

Stottern – die Angst vorm Reden

Stottern belastet Betroffene. In einer Therapie geht es nicht nur darum, flüssiges Sprechen zu üben. Trainiert wird auch das Selbstvertrauen.

VON PIRMIN BOSSART

Alle von uns kennen Leute, die stottern. Die einen tun es mehr, die andern weniger. Es gibt die massiveren Ausprägungen, bei denen sich die Betroffenen sekundenlang an einzelnen Lauten verkrampfen, bis sie endlich ein Wort aussprechen können. Andere stocken, dehnen Vokale, repetieren Wörter und nehmen immer wieder neue Anläufe, um das Gewünschte zu sagen.

Rund 80 000 Personen in der Schweiz stottern. Fast immer beginnt die Störung des Redeflusses im Kindesalter. Knaben sind viermal stärker betroffen als Mädchen. Es ist sehr selten, dass man erst als Erwachsener zum Stotterer wird.

Der Luzerner Logopäde José Amrein hat verschiedene Methoden getestet, um Stotternden helfen zu können. In Fachkreisen ist man sich über die richtige Behandlung nicht immer einig. Meistens geht es um die Frage, ob Stottern sprachlich oder psychisch bedingt ist.

Für Amrein ist der Einfluss der Psyche entscheidend. Aber er redet lieber vom «Zwischenmenschlichen». Obwohl er als Unterstützung in der Therapie auch Sprechübungen macht, stehen für ihn die persönlichen und familiären Befindlichkeiten im Vordergrund. Also lässt er die



Wenn sie mit Puppen oder Tieren reden, stottern Kinder meistens nicht. Deshalb werden in der Therapie oft Rollenspiele gemacht.

BILD CORINNE GLANZMANN



«Eine Mutter sagte mir einmal: Je entspannter die Familienatmosphäre ist, desto weniger wird gestottert.»

JOSÉ AMREIN

stotternden Kinder und Jugendlichen von ihren Gefühlen erzählen. Er spricht mit ihnen über die Familie, lässt sie Zeichnungen anfertigen, macht mit ihnen Rollenspiele. Manchmal geht er mit einem Jugendlichen auf die Strasse für eine Mutübung. «Er soll fremde Leute ansprechen, sie etwa nach dem Weg zum Bahnhof fragen.» Solche konkreten Aufgaben seien von hohem Wert. «Ängste verschwinden erst, wenn man sich ihnen Schritt für Schritt stellt.»

Auf die Eltern kommts an

Warum und auf welche Weise es aber bei einigen Kindern zum Stottern kommt und bei andern nicht, ist bis heute unbekannt. Sicher ist: Nicht jedes Kind, das zeitweise die Wörter nicht auf die Reihe kriegt oder beim Formulieren mehrere Anläufe nimmt, wird zum Stotterer. Im Alter von 3 bis 6 Jahren machen Kinder laut Amrein häufig eine Phase durch, in der sie nach Wörtern suchen, an bestimmten Buchstaben stolpern und eine Art Stottern entwickeln. Im Fachjargon werden diese Phänomene als «entwicklungsbedingte Unflüssigkeiten» bezeichnet. In den allermeisten Fällen gehen diese Störungen nach ein paar Monaten von alleine vorbei. Es sei denn, dass die Eltern diesen Unregelmässigkeiten zu stark Beachtung schenken, sich kritisch darauf fokussieren und negativ reagieren. «Das kann bewirken, dass daraus ein Stottern wird», sagt Amrein.

Die Haltung der Eltern und überhaupt das familiäre Umfeld sind wichtige Fakto-

ren, die ein Stottern begünstigen können: Manchmal sind es dominante, autoritäre und perfektionistische Väter, die dem Kind keinen eigenen Freiraum lassen. Aber es können auch ängstliche und besorgte Mütter sein, die dem Kind zu viel an Eigeninitiative abnehmen. Beide Verhaltensweisen, so zeigen Untersuchungen, können dazu beitragen, dass ein Kind zu stottern beginnt. Verändert sich das Elternverhalten, wirkt sich das schnell positiv aus. José Amrein: «Eine Mutter sagte mir einmal: Je entspannter die Familienatmosphäre zu Hause ist, desto weniger wird gestottert.»

Angst vor den Menschen

Für Amreins These des «Zwischenmenschlichen» spricht, dass sehr viele Kinder und Jugendliche nicht stottern, wenn sie mit einem Spiegel sprechen, mit

einem Tier oder einer Pflanze. «Stottern tritt in der Regel nur im Kontakt mit Mitmenschen auf. Es hat häufig mit Angst vor bestimmten Personen, Situationen und Meinungsäusserungen zu tun.» Von daher fokussiert sich Amrein in der Therapie auf eine Stärkung der zwischenmenschlichen Fähigkeiten. Alles, was die Selbstverantwortung und das Selbstvertrauen stärkt, was das Durchsetzungsvermögen aktiviert und positive Erlebnisse ermöglicht, wirkt sich fördernd auf den Redefluss aus. Amrein hat es wiederholt erfahren: «Wenn ein jugendlicher Selbstvertrauen erfährt, geht das Stottern in vielen Fällen von alleine weg.»

Mit Humor gehts besser

Oft hilft es auch schon beträchtlich, wenn die Betroffenen ihr Stottern nicht mehr ins Zentrum ihres Lebens stellen,

sondern versuchen, locker damit umzugehen, mit dem Therapeuten gemeinsam darüber lachen und so die Situation entkrampfen. Jeder Stotterer kennt den Teufelskreis: Die ständige Selbstbeobachtung, ob man nun etwas sagen soll oder nicht, trägt zur Erstarrung bei und führt dazu, dass man dann nur umso mehr stottert. Amrein: «Wenn es einem Stotterer egal wird, was der andere über ihn denkt, stottert er viel weniger.»

HINWEIS

► Bücher von José Amrein: Stottern – Herausforderung und Chance. Ein Ratgeber für Stotternde, ihre Eltern und Freunde, 30 Franken. Neue Ideen für die Stottertherapie. Praxisbezogene Spiele, Interventionen und Gesprächsformen, 34 Franken.

Bestellung: www.praxis-amrein.ch
Büchervermittlung: Betroffene erzählen, José Amrein stellt die Bücher vor. Samstag, 12. Dezember, 14 Uhr im Paulusheim in Luzern. ◀

NACHGEFRAGT



bei
Kenny Hollmichel
(23)

Kenny Hollmichel, Sie haben als jugendlicher gestottert. Was machten Sie für Erfahrungen?

Kenny Hollmichel: Wenn ich in der Schule einen Vortrag halten musste, hat mich das sehr beklemmt. Ich hatte Angst, weil ich wusste, dass ich stottern würde. Ich wurde auch ausgelacht. Deshalb konnte ich in der Berufsschule die Vorträge schriftlich machen.

Sie haben in jeder Situation gestottert?

Hollmichel: Mit Kollegen, die ich sehr gut kannte, ging es gut. Wenn ich mit Leuten reden musste, die nicht wussten, dass ich stottere, war es schwierig.

Was geht einem Stotterer durch den Kopf, wenn er reden sollte?

Hollmichel: Man denkt immer, was der andere von einem denkt, wenn man stottert. Man empfindet, dass man durch das Stottern abgeschoben ist, nicht ganz für voll genommen wird. Dieses Gefühl verstärkt natürlich wieder die Angst, dass man stottert. Und dann stottert man.

Sie machten eine Therapie. Was hat Ihnen dort am meisten geholfen?

Hollmichel: Der Therapeut hat mich motiviert, offen auf andere Leute zuzugehen und zu reden, egal, was sie denken. Das haben wir im Gespräch und auf der Strasse geübt. Manchmal hat er mich humorvoll provoziert, mich in eine Sackgasse getrieben. Durch Reden und mit Selbstvertrauen musste ich versuchen, dort wieder rauszukommen. Ich konnte mit ihm offen über alles reden, auch über die Probleme mit der Familie oder mit dem Chef. Auch das hat mir geholfen.

Wie haben Sie es schliesslich geschafft, mit fremden Leuten zu reden?

Hollmichel: Indem ich es einfach machte, immer und immer wieder. Man muss sich überwinden. Es braucht Kraft, vor allem nach Rückschlägen. Aber das hilft. Es geht darum, die Angst vor dem Reden zu nehmen. Man beginnt dann zu merken, dass die Leute normal reagieren. Das gibt Selbstvertrauen. Und plötzlich wird es besser.

Wie leben Sie heute, nach zwei Jahren Therapie?

Hollmichel: Zurzeit geht es mir sehr gut. Mit dem Stottern habe ich kaum mehr Probleme. Es gibt aber auch Tage, wo es wieder schlimmer wird. Das ist besonders dann der Fall, wenn man sich nicht so gut fühlt, wenn es einem körperlich unwohl ist, wenn man Stress hat. Heute gehe ich auf Leute zu und rede mit ihnen. Ich denke nicht mehr daran, was sie denken könnten. Wenn man die Möglichkeit des Stotterns akzeptiert, geht es schon automatisch besser mit dem Reden.

ANZEIGE

hirslandenbaby

DIE ST. ANNA-BABYS DES MONATS

Wir freuen uns über die 55 Babys, die im Monat November bei uns in der Klinik das Licht der Welt erblickten. Wir dürfen vorstellen:

Orell Max, Nora Lena, Yanis Manuel, Eva Elea, Seraina Lia, Simone Anja, Anastasia, Linda, Jad, Ariana Elisa, Luca, Noemi, Anne-Sophie Luzia, Gabriel, Fabrizio Fridolin, Marko, Danilo, Aida Jamila, Ladina Andrea, Aurelio Henry, Andres, Nino, Aurelio Noah, Chiara, Leona Saphira, Violeta, Levin, Anna, Julien, Mara Sophia, Fabio, Laura, Nevio, Lynn-Coco Joséphine Edda, Eric, Noah, Ela Sirin, Mia Sophia

Liebe Eltern, wir gratulieren herzlich und wünschen alles Gute!

GEBURTSWELT

Klinik St. Anna, St. Anna-Strasse 32
6006 Luzern, T 041 208 32 32
www.hirslandenbaby.ch

hirslanden
Klinik St. Anna



pb