

José Amrein

**Ganzheitliche Stottertherapie  
nach Amrein**



José Amrein

# Ganzheitliche Stottertherapie nach Amrein

---

Wie Sprechen und Persönlichkeit  
gemeinsam gefördert werden



Mit vielen konkreten Anregungen  
und begleitender Vertiefungsmappe –  
Für Therapie und Alltag



© 2026 K2-Verlag, 1. Auflage  
Alle Rechte vorbehalten.

Dieses Werk und seine Teile sind urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwertung in anderen als den gesetzlich zugelassenen Fällen  
bedarf deshalb der vorherigen schriftlichen Einwilligung des Verlages.

Illustrationen: Rolf Heubaum  
Abbildungen 1–13: José Amrein, © [www.praxis-amrein.ch](http://www.praxis-amrein.ch)  
Satz: Satzpunkt Ursula Ewert GmbH, Bayreuth

Bestell-Nr. 86347, ISBN 978-3-03722-305-5

## Zum Autor

José Amrein, dipl. Logopäde, systemisch-lösungsorientierter Berater (MAS), führt in Luzern eine Praxis für Logopädie und lösungsorientierte Therapie. Seit 2001 ist er auf Stottertherapie spezialisiert und hat in dieser Zeit über 1000 stotternde Menschen sowie deren Bezugspersonen begleitet. Seine langjährige Erfahrung ist in diesem Buch verdichtet zusammengefasst und bildet die Grundlage für den neuen Ansatz „Ganzheitliche Stottertherapie nach Amrein“.

Mit viel Begeisterung und Herzblut setzt sich José Amrein für stotternde Menschen und ihr Umfeld ein und ist überzeugt von den vielfältigen Entwicklungsmöglichkeiten jedes einzelnen Menschen.

Er ist Autor zweier vielbeachteter Bücher zum Thema Stottern. Zudem entwickelte er verschiedene Kommunikationsspiele, darunter ein Stotter-Set, ein Humorspiel und ein Zitate-Set. Regelmäßig veröffentlicht er Podcasts zum Thema Stottern.

José Amrein führt seit vielen Jahren Supervisionen für Fachpersonen durch. Außerdem leitet er Weiterbildungen zur Stottertherapie, zu den Themen Humor und Provokation in Therapie und Beratung, Gesprächsführung, Förderung des Selbstvertrauens, Schlagfertigkeit und Improvisation. An der Hochschule für Heilpädagogik Zürich bietet er ein Wahlmodul zum Thema Stottern an.



**Nähere Informationen: [www.praxis-amrein.ch](http://www.praxis-amrein.ch)**

# Inhaltsverzeichnis

|   |    |
|---|----|
| <b>Vorwort</b> .....  | 9  |
| <b>1 Ganzheitliche Stottertherapie nach Amrein</b> .....    | 12 |
| 1.1 Was ist Stottern? .....                                 | 12 |
| 1.2 Ganzheitliche Stottertherapie .....                     | 14 |
| 1.2.1 Die 3 Säulen der ganzheitlichen Stottertherapie ..... | 15 |
| 1.2.2 Der Mensch als Ganzes und als Gesamtkunstwerk .....   | 17 |
| 1.2.3 Ablauf der ganzheitlichen Stottertherapie .....       | 19 |
| 1.2.4 Vorzüge der ganzheitlichen Stottertherapie .....      | 20 |
| 1.3 Erstgespräch .....                                      | 22 |
| 1.4 Ziele der ganzheitlichen Stottertherapie .....          | 24 |
| 1.5 Gruppentherapie .....                                   | 27 |
| 1.6 Das Wichtigste in Kürze .....                           | 30 |
| <b>2 Therapie-Bausteine</b> .....                           | 31 |
| 2.1 Therapie-Modell .....                                   | 31 |
| 2.2 Symptome bekämpfen oder Menschen therapieren? .....     | 33 |
| 2.3 Mündliche Ausdrucksfähigkeit trainieren .....           | 35 |
| 2.4 Sprechtechniken und Sprechmodifikation .....            | 38 |
| 2.5 Sprechen beobachten und verändern .....                 | 41 |
| 2.6 Entspannungs- und Atemübungen .....                     | 43 |
| 2.7 Geschichten erzählen und erfinden .....                 | 46 |
| 2.8 Sprachnachrichten und Videoaufnahmen .....              | 50 |
| 2.9 Informationen zum Thema Stottern .....                  | 51 |
| 2.10 In-vivo-Arbeit .....                                   | 52 |
| 2.11 Fantasiereisen und Imaginationsübungen .....           | 55 |
| 2.12 Pseudostottern .....                                   | 56 |
| 2.13 Freiwillige Aufgaben .....                             | 58 |
| 2.14 Humor in der Stottertherapie .....                     | 60 |

|          |  |            |
|----------|--|------------|
| 2.15     | Gespräche .....  | 63         |
| 2.15.1   | Gespräche über den Umgang mit dem Stottern .....                 | 65         |
| 2.15.2   | Gespräche als Dialogerfahrungen .....                            | 69         |
| 2.15.3   | Gesprächsführung in der Stottertherapie .....                    | 71         |
| 2.15.4   | Humor und Provokation in Gesprächen .....                        | 75         |
| 2.15.5   | Die Kunst des Spiegelns .....                                    | 79         |
| 2.15.6   | Gespräche mit Bezugspersonen .....                               | 82         |
| 2.16     | Kreative Interventionen und Spieltherapie .....                  | 86         |
| 2.17     | Improvisations- und Kommunikationsspiele .....                   | 87         |
| 2.18     | Rollenspiele .....   | 90         |
| 2.19     | Handpuppen .....   | 93         |
| 2.20     | Besondere Therapie-Bausteine: Zaubern und vieles mehr .....      | 98         |
| 2.21     | Bilder .....   | 99         |
| 2.22     | Mottos .....   | 102        |
| 2.23     | Familien-Tier-Zeichnungen .....                                  | 104        |
| 2.24     | Das Wichtigste in Kürze .....                                    | 112        |
| <b>3</b> | <b>Förderung der Persönlichkeit .....</b>                        | <b>115</b> |
| 3.1      | Stärkung des Selbstvertrauens .....                              | 117        |
| 3.2      | Umgang mit Ängsten .....   | 120        |
| 3.3      | Loslösung – Förderung der Selbständigkeit .....                  | 123        |
| 3.4      | Verbesserung der aktiven Kommunikation .....                     | 128        |
| 3.5      | Umgang mit Hochsensibilität .....                                | 130        |
| 3.6      | Verbesserung der Konfliktfähigkeit .....                         | 134        |
| 3.7      | Förderung der Lockerheit .....                                   | 138        |
| 3.8      | Umgang mit Stress – Die Förderung von Ruhe und Entspannung ..... | 141        |
| 3.9      | Umgang mit Perfektionismus und Fehlern .....                     | 144        |
| 3.10     | Umgang mit dem Thema „Ich mache es allen recht“ .....            | 146        |
| 3.11     | Förderung einer humorvollen Sicht- und Lebensweise .....         | 148        |
| 3.12     | Umgang mit Gedanken .....  | 150        |
| 3.13     | Umgang mit Gefühlen .....  | 153        |
| 3.14     | Förderung von Optimismus .....                                   | 156        |
| 3.15     | Das Wichtigste in Kürze .....                                    | 158        |

|  |     |
|--|-----|
| <b>4 Ursachen des Stotterns und Umgang</b> .....                       | 161 |
| 4.1 Mögliche Ursachen des Stotterns .....                              | 161 |
| 4.2 Sinnvoller Umgang mit dem Stottern .....                           | 163 |
| 4.3 Umgang des Umfeldes mit dem Stottern .....                         | 167 |
| 4.4 Stottern und Humor .....   | 169 |
| 4.5 Berühmte stotternde Personen .....                                 | 170 |
| 4.6 Anleitung zum Stottern .....                                       | 174 |
| 4.7 Das Wichtigste in Kürze .....                                      | 175 |
| <br>   |     |
| <b>5 Ausschnitte aus Therapiegesprächen und Langzeitwirkung</b> .....  | 177 |
| 5.1 „Ich bin zufrieden“ .....  | 177 |
| 5.2 „Ich bin ein dummes Huhn“ .....                                    | 181 |
| 5.3 „Ich bin ein Zauberbuch“ .....                                     | 185 |
| 5.4 „Ich mache alles schnell“ .....                                    | 189 |
| 5.5 „Ich bin minderwertig“ .....                                       | 194 |
| 5.6 „Ich bin der Kapitän meines Schiffes“ .....                        | 199 |
| 5.7 Auswertungen und Analysen .....                                    | 204 |
| 5.8 Langzeitwirkung .....  | 209 |
| <br>   |     |
| <b>6 Schlusswort</b> .....   | 217 |
| <br>   |     |
| <b>7 Anhang</b> .....  | 219 |
| 7.1 Buchtipps .....  | 219 |
| 7.2 Empfehlenswerte Spiele .....                                       | 220 |
| 7.3 Hinweise zur Vertiefungsmappe und zu den Vertiefungsblättern ..... | 220 |
| <br>   |     |
| <b>Literaturverzeichnis</b> .....                                      | 221 |

# Vorwort

*„Die Fürsorge und Wärme, die ich von meinen Therapeutinnen<sup>1</sup> empfang, halfen mir, als Mensch nicht zu zerbrechen.“ (Dell 1999: 17)*

## Liebe Leserinnen und Leser

Im Verlauf von 25 Jahren habe ich mehr als 1000 stotternde Menschen und ihre Bezugspersonen in meiner Praxis betreut und unterstützt. Durch die Begegnungen, Gespräche und Rückmeldungen habe ich viel gelernt. Die zahlreichen Fortschritte meiner Klientinnen und Klienten sowie all die positiven Erfahrungen und Auswertungen führten zur Entwicklung meines eigenen Ansatzes. Ein großer Dank gehört deshalb all jenen, die auf diese Weise zu meinem Ansatz beigetragen haben.

In meinen Anfängen arbeitete ich sehr symptomorientiert und übte vor allem das Sprechen. Die Erfolge in meinen Therapien blieben damals eher bescheiden. So schnell wollte ich aber nicht aufgeben, denn die stotternden Menschen sind mir ans Herz gewachsen und so ist durch Versuch und Irrtum ein neuer, faszinierender Weg entstanden. Jetzt, da ich emotionale, mentale und soziale Faktoren sowie den Umgang mit dem Stottern einbeziehe, zeigen die Therapien viel mehr Erfolg. Dies hat mich motiviert, den Ansatz nach Amrein zu begründen. Oft erlebe ich, wie auch im Jugend- und Erwachsenenalter große Fortschritte möglich sind, insbesondere, wenn wir neben dem Sprechen auch die persönliche Entwicklung miteinbeziehen. Dazu möchte dieses Buch anregen.

Einige Elemente meines Ansatzes finden sich auch in anderen Büchern. Leider werden diese Impulse dort oft nur als Randbemerkung erwähnt oder bleiben vage formuliert. Die Förderung der Persönlichkeit als klaren Bestandteil einer Stottertherapie zu sehen, wird in vielen Büchern nur nebenbei erwähnt. Ich möchte mit meinem Ansatz eine Lücke schließen und motivieren, Stottertherapien ganzheitlich durchzuführen. Neu bei meinem Ansatz sind insbesondere die Anwendung von Humor, Improvisation und Gesprächen, die Verbindung von Sprechtechniken mit mentalen Aspekten (Mottos) und die dialogische Herangehensweise.

Immer wieder kommen stotternde Menschen zu mir, die bereits mehrere Stottertherapien besucht haben. Oft war die Wirkung nur gering – nicht selten über Jahre hinweg. Oft

---

<sup>1</sup> Zur besseren Lesbarkeit verwende ich im Folgenden meist nur die weibliche oder männliche Form. Selbstverständlich sind dabei stets alle Geschlechter mitgemeint.

klings es ziemlich ähnlich: In den meisten Fällen wurde einseitig versucht, das Stottern zu beseitigen. Es wurde dauernd geübt oder „nur“ gespielt, ohne den Umgang mit dem Stottern zu thematisieren und ohne soziale und psychologische Faktoren einzubeziehen. Ich will den betreffenden Logopädinnen und Logopäden keinen Vorwurf machen. Sie waren, wie ich hörte, immer sehr motiviert, bauten eine gute Beziehung auf und gaben ihr Bestes. Dennoch gab es oft keine Fortschritte, weder beim Redefluss noch beim Umgang mit dem Stottern noch bei der Persönlichkeitsentwicklung. Solche Geschichten stimmen mich immer sehr traurig. Daraus ist der Wunsch für dieses Buch und meinen eigenen Ansatz entstanden. Andere sollen meinen Ansatz kennenlernen und von meinen Erfahrungen profitieren können. Ich möchte mehr über das Wesen des Stotterns erzählen. Gleichzeitig ist es mir ein großes Anliegen, zu zeigen, wie wertvoll es ist, in der Stottertherapie nicht isoliert das Sprechen anzugehen, sondern den Menschen als Ganzes mitsamt seinem Umfeld zu sehen.

Dieses Buch möchte Spaß und Begeisterung bei der Arbeit mit stotternden Menschen wecken. Stottertherapien können für alle Beteiligten zu äußerst spannenden und bereichernden Begegnungen werden. Das obenstehende Zitat von Carl Dell – der als Kind stotterte und später ein erfolgreicher Stottertherapeut wurde – zeigt etwas Zentrales: Entscheidend ist nicht der Ansatz oder die Methode. Auch zusätzliche Ausbildungen stehen nicht im Vordergrund. Das Wichtigste ist die menschliche Begegnung: der Dialog sowie das Wertschätzen des einzelnen Menschen und seiner Stärken. Dazu motiviert dieses Buch ganz besonders: Nicht das Symptom oder das Problem stehen im Zentrum, sondern der Mensch, sein Potenzial, seine Entfaltungsmöglichkeiten, seine Schatten- und Sonnenseiten, der Mensch in seiner Ganzheit.

Gerne möchte ich in diesem Buch von meinen Erfahrungen erzählen und Anregungen geben, sodass Stottertherapien in Zukunft möglichst erfolgreich und mit viel Freude durchgeführt werden. Da das Stottern fast ausschließlich in kommunikativen Situationen auftritt, liegt es auf der Hand, die dialogischen und zwischenmenschlichen Fähigkeiten von stotternden Menschen zu stärken und zu verbessern. Die verschiedenen Lebensgeschichten und Therapiebeispiele in diesem Buch zeigen, welche Herausforderungen und Chancen im Stottern enthalten sind und wie sie zu innerer Stärke und Reife führen können.

Viele Bücher zum Thema Stottern sind sehr wissenschaftlich-theoretisch verfasst oder einseitig auf eine Herangehensweise fokussiert. Für den therapeutischen Alltag ist dies oft wenig hilfreich. Deshalb möchte ich in meinem Buch praxisnahe Ideen und Spiele vorstellen und den Blick für verschiedenste Wege öffnen. Jedes Problem hat tausend mögliche Lösungen. Dies ist beim Stottern nicht anders. Im Therapiealltag kann uns das locker, offen und gelassen stimmen und uns Mut machen, neue Möglichkeiten zu entdecken.

Einige Zitate in diesem Buch stammen aus früheren Jahrzehnten, dies wohl überlegt und mit gutem Grund. Am Wesen des Stotterns hat sich nicht viel geändert. Frühere Erkenntnisse geraten manchmal in Vergessenheit, können aber heute noch sehr hilfreich sein.

Dieses Buch muss übrigens nicht von A bis Z gelesen werden. Es kann ebenso gut als Nachschlagewerk und Ideenlieferant für gewisse Themen und Stichwörter benutzt werden. Einige besonders wichtige Anliegen werden im Laufe des Buches mehrfach aufgegriffen, damit sie nachhaltig im Gedächtnis bleiben.

Ich bedanke mich an dieser Stelle ganz herzlich bei allen stotternden Menschen, denen ich in meinem bisherigen Leben begegnet bin. Mit ihnen habe ich viele bereichernde Gespräche geführt und viel für mein Leben gelernt.

Ein besonderer Dank geht an alle, die als Lektorinnen und Lektoren an diesem Buch mitgearbeitet haben. Mit ihren differenzierten Rückmeldungen haben sie zur Praxisnähe des Buches beigetragen.

Stottertherapien sind herausfordernd und können niemals allen Klientinnen und Klienten hundertprozentigen Erfolg bescheren. Dieses Buch zeigt anhand vieler Beispiele: Mit einer konstruktiven und humorvollen Lebenshaltung lässt sich gut mit dem Stottern leben.

Bei der spannenden und interessanten Arbeit mit stotternden Menschen wünsche ich allen viel Ausdauer, Kreativität und ein offenes Herz.

José Amrein, dipl. Logopäde,  
Master of Advanced Studies, Luzern

**Kontakt:**

Praxis für Logopädie und lösungsorientierte Therapie  
José Amrein, Klosterstrasse 5, 6003 Luzern  
Tel.: +41 (0)79 376 92 55

[www.praxis-amrein.ch](http://www.praxis-amrein.ch)  
E-Mail: [info@praxis-amrein.ch](mailto:info@praxis-amrein.ch)