

# Stottern kann auch Positives beinhalten

*Interview von Elias Schnider (elias.schnider@datazug.ch) 10. Mai 2013*

**Herr Amrein, Sie haben bereits zwei Sachbücher herausgegeben. Eines davon trägt den Titel «Stottern – Herausforderung und Chance». Was verstehen Sie unter Chance und in welchen Lebensbereichen ist Stottern eine Herausforderung?**

**José Amrein:** Sprache und Kommunikation sind nicht immer einfach. Stotternden Personen fällt es nicht immer leicht, in Kontakt mit andern zu kommen. Der mündliche Ausdruck ist etwas sehr Zentrales im Leben und deshalb für viele stotternde Menschen eine besondere Herausforderung. Natürlich stellt es auch für Eltern eine Herausforderung dar, wenn sie damit konfrontiert werden, dass ihr Kind stottert. Erziehung ist keine einfache Sache. Wenn zusätzlich Probleme beim Sprechen auftreten, kann das doch eine ziemlich grosse Belastung sein, sodass sich die Eltern Sorgen machen um die Zukunft des Kindes. Das ist neben allen Problemen, die sonst im Leben auftauchen können, eine zusätzliche Herausforderung. Auch Menschen, die über viele Jahre oder Jahrzehnte unter dem Stottern leiden, können dadurch grosse Schwierigkeiten erleben und Gespräche weniger wagen oder bei der Partnersuche und Berufswahl unter Druck geraten. In diesem Sinne ist Stottern eine grosse Herausforderung. Es gibt kein Patentrezept, wie man vom Stottern wekommt. Es braucht häufig viel Geduld und grossen Einsatz der direkt Betroffenen.

Stottern kann auch eine Chance sein. Je nachdem, wie man sich dazu einstellt. Man kann Stottern als etwas sehr Negatives sehen. Wenn man alles aus einem pessimistischen Blickwinkel betrachtet, sieht man vielleicht nur die Nachteile, die das Stottern mit sich bringt. Aber je nach Sichtweise kann Stottern auch Positives beinhalten. Man kann eine Chance darin sehen, so wie man auch bei anderen Schwierigkeiten eine Chance sehen kann. Es könnte beispielsweise eine Chance sein, an sich und an seinem Sprechen zu arbeiten. Man weiss ja, dass Stotternde kaum stottern, wenn sie alleine vor dem Spiegel sind. Wenn man das genauer unter die Lupe nimmt, kommt man zum Schluss: Stotternde Menschen können sprechen, nur gelingt es in gewissen kommunikativen Situationen nicht reibungslos, weil oft zu viel Stress oder eine gewisse Unsicherheit da sind. Wenn man diese Punkte bearbeitet, entwickelt man sich weiter und deshalb könnte man sagen, es sei auch eine Chance, sich persönlich zu entfalten, mehr Selbstvertrauen zu gewinnen und in kommunikativen Situationen lockerer zu sein.

Auch für Eltern kann das Stottern eine Chance sein. Das haben mir zumindest Eltern schon gesagt: «Es war eine Chance für uns.» Es kommt auf den Blickwinkel an. Beispielsweise kann das Stottern indirekt helfen, das Kind besser kennenzulernen. Warum kam es plötzlich zum Stottern? Es kann sein, dass sich die Eltern noch nicht ganz ideal verhalten. Wenn sie Stottern als Chance sehen, lernen sie vielleicht, weniger perfektionistisch zu sein. Es gibt auch Eltern, die zu viel Druck ausüben. Das Stottern könnte ihnen zeigen, dass zu viel gefordert wird. Wenn Eltern den Druck reduzieren, vermindert sich das Stottern bei den Kindern in vielen Fällen erheblich. So kann das Stottern auch eine Chance für die Eltern sein, sich zu entwickeln und charakterlich zu verbessern.

**Sie haben vorhin den Druck der Eltern angesprochen. Gibt es noch andere Möglichkeiten seitens der Eltern, um die Intensität des Stotterns zu beeinflussen?**

Es gibt viele verschiedene Möglichkeiten. Dies ist von Familie zu Familie unterschiedlich. Beispielsweise kann es förderlich sein, wenn die Eltern langsamer sprechen. Je langsamer man spricht, desto weniger stottert man im Allgemeinen. Die Eltern können hier eine Vorbildfunktion einnehmen.

Auch die Dynamik in der Familie kann einen Zusammenhang zum Stottern bilden, beispielsweise wenn man sehr um das Wort kämpfen und Angst haben muss, dass andere in der Familie, vielleicht ältere oder dominantere Geschwister, einem ins Wort fallen. Eltern können darauf achten, dass jedes Kind ungefähr zu gleichen Rechten kommt, oder dass ein stotterndes Kind lernt, sich zu wehren und sich durchzusetzen - nicht, dass es sich zu sehr dominieren lässt, wenn es ausgelacht oder wenn ihm das Wort abgeschnitten wird.

**Sie haben ein zweites Buch geschrieben mit dem Titel «Neue Ideen für die Stottertherapie». Welche neuen Ideen muss man sich darunter vorstellen?**

Die allermeisten Ideen tauchten natürlich schon irgendwann in der Menschheitsgeschichte auf. In diesem Sinn habe ich nicht etwas ganz Neues erfunden. In den letzten Jahrzehnten wurde von vielen Seiten dafür gekämpft, dass man in der Stottertherapie viele Sprechtechniken einsetzt. Es gibt ausserdem einige Richtungen, die dafür plädieren, Stottern sei mehrheitlich genetisch oder neurobiologisch bedingt und habe keinerlei psychische oder mentale Anteile. Mein Buch zeigt hier neue Sichtweisen auf. Ich begründe im Buch klar, dass die allermeisten Stotternden vor dem Spiegel nicht stottern. In Selbstgesprächen, im Kontakt mit Tieren oder wenn sie eine Maske tragen, kommt es bei den allermeisten Stotternden zu keinerlei Redeflussproblemen. Wenn man das weiter logisch überlegt, muss man doch zum Schluss kommen, dass Stottern nicht vorwiegend genetisch ist, sonst würde es ja auch vor dem Spiegel auftreten. Wenn es fast ausschliesslich im Kontakt mit Menschen vorkommt, liegt der Schluss nahe, dass Stottern einen vorwiegend sozialen und zwischenmenschlichen Anteil hat. Und das ist das Neue, dass ich vorstelle: Stottern ist weniger auf multifaktorielle Ursachen zurückzuführen, sondern der grösste Faktor stellt der Zwischenmenschliche dar. Deshalb sollte man eine Stottertherapie nach meiner Meinung vorwiegend so aufbauen, dass zwischenmenschliche Fähigkeiten trainiert werden, damit das Reden dann auch im kommunikativen Zusammensein gelingt.

**Auf ihrer Homepage haben Sie das Selbstbewusstsein angesprochen. Welchen Einfluss hat diese Eigenschaft auf das Stottern?**

Man könnte dazu ganz verschiedene Stottertherapeutinnen und Stottertherapeuten fragen und es würden vermutlich ganz verschiedene Antworten herauskommen. Einige würden sagen, das Selbstvertrauen sei bei Stotternden ganz normal, andere Therapeuten würden vielleicht behaupten, weil jemand stottere, werde das Selbstvertrauen immer kleiner. Ich bin der Meinung, dass das Selbstvertrauen häufig auch das Stottern bewirkt. Klar ist es immer ein dynamisches Verflochtensein der verschiedenen Faktoren, aber man kann sagen, dass man auch ein gutes Selbstvertrauen haben kann, obwohl man stottert. Ob man Vertrauen zu sich hat, sollte nicht allzu sehr davon abhängig sein, ob man stottert oder nicht.

Jedenfalls kann man das Selbstvertrauen verbessern. Das lohnt sich immer. In den allermeisten Fällen fördert ein gutes Selbstvertrauen auch den Redefluss.

Meine Erfahrung zeigt, dass die Mehrheit der Stotternden eher ein tiefes Selbstvertrauen hat. Das wirkt sich schlecht auf das Stottern aus. Eine Förderung des Selbstvertrauens führt in den allermeisten Fällen zu einer erheblichen Verbesserung des Redeflusses.

**Macht es Sinn, dass sich eine stotternde Person in der Berufswahl einschränkt oder gibt die Gesellschaft diese Richtlinie vor?**

Wenn jemand stark stottert, kann es natürlich ein Problem darstellen, wenn ein Beruf gewählt wird, bei welchem man viel reden oder telefonieren muss. Wenn jemand 30 Sekunden benötigt, bis er ein Wort ausgesprochen hat und eine kaufmännische Lehre machen will, wird dies mit Sicherheit zu Problemen führen. Es ist dann nicht klar, ob diese Lehre abgeschlossen werden kann. Die stotternde Person müsste vielleicht eine Intensiv-Therapie machen, selber intensiv trainieren und regelmässig eine Therapie besuchen, bis das Stottern so weit abgeklungen ist, dass eine kaufmännische Lehre möglich wäre. Andere, die nicht so sehr stottern, können durchaus fast alle Berufe wählen. Vor kurzem war ein 23-jähriger Mann bei mir. Er hat eine Lehre als Sportwaren-Verkäufer absolviert. Er sagte mir, das sei für ihn eine ideale Berufswahl gewesen. Er hat das Sprechen immer wieder trainiert, bis er immer selbstbewusster wurde und flüssiger gesprochen hat. Es kann also auch diesen Effekt haben, dass man eine Lehre wie eine Therapie erlebt. Man muss sich dieser Situation immer wieder stellen und wird lockerer. Wenn man einen Beruf wählt, bei welchem man möglichst wenig sprechen muss, kann das auch den nachteiligen Effekt haben, dass diese Person das Sprechen nicht trainiert, dadurch mehr stottert und vermehrt Angst vor kommunikativen Situationen hat.

**Sie haben bereits mehrmals die Therapien angesprochen. Welche Erfolgchancen sehen Sie darin? Welches sind die Bedingungen, dass ein Stotternder geheilt werden kann?**

Es gibt viele verschiedenen Faktoren und Komponenten. Es kommt natürlich in grossem Masse auf die therapierende Person an - auch auf die Lebenserfahrung und auf die Art, wie sie auf Menschen eingehen kann. Ich bin überzeugt, dass die Technik und der Ansatz gar nicht das Entscheidende sind, sondern wie die therapierende Person Einfluss auf den anderen Menschen nehmen kann, dass er im sprachlichen Bereich Veränderungen beginnt, also beispielsweise anfängt, lauter zu sprechen, langsamer zu reden oder zu stoppen, wenn er stottert und neu zu

beginnen. Aber auch im psychologischen Bereich spielt es eine grosse Rolle, ob man auf den andern einwirken kann, weil die Förderung des Selbstvertrauens und des Kommunikationsverhaltens auch eine Verbesserung des Redeflusses bewirken. Ich habe die Erfahrung gemacht, dass Leute, die Konflikte besser lösen, in der Folge weniger stottern. Auch die Lockerheit und eine humorvolle, spontane Art können den Redefluss fördern. Therapeutinnen und Therapeuten können grossen Einfluss darauf nehmen, so dass der andere lockerer und spontaner wird und nicht mehr so perfektionistisch ist.

**Das Wort «Stottern» haben Sie bereits häufig gebraucht. Wie definieren Sie die Begriffe «Stottern» und «Poltern»?**

Stottern definiere ich als ein Wiederholen oder Blockieren von Worten oder Silben. Es kann auch eine wortlose Pause sein, die allzu lange dauert. Stottern zeigt sich vor allem im zwischenmenschlichen Kontakt. Es kann Überschneidungen gegenüber dem Poltern geben. Poltern ist eine undeutliche, überhastete Sprechweise. Es gibt Menschen, die stottern und poltern gleichzeitig. Die allermeisten Stotternden reden allgemein zu schnell und zu undeutlich.

**Welche Bedeutung hat die Kommunikation in unserer heutigen Gesellschaft? Welche Arten der Kommunikation gibt es?**

Es gibt verschiedene Kommunikationsarten. Einige kommunizieren vielleicht im grossen Masse schriftlich auf Facebook und in all den verschiedenen Plattformen. Es gibt auch Berufe, in denen man sich vielleicht nicht allzu viel mündlich unterhalten muss. Im Privaten, im Ausgang und auch in vielen Berufen ist die mündliche Ausdrucksweise jedoch ein Mittel, das sehr häufig zur Anwendung kommt. Wenn jemand in diesem Bereich nicht im normalen Bereich ist, fällt es ziemlich schnell auf.

**Was sind die häufigsten Fehler der Gesellschaft im Umgang mit Stotternden?**

Häufige Fehler sind Ratschläge, beispielsweise von Seiten der Eltern. «Bleib ruhig! Atme tief! Überleg zuerst, was du sagen willst!» Dies ist häufig nicht nützlich, weil die Kinder dies als Kritik empfinden und denken, dass sie etwas Falsches machen. Auch können die Kinder diese Ratschläge in den meisten Fällen gar nicht umsetzen. Andere Fehler sind, dass man Stotternden ins Wort fällt, sie unterbricht oder für sie Sätze fertig spricht. Ein anderer Fehler kann sein, dass man ein Tabu daraus macht, dass man nie darüber spricht, obwohl man eigentlich interessiert wäre, vom anderen etwas zum Stottern zu erfahren. Besonders schlimm ist es, wenn eine stotternde Person ausgelacht oder gemobbt wird, was auch immer wieder vorkommt.

Auch Stotternde machen nicht alles perfekt. Ein häufiger Fehler von stotternden Personen ist, dass sie andere nicht über das Stottern informieren, sodass ein Tabu-Thema daraus entsteht. Auch sagen Stotternde anderen zu wenig, wie sie behandelt werden möchten. Ein anderer Fehler kann sein, dass Stotternde sich zu wenig wehren, wenn sie gehänselt oder gemobbt werden. Es ist ausserdem wenig hilfreich, wenn Stotternde zu sehr schweigen, weil dann das Reden nicht trainiert wird.

**Hat der soziale Hintergrund einen Einfluss auf das Stottern? Stottern beispielsweise Ärmere mehr als Reiche? Hat die Bildung einen Einfluss auf das Stottern?**

Dazu existieren verschiedene Forschungen, die sich zum Teil widersprechen. Es gibt Stotterexpertinnen oder Stotterexperten, die behaupten, dass die Eltern einen zentralen Einfluss auf das Stottern des Kindes haben. Andere Personen sagen, dass die Eltern überhaupt nichts damit zu tun haben.

**Welche Haltung nehmen Sie ein?**

Es ist von Person zu Person verschieden, man kann es nicht allgemein für alle Menschen sagen. Vielleicht sind bei einer Person sprachliche Momente zentraler Natur. Jemand, der dreisprachig aufwächst und schlechte sprachliche Fähigkeiten besitzt, ist ziemlich schnell überfordert und beginnt vielleicht aus einem solchen Grund zu stottern. Man weiss, dass bei den Erwachsenen neunmal mehr Männer stottern als Frauen. Männer sind also anfälliger für das Stottern. Meine Erfahrung zeigt, dass Sozialpartner in den meisten Fällen einen mittleren bis grossen Einfluss auf das Stottern eines Menschen haben. Das würde ich nicht als Vorwurf ansehen. Eltern wollen meiner Meinung nach immer das Beste für ihre Kinder. Trotzdem kann es passieren, dass Eltern nicht alles ideal machen und das Stottern verstärken, begünstigen oder mitverursachen. Ich habe sehr gute Erfahrungen gemacht, indem ich Eltern in grossem Masse einbeziehe. Eltern, die bereit sind, gewisse Sachen bei sich zu ändern, können grossen Einfluss nehmen, dass sich das Stottern erheblich reduziert.

**Sie haben vorhin gesagt, dass sich das Stottern erheblich reduzieren kann, wenn Eltern etwas verändern. Welche Einflüsse meinen Sie? Was wären weitere Beispiele?**

Es gibt viele verschiedene Faktoren. Beispielsweise können Eltern lernen, alles ein bisschen lockerer und gelassener zu sehen, weniger perfektionistisch zu sein, den Kindern Fehler zuzugestehen, das Stottern als nicht so wichtig und schlimm anzusehen. Dann kann es sein, dass sich das Stottern von alleine auflöst. Allzu viele Tipps geben, ist sicher nicht gut. Es gibt Eltern, die hohe Erwartungen haben und zu sehr das Negative beim Kind sehen, vielleicht wenig Komplimente machen und das Kind zu selten ermutigen. Das kann ein Kind verunsichern. Manche Eltern nehmen den Kindern zu viel ab, weil die Kinder vielleicht einmal zu stottern begonnen haben oder vielleicht andere Schwierigkeiten haben. Sie haben zu viel Mitleid mit dem Kind und schonen es allzu sehr. Das Kind wird dadurch nicht mutiger, sondern im Gegenteil, eher unsicherer und passiver. Es kann sehr viel mit hineinspielen. Auch wenn in einer Familie über vieles nicht gesprochen werden darf, wenn die Eltern viel streiten oder einfach eine schlechte Atmosphäre in der Familie herrscht. Das Kind spürt es. Das ist aber von Familie zu Familie unterschiedlich. Ich behaupte nicht, dass Eltern von Stotternden auffälliger sind als andere Eltern. Aber alle Eltern und alle Menschen besitzen Fehler und Charakterschwächen und es lohnt sich, an diesen zu arbeiten.

**Was sollten die Eltern unternehmen, wenn das Kind zu stottern anfängt?**

Es ist wichtig zu sehen, in welchem Alter das Kind zu stottern anfängt. Wenn es in der Zeit zwischen dem 3. und 6. Lebensjahr geschieht, geht man davon aus, dass lockere Wiederholungen zur Sprachentwicklung gehören, bis das Kind so gefestigt ist, dass es im sprachlichen Bereich sicher ist, so dass es zu keinen Wiederholungen mehr kommt. Ein Beispiel für lockere Wiederholungen ist: «Ich bi-bi-bi-bin Ma-Ma-Martina.»

Wenn keine Verkrampfungen vorhanden sind und das Kind normalen Blickkontakt herstellt, geht man davon aus, dass dies normale, entwicklungsbedingte Unflüssigkeiten sind. Wenn aber das Kind selber reagiert, indem es vielleicht den Blickkontakt abbricht, krampfhaft redet, längere Zeit auf einem Laut verharrt oder das Sprechen als auffällig ansieht, dann ist eine Beratung oder Therapie sinnvoll. Man geht davon aus, dass es ideal ist, eine solche Beratung oder Therapie möglichst früh zu beginnen. Es ist in jedem Fall gut, wenn die Eltern das Stottern akzeptieren können, wenn das Kind nicht geschont aber auch nicht überfordert wird.

**Welche Begleitsymptome können aus dem Stottern entstehen?**

Es kann Begleitsymptome körperlicher Art geben, beispielsweise Mitbewegungen des Körpers. Es kann auch zum Schwitzen kommen, wenn grosser Stress vorhanden ist. Die Atembewegung kann vielleicht auffällig sein bis hin zu einer Schnappatmung (Schnappen nach Luft während des Sprechens). Man könnte auch sagen, dass alle psychischen Anteile zu Begleitsymptomen werden können. Die Angst, die negativen Gedanken, sie alle können das Stottern in grossem Masse begleiten.

**Sind die pädagogischen Lehrpersonen im Bereich der Kommunikation oder des Stotterns genügend ausgebildet?**

Zum Thema Stottern habe ich in der Ausbildung zum Primlehrer nichts gehört. Wenn es ein stotterndes Kind in der Klasse gibt, findet man im Internet genügend Informationen, wie man idealerweise auf das Stottern eingeht. Es gibt aber trotzdem Lehrpersonen, die auf das Stottern nicht sehr positiv einwirken. Eltern von stotternden Kindern oder auch die Kinder selber wissen nicht immer, dass man sich gegen solche Lehrpersonen wehren kann, wenn beispielsweise ein Kind blossgestellt wird.

**Sollten Stotternde und nicht Stotternde beispielsweise bei Referaten gleich bewertet werden?**

Meiner Meinung nach sollten auch stotternde Kinder und Jugendliche Referate halten, vorlesen, mündliche Prüfungen absolvieren und nicht geschont werden. Wenn ein Referat sehr lange dauern würde, kann man es vorgängig auf eine DVD kopieren und es allenfalls an Stelle des Referats ansehen. Bei mündlichen Prüfungen oder beim Vorlesen sollte der Redefluss kein Punkt sein, den man bewertet, aber die anderen Komponenten sollen trotzdem beurteilt werden.

**Das Stottern wird ja durch die Stimme ausgedrückt. Merken Personen, dass ihre Stimme in der Gesellschaft nicht positiv ankommt? Gibt es solche, die danach zu Ihnen kommen, um durch Atem-, Entspannungs- oder Stimmübungen an ihrer Stimme zu arbeiten? Welchen Einfluss hat die Stimme auf die zwischenmenschliche Beziehung?**

Laut Forschung nimmt die Stimme 30% der Wirkung auf Menschen ein. Wenn man mit schwacher Stimme spricht, hat dies einen eher negativeren Einfluss. Die allermeisten Stotternden kommen in die Therapie und möchten das Stottern loswerden. Die Stimme spielt keine so zentrale Rolle. Nach einiger Zeit kommen aber viele zur Einsicht: «Es wäre sinnvoll, wenn ich an meinem Selbstvertrauen arbeite oder an meiner Stimme.» Bei der Stimme ist es ähnlich wie beim Stottern. Die Stimme kann auch als Ausdruck der Persönlichkeit angesehen werden. Jemand, der eine schwache Stimme besitzt, hat in vielen Fällen auch kein so grosses Selbstvertrauen. Nach meiner Meinung erzielt man die schnellsten Fortschritte, wenn jemand sein Selbstvertrauen aufbaut. So wird die Stimme automatisch lauter. Man kann aber auch üben, eine lautere Stimme zu bekommen, was sich wiederum gut auf das Selbstvertrauen auswirken kann. Wenn man immer nur an der Stimme arbeitet und nie am Selbstvertrauen, wird man weniger lang andauernde Fortschritte erzielen.

**Welche Rolle spielen genetische Dispositionen? Hat jeder Stotternde eine Leidensgeschichte hinter sich?**

Die Veranlagung zum Stottern kann vererbt sein. Dies lässt sich meiner Meinung nach nicht endgültig beweisen. Manche Stotternde sagen, so schlimm sei das Stottern für sie gar nicht. Andere erzählen mir sogar: «Ich habe auch Vorteile erlebt. Ich wurde in der Schule weniger aufgerufen, musste weniger lange Vorträge halten, wurde geschont, meine Mutter hat mir viel abgenommen.» Einige jugendliche Stotternde berichteten mir, dass sie bei den Frauen beste Chancen hätten, weil Stottern positiv ankomme und süsse Töne. Man hat übrigens herausgefunden, dass Staubsauger-Verkäufer mehr Staubsauger verkaufen, wenn sie ein bisschen stottern. Das Stottern kann also auch positive Faktoren beinhalten. Es gibt Stotternde, die kaum schlimme Erlebnisse erfahren haben, andere wiederum wurden über Jahre gemobbt.

**Gibt es auch Ereignisse, nach denen eine Person zu stottern anfängt, beispielsweise ein Autounfall als Ursache des Stotterns?**

Dies ist möglich, stellt aber häufig nicht den einzigen Faktor für das Stottern dar. Gewisse Erlebnisse können ein Stottern mitverursachen. Ich habe Menschen kennengelernt, die erst im Erwachsenenleben zu stottern angefangen haben. Das war meist bedingt durch schlimme Erlebnisse im Krieg. Diese Menschen wurden gefoltert oder gefangen genommen, haben über lange Zeit Krieg miterlebt. Dies hat mit grösster Wahrscheinlichkeit das Stottern verursacht. Sonst kommt es aber im Erwachsenenleben eher selten vor, dass jemand zu stottern beginnt. Andere Faktoren haben wir bereits beleuchtet. Beispielsweise, wenn die Eltern zu viel Druck ausüben oder zu hohe Erwartungen haben, perfektionistisch ans Werk gehen oder das Kind zu sehr schonen. Es kann aber auch sein, dass das Kind sprachlich ziemlich grosse Mühe hat und durch die sprachlichen Probleme so verunsichert ist, dass es in einen Teufelskreis gerät. Man weiss ja auch: Je mehr man das Stottern verhindern möchte, desto mehr stottert man. Wenn man sich grosse Mühe gibt, stottert man eher noch mehr. Auch wenn man zu sehr auf das Stottern achtet, verschlechtert sich der Redefluss. Das kann eine Dynamik erreichen, bei welcher man immer mehr in einen Teufelskreis gerät.

**Was sollte eine stotternde Person unternehmen? Sollte sie eine Stottertherapie anfangen?**

Eine stotternde Person kann selber an sich arbeiten, indem sie sich zum Beispiel Mutübungen stellt, sich auseinandersetzt mit dem Stottern und überlegt, in welchen Bereichen sie sich entwickeln sollte. Das kann Einstellungen beinhalten, so dass man alles lockerer nimmt, weniger kritisch ist zu sich, sich nicht zu sehr mit dem Stottern beschäftigt, nicht zu sehr ins Grübeln verfällt, sondern zu handeln beginnt. Es kann auch helfen, dass man aktiver im Kontaktverhalten wird oder gezielt einen Fehler macht, zum Beispiel extra stottert, das Stottern also bewusst zeigt. Es stirbt niemand dabei und so wichtig und zentral ist Stottern im Leben gar nicht. Wenn man selber nicht weiterkommt, könnte man eine Therapie besuchen, wobei man auch vor Augen halten sollte, dass niemand das Stottern wegzaubern kann. Einen grossen Teil muss man selber dazu beitragen, damit eine Therapie wirkungsvoll ist. Natürlich sollte man meiner Meinung nach unbedingt eine Therapie bei José Amrein besuchen. Er soll sehr gut sein; -)

### **Welche anderen Kommunikationsblockaden gibt es ausser Stottern?**

Man hat unerschöpfliche Möglichkeiten, sich Kommunikationsblockaden zu kreieren. Man kann zum Beispiel schweigen. Kinder, die gar nicht sprechen, leiden unter Mutismus. Es gibt auch Erwachsene, die in gewissen Situationen nur noch schweigen. Das ist eine Blockade. Es gibt weniger auffällige Formen, indem man nicht authentisch ist, dem anderen etwas vorlügt oder sich nicht zu wehren wagt. Je nach Sichtweise kann man sagen, dass schlecht gelöster Streit auch eine Blockade in der Kommunikation darstellt. Ausserdem gibt es Menschen, die andere vollschwätzen ohne gross zuzuhören. Dies ist auch eine Kommunikationsblockade und wird mit dem Begriff Logorrhoe (krankhafte Geschwätzigkeit) versehen.

### **Was sind Folgen einer Kommunikationsblockade?**

Das ist individuell sehr verschieden. Es kann geschehen, dass Stotternde, die gemobbt werden, sich sozial völlig zurückziehen und eine Depression entwickeln. Das kann dann auch im verminderten Mass passieren, wenn jemand sehr zurückhaltend, passiv und schüchtern wird. Andere Folgen können sein, dass jemand sehr verunsichert ist und überkritisch mit sich selber wird.

### **Bei welchen Projekten sind Sie zurzeit tätig und welche Projekte möchten Sie in Zukunft in Angriff nehmen?**

Vor kurzem habe ich ein Kommunikationsspiel herausgegeben. Es fördert eine offene Kommunikation. Ein Set habe ich für Kinder entwickelt, eines für Jugendliche und Erwachsene und ein Set für Stotternde. Diese Spielsets stossen auf viel positives Echo und wurden innerhalb von vier Monaten bereits mehr als 800-mal verkauft.

Vor kurzem habe ich einen Artikel zum Thema Humor und Provokation geschrieben, denn ich glaube, dass dies etwas Neues und sehr Wirkungsvolles für die Stottertherapie darstellt. Wird Humor ins Spiel gebracht, entspannt das auf natürliche Weise und eröffnet neue Blickwinkel. Für Stotternde ist dies etwas sehr Hilfreiches. Auch bekommt man auf diese Weise schnell Distanz zum Problem des Stotterns. Viele haben sich in etwas hineingesteigert, so dass sie das Stottern als etwas ganz Schlimmes sehen, was nicht unbedingt so sein muss. Provokation ist im Sinne von Herausforderung gemeint. Stotternde erzählen mir, es sei sehr hilfreich, herausgefordert zu werden, um nicht allzu sehr zu jammern oder in Selbstmitleid zu verfallen, sondern aktiv durchs Leben zu gehen.

Ich werde mich weiter mit viel Herzblut für Stotternde einsetzen, weil ich sehr viele positive Erfahrungen mit meinen Ideen gesammelt habe. Es lohnt sich, den Mensch ins Zentrum zu rücken und nicht das Stottern.

### **Sehen sie da schon ein weiteres Buch in Aussicht?**

Ich habe bis zum fünften Lebensjahr gar nicht gesprochen, was noch eine grössere Kommunikationsblockade als das Stottern darstellt. Meine Biografie habe ich bereits geschrieben, aber ich habe noch nicht gewagt, sie herauszugeben. Mal sehen, ob sie irgendwann auf den Markt kommt. Es werden sicher wieder Ideen für neue Projekte auftauchen, aber momentan möchte ich das Leben auch geniessen.

### **Wo sehen sie sich in fünf Jahren?**

Ich bin sehr motiviert, noch mehr Erfolg anzustreben, sodass ich noch mehr Wirkung in den Therapien erzielen kann.

### **Ich bedanke mich herzlich für das Interview.**

Auch ich bedanke mich herzlich und wünsche alles Gute für die Zukunft!