

Junge Stotternde sind im „Flow“

Der Generationenwechsel in der Stotternden-Selbsthilfe und innerhalb der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS) wird nicht nur diskutiert und angedacht, vielmehr ist er bereits in vollem Gange.

2011 startete die Bundesvereinigung das Projekt „Generationenwechsel“. Ziel dabei war es, ein Konzept für eine junge Stotternden-Selbsthilfe zu entwickeln. Eine Gruppe von zehn jungen Stotternden im Alter von 18 bis 25 aus ganz Deutschland, die dieses Ziel verwirklichen wollten, nannte sich das „Youth-Team“. In mehreren Wochenendworkshops wurde an dem Konzept gefeilt und Ideen ausgetüftelt. Es entstand ein Text, der interessierten jungen Stotternden dabei hilft, eine eigene „Sprechgruppe“ zu gründen. Der Begriff „Selbsthilfe“ wurde dabei bewusst vermieden. 2012 wurden die ersten Gruppen nach dem Konzept unter dem Namen „Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS“ gegründet. Ende 2015 wurde das Projekt abgeschlossen und steht seitdem auf eigenen – ehrenamtlichen – Füßen. Heute gibt es elf solcher „Sprechgruppen“ in ganz Deutschland sowie eine virtuelle Gruppe, die sich in Form eines Videochats online trifft.

Von der Freiheit, ein eigenes Konzept zu gestalten

Zeitlich parallel zu dem Projekt „Generationenwechsel“ habe ich meinen persönlichen Weg in der Stotternden-Selbsthilfe gemacht. Zu Beginn des Projekts – direkt nach dem Abitur – für Neues offen und von einer Werbemail der BVSS angesprochen, war mein Bild von Selbsthilfe ein negativ geprägtes, das sich am besten in der Vorstellung alter Männer, die sich beim Bier selbst bemitleiden, darstellen lässt. Nachdem ich zuvor noch nie mit anderen Stotternden zu tun gehabt hatte, wirkte die Aussicht darauf, neun andere Stotternde aus ganz Deutschland kennenzulernen, auf mich verlockend. Ich freute mich auf den ersten Workshop. Dort angekommen, war die Atmosphäre innerhalb des Teams außerordentlich gut. Jede/r Teilnehmer/in konnte Ideen einbringen, und es entstand schnell ein Konsens, wie wir uns eine gute Selbsthilfegruppe vorstellen und was wir auf jeden Fall nicht haben wollten. Ich fühlte mich gut in der Gruppe. Hier war ich Spezialist in einem Thema, mit dem ich mich vorher eher weniger auseinandersetzen wollte. Im Rückblick ist mir klar, dass dies das zentrale Element jeder Selbsthilfe ist. Selbsthilfe bedeutet für mich einen radikalen Perspektivenwechsel von der Rolle des Betroffenen und Patienten in der (logopädischen) Therapie hin zum Experten in eigener Sache in der Selbsthilfe. Niemand weiß mehr über mein Stottern als ich selbst und niemand versteht mich in Sachen Stottern besser als andere Stotternde, da diese wissen, wie es sich anfühlt. In diesem Sinne waren bereits diese Workshops nichts anders als „Selbsthilfe“. Und das machte mir auf einmal richtig

Spaß, obwohl ich ursprünglich starke Bedenken gegen das Konzept der Selbsthilfe hatte.

Besonders gefiel mir auch die Freiheit, mit der wir das Konzept gestalten konnten. Die Workshops wurden zwar von der BVSS organisiert und angeleitet, thematisch hatten wir jedoch komplett freie Hand. Umso erstaunlicher war und ist es, wie sich das Projekt in kürzester Zeit verselbstständigt hat. Nach der Pilotphase 2012 wurden relativ schnell um die zehn Sprechgruppen in ganz Deutschland gegründet. Eine Zahl, die sich bis heute konstant gehalten hat. Immer mal wieder – etwa zwei- bis dreimal im Jahr – kommt es zu einer Neugründung einer Sprechgruppe durch Freiwillige vor Ort. Längst auch durch Stotternde, die zu dem ursprünglichen Projekt keinerlei Bezug mehr haben. Nichtsdestotrotz finden alle „Flow“-Gruppen einen gemeinsamen Nenner, der sich in Kooperationen und in der seit 2016 jährlich in Eder stattfindenden „Zukunftswerkstatt“ wiederfindet. Die „Zukunftswerkstatt“ ist ein Wochenendworkshop für Vernetzung und Austausch der „Flow“-Gruppen aus ganz Deutschland, der von aktiven Teilnehmerinnen und Teilnehmern der Gruppen ehrenamtlich organisiert wird.

Die erste „eigene“ Sprechgruppe

Im Herbst 2012 gründete ich dann kurzerhand meine erste „Flow“-Gruppe in Augsburg. Für mich war es selbstverständlich, dass ich das Konzept, das ich mitentwickelt hatte, hinter dem ich stand und immer noch stehe, auch praktisch umsetzen würde. In diesem Konzept hatten wir detailliert in Form eines Leitfadens alle praktischen Schritte zur Gruppengründung zusammengefasst, sodass es wie am Schnürchen lief. Dadurch, dass das Gründungstreffen zeitlich nahe am Welttag des Stotterns am 22. Oktober lag, hatte ich den nötigen Aufhänger, um ein Zeitungsinterview geben zu dürfen.

Daneben wurden Flyer verteilt, Plakate aufgehängt und durch die BVSS eine Rundmail an sämtliche Logopäd/innen und mögliche Interessent/innen aus den angrenzenden Postleitzahlgebieten versendet. Das Zeitungsinterview und die E-Mail der BVSS hatten den mit Abstand größten Erfolg in der Teilnehmerwerbung.

In der Folgezeit leitete ich die Augsburger Gruppe für drei Jahre. Währenddessen habe ich die Selbsthilfe kennen und schätzen gelernt. Ich bin durch die Organisation und Moderation der Gruppentreffen und die verständnisvollen Gespräche in der Sprechgruppe persönlich unglaublich gewachsen und habe auch mit meinem Sprechen große Fortschritte gemacht. Dass ich ohne größere Probleme im Sommer 2015 das Projekt „Flow“ bei der Fachtagung der LAG SELBSTHILFE Bayern e.V. in Form eines Vortrags mehr als 100 Zuhörerinnen und Zuhörern vorstellen konnte, wäre ohne diese Entwicklung undenkbar gewesen. 2017 habe ich begonnen, Informationsvorträge für Lehrer/innen und Schüler/innen im Schulkontext zum Thema Stottern zu halten, die sehr positiv aufgenommen wurden. Selbsthilfe bedeutet für mich auch immer Information und Aufklärung über das eigene Thema. Ich habe es zu einem Großteil der

Selbsthilfe zu verdanken, dass ich heute so gut mit meinem Stottern umgehen und es kontrollieren kann, sodass es für mich selbstverständlich ist, mich nicht egoistisch aus der Selbsthilfe zurückzuziehen, sobald sie mir persönlich keinen unmittelbaren Nutzen mehr bringt, sondern vielmehr meine Erfahrungen an andere weiterzugeben und Aufklärungsarbeit über das Stottern zu leisten, die am Ende allen Betroffenen zu Gute kommt.

Zielfokussierte Selbsthilfe

Ein Aspekt des Gruppenalltags, in dem sich die „Flow“-Gruppen von vielen der bestehenden Stotterer-Selbsthilfegruppen unterscheiden, ist die im Konzept explizit festgelegte Zielorientierung. Regelmäßig setzen sich die Teilnehmenden sogenannte „Sprechziele“. Dies kann das Meistern einer bestimmten Situation, eine generelle Verbesserung des eigenen Umgangs mit zum Beispiel Telefonaten, das bewusste Nichtvermeiden von unangenehmen Sprechsituationen oder ähnliches sein. Diese Ziele werden in der Regel in verschiedenen Zeitskalen erstellt, zum Beispiel ein Monat, drei Monate, ein Jahr. Für jeden Abschnitt formuliert jede/r Teilnehmer/in ihr / sein persönliches Sprechziel. In der Gruppe werden die Ziele regelmäßig besprochen. Andere Teilnehmer/innen können Tipps und Unterstützung bieten. Damit verfolgt jede „Flow“-Sprechgruppe den Anspruch, jedem Teilnehmer, jeder Teilnehmerin den Umgang mit dem Stottern einfacher zu machen. Dies muss nicht in jedem Fall das möglichst flüssige Sprechen ohne Stottersymptomatik sein. Selbstakzeptanz, Gelassenheit beim Sprechen als Gegenteil von Sprechangst oder die Fähigkeit, erfolgreich Kommunikation zu betreiben, das heißt bestimmte Informationen weiterzugeben, können mindestens genauso wichtig sein.

Die Gruppentreffen der „Flow“-Sprechgruppen haben in der Regel ein festes Gerüst aus „Blitzlicht“ am Anfang, Besprechung der Ziele, einem Hauptthema (zum Beispiel Vermeidung, Telefonieren, Bewerbungsgespräch etc.), das sich häufig aus aktuellen Anlässen im „Blitzlicht“ ergibt, und einer abschließenden Feedback-Runde. Dieses Gerüst füllen die Teilnehmenden ganz nach ihren Wünschen und Bedürfnissen selbst. Entscheidungen werden von der Gruppe demokratisch getroffen.

Für mich persönlich ist die regelmäßige Reflexion in Form des „Blitzlichts“ während der Gruppentreffen wichtig, um im Alltag die Kontrolle über mein Stottern nicht zu verlieren.

Ganz wichtig war allen „Youth-Team“-Mitgliedern bei der Erarbeitung des Konzeptes bereits zu Anfang des Projekts, die Assoziation „Selbsthilfe gleich Mitleid“ zu verhindern. Die Treffen der Sprechgruppe sollen jede/n Teilnehmer/in motivieren und aktivieren, die aktive Auseinandersetzung mit dem Feld „Stottern“ in seinem Leben zu suchen und dadurch letztendlich eine Lebensqualitätsverbesserung für sich selbst zu erreichen.

„Meine“ zweite Gruppe

Aus beruflichen Gründen verschob sich mein Lebensmittelpunkt von Augsburg nach Mainz, wo ich 2016 meine zweite „Flow“-Gruppe gründete. Die Motivation war eine andere als in Augsburg, da egoistische Beweggründe – die Verbesserung meines eigenen Umgangs mit dem Stottern – nicht mehr im Vordergrund standen. Hierbei hatte die erste Gruppe bereits ganze Arbeit geleistet. Viel mehr war es mein Wunsch, meine Erfahrungen weiterzugeben und anderen Stotternden ähnliche Möglichkeiten zu bieten, wie ich sie erfahren hatte. Es ist toll, eine vergleichbare Entwicklung, wie ich sie in der Selbsthilfe vollzogen habe, auch bei anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern zu beobachten. Selbstverständlich ist die Selbsthilfegruppe kein Ort der spontanen Heilung, aber über Zeiträume von einigen Monaten ist es möglich, Entwicklungen des Selbstvertrauens, der Selbstwahrnehmung und der generellen Einstellung zum Stottern zu sehen, die beeindruckend und eine eindeutige Verbesserung der Lebensqualität für die / den entsprechende/n Betroffene/n darstellen. Gleichzeitig ist die regelmäßige Reflexion über das eigene Stottern während der Gruppentreffen ein wichtiges Mittel, um meine persönlichen Fortschritte mit meinem Stottern zu festigen.

Aufgrund eines Auslandsaufenthalts habe ich die Mainzer „Flow“-Gruppe Anfang 2017 an eine Teilnehmerin übergeben und dabei wichtige Erfahrungen gesammelt, wie dies gelingen kann. Das gleiche Unterfangen war zuvor in Augsburg gescheitert, wo die Sprechgruppe leider wenige Monate nach meinem Weggang „eingeschlafen“ ist. In Mainz habe ich frühzeitig über meinen möglichen Abschied informiert und allen Teilnehmenden Zeit zum Nachdenken gelassen. Der Entschluss, die Leitung zu übernehmen, kam von der neuen Gruppenverantwortlichen selbst. Bei mehreren persönlichen Treffen wurden alle Fragen geklärt und Material übergeben. Die Übergabe war ein großer Erfolg. Heute ist die Gruppe noch immer quicklebendig, hat Ende 2017 ein Treffen aller rheinlandpfälzischen Stotternden-Selbsthilfegruppen ausgerichtet und hat mehr regelmäßig Teilnehmende als je zuvor.

Die dritte Gruppe?

Während ich diesen Artikel schreibe, sind erste Pläne bereits gemacht, die Augsburger „Flow“-Gruppe wieder zu reaktivieren. Je nach Zählweise steht damit meine dritte Gruppengründung an. Ich vermisse es, im Alltag „kleine Inseln“ zu haben, wo ich ganz einfach stottern darf und ohne jeglichen Druck sprechen kann. Die Ruhe, die ich darin in allen Sprechgruppen gefunden habe, fehlt mir teilweise für meinen Umgang mit dem Stottern im Alltag.

Rückblick auf eine Erfolgsgeschichte

Zurückblickend war für diese Erfolgsgeschichte der jungen Selbsthilfe vor allem die Unterstützung vonseiten der BVSS unglaublich wichtig. Die Herange-

hensweise, junge Betroffene ihre Idee von Selbsthilfe frei von Vorgaben selbst erarbeiten zu lassen, hatte meiner Meinung nach großen Einfluss auf den Erfolg. Nach der anfänglichen Skepsis gegenüber unserem Vorhaben gibt es inzwischen auch von den „alten Hasen“ aus der Selbsthilfe viele positive und bestärkende Rückmeldungen. Das und die Erkenntnis, dass da noch so viel mehr Betroffene sind, hatte eine sehr motivierende Wirkung auf das ganze Team hinter „Flow“ – und bestärkt uns darin, weiter unseren Weg der Selbsthilfe zu gehen.

Innerhalb der BVSS hat sich „Flow“ – anfangs durchaus kritisch beäugt und zum Teil als Konkurrenz zu den etablierten Selbsthilfegruppen angesehen – inzwischen zu einer festen Größe entwickelt. Einzelne „Flow“-Teilnehmer/innen gestalten auch die Vereinsarbeit auf Landes- und Bundesebene aktiv mit, und in den einzelnen lokalen Gruppen haben viele junge Betroffene durch „Flow“ den Weg zur Selbsthilfe gefunden.

Das Konzept macht Schule. Zurzeit führt die BVSS ein Projekt zur Mitglieder-gewinnung und Mitgliederversorgung durch, für das ein „Team 2020“ gebildet wurde, das – ganz ähnlich zum „Youth-Team“ – in einem „Bottom-up“-Prozess neue Ideen entwickeln wird.

Persönliches Fazit

Inzwischen ist der Begriff „Selbsthilfe“ für mich eindeutig positiv konnotiert. Die Selbsthilfe hat mich in den letzten sieben Jahren geprägt und zum Teil zu dem gemacht, der ich jetzt bin.

Matthias Hämmer hat als Mitglied des „Youth-Teams“ der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e. V. (BVSS) das Konzept „Flow – Die junge Sprechgruppe der BVSS“ mitentwickelt und zwei „Flow“-Gruppen in Augsburg und Mainz gegründet. Zurzeit promoviert er an der Universität Augsburg in der Festkörperchemie.