

Selbsthilfe – Stotterer haben eine Redeflussstörung. Normalsprecher können ihnen gegenüber Fettnäpfchen vermeiden

Wie ein Block vor dem Mund

VON STEPHAN ZENKE

REUTLINGEN. Jedem verschlägt es hin und wieder mal die Sprache, Stotterer haben eine dauerhafte Redeflussstörung. Menschen aus der Region Reutlingen mit dieser seltenen Einschränkung treffen sich regelmäßig als Gruppe »Stottern & Selbsthilfe« in Tübingen – passenderweise in den Räumen einer Schule für Sprachheilkunde (Logopädie). Was das bringt, und wie Normalsprecher vermeiden, im Gespräch mit Stotterern in Fettnäpfchen zu treten, erklärt ein in Reutlingen arbeitender junger Mann.

Gut zu wissen, was Stottern nicht ist: keine Krankheit, keine geistige Behinderung sowie auch kein Ausdruck psychischer Probleme. Es handelt sich um ein unwillkürlich auftretendes plötzliches Phänomen. »Nach heutigem Kenntnisstand sieht man die Hauptursache von Stottern in einer vererbten Veranlagung dazu, die nicht zwangsläufig, aber mit hoher Wahrscheinlichkeit zum Auftreten von Stottern führt. Stottern ist also eine neurologisch bedingte Störung des Redeflusses. Sie lässt keinerlei Rückschlüsse auf die Intelligenz, den Charakter oder die Herkunft der betroffenen Person zu«, schreibt die Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe (BVSS). Als Betroffener erklärt der 31 Jahre Tobias Gaum das mit einem Bild: »Der Block, das ist es«.

»Der innere Kampf gegen den Block ist immer da«

Eine Blockade vor dem Mund, nicht im Geiste. »Bei mir wirkt es so, als ob ich Worte suche – aber ich suche sie nicht«, sagt der bei Bosch in der Entwicklung von E-Bike-Technologien arbeitende Mann. Er kann manche Worte einfach nicht verzögerungsfrei aussprechen. Beim frisch verlobten Vater einer kleinen Tochter fällt das im Gespräch kaum auf, erscheint teils wie

SELBSTHILFEGRUPPEN

Aus dem im Selbsthilfeforum Reutlingen versammelten reichen Schatz an rund 70 Gruppen für fast alle Probleme und Lebenslagen stellen wir in unregelmäßiger Folge einzelne Initiativen vor. Selbsthilfe bedeutet laut des Forums, in der Gruppe zu erleben, dass man nicht allein ist. Ein vertrauensvolles Miteinander auf Basis der gemeinsamen Betroffenheit. Ein gemeinsamer, regelmäßiger und verschwiegener Gesprächsraum. Ein Austausch von Experten und Expertinnen in eigener Sache. Vieles mehr zum Thema findet sich beim Forum im Internet. (GEA)

www.selbsthilfe-reutlingen.com


Wie blockiert: Stotterer haben eine Redeflussstörung. Sie wissen ganz genau, was sie sagen wollen, aber das misslingt häufig wegen einer Blockade.

FOTO: ZENKE

eine vornehme Denkpause. Bei manchen Stotterern zeigt sich die Einschränkung ganz anders. »Das Spektrum ist groß«, erklärt Tobias Gaum. Etwa einem Prozent der Bevölkerung – mehrheitlich Männern – bereitet das flüssige Reden Probleme. Einige wiederholen Worte mehrfach, oder eben die Anfangssilbe. Leidensgenossen fallen durch mehr oder weniger lange Pausen auf. Eine große Rolle, macht Gaum deutlich, spielen Stimmung und Situation. Stress und Druck seien schlecht für die reibungslose Aussprache. »Es fängt in Momenten an, wo man einen Buchstaben nicht rauskriegt, Pausen entstehen, dann könnten auch mehrfache Wiederholungen dazukommen«, erzählt er etwa von Präsentationen im beruflichen Umfeld, die auch sogenannten Normalen oft die freie Rede vermasseln. Es sind solche Lebenslagen, deren Bewältigung in der Selbsthilfegruppe geübt werden.

Bei den Treffen ist grundsätzlich Reden Gold – und Schweigen höchstens Silber. »Es ist eine Gesprächsrunde«, beschreibt Gaum die Sitzungen, »die Gruppenabende werden abwechselnd von den Teilnehmenden organisiert, das Programm steht auf der Homepage«. Hauptsache es wird gesprochen: »sich zu fordern, um sich zu fördern. Vermeiden sollte man nicht machen, meinen auch Logopäden«, sagt er. Dennoch sei »der innere Kampf gegen den Block immer da«. Der Kreis der Teilnehmerinnen und Teilnehmer ist klein. Aktuell seien bei »Stottern & Selbsthilfe« in Tübingen rund zehn Menschen dabei – hauptsächlich Männer, wobei auch Frau-

en willkommen seien. Ungefähr die Hälfte treffe sich regelmäßig, »es sind aber auch immer mal wieder Neue mit dabei«.

Gerne gesehen sind ausdrücklich etwa die Partner von Betroffenen. »Es tut gut, einen Raum zu haben, wo jeder weiß, dass man stottert. Der andere wichtige Punkt ist der Austausch von Lösungen«, fasst Gaum den Nutzen der Selbsthilfegruppen zusammen. Ganz allgemein gelte: »Je früher man das Stottern behandelt, umso größer sind die Chancen, es wirklich wegzukriegen«. Nicht jede Sprechstörung sei übrigens gleich Stottern, die Diagnose müsse ein Hals-Nasen-Ohren-Arzt stellen. Im Alltag kann stottern zu einer großen Belastung werden – vor allem, wenn Normalsprecher von einem Fettnäpfchen ins nächste springen.

»Keinen Stress verbreiten, Sätze nicht beenden«

Anders als andere zu sein, ist ab der Kindheit ganz allgemein schwierig. Selbst im Erwachsenenalter, beschreibt der BVSS, können »alltägliche Situationen wie der Einkauf beim Bäcker für stotternde Menschen zum Problem werden. Da bestellst du schon mal vier Brötchen, weil du drei nicht flüssig hättest aussprechen können. Bloß nicht auffallen, damit nicht wieder jemand lacht, schief schaut oder dir ungeduldig über den Mund fährt. Negative Erfahrungen sind prägend, und

so entsteht schnell ein Teufelskreis aus realer Ausgrenzung und Erwartungsangst«. Tobias Gaum würde sich sehr freuen, wenn seine Gesprächspartner gelegentlich eigentlich simple Regeln für eine gedeihliche Kommunikation beherzigen würden.

»Aussprechen lassen«, wünscht sich Gaum eine Selbstverständlichkeit. Dazu »bloß kein Stress verbreiten«, sprich geduldig zuhören und dies durch Blickkontakt signalisieren. Schließlich komme es überhaupt nicht gut an, wenn mitgeteilt werde: »Sätze nicht beenden«, empfiehlt er. Vielleicht helfe manchem beim Blick auf das Stottern auch die Erkenntnis: »Es ist wichtig, was gesagt wird – nicht wie«. (GEA)

www.bvss.de

STOTTERN & SELBSTHILFE

Die Gruppe besteht aus etwa zehn Frauen und Männern im Alter von 20 bis 60 Jahren. Treffen gibt es regelmäßig alle 14 Tage. Stotternde Menschen sind in der Gruppe ebenso willkommen wie Angehörige, Therapeuten und alle Interessierten. Ziel ist es, durch Eigeninitiative das Sprechen zu verbessern: »Wir üben Sprechtechniken, machen Kurzreife, Entspannungsübungen und führen Übungen mit der Videokamera durch. Die Inhalte der Abende sind in unserem Programm festgelegt. An Abenden ohne Programm treffen wir uns zum Diskutieren«. (zen)

www.stottern-bw.de/tuebingen