

weiß. Und dann gibt es noch die Sprüche aus Kindertagen: „Sprich doch endlich mal langsam, dann brauchst Du nicht zu stottern!“ So, als ob man sich einfach nur zusammenreißen bräuchte. Manche Stotternde stottern nicht, wenn sie zum ersten Mal mit einer fremden Person sprechen, geraten dann aber beim zweiten oder dritten Kontakt in ihre auffällige Symptomatik. Bei anderen ist es genau umgekehrt. Manche sind stotterfrei in der Fremdsprache, für andere bedeutet dies geradezu die Hölle. Das alles gehört zu den Eigenartigkeiten der Balbuties, zu der vielzitierten Wechselhaftigkeit der Symptomatik (äußere und innere Einflussfaktoren). Und zeigt auch die große Verschiedenartigkeit des Phänomens Stottern von Person zu Person.

Warum hat Brad Pitt während der Filmaufnahmen nicht gestottert? Warum haben wir bei Marilyn Monroe nie ein Hängenbleiben entdecken können? Kein Stottern am Set, keine Blockaden auf der Bühne, nur im Alltag. Winston Churchill und Joe Biden (Vize von Obama) ist es ebenfalls gelungen, stotterfrei auf allen Parketten dieser Welt für ihre Ideen zu kämpfen und Konfliktfelder souverän zu betreten.

Vom Zauber der Bühne

Was für ein Zauber ist das, der von Bühnen auszugehen scheint und die Sprechunflüssigkeit vertreibt? Rampenlicht und Spotlights scheinen Gift für das Stottern zu sein.

Als ich noch Klein-Wölfchen war, damals mit zehn, als ich als Mohr aus dem Morgenland in der Schulaula stand, eine goldene Hellebarde in der Rechten, einen spitzen hohen Papphut auf dem Kopf, mit einer roten Pluderhose von Omi geschneidert, damals glaubte ich, ein erfolgreicher Bäcker werden zu können. Die Kuchenbleche, mit Äpfeln und dicken knackigen Streuseln belegt, gerieten gut und mein eigenes Stottern interessierte mich in keiner Weise. Auf dem Foto von damals sehe ich pummelig aus, Pausbäckchen, zufrieden und stolz, mit schwarz eingefärbtem Gesicht. Ich brauchte nichts zu sagen. Ich hatte eine Statistenrolle.

Viel später, als ich bereits Psychotherapeut war, habe ich mit zwei großen Tüchern gearbeitet. Eines diente als „Bühne“, ausgebreitet auf dem Boden, das andere, seitlich im Hintergrund aufgehängt, stellte den „Vorhang“ dar. Die beiden Eingänge zur Bühne waren

Die Bühne ist geduldig, sie stimuliert zum In-sich-Hineinlauschen, zum Zulassen, Erproben und immer wieder aufs Neue zum Experimentieren.

seitlich durch Klebebandstreifen markiert. Die TeilnehmerInnen von Fortbildungen oder Therapiegruppen hatten innezuhalten, bevor sie auf die Bühne traten, die Schuhe auszuziehen, um die Fußsohlen am Boden zu spüren. Von dieser Position aus, mit einer Pause der Besinnung, konnte der erste Schritt auf die Bühnenfläche erfolgen. Für manche AkteurInnen schien dies ein riesiges Wagnis zu sein, ein tastendes Schreiten begann, ein Innehalten, Warten, Hinabgleiten in die Stille, stumme Gesten, Blicke ohne Worte. Andere verfielen in ein kindliches Herumtollen oder ein freches Gehabe, das wie in einer wilden Show über die Bühne fegte und abrupt endete. Das ausgebreitete Tuch lud zu einer Reise ein, die von inneren Bildern, neuen Handlungsmöglichkeiten und fremden Gefühlen geprägt war. Hier traten bei den AkteurInnen Erlebensweisen zutage, die bisher kaum gelebt werden konnten, Aktionen, die im Alltag so bei ihnen nicht vorkamen, aggressiv sein, nicht schicklich, zu deftig oder zu banal daherkommen, zu zart, zu frech oder zu gefühlvoll. Auf dem Stofftuch war alles möglich: Die Bühne ist geduldig, sie stimuliert zum In-sich-Hineinlauschen, zum Zulassen, Erproben und immer wieder aufs Neue zum Experimentieren. Tränen dürfen fließen, Ängste bis ins Skurrile übertrieben werden, die Zunge darf rausgestreckt werden, die Lautstärke unverschämt ansteigen. Und wenn die AkteurInnen glaubten, die eigenen

Fantasien und die durch sie ausgelösten Handlungsimpulse nicht ungestraft auf die Bühne bringen zu können, stellten sie sich hinter den Vorhang, um nun von dort das Unsagbare doch zu sagen oder es zu tun – jetzt unsichtbar und geschützt vor den eingebildeten bösen Blicken der anderen oder der eigenen Scham.

In den beiden Tüchern sind die vielen Empfindungen und Aussagen der AkteurInnen sicher aufbewahrt, auch die Auftritte der Stotternden, die flüssig und wie befreit „von der Leber weg“ agierten, vor allem dann, wenn sie das Gefühl hatten, sich unverfälscht zeigen zu dürfen, offen das mitzuteilen, was sie dachten und fühlten, wenn sie ihrer inneren Stimme Ausdruck verliehen, ohne auf die Art und Weise zu achten, wie sie ihren Selbstaussdruck gestalten sollten. Ja, wenn sie ‚unüberlegt‘ sprachen, wenn sie wie ‚kopflös‘ agierten.

Die Tücher haben mich ein wichtiges Prinzip für die Arbeit am Stottern gelehrt: Offenheit macht flüssig. Heute nutze ich die beiden Tücher nicht mehr. Ich habe mir für meine Fortbildungsarbeit und Psychotherapien stattdessen eine richtige Bühne gesucht, ein Theater, das sich abdunkeln lässt, mit Scheinwerfern, die jede mimische Bewegung sichtbar werden lassen, Stuhlreihen im Zuschauerbereich, zwei Treppenstufen, die auf die Bühne führen. Hier hat sich das Stottern oft verflüchtigt. Manchmal geschah dies wie von selbst: Oben am Bühnen-

KURZBIOGRAFIE

Wolfgang Wendlandt, Psychologischer Psychotherapeut in eigener Praxis, Gesprächspsychotherapeut und Verhaltenstherapeut; emeritierter Hochschullehrer für Beratung und Therapie; Playbacktheaterspieler, Improvisationsmusiker, Mitglied im Playbacktheater Berlin, Gründer des Playbackensembles „Die Tumoristen“; forscht, lehrt, therapiert und schreibt seit Jahrzehnten zu Themen aus den Bereichen Sprache und Kommunikation, Therapie und Selbsthilfe und ist als Experte für Stottern international bekannt.

rand stehen, ganz vorne, loslegen und reden. Kein Stottern. Staunen. Lächeln. Wie bei Peter auf dem Couchtisch. Öfter war es allerdings notwendig, mit den stotternden AkteurInnen auf der Bühne erst einmal in die negativen Gefühle, die mit dem Stottern verbunden sind, hineinzuspüren, „die Angst“ oder „das Stottern“ in Szene zu setzen und diesen Zuständen durch Körperhaltung und Stimme Ausdruck zu verleihen. Dabei war es hilfreich, das Starre in der Körperhaltung zu verstärken, die Tonlosigkeit und Enge des Stimmklanges zu übertreiben und die Stottersymptome intensiver und qualvoller zu präsentieren. Oder sich einfach nur im Licht der Scheinwerfer über die Bühne zu bewegen, die Blicke der ZuschauerInnen auszuhalten, sich treiben zu lassen und nachzuspüren, ob die eigene Angespanntheit steigt oder sinkt. Und ob es einen inneren Dimmer gibt, einen Schalter, an dem sich drehen lässt und den man bei Bedarf in Richtung Ruhe pegeln kann.

Erst mit 14 begann ich, über stotterbedingte Barrieren bei der Berufswahl nachzudenken. Das Förster-Dasein in Einsamkeit und Ruhe lockte mich. Das war die Zeit, als das Reihum-Vorlesen deutscher Dichtung Einzug in unseren Deutschunterricht nahm – für mich ein quälendes Stotter-Drama. Da saß ich nun und presste am „g“ von „graben“ herum, schlug mit der Faust auf den Tisch, es half nichts, der blockierte Konsonant blieb im Rachen hängen, mein Gesicht war verschwitzt, rot gefärbt. Es gab keine Hellebarde, mit der ich mich vor den Blicken ringsum hätte schützen können, kein Goldpapier glänzte fröhlich auf, keine schwarze Maske, hinter der ich mich hätte verstecken können. Wie habe ich es geschafft, mich mit zehn auf der Bühne wohlzufühlen? Warum war ich im Scheinwerferlicht der neugierigen Augen meiner MitschülerInnen ein paar Jahre später so blockiert?

Die Bühne stellt einen schier unbegrenzten Erfahrungsraum dar, der für die Entfaltung der eigenen Fantasie und Handlungsmöglichkeiten wie geschaffen ist. Hier lassen sich Bilder und Geschichten erfinden und in tausendfachen Varianten

zum Leben erwecken, in Aktionen gießen, in Szene setzen, Hirngespinnste ebenso wie Unterhaltungen im Zugabeil. Dramen können ausagiert, zärtliche Annäherungen erprobt, vorlaute Selbstbehauptung gewagt werden.

Rollenspiele – die kleine Schwester der echten Bühne

Noch lange bevor ich den Reichtum, den die Bühne bereithält, begriff, habe ich über Jahrzehnte meines Berufslebens hinweg das Rollenspiel als ein wichtiges Lerninstrument für die Gruppenarbeit eingesetzt, sowohl in der Aus- und Fortbildung als auch in der Therapie. Mit Rollenspielen lassen sich – viel stärker als in einem Gespräch, das sitzend in einem Beratungszimmer stattfindet – Emotionen aktivieren, Erinnerungen gegenwärtig machen, eigene Handlungsimpulse wahrnehmen und soziale Fähigkeiten ausbilden. Rollenspiele sind Instrumente sowohl für eine vertiefte Selbstwahrnehmung als auch für Verhaltensänderungen, die eingeleitet werden wollen. Die spielende Interaktion mit anderen Gruppenmitgliedern konfrontiert die Einzelnen mit ihren ganz persönlichen Eigenheiten, ihren Fähigkeiten und Ressourcen, ihren Einstellungen und Vor-Einstellungen. Mit diesem Gewahrwerden eigener Stärken, in Verbindung mit der Wahrnehmung der persönlichen Grenzen und Vermeidungen, entstehen neue Handlungswünsche. Und durch das spielerische Vormachen unterschiedlicher Handlungsalternativen durch den/die TrainerIn oder den/die MitspielerIn (z.B. in einer Einkaufssituation mit einer unverschämten Verkäuferin) kristallisieren sich in den Spieldurchgängen konkrete Verhaltensziele heraus, die die Einzelnen dann umsetzen möchten.

In der Selbsthilfe und Therapie des Stotterns kann es sich bei der Festlegung von Handlungszielen beispielsweise um den Einsatz spezifischer Sprechweisen, Blocklösetechniken oder kommunikativer Strategien handeln. Oder es geht um Gestaltungsmöglichkeiten beim Smalltalk oder Selbstbehauptungsreaktionen im beruflichen Umfeld. Allerdings bringen das Ausprobieren und Üben von konkreten Verhaltensweisen in der Rollen-



spielsitzung nur dann etwas, wenn sich die Betroffenen entschließen, die im Rollenspiel erworbenen neuen Fähigkeiten im Alltag tatsächlich einzusetzen. Das heißt: Sie müssen sich erlauben, tatsächlich z.B. lauter zu sprechen („Darf ich das?“) oder VielrednerInnen ins Wort zu fallen („Unterbrechen gehört sich doch nicht.“) oder sich Unverschämtheiten von VerkäuferInnen nicht weiter bieten zu lassen und aus dem Geschäft zu gehen. Zusammenfassend kann gesagt werden: Rollenspiele werden in der psychosozialen Praxis meist als Instrument eingesetzt, mit dem eine Absicht verbunden ist. Rollenspiele wollen Anstoß geben, damit sich Personen flexibler, offener, angstfreier, selbstbewusster oder eben sprechflüssiger in der eigenen Umwelt bewegen können.

Die Bühne der freien Improvisation

Wer sich auf Rollenspiele einlässt, ist immer wieder erstaunt, mit welcher Intensität dabei Gefühle durchlebt werden und welche Verhaltensweisen plötzlich und völlig unerwartet zutage treten. So, als ob eine konkrete Auseinandersetzung im Bäckerladen gerade jetzt und hier tatsächlich ablaufen würde. Dabei wissen alle Beteiligten, dass Nicole, die Mitspielerin, nicht tatsächlich die Backwarenfachverkäuferin und die Umgebung kein Geschäft ist, sondern ein nüchternes Therapiezimmer, in dem sich alle gerade befinden. Die Aufregtheiten und Verwicklungen finden nicht real,



Dieses Phänomen der Imagination, dieser „Als-ob-Zustand“, zeigt sich in einem noch viel größeren Ausmaß auf einer richtigen Bühne, zumindest dann, wenn es sich um einen Schauplatz für die freie Improvisation handelt.

sondern „nur“ in einer Spiel-Situation statt. Dieses Phänomen der Imagination, dieser „Als-ob-Zustand“, zeigt sich in einem noch viel größeren Ausmaß auf einer richtigen Bühne, zumindest dann, wenn es sich um einen Schauplatz für die freie Improvisation handelt. Kein Text muss hier vorher studiert und auswendig gelernt werden, keine Regieanweisungen sind zu befolgen, hier gibt es keine vorgezeichnete Absicht, keine Vorgaben, die zu erfüllen sind, keine Lernziele, die erreicht werden müssen. Es reicht, zwei Personen auf die Bühne zu schicken. Sie können selbst bestimmen, wer sie dort sind, ein Mensch, ein Tier, ein Fabelwesen, ein Stuhl, die Wut oder die Sehnsucht und ob sie überhaupt miteinander in Kontakt treten. Vielleicht bleibt die eine Person stumm, oder ruft immer nur einzelne, vielleicht die immer gleichen Wörter, oder spricht unverständliches Kauderwelsch. Die andere Person tapst derweil wie blind vor sich hin oder hält einen langen Monolog über ihre nächtlichen Alpträume. Wir wissen nicht, was passieren wird. Das ist ungemein spannend für die AkteurInnen. Und die ZuschauerInnen staunen, wenn sie verfolgen können, wie zwei Menschen die Bühne betreten, als würden sie hineinschreiten in einen magischen Raum, der sie umfängt, trägt und nährt. Die Bühne wirkt aus sich selbst heraus, sie ist ein Ort, an dem sich Wandlungsprozesse wie selbsterfüllend ereignen.

Als ich mit 16 begann, die Bühne in der Schulaula zu erobern, präsentierte ich nur

sehr gründlich vorbereitete Stücke, von denen ich mir wiederholt Rückmeldungen über Tonbandaufnahmen eingeholt hatte, um den Vortrag bis ins Letzte perfektionieren zu können. Ich wollte keinerlei Risiko eingehen, alles sollte fehlerfrei sein, unkritisch. Und die Lieder oder Sketche sollten vor allem gefallen, ich war auf Lob und gute Rückmeldungen aus. In diesem Sinne blieb ich noch immer der alte Stotterer, nun zwar ohne sprechmotorische Symptome, aber verhaftet mit den alten sozialen Ängsten.

Die Bühne improvisierend zu erobern bedeutet, Scheitern zu akzeptieren. In jedem Improvisationskurs lernen die AnfängerInnen, Scheitern nicht als demütigendes Versagen zu betrachten, sondern als eine notwendige Konsequenz, wenn Neues ausprobiert wird. Wer mutig unbekannte Wege einschlägt, darf damit rechnen, ins Stocken zu geraten, den eingeschlagenen Weg verlassen zu müssen, sich auf die Suche nach alternativen Handlungsmöglichkeiten oder alternativen kognitiven Strategien zu begeben. Misslingen weckt Flexibilität, darf sein. „Scheitere fröhlich!“ ist daher das Motto, das die Spielfreude stärkt und die eigene Kreativität erhöht. Das gilt vor allem für Impro-AnfängerInnen. Sie tun sich oft schwer, mit eigenen Unvollkommenheiten gelassen und locker umzugehen, sie möchten keine Fehler machen, sich nicht blamieren, sie glauben einfallslos zu sein, vergleichen ihren Fähigkeitsstand mit dem der MitspielerInnen und mäkelnd viel

zu oft an sich selbst herum. Und was ist die Folge davon? Die eigene Kreativität verebbt, die Spielfreude geht verloren. Es ist wie beim Stottern: Die Betroffenen verlieren die Freude am Sprechen, reale oder befürchtete Stotterereignisse bremsen permanent das Expansionsbedürfnis. Dabei kann Improvisation nur funktionieren, wenn die AkteurInnen riskieren, dumm dazustehen, nicht weiter zu wissen, noch einmal von vorne anfangen zu müssen. Sie nehmen das mit jeder Improvisationssitzung immer besser in sich auf, lernen zu akzeptieren, dass Scheitern bei der Entwicklung des eigenen kreativen Potenzials eine positive Rolle spielt und sie lernen, unaufgeregt zu versagen.

Bei der Suche nach befriedigenden Bewältigungsmöglichkeiten der Stotter-symptomatik sind sich die Fachleute heute einig, dass es für die Betroffenen vorrangig notwendig ist, sich mit ihrem Stottern auszusöhnen, nicht mehr weiter dagegen anzukämpfen (das verstärkt nur die Symptome und lässt Angst- und Vermeidungstendenzen anwachsen), sondern sich gegen das emotionale Unbehagen, das das Stottern bei ihnen auslöst, „abzuhärten“. Dieser Vorgang der Desensibilisierung führt zu dem, was man als „Akzeptanz des Stotterns“ bezeichnet. Diese innere Haltung bewirkt, dass die Betroffenen ihren Selbstwert nicht mehr von der Existenz ihres Stotterns abhängig machen. Nur wenn dieses zentrale Ziel erreicht ist, können weitere, auf die Veränderung der Sprechweise bezogene

Maßnahmen greifen (vgl. hierzu die sog. Non-avoidance-Methoden; van Riper, 1986; Wendlandt, 1987). Diese stotter-spezifischen Überlegungen decken sich mit den Gedanken zum Scheitern beim Improvisationstheater (Johnston, 2018): Auch hier geht es immer wieder darum, das Versagen zu akzeptieren und neugierig zu bleiben, wozu es anregen möchte.

Ganz oben unter dem Dach gab es ein kleines Klo, mit einer engen rostigen Luke, dem Ausstieg für den Schornsteinfeger. Als kleiner Knirps habe ich dort oft gesessen und in das verwaschene Hellblau des Himmels hineingeträumt. Oft ergriff mich ein Schaudern beim Gedanken, ob sich die Unendlichkeit tatsächlich dort hoch oben unaufhörlich in die Höhe erstreckt oder nicht doch irgendwo ein Ende

Im Zusammenspiel von Spontaneität und Fantasie, Lebenslust und kindlicher Spielfreude können auf der Improvisationsbühne Anteile der Person zutage treten, die im Alltag der AkteurInnen kaum zum Zuge kommen.

zu entdecken sei. Wenn dann Kondensstreifen eines Düsenflugzeugs das Blau in der Luke durchquerten, kamen mir die Atombomben in den Sinn, die manche Flugzeuge zur damaligen Zeit mit sich führten, und ich wusste nicht, ob ich in einem Schutzbunker aus Beton wirklich gut aufgehoben wäre. Mein Stottern machte mir damals auch arg zu schaffen, aber wirklich sterben wollte ich deswegen nicht. Mit meinen Eltern habe ich nie über das Stottern gesprochen. Auch nicht über die Unendlichkeit. Und auch nicht über die Atombomben in den Flugzeugen.

Sone und solche

Nun, nicht für alle Stotternden ist die Bühne gleich ein Allheilmittel, das Hemmungen und Blockaden wegzaubert. Für manche AkteurInnen ist es wichtig, sich zu verdeutlichen, welche inneren Haltungen notwendig sein könnten, um unbefangener und damit auch flüssiger in einen improvisierten Spielfluss zu gelangen. Denn oft liegen Verhaltensprobleme und Kommunikationsängste bei den Betroffenen nicht an einem Mangel ihrer Handlungskompetenzen – die sind längst in ausreichendem Maße ausgebildet –, sondern an den gewohnheitsmäßig dominierenden Einstellungen, die in den jeweils aktuellen Situationen vorherrschen. Deswegen ist

es wichtig, Einfluss zu nehmen auf die eigenen mentalen Denkgewohnheiten in derartigen Belastungssituationen. Dies lässt sich beispielsweise durch folgende Leitsätze einleiten:

- Ich strengere mich nicht an! Ich lasse los! Verbissenheit blockiert nur. Ich muss mir auf der Bühne nichts beweisen!
- Ich spüre meinen Körper, den Kontakt zum Boden. Ich nehme meinen Atem wahr. Ich stehe aufrecht. Mein Bauch ist locker, mein Kopf stolz erhoben.
- Ich gebe meiner Stimme Kraft und Intensität. Ich lasse sie in den Raum hinein ertönen.
- Ich gehe in die Bewegung, wenn es sich fest und steif in mir anfühlt oder ich befürchte, mir könne nichts einfallen. Ruhige Bewegungen lösen körperliche Verspannungen und geistige Blockaden.
- Ich muss es keinem recht machen, weder meinen MitspielerInnen noch den ZuschauerInnen. Ich achte nicht auf meine Wirkung und schiele nicht nach Anerkennung.
- Ich liebe den Durchschnitt, ich bleibe banal! Ich genieße die Einfachheit und hüte mich vor Originalität! Nur so kann sich mein Geist frei entfalten und die Fantasie fließen.
- „Fehler“ heiße ich willkommen, sie dürfen sein. Sie sind Varianten bei meiner Suche nach Handlungsalternativen. Ein Scheitern verdient keine Selbstvor-



Playbacktheater Berlin, Foto: Jürgen Schoo

würfe – ich erlaube mir stattdessen ein Lächeln auf den Lippen.

- Ich gestatte mir insgesamt mehr Handlungsfreiheiten, ich übertreibe meine Impulse, intensiviere meinen Selbstausdruck. Ich lockere meine Selbstzensur und kritische Kontrolle.
- Ich glaube an mich. Ich achte verstärkt auf das, was mir gelingt, und freue mich daran. Bewertungen und Kommentare durch MitspielerInnen halte ich auf Distanz, sie drücken deren subjektive Sichtweisen aus und sind oft nicht hilfreich.
- Angst und Scham sind keine guten Spielkameraden. Sie verderben meine Experimentierfreude. Wenn sie schon auftauchen, dann mache ich sie deutlich größer, bausche sie auf und nutze sie für mein Spiel.
- Stottern darf sein! Es gehört zu mir. Wenn es auftaucht, lasse ich es groß werden, ich darf es sogar genussvoll übertreiben. Ich gestalte, ich bestimme.

Leitsätze oder Mottos können als handlungssteuernde Selbstinstruktionen nur dann hilfreich sein, wenn die AkteurInnen von ihrer Sinnhaftigkeit überzeugt sind, voll hinter deren Bedeutung stehen und sich dies während ihrer Bühnenaktionen wiederholt vergegenwärtigen. Meist ist es ratsam, neben vorgegebenen Mottos eigene individuelle Leitsätze zu erarbeiten, die die persönlichen Stärken und Lebensphilosophien der Betroffenen berücksichtigen.

Allgemeine Orientierungspunkte und Handlungshilfen für die Theaterimprovisation finden sich bei Wendlandt (2005; 2009). Detaillierte Ausführungen, wie sich Sprechflüssigkeit und Angstfreiheit bei Stotternden auf der Bühne zusätzlich fördern lassen, sind an anderer Stelle beschrieben (Wendlandt, 2013).

Das Podium erweist sich nicht nur bei stotternden Menschen als ein Ort, an dem neue Handlungsmöglichkeiten für die subjektiven Lebenswelten der AkteurInnen entstehen und heilsame Wirkungen von der Improvisationsarbeit ausgehen (vgl. z. B. die Theaterarbeit mit Krebsbetroffenen; Wendlandt, 2014). Im Zusammenspiel von Spontaneität und Fantasie, Lebenslust und kindlicher

Demosthenes hat sich eine Bühne gesucht, seinen Redefelsen, und ist daran gewachsen.

Spielfreude können auf der Improvisationsbühne Anteile der Person zutage treten, die im Alltag der AkteurInnen kaum zum Zuge kommen.

Demosthenes und die Bühne

„Kurz vor Sonnenuntergang. Demosthenes auf seinem Felsen. Himmel rosa-violett. ‚Ich weiß, dass ich sprechen kann!‘ Die Gischt bestäubt feucht sein Gesicht. Der Wind zaust an seinen Haaren. Weit streckt sich das Meer. Die Wellen tanzen, rollen, brechen, Schaumkrönchen springen ans Ufer. Ganz aufrecht steht er da, er spürt die Kiesel im Mund, spürt die Glätte ihrer Oberfläche, die sanften Ausbuchtungen und Rundungen. Wie weich Steine doch sein können Zuhörer seitlich links Leute aus den Nachbarorten sind gekommen, ... sein gebleichter Umhang flattert. ... Ein Husten quält ihn, er muss aufpassen, dass er seinen Lieblingskiesel nicht verschluckt.“ (Wendlandt, 1994, S. 11)

Demosthenes soll gestottert haben. Er ist zu einem der größten Redner seiner Zeit geworden (Plutarch, 1957). Dabei hat ihm seine „Bühne“ geholfen, ein Felsen, von dem aus er, mit Kieselsteinen im Mund, gegen die Meeresbrandung ansprach. Dort hat er Reden gehalten, bei Wind und Wetter, dort hat er seine Stimme geschult, seine Scheu bekämpft. „Ich habe sie angeschaut, alle, auch die Spötter aus der Stadt. Auf zwei Ochsenkarren sind sie gekommen, um mich zu hören.“ (Wendlandt, 1994, S. 12)

Er hat inmitten der Gischt und der neugierigen Blicke seine Angst besiegt, seine Angst vor Blamage, seine Scham vor dem Scheitern. Lächerlich muss er ausgesehen haben, mit aufgeplusterten Wangen, gut sichtbar, exponiert wie mit Scheinwerfern beleuchtet. Vielleicht ist ihm anfangs sein Lieblingskiesel öfter aus dem Mund gesprungen oder Speichel aus den Mundwinkeln getropft, weil sich



Skizze: Friedrich Hartmann

seine Lippen – angesichts der Kiesel – nur schwer schließen ließen. Er hat sich eine Bühne gesucht, seinen Redefelsen, und ist daran gewachsen. Später hat er noch viele Podien auf politischen Versammlungen und in Königshäusern betreten, ist berühmt und einflussreich geworden, hat mit seinen Worten Menschen mitgerissen und die politischen Geschehnisse der gesamten Region maßgeblich beeinflusst.

Natürlich waren es nicht die Kiesel selbst, die aus dem kränklichen sprechauffälligen jungen Mann eine einflussreiche Persönlichkeit machten. Die Kiesel waren nur Mittel, waren Instrumente, mit denen sich spezifische Fähigkeiten trainieren ließen: so beispielsweise das langsamere Sprechen oder die deutlichen Artikulationsbewegungen, die durch die Steine erzwungen wurden; so der Stimmklang und die Lautstärke, die sich durch das Sprechen inmitten der Brandungsgeräusche entwickeln konnten. Die Kiesel hatten dabei zusätzlich eine – wenn man so will – „bewusstseinserweiternde“ Funktion: Sie haben Demosthenes zu öffentlichen Auftritten animiert, er vermochte seine Haltungen und Einstellungen zur eigenen Kommunikation weiterzuentwickeln. Er hat seinen Redefelsen am Meer verlassen, um die vielfältigen Möglichkeiten gesellschaftlicher Einflussnahme durch das Halten von Vorträgen selbst wahrzunehmen und die Geschehnisse seines Landes mitzugestalten (siehe detaillierte Ausführungen in: Wendlandt, 1994).

Plausible Erklärungen?

Gibt es plausible Erklärungen dafür, dass sich auf der Bühne das Stottern verflüchtigt? Oder dass Spontaneität und Leichtigkeit von einem Moment auf den anderen sichtbar werden? Wodurch entstehen Ausdruckskraft und Intensität in der Darstellung? Wie kommt es, dass da, wo gerade noch Schüchternheit und Vorsicht waren, sich Klarheit und Expressivität breitmachen? Schauen wir uns das einmal genauer an. Dabei geht es vor allem um innere Haltungen, zu denen das Podium die AkteurInnen einlädt:

- Auf der Bühne sind AkteurInnen, kaum haben sie sie betreten, „auf Sendung“. Sie werden gesehen. Sie müssen etwas abliefern. Sie wissen das. Alles, was sie tun, ist Mitteilung – auch wenn sie wortlos bleiben. Ihr Schweigen ist beredt, ein Abspreizen des kleinen Fingers, ein Innehalten beim Laufen, die Bewegung der Mundwinkel – alles ist persönlicher Ausdruck. Die quälende Ambivalenz, die für Stotternde in alltäglichen Gesprächssituationen typisch ist, hat hier keinen Platz. Soll ich mich mitteilen oder lieber nicht? Soll ich reden oder doch besser schweigen? Eigentlich möchte ich mich zeigen, in den Kontakt treten, aber mein Stottern ist heute viel zu stark. Mit dem Betreten der Bühne ist dieser „approach-avoidance-conflict“ (Sheehan, 1954) bereits überwunden: Die Stotternden sind über ihren Schatten gesprungen,

haben sich über ihre Scheu hinweg auf den Kontakt mit dem Publikum, den ZuschauerInnen und MitspielerInnen tatsächlich eingelassen. Sie halten stand.

- Die Bühne ist ein exponierter Ort, vielleicht stehen die AkteurInnen erhöht, vielleicht sind Scheinwerfer auf sie gerichtet. Die Stuhlreihen reichen tiefer in den Raum hinein. Hier ist mit Flüstern nichts zu gewinnen. Theater lebt vom Klang der Stimme. Der Schauplatz macht sie lauter, der Ton ist Brücke zu den Anderen, die zuhören und zusehen, die auf Empfang eingestellt sind. Aus sich heraustreten, die Vorsicht verlassen, deutlich sein, sich ungeniert zeigen – dazu fordert die Bühne auf, das lockt sie hervor. Und damit werden die Bewegungen der AkteurInnen flüssiger, mit den Händen untermalen sie ihre Aussagen, automatisch erfolgen Betonungen im Sprechduktus, sie setzen

Wodurch entstehen Ausdruckskraft und Intensität in der Darstellung? Wie kommt es, dass da, wo gerade noch Schüchternheit und Vorsicht waren, sich Klarheit und Expressivität breitmachen?

stimmliche Akzente, um ihre Aussagen zu unterstreichen, ihre Gestik nimmt zu, ihre Körperhaltung wird vielfältiger. Es sind gerade diese Ausdrucksmittel, die beim Bühnenhandeln wie von selbst entstehen. In professionellen Stotterbehandlungen werden genau diese Ausdrucksmittel von den TherapeutInnen gezielt vermittelt und als Trainingstechniken wiederholt geübt.

Mit der Zunahme der Expressivität ist bei einer beträchtlichen Anzahl von Stotternden noch ein weiteres Phänomen zu beobachten:

- Die stotternde Person, die in ihrem Leben exponierte Situationen bisher vermieden hat, beginnt auf einmal Freude an der Selbstpräsentation zu finden. Sie genießt es, dass ihr auf der Bühne Aufmerksamkeit und Zuwendung zuteilwerden, spürt ihr Bedürfnis nach Geltung und Anerkennung. Sind diese Selbstwert steigernden Anteile der Person in ihrer Biografie lange unterdrückt worden, können sich nun, als Gegenreaktion, eine Unbeschwertheit und Lebenslust entwickeln, die an Podiumsauftritte gekoppelt sind. So ist zu verstehen, dass manchmal aus drögen Schweigenden fröhliche Rampensäue werden, die – befinden sie sich in ihrem neuen Element – nur noch schwer zu stoppen sind.
- Die Unbeschwertheit im Selbstaussdruck kann sich noch erhöhen und die Stottersymptomatik weiter reduzieren, wenn es den AkteurInnen gelingt, ihrer Fantasie und Kreativität stärker freien Lauf zu lassen, die eigenen Gedanken unmittelbarer auszudrücken, eigene Impulse weniger zu kontrollieren, anerzogene Normvorstellungen, die unnötig eingrenzen, beiseitezulegen. Hier gehört die bereits oben angesprochene These hin: Offenheit macht flüssig. Selbstoffenbarungen, unverfälscht vorgetragen, gelingen dann oft symptomfrei. Der ansonsten übliche Kommunikationsdruck, wegen der eigenen Sprechäußerung negativ bewertet zu werden, entfällt. Und auch die Kommunikationsverantwortlichkeit, die Sorge, für das Ausmaß des Verstehens beim Gegenüber verantwort-



lich zu sein, reduziert sich deutlich. Die Termini „Kommunikationsdruck“ und „-verantwortlichkeit“ werden in der Fachliteratur verwendet, um zu beschreiben, wodurch Häufigkeit und Intensität des Stotterns im Alltag bedingt werden.

- Und natürlich sind auch hier wieder die innerpsychischen Bedingungen zu nennen, die bereits oben (s.o.: „Sone und solche“) abgehandelt wurden. Die Erfahrung zeigt, dass die Stotterrate sinkt, je deutlicher auf Originalität und Vollkommenheit der Bühnengestaltung verzichtet wird. Gelassenheit den eigenen Fehlern (und denen der MitspielerInnen) gegenüber ist Gold wert. Wer eigenes Scheitern mit Unbefangenheit und Ruhe quittiert, stottert deutlich weniger oder vermag es ganz zu lassen.

Playbacktheater – eine Bühne voller persönlicher Geschichten

Beim Playbacktheater wird die Bühnenhandlung, wie bei anderen Formen des Improvisationstheaters auch, aus dem Moment kreierte. Die AkteurInnen entwickeln, unterstützt von einer Musikerin/einem Musiker, gemeinsam Szenen, die sich ungeprobt und ohne Absprachen entfalten. Den Stoff für das Bühnenspiel erfragt die Bühnenleiterin/der Bühnenleiter aus dem Publikum. Es kann sich dabei um eine Befindlichkeit handeln oder um ein Ereignis bzw. eine Geschichte aus dem persönlichen Leben einer der ZuschauerInnen. Aber auch Träume oder Zukunftswünsche können in einem kurzen Gespräch ermittelt werden. Diese individuelle Mitteilung der ErzählerIn/des Erzählers wird dann von den AkteurInnen in ihren wesentlichen Aspekten zurückgespielt (play back). Die AkteurInnen erfinden also keine eigenen Inhalte für Bühnenszenen, sondern stellen die Essenz des Erzählten in verdichteter Form, mit unterschiedlichen Impro-Techniken und in verschiedenen Formaten bzw. Spielformen, einfühlsam und wertschätzend dar. Die Spielhandlung auf der Bühne ermöglicht es der ErzählerIn/dem Erzähler, das von ihr/ihm geschilderte Ereignis aus neuen Perspektiven wahrzunehmen und neu



Playbacktheater Berlin, Foto: Jürgen Schoo

zu verarbeiten. Die Darstellung löst gleichzeitig in den Köpfen der anderen ZuschauerInnen eigene Erlebnisse und Geschichten aus, die nun ihrerseits auf die Bühne gebracht werden können (vgl. Fox, 2019; Salas, 2009).

Als ich Mitglied im Playbacktheater Berlin wurde, habe ich blaue Karteikärtchen, unliniert, kleinstes Format, beschrieben. Jedes Kärtchen stand für eine der vielen Spielformen, in denen beim Playbacktheater improvisiert wird. Zwischendurch, egal wo ich stand oder saß, las ich die Texte. Auch kurz vor den Auftritten nahm ich sie schnell noch einmal aus der Hosentasche, um mich zu orientieren. Ich wollte keine Fehler machen, nichts verwechseln, das Richtige tun. Dabei wusste ich genau, dass Improvisieren nur gelingen kann, wenn sich Mut und Spontaneität ganz unvermittelt erproben dürfen, wenn der Schritt ins Unbekannte gewagt wird, unvorbereitet und ungeplant. Nur so kann sich Zutrauen in die eigenen Handlungsideen und ihre Umsetzung entwickeln. Alles Theorie. Meine Kärtchen begleiteten mich noch lange, obwohl ich öffentlich schon predigte, Risiken unverzagt zu wagen und das Scheitern fröhlich zu begrüßen.

Bei einem Playbackauftritt erlebt das Publikum die Faszination eines nie voraussehbaren Spielgeschehens, das von vielen Momenten tiefer Berührtheit getragen wird und eine rasante emotionale Mitbeteiligung auslöst, vor allem, wenn existenzielle Themen im Bühnengesche-

Bei einem Playbackauftritt erlebt das Publikum die Faszination eines nie voraussehbaren Spielgeschehens, das von vielen Momenten tiefer Berührtheit getragen wird und eine rasante emotionale Mitbeteiligung auslöst, vor allem, wenn existenzielle Themen im Bühnengeschehen Ausdruck finden.

hen Ausdruck finden. Das Playbacktheater eignet sich in besonderer Weise für Menschen, die stottern. Bei dieser Theaterform werden von den AkteurInnen keine spezifischen sprachlichen oder pantomimischen Fertigkeiten und keine schauspielerische Ausbildung verlangt. Das Spiel basiert vor allem auf dem authentischen Selbstaussdruck, auf Spontaneität und Intuition der AkteurInnen. Und genau das ist es, was Stotternde oft haben wollen bzw. für sich anstreben. Sie wünschen eine Zugangsmöglichkeit zu ihren Gefühlen, Sehnsüchten, nicht gelebten Bedürfnissen. Sie suchen den Weg, sich unbefangener, direkter öffnen und ausdrücken zu können. Auf der Bühne, im anteilnehmenden Zurückspielen, erfahren sie stellvertretend viele dieser Erlebensweisen, Zustände, die andere äußern können. Sie nehmen Anteil. Und sie beginnen dabei deutlicher zu spüren,

wer sie selbst sind, welche Grenzen sie überschreiten möchten und welche eigenen Bedürfnisse gelebt werden wollen. In der Theaterarbeit mit stotternden Menschen kommt es immer wieder vor, dass einE AkteurIn auf der Bühne, die/der lebenslang gestottert hat, von einer/einem Mitbetroffenen aus dem Zuschauerbereich die Aufgabe erhält, die Rolle des Stotterns darzustellen. Das Stottern erscheint nun in den Bühnenszenen als lebendige Figur, es spricht, es bewegt sich, es macht auf sich aufmerksam, es verkriecht sich oder wütet lautstark herum. Vielleicht grinst es frech die Schwester an, die in der Erzählung auch vorkam und als einziges Familienmitglied anteilnehmend auf Blockaden reagiert. Oder es beschimpft den neuen Therapeuten, der es doch nicht schaffen wird, ein starkes Kraut gegen Stottern wachsen zu lassen. Oder wir sehen als ZuschauerInnen, wie sich das Bühnenstottern gehässig ins Fäustchen lacht, wenn die Termine für die Selbsthilfegruppe vergessen wurden. Mit großer Lebendigkeit können Stotternde dem Stottern eine Stimme geben, ihm eine Kontur verleihen und es so aus dem Bereich des Anonymen herauslösen. Sie sind nach solchen Szenen oft tief berührt und können es gar nicht glauben, was sie da gesagt und getan haben. Sie haben dem Unfassbaren ein Gesicht gegeben und das zum Ausdruck gebracht, was nur allzu lang im Schatten verborgen war. Dieser Prozess ist nicht nur für den/die ErzählerIn von außerordentlich heilsamer Wirkung, sondern auch für die stotternden AkteurInnen auf der Bühne. Das Sichtbargemachte, das Neugespürte, kann nun unter neuen Perspektiven betrachtet werden und ist der Einflussnahme durch Therapie und Selbsthilfe zugänglich.

Variationen lassen sich als selbst initiierte, in eigener Verantwortung liegende Schritte begreifen, die sich genussvoll und spielerisch kultivieren lassen, und mit denen sich ein klares Gegengewicht zu Vermeidungstendenzen, Rückzugsverhalten und stotterbezogenen Ängsten etablieren lässt.

Abschlussvariationen: Das Unerfahrene will erfahren werden

Ich muss sieben oder acht Jahre alt gewesen sein. Es war am Heiligen Abend. Hinter mir brannten die Lichter am Weihnachtsbaum. Das Gedicht stand auf dem Zettel, den ich in der Hand hielt, drei kurze Strophen, aber ich durfte nicht ablesen. Der Hals war wie zugeschnürt. Die Wörter klebten zusammen und würgten mich. Draußen vor dem Fenster war es dunkel, die Äste der Blautanne wogten auf und ab. Albrecht, mein älterer Bruder, hatte seine Verse bereits vorgetragen, fehlerfrei. Nun saß ihm ein dickes Grinsen im Gesicht. Die Weihnachtsgeschenke gibt es erst hinterher. Bloß jetzt nicht heulen. Irgendwo im Bauch tut es weh, ganz doll. Draußen ist es kalt. Schnee fällt. Die Tanne hochklettern, ganz hoch, bis in den dunklen Himmel, wo mich keiner mehr sieht

„Variation“ war immer ein zentrales Thema in meiner bisherigen pädagogischen und therapeutischen Arbeit: Bekanntes auf eine ungewohnte Weise tun, anders denken, Neues aufnehmen, sich auf das Noch-nicht-Gewusste einlassen. Dazu ist Neugier erforderlich und eine innere Bereitschaft, sich mit unbekanntem Ideen, Instrumenten, Wegstrecken und provozierenden Ansichten auseinanderzusetzen. Was dieser Schritt ins Unbekannte bringen wird, lässt sich nicht im Vorhinein klären. Da hilft kein langes Hin- und Herdiskutieren oder auf günstigere Zeiten warten. Für das Individuum, das Veränderungen in seinem Leben anstrebt, ist es meist hilfreicher, auszuprobieren, konkrete Erfahrungen zu sammeln und hinzuspüren, wie sich das Neue anfühlt und was sich – unerwarteterweise – erschließen lässt. Morgens tatsächlich etwas ande-

res anziehen, in einem fremden Lokal speisen, eine andere Begrüßungsflöskel wählen, das eigene Sprechen deutlich anders gestalten, die Art des eigenen Stotterns konsequent modifizieren. Den Befürchtungen weniger Raum geben, sich nicht von zögerlichen Vermutungen abhängig machen. Variationen lassen sich in diesem Sinne als selbst initiierte, in eigener Verantwortung liegende Schritte begreifen, die sich genussvoll und spielerisch kultivieren lassen, und mit denen sich ein klares Gegengewicht zu Vermeidungstendenzen, Rückzugsverhalten und stotterbezogenen Ängsten etablieren lässt.

Fachleute wissen: Wenn man bestimmte Merkmale der individuellen Kommunikation bei Stotternden verändert, nehmen automatisch Stotterhäufigkeit und -schwere deutlich ab (s. o.: „Demosthenes und die Bühne“). Wenn man lauter oder deutlicher, ruhiger oder in kleineren Satzeinheiten redet, der Stimmklang intensiver genutzt, die Betonungen klarer gesetzt werden, Lebendigkeit und Rhythmus ins Sprechen kommen, Körperhaltungen und -bewegungen entspannter und fließender werden und die Ausdruckskraft der Körpersprache insgesamt zunimmt (alles typische Ziele professioneller Stottertherapien), erlangen Stotternde neue Handlungsspielräume. Sie erwerben alternative Variationen zu ihrem bisherigen Sprech- und Kommunikationsverhalten und damit Ausdrucksmöglichkeiten, an die bisher noch kein Stottern gekoppelt war.

Wenn die Betroffenen darüber hinaus nach Variationen zu ihrem individuellen Stotterverhalten suchen, sie bereit sind, nicht weiterhin auf die gleiche Weise wie bisher zu stottern, sondern spielerisch Alternativen zu den eingefahrenen Automatismen zu erproben, z. B. ihre Symptome weicher gestalten, die Artikulation mit weniger Kraft bilden, sie mundmotorische Verspannungen im Moment des Stottereignisses aufzulösen vermögen (z. B. durch die Technik des „pullout“), sie öfter den Sprechfluss stoppen und ihr Erregungspotenzial mindern können oder gezielt ein charmantes Pseudostottern einsetzen, gelangen sie zu

einem sogenannten „flüssigen Stottern“, das unauffällig ist und emotional wenig belastet. Wer sich auf Variationen einlässt, wird größere Spielräume in seiner Kommunikation erleben, wird – wie die Ausführungen zu der Bühnenarbeit oben gezeigt haben – einen breiteren Zugang zu seiner Kreativität finden können und seine Fantasie stärker zur Entfaltung bringen.

Veränderungen können immer auch beruhigen. Da ist es gut, sich klar zu machen, dass Veränderungen eine Vielzahl an Chancen bereithalten. Im Englischen liegen „ChanCe“ und „ChanGe“ sehr dicht beieinander. Bezogen auf das Thema „Scheitern“ (s. o.) ist deutlich geworden, dass dies auf der Bühne und im sonstigen Leben „... immer und überall gegenwärtig ist und dass es (gerade deswegen) darauf ankommt, Scheitern als eine normale Variante vielfältiger Handlungsmöglichkeiten und Lebensprozesse anzunehmen und zu akzeptieren.“ (Wendlandt, 2014, S. 55)

Literatur

- Fox, J. (2019). *Beyond Theatre: A playback theatre memoir*. New Paltz, NY: Tusitala.
- Johnstone, K. (2018). *Theaterspiele: Spontaneität, Improvisation und Theatersport*. Berlin: Alexander.
- Plutarch. (1957). *Grosse Griechen und Römer. Band IV: Dion und Brutus – Aemilius und Timoleon – Demosthenes und Cicero – Phokion und Cato der Jüngere. Eingeleitet und übersetzt von Konrat Ziegler*. Zürich: Artemis.
- Salas, J. (2009). *Playback-Theater*. Berlin: Alexander.
- Sheehan, J. G. (1954). An integration of psychotherapy and speech therapy through a conflict theory of stuttering. *Journal of Speech and Hearing Disorders*, 19, 474-482.
- Van Riper, Ch. (1986). *Die Behandlung des Stotterns*. Köln: Demosthenes.
- Wendlandt, W. (1987). Nicht vermeiden – Stottern zeigen! Teil 1 und Teil 2. *Die Sprachheilarbeit*, 32 (4), 145-153. *Die Sprachheilarbeit*, 32 (5), 193-205.
- Wendlandt, W. (1994). *Stottern ins Rollen bringen. Die Kiesel des Demosthenes*. Köln: Demosthenes.
- Wendlandt, W. (2005). Grundhaltungen und Handlungsstrategien für das szenische Improvisieren – Orientierungspunkte für die Akteure. *Korrespondenzen. Zeitschrift für Theaterpädagogik*, 47, 21-25.
- Wendlandt, W. (2009). Die Kunst des Scheiterns.

Improvisation als Lernziel. In W. Wendlandt, *Stottern im Erwachsenenalter. Grundlagen und Handlungshilfen für die Therapie und Selbsthilfe* (S. 166-174). Stuttgart: Thieme.

Wendlandt, W. (2013). *Playbacktheatre with people who stutter. How to support adult stutterers to communicate in a more fluent way on stage*. Abschlussarbeit zur Zertifizierung „Leadership and Conducting/Playbacktheatre“ bei Jonathan Fox/USA.

Wendlandt, W. (2014). Krebsbetroffene spielen Improvisationstheater. *Lebensgeister wecken – therapeutische Effekte nutzen! Transpersonale Psychologie und Psychotherapie*, 20 (1), 48-59.



Autor

Prof. Dr. Wolfgang Wendlandt,
Diplom-Psychologe
Sembritzkistr. 31, D-12169 Berlin
info@wendlandt-stottertherapie.de

Abrechnung

Software

Beratung

Marketing

Mehr Balance in der Praxis

finden Sie mit passenden Lösungen für Abrechnung, Software und Services, die Ihren Therapiealltag effizienter machen.

Erfahren Sie mehr auf: www.optadata-gruppe.de
oder telefonisch unter: 0201 32068-999

opta[®]
data