Stotternde Menschen erleben durch die Redeflussstörung häufige Kontrollverluste und können dadurch in eine sehr unangenehme Hilflosigkeit verfallen. Aus diesem Grund ist es wichtig, stotternde Kinder darin zu unterstützen, konstruktive Strategien für den Umgang mit den Kontrollverlusten zu entwickeln. Das können beispielsweise Sprechtechniken sein, die sie in einer Stottertherapie erlernen können.

“Druck”

Die “Druck”-Karte soll sowohl den Kindern, als auch ihren Bezugspersonen verdeutlichen, dass jede Art von Druck und Stress das Stottern verstärkt. Dieser Druck kann von innen oder von außen kommen.

Hintergrundinformationen und Denkanstöße für Gespräche:

Können Faktoren im Umfeld eines Kindes als Stressoren mit Einfluss auf das Stottern identifiziert werden, sollten diese unbedingt (ggf. mit therapeutischer Begleitung) bearbeitet, d. h. nach Möglichkeit reduziert werden. Es können Strategien entwickelt werden, die den negativen Einfluss von Umweltfaktoren auf den Redefluss minimieren und die psychische Widerstandsfähigkeit des Kindes stärken.

Sowohl Zeitdruck als auch emotionaler Druck führen dazu, dass das Stottern stärker wird. Bezugspersonen müssen sich über diese Dynamik im Klaren sein, denn auch gut gemeinte Ratschläge können Druck auf den Sprecher ausüben.

In einem Gespräch über diese Dynamiken können Sie stotternde Kinder dazu ermutigen, für sich selbst einzustehen oder sich Hilfe von verbündeten Erwachsenen zu holen, wenn sie sich durch Gesprächspartner unter Druck gesetzt fühlen. Das Kind könnte beispielsweise mit seinen Eltern oder im Rahmen der Therapie üben, was es sagen oder tun könnte, um sich im Gespräch mehr Zeit und Raum zu verschaffen. Rollenspiele und vorformulierte Erwidernungen helfen Kindern sehr dabei, in Alltagssituationen für sich einstehen zu können. Zudem muss

thematisiert werden, dass es niemals "Petzen" ist, wenn man jemanden um Hilfe bittet, denn *Petzen* ist es nur dann, wenn man versucht, jemand anderen in Schwierigkeiten zu bringen. Hilfe holen ist nie Petzen!

Kinder, die bereits in einer Therapie sind und Sprechtechniken lernen, benötigen Unterstützung in Form von Übungen und Erinnerungen im Alltag. Manche Kinder fühlen sich jedoch durch häufige oder nachdrückliche Aufforderungen unter Druck gesetzt. Durch achtsames Vorgehen kann dies verhindert werden: Der Hintergrund ist, dass Sprechen ein spontaner und emotionaler Vorgang ist. Es geht dabei um Mitteilung, um ein Gehört-werden und um den Bindungsaufbau. Allzu schnell kann es durch zu häufige oder unglücklich platzierte Erinnerungen an die Sprechtechniken dazu kommen, dass Kinder sich nicht mehr gehört fühlen oder den Eindruck bekommen, sie würden etwas falsch machen. Dadurch kann auch schnell ein Widerstand gegen die - eigentlich hilfreichen - Sprechtechniken entstehen.

Selbstverständlich brauchen Kinder aber unsere Unterstützung dabei, neu erlernte Fähigkeiten zu trainieren und anzuwenden, und es ist die Aufgabe der Erwachsenen, sie dazu zu motivieren. Solange die Erinnerungen verhältnismäßig sind und nicht auf Kosten des Inhalts gehen, werden sie von den Kindern meistens auch gut toleriert. Vielen Kindern hilft es zudem, sich an die Sprechtechniken zu erinnern, wenn auch Bezugspersonen diese Techniken im Alltag gelegentlich anwenden.

Kinder schätzen es außerdem sehr, wenn sie einbezogen werden und treffen gerne Abmachungen mit Erwachsenen darüber, wie häufig und in welchen Situationen sie erinnert und aufgefordert werden möchten und dürfen. Es geht ja darum, sie darin zu unterstützen, Fähigkeiten zu entwickeln, die es ihnen ermöglichen, selbstwirksam Strategien einzusetzen, die ihnen das Sprechen leichter machen.

Auch für stotternde Kinder selbst ist es wichtig, den Zusammenhang von Stottern und Druck zu verstehen, denn viele Kinder machen sich selbst Druck, flüssiger zu sprechen. Dies führt nicht nur zu emotionaler Belastung, sondern auch dazu, dass das Stottern immer mehr Raum einnimmt und immer stärker, häufiger und drastischer wird.

Verspürt ein stotterndes Kind den *inneren* Druck, unbedingt flüssiger sprechen zu wollen, ist es wichtig, dass es darüber sprechen kann, dass es ernst genommen und gehört wird.

Es benötigt dann Begleitung dabei,

- das Selbstbewusstsein und die Freundlichkeit sich selbst gegenüber aufzubauen, die es benötigt, um sich selbst zu erlauben, mehr Raum und Zeit beim Sprechen einzunehmen,
- trotz der Unflüssigkeiten mehr Vertrauen in seine Sprechfähigkeiten zu finden
- und (dadurch) mehr Gelassenheit im Umgang mit den Unflüssigkeiten aufzubauen und zu etablieren.

Eine Externalisierung - also eine Verlagerung nach außen - des Stotterns sowie des inneren Drucks mithilfe der Stoppilinos kann dabei sehr helfen. Der innere Druck kann beispielsweise als zweites Stoppilino identifiziert werden und das Kind kann in der Therapie lernen, auch dieses - das Druck-Stoppilino - zu erkennen, zu verstehen und zu beruhigen bzw. damit umzugehen. Durch diese Verlagerung nach außen werden Gespräche über innere Vorgänge erleichtert. Viele Kinder können dadurch solche Themen klarer, schuldfrei und mit mehr Leichtigkeit betrachten und so einen konstruktiven Umgang mit ihnen finden.

„Warte mal“

Die „Warte mal“-Karte steht für den Raum, den jeder beim Sprechen für sich beanspruchen darf um in Ruhe zu Ende zu sprechen.

Hintergrundinformationen und Denkanstöße für Gespräche:

Die „Warte mal“-Karte soll zu Gesprächen über angemessenes zwischenmenschliches Miteinander, Großzügigkeit und Rücksichtnahme anregen.

Wer häufig damit konfrontiert wird, dass vermeintlich automatisierte motorische Prozesse immer wieder haken, stolpern und blockieren, kann nur dann einigermaßen gelassen bleiben, konstruktive Strategien (z. B. Sprechtechniken) erfolgreich anwenden und unangestrengt durch „holprige“ Abschnitte kommen, wenn er/sie sich Raum und Zeit dafür erlaubt. In einem Gespräch sollte sich keiner der Gesprächspartner Druck machen müssen, wenn das Sprechen mal etwas länger dauert. Im Rollenspiel kann erprobt werden, „Warte mal!“ zu sagen, wenn man beim Stottern unterbrochen wird. So können stotternde Kinder lernen, sich den Raum zu nehmen, den sie brauchen, um trotz des Stotterns in Ruhe zu Ende zu sprechen.

„Verstecken“

Die „Verstecken“-Karte thematisiert das Thema „Vermeidung“ und dessen Tücken.

Hintergrundinformationen und Denkanstöße für Gespräche:

Da Stottern in manchen Situationen durch kleine „Tricks“ zeitweise einigermaßen erfolgreich kaschiert werden kann, schleichen sich häufig Vermeidungstaktiken ein und werden mit der Zeit immer weitgreifender. Aber auch wenn es im ersten Moment Erleichterung bringt - das Vermeiden von Wörtern und Situationen sowie alle Versuche, das Stottern zu verstecken, führen letztlich dazu, dass der innere Druck nur noch größer wird. Dadurch verstärkt sich dann nicht nur die emotionale Belastung, sondern auch das Stottern selbst. Zudem kann Vermeidung deutliche Einschränkungen mit sich bringen: Bestimmte Wörter oder Situationen werden zum Tabu, sodass die Teilhabe am Leben zunehmend beeinträchtigt wird.

Die „Verstecken“-Karte soll an diese - im ersten Moment vielleicht nicht so offensichtliche - Dynamik erinnern und zu Gesprächen darüber anregen: Der vorübergehende „Gewinn“, Stottern versteckt zu haben, geht mit einem Mehr an innerem Druck und Einschränkung einher. Stottern offen zu zeigen ist letztlich hilfreicher, als es zu verstecken.

„Dumm gelaufen“

Die „Dumm gelaufen“-Karte wurde mit der Intention entwickelt, ein klares und eindrückliches Beispiel für gelassenen Umgang mit einer unerwünschten Situation zu geben.

Hintergrundinformationen und Denkanstöße für Gespräche:

Stotternde Menschen profitieren sehr vom Aufbau einer hohen Frustrationstoleranz, da sie ja immer wieder mit ungewollten Zeitverlusten konfrontiert werden. Hierbei ist es letztlich wichtig, dass die Gelassenheit nicht gespielt wird, während Frustration und Wut nur unterdrückt werden. Es kann aber auch erst einmal spielerisch ausprobiert werden, wie es wäre, einfach nur „macht nichts“ zu sagen, wenn etwas schief läuft. Wer viele Kontrollverluste erlebt, kennt Frustration wahrscheinlich sehr gut und hat vielleicht schon gelernt, diese Gefühle zu unterdrücken oder zu ignorieren. Da dies langfristige Folgen haben kann, sollten die Gefühle aufgearbeitet und an einem Ausbau der Frustrationstoleranz gearbeitet werden. Aus diesem Grund ist es für stotternde Kinder wichtig, Gespräche darüber

zu führen, wie man wertschätzend und gesund mit Gefühlen umgehen kann, die aufkommen, wenn die Dinge nicht so laufen, wie man es wünscht oder geplant hatte.

Da viele Kinder entweder selbst Schwierigkeiten mit der emotionalen Regulation beim Thema "Verlieren" haben oder dies von anderen kennen, ist der Zugang zum Thema Gelassenheit über dieses Beispiel naheliegend.

Oft stellen sich Eltern und Kind zu Beginn einer Stottertherapie die Frage, warum sie das Stottern so genau kennenlernen sollen, offen damit umgehen und vielleicht sogar absichtlich stottern lernen sollen. Denn der Wunsch ist zunächst häufig, dass das Stottern verschwinden soll. Doch in einer seriösen Therapie kann und wird niemals Heilung versprochen werden und somit ist es ein unverzichtbarer Teil der Therapie, Gelassenheit gegenüber dem zu etablieren, was im Moment des Stotterns passiert.

Gelassenheit ist unter anderem aus den folgenden Gründen eine unverzichtbare Grundlage für einen kompetenten Umgang mit Stottern:

- In achtsam durchgeführten und gut begleiteten Therapiesituationen können stotternde Menschen feststellen, dass das Sprechen deutlich leichter und sogar merklich flüssiger wird, wenn sie nicht (mehr) gegen das Stottern ankämpfen.
- Gelassenheit ist eine wichtige Grundvoraussetzung dafür, Sprechtechniken anwenden zu können.
- Gelassenheit hilft dabei, sich durch herausfordernde Situationen zu navigieren.
- Gelassenheit geht einher mit Selbstbewusstsein.

Häufige Übungen zum Thema Gelassenheit in Anwesenheit unerwünschter Umstände (in direktem Bezug zum Stottern und auch im Allgemeinen) sind wichtig, denn "nimm es gelassen" ist tausendmal leichter gesagt als getan. Stotterreaktionen - also körperliche und emotionale Reaktionen auf den Kontrollverlust (auch Begleit- oder Sekundärsymptomatik genannt) - sind beispielsweise sehr eng mit dem motorischen Entgleisen verknüpft und dadurch häufig hoch automatisiert und willentlich nur mit höchstem Konzentrationsaufwand oder in manchen Fällen auch gar nicht steuerbar. In diesen Fällen hilft auch der Versuch, sie zu unterdrücken, nichts. Hier muss zunächst Vertrauen in die eigene Selbstwirksamkeit aufgebaut werden. Ob dies über Modifikation oder andere Wege gelingt, ist individuell unterschiedlich und zeigt sich im Therapieverlauf. Ein gelassener Umgang mit den Stotterereignissen ist in manchen Fällen erst durch ein Gefühl von Selbstwirksamkeit (Rückgewinnung der Kontrolle bis zu einem gewissen Grad) auch im Alltag möglich, er kann und sollte aber schon vorher geübt werden.

"Notausgang"

Die "Notausgang"-Karte steht für die verschiedenen Arten von "Notausgängen", die im Rahmen einer Stottertherapie erlernt werden können.

Hintergrundinformationen und Denkanstöße für Gespräche:

Selbstwirksamkeit ist einer der wichtigsten Faktoren, der stotternden Menschen dabei helfen kann, mit der Redeflussstörung souverän umzugehen.

Hierfür können sie beispielsweise in einer Stottertherapie Sprechtechniken als "Notausgang aus dem Stottern" erlernen, mit Hilfe derer sie die aus dem Gleis geratenen Wörter wieder zurück ins Gleis bringen oder die Sprechbewegungen so modulieren können, dass das Sprechen glatter gelingt.

Wichtig sind aber auch "Notausgänge" aus überfordernden Situationen: Wie verhalte ich mich, wenn ein Wort gar nicht rauskommen will oder ich mit einer Sprechsituation hilflos überfordert bin? Wenn solche Situationen und passende "Notausgänge" besprochen und (im Rollenspiel oder bei der In-vivo-Arbeit) geübt werden, stehen im Alltag konstruktive Verhaltensmuster und Lösungen zur Verfügung, wodurch selbst in überfordernden Situationen ein Stückchen Selbstwirksamkeit erhalten bleibt.

Für Kinder sind solche "Notausgänge" (nicht nur, aber besonders häufig) im schulischen Setting von großer Wichtigkeit. Lautes Vorlesen, mündliche Prüfungen, das Ausgefragt-Werden vor der Klasse oder Referate *können* für stotternde Kinder mitunter sehr stressbelastet und überfordernd sein. Es kommt immer wieder vor, dass stotternde Kinder dann nur in der Vermeidung einen Ausweg sehen, was ihre schulischen Leistungen und ihr emotionales Wohlbefinden stark beeinträchtigen kann. Dies ist sehr individuell und kann sich auch schnell verändern. An wohldosierten Herausforderungen kann man wachsen, bei zu starker Überforderung kann es aber zu Hochstress-Erlebnissen und Dissoziation (s.u.) kommen. Daher ist es wichtig, dass stotternde Kinder sich mit Sorgen und Befürchtungen an Erwachsene wenden können, die sie ernst nehmen und in angemessenem Maße unterstützen.

Stotternde SchülerInnen haben bei Bedarf einen gesetzlichen Anspruch auf einen Nachteilsausgleich. Informationen hierzu gibt es beispielsweise unter www.stottern-und-schule.de.

"Na und"

Die "Na und"-Karte wurde entwickelt, um einen offenen, selbstbewussten und souveränen Umgang mit dem Stottern zu demonstrieren.

Hintergrundinformationen und Denkanstöße für Gespräche:

Ein selbstbewusster Umgang mit dem Stottern ist

- wichtig für die emotionale Hygiene
- eine Grundvoraussetzung dafür, dass das Stottern leichter werden kann
- eine Grundvoraussetzung dafür, dass Sprechtechniken funktionieren können
- eine Geheimwaffe im Umgang mit potenziellem Hänkeln.

Wir können stotternde Kinder nicht unbedingt vor negativen Zuhörerreaktionen schützen, aber wir können sie soweit stärken, dass ihnen diese nicht den Boden unter den Füßen wegziehen: Wer beispielsweise schon einmal eine selbstbewusste Erwiderung oder eine Strategie gegenüber einer Stichelei im Rollenspiel ausprobiert hat, hat auch im echten Leben große Chancen, erhobenen Hauptes aus einer schwierigen Situation herausgehen zu können.

"Probier was Neues"

Die "Probier was Neues"-Karte soll darauf hinweisen, dass man im Leben immer mal wieder etwas Neues probieren und seine Komfortzone verlassen sollte.

Hintergrundinformationen und Denkanstöße für Gespräche:

Selbst wenn man nicht weiß, was einen dabei erwartet, ist ein Verlassen der Komfortzone - des Bekannten - wichtig für Wachstum und Entwicklung. Manchmal wird es dann richtig gut und manchmal läuft es auch schief, aber dann kann man sich bei Misserfolgen wieder in Gelassenheit üben. So wie im Spiel, hat man auch im Leben manchmal keine Wahl und muss sich aus seiner Komfortzone herauswagen. In einem Leben mit Stottern kann das mitunter besonders schwierig sein, denn zu den alltäglichen Herausforderungen kommt dann hinzu,

dass man sich nicht darauf verlassen kann, dass das Sprechen so klappt, wie man es sich wünschen würde. Das Verlassen der Komfortzone wird dann ggf. schwerer und verlangt eine größere Überwindung. Meistens lohnt es sich aber und das muss immer wieder erlebt werden.

Wichtig für die Stottertherapie ist, dass es dabei nicht zu einer totalen Überforderung kommt. Mut sollte nicht "Augen zu und durch" bedeuten, sondern "Augen auf und Vertrauen finden": Für den einen verlangt das gegebenenfalls ein sensibles und kleinschrittiges Vortasten, während der andere beherzt den Sprung ins kalte Wasser macht.

"Stress-Zähmer"

Die "Stress-Zähmer"-Karten wurden für diejenigen stotternden Kinder mit in das Spiel aufgenommen, die aufgrund der starken Kontrollverluste beim Stottern und/oder aufgrund erlebter oder erwarteter unangenehmer Situationen, Beschämung oder sozialer Bewertung schnell in ein Hochstress-Erlebnis kommen.

Hintergrundinformationen und Denkanstöße für Gespräche:

Wie kann es bei Stottern zu Hochstress-Erlebnissen kommen? Jeder kennt Stress und wir wissen, dass er eigentlich ein natürlicher Überlebensmechanismus ist, aber durchaus auch psychische und körperliche Folgen haben kann. Es gibt sogenannte absolute Stressoren, das sind akut lebensbedrohliche Situationen, und sogenannte relative Stressoren, das sind solche Situationen, die nicht tatsächlich lebensbedrohlich sind, in denen unser Körper aber genauso reagiert, als wären sie es. Denn der menschliche Organismus bewertet nicht nur Stressoren wie Fressfeinde als potentiell lebensbedrohlich, sondern beispielsweise auch neue Situationen, Unsicherheit und soziale Evaluation.

Ein Faktor im Besonderen entscheidet darüber, ob psychische und körperliche Folgen zu erwarten sind: der Kontrollverlust. Und dieser tritt bei stotternden Menschen mitunter sehr häufig und insbesondere in solchen Situationen auf, die im sozialen Kontext als wichtig eingestuft werden. So kann es durch wieder und wieder erlebte Kontrollverluste zu sehr starken körperlichen Stressreaktionen kommen: Das körpereigene "Stress-System" übersteuert dann in Situationen, in denen starke Kontrollverluste erlebt oder erwartet werden, und macht die betroffene Person bereit für Flucht und Kampf oder lässt sie erstarren. Höhere kognitive Funktionen stehen in diesem Zustand temporär nicht mehr oder nur eingeschränkt zur Verfügung, und rationale Entscheidungen und überlegtes Verhalten sind stark erschwert oder unmöglich. Viele stotternde Menschen beschreiben diesen Zustand als "schwarzes Loch", "Tunnel", "Einfrieren", "Starre", etc. und berichten, dass sie in diesen Situationen ihr Bewusstsein, ihre Wahrnehmung, ihr Fühlen, Denken und Handeln nicht miteinander verknüpfen können und keinen Zugriff auf erlernte Strategien oder Sprechtechniken haben. Dieses Phänomen wird auch als *Dissoziation* bezeichnet. Es kann sehr mild auftreten - beispielsweise als Ausblenden unangenehmer Situationen - oder sehr stark, mit weitreichenden Gefühlen des Kontrollverlustes und der Hilflosigkeit.

Von außen sind solche Zustände nicht unbedingt leicht zu erkennen, und so kommt es immer wieder vor, dass beispielsweise SchülerInnen in mündlichen Prüfungen schlechte Zensuren bekommen, weil sie keine Antwort geben konnten, obwohl sie gut vorbereitet waren und alle Antworten gewusst hätten.

Dissoziation kann nicht mit Willenskraft aufgelöst werden. Stattdessen muss eine Regulation des Nervensystems erreicht werden. Langfristig kann diese durch positive Erfahrungen in Anwesenheit des Stressors und durch wieder und wieder erlebte Selbstwirksamkeit und Kompetenz im Umgang mit den gefürchteten Kontrollverlusten erreicht werden.

Aus dem Bereich der Trauma-Therapie und -Forschung sind zudem kleine Tricks und Strategien bekannt, die dabei helfen können, überschießende Stress-Reaktionen und dissoziative Zustände abzumildern um wieder in einen Zustand zurückkehren zu können, in dem rationales Handeln möglich ist. Hierzu gehört beispielsweise das *physiologische Seufzen* (einatmen, dann nochmals einatmen, dann langsam ausatmen) und das Orientieren im Raum (Benennen von Gegenständen, Geräuschen, etc.). Diese Tricks werden durch die "Stress-Zähmer"-Karten eingeführt und geübt.

Das *physiologische Seufzen (ein - ein - langsam aus)* soll also NICHT als Atemtechnik zur Beeinflussung des Stotterns selbst verstanden werden. *Der Einsatz einer Atemtechnik kann aus Sicht der heutigen Forschung nicht als eine wirksame Therapie bei Stottern angesehen werden!* Das physiologische Seufzen erfüllt stattdessen eine spezifische körperliche Funktion bei der Regulation des körpereigenen Stresssystems und ist ein sehr natürlicher Vorgang. Diese Art von Seufzen kennen wir vom Schluchzen, sie passiert aber auch ganz unbewusst mehrmals täglich und sogar im Schlaf. Durch dieses Atem-Manöver wird der Parasympathikus (unser "Entspannungssystem") aktiviert, die Herzschlagfrequenz gesenkt und die Lunge zu einem besseren Gasaustausch angeregt. So kann das physiologische Seufzen in von Stress besetzten Situationen dabei helfen, die körperliche Stressempfindung zu vermindern.

Das *Orientieren im Raum (Benennen von Gegenständen)* kann dabei helfen, Dissoziation entgegenzuwirken, indem es die Wahrnehmungen in die aktuelle Situation integriert und wichtige kognitive Funktionen wieder aktiviert.

Selbstverständlich können mit einem Kind auch ganz individuelle Stress-Zähmer gefunden oder entwickelt werden.

"Nicht schuld"

Die "Nicht schuld"-Karte soll immer wieder in Erinnerung rufen, dass niemand schuld daran ist, wenn ein Kind beginnt zu stottern.

Hintergrundinformationen und Denkanstöße für Gespräche:

Obwohl die Veranlagung zum Stottern genetisch ist, ist Stottern ein Störungsbild, das bei den Betroffenen sehr häufig mit Schuldgefühlen einhergeht. Dies hängt unter anderem auch mit der stark veränderlichen Natur des Stotterns zusammen. Da das Sprechen manchmal flüssig gelingt und manchmal ins Stocken gerät, kann der Eindruck entstehen, im Falle der Unflüssigkeiten etwas "falsch" gemacht zu haben. Sowohl für stotternde Kinder als auch für deren Eltern und Bezugspersonen ist es wichtig, sich immer wieder in Erinnerung zu rufen, dass das Stottern unwillkürlich, also für den Betroffenen unkontrollierbar und ohne Absicht, passiert. Der Ausdruck "er/sie stottert" ist insofern irreführend, als dass er eine aktive Rolle in diesem Geschehen impliziert. Wie ein Stolpern oder Ausrutschen ist das Stottern etwas, das den Betroffenen ohne deren Zutun und gegen ihren Willen geschieht.

"High five"

Die "High five"-Karte dient der wiederholten Erinnerung daran, dass jeder Mensch irgendein Stoppilino hat. Bei manchen ist es das Stottern, bei anderen etwas anderes. Niemand ist frei von Einschränkungen, und jeder hat seine Herausforderungen. So können wir uns mit unserer Unvollkommenheit und unseren "Wachstumsaufgaben" in guter Gesellschaft fühlen.