

Welttag des Stotterns – rund 80 000 Menschen in der Schweiz leiden unter dieser Sprachstörung

Locker bleiben und stottern

Stottertherapeut José Amrein empfängt in seiner Praxis täglich Klienten im Alter zwischen 5 und 78 Jahren. Heute sucht Lukas*, Mitte 20, bei ihm Rat.

Die letzten Monate waren für Lukas stressig. Er schloss sein Wirtschaftsstudium in Luzern ab, gleichzeitig kam seine Sprachstörung wieder mehr zum Vorschein: «Wenn ich viel los habe, beginne ich zu stottern, und Wörter bleiben mir teilweise im Hals stecken.» Das sei besonders bei Präsentationen vor einer Gruppe schwierig. «Ich hatte grosse Angst vor solchen Momenten», erinnert sich der Luzerner. Obwohl die Mitstudenten nicht besonders auf seine «Versprecher» reagierten, sondern diese als Nervosität abstempelten. Denn wenn Lukas in einer lockeren, alltäglichen Situation redet, ist seine Sprachstörung kaum wahrnehmbar. José Amrein spricht in seinem Fall von einem Luxusproblem. «Doch sobald es jemanden belastet, sollte gehandelt werden.» Seit April geht Lukas regelmässig zur Therapie in Amreins Praxis an der Winkelriedstrasse in Luzern. Dabei legt der Therapeut nebst Sprechübungen viel Wert auf die Psychologie. «Oft ist das Stottern eng mit der Seele des Menschen verknüpft.» Erwiesen sei aber nichts, betont er. Bei Lukas begann das Stottern vor etwas mehr als zehn Jahren. Seine Eltern liessen sich damals scheiden. «Das könnte der Auslöser gewesen sein», sagt Lukas.

Keine eigentliche Heilmethode

In der Schweiz gibt es rund 80 000 Menschen, die stottern. Dabei sind Knaben und Männer häufiger betroffen. «Stottern ist so vielfältig wie das Leben und die verschiedenen Menschen», sagt Amrein. Bei einigen Personen kommt es zu lockeren Wort- oder Silbenwiederholungen, andere



In der Therapie spricht José Amrein mit Lukas über die Sprachstörungen und zeigt Möglichkeiten auf, wie sie beseitigt werden können.

Bild Denise Krummenacher

benötigen für das Aussprechen eines Wortes bis zu einer Minute, wieder andere stottern tagelang nicht und werden plötzlich von Stotterblockaden überrascht. «Auch die Ursachen, die Gefühle und Gedanken, unterscheiden sich von Person zu Person.» Daher gibt es keine eigentliche Heilmethode. Bei jüngeren Klienten macht Amrein oft Rollen- oder Puppenspiele. Später führen Gespräche, Videoanalysen oder Mutproben eher zum gewünschten Erfolg. «Ich gehe mit meinen Klienten öfter raus auf die Strasse und gebe ihnen die Aufgabe, wildfremde Leute anzusprechen.»

Im Schnitt dauert eine Therapie zwei bis vier Jahre. Je nach Alter, je nach Sprachstörung. «Geduld ist gefragt.» Grundsätzlich bestehe in jedem Alter die Chance, das Stottern loszuwerden. Dabei sei die Unterstützung aus dem Umfeld hilfreich. «Der Einfluss der Eltern ist sehr wichtig.» Sie müssten sich bewusst werden, wie sie ihrem Kind weiterhelfen können. «Vielleicht sollten sie auf ihren Sprössling we-

niger Druck ausüben, ihm mehr Freiheit gewähren», sagt Amrein.

Der Teufelskreis des Stotterns

So vielfältig die Ursachen sind, so ähnlich sind oft die Charaktereigenschaften der Stotterer: schüchtern, geringes Selbstwertgefühl, perfektionistisches Verhalten. Interessant: «Vor dem Spiegel können fast alle flüssig reden.» Es sei ein Teufelskreis. Nach ersten harmlosen Versprechern verstärkt sich die eigene Aufmerksamkeit aufs Reden. «Der Stotterer verkrampft sich zusehends, verheddert sich wieder und wieder, bis er sich nur noch aufs Sprechen konzentriert.» Und wer unbedingt nicht stottern will, der stottert. Daher sei der erste Schritt zur Besserung: «Locker werden und sich übers Stottern amüsieren.» Auch prominente Leute wie Marilyn Monroe oder Winston Churchill hatten mit dem Stottern zu kämpfen. Laut Amrein stottert jeder Mensch ein wenig. Solange es die Person nicht störe, brauche es keine Therapie. «Lu-

kas hat nach fünf Therapien bereits erste Fortschritte erzielt. 100 Prozent Therapieerfolg könne beim Stottern niemand garantieren. «Oft entwickeln sich aber selbst in festgefahrenen Situationen erfreuliche Veränderungen.» **Denise Krummenacher**

* Name von der Redaktion geändert

Welttag des Stotterns

Am 22. Oktober ist der Welttag des Stotterns. Aus diesem Anlass finden in Luzern eine Info-Veranstaltung und Standaktion statt. Direktbetroffene und Fachpersonen stehen zwischen 10 und 16 Uhr beim Luzerner Theater Red und Antwort. Ab 18 Uhr erzählen Stotternde, ihre Bezugspersonen und Stottertherapeut José Amrein in der Hochschule Luzern – Soziale Arbeit von ihren Erfahrungen. Der Eintritt ist frei. Weitere Infos: www.praxis-amrein.ch