

Beim Einkaufen, in der Schule, im Berufsalltag oder am Telefon, es passiert überall:

Die Worte wollen einfach nicht fließen, sie scheinen buchstäblich im Halse stecken zu bleiben. Mitleidige Blicke, Spott und Ungeduld sind nur einige der üblichen Reaktionen, wenn sich Betroffene bemühen, einen Satz zu formulieren. Obwohl sich Stotterer in besserer Gesellschaft befinden, werden sie auch heute noch oft als dumm angesehen. Bruce Willis, Rowan Atkinson alias Mister Bean, Marilyn Monroe und Dieter-Thomas Heck waren oder sind Stotterer. Mutmachende Beispiele, denn diese Menschen haben gelernt sich dennoch in der Öffentlichkeit zu behaupten.

Stottern hat nichts mit mangelnder Intelligenz, Inkompetenz, psychischen Störungen oder falscher Erziehung zu tun. Stottern ist eine Sprechbehinderung, deren Ursachen bis heute nicht eindeutig geklärt sind. Stottern ist äußerlich nicht erkennbar. Die Probleme kommen erst, wenn der betroffene Mensch den Mund

aufmacht und sprechen will. Als Stottern werden wiederkehrende Unterbrechungen und Unflüssigkeiten im Sprachablauf bezeichnet, wenn sie über normale Pausen und Versprecher hinausgehen. Es äußert sich beispielsweise durch Dehnungen („Ich haaaaabe...“), Blockaden („— kannst du mal —kommen?“) oder Wiederholungen („Ma-Ma-Mama, mir ist k-k-kalt“). Sehr oft sind beim Sprechen auch Mitbewegungen von Körperteilen zu beobachten, wie zum Beispiel Kopfnicken, Ballen der Hände, Tippen mit dem Fuß oder Wippen mit dem Oberkörper.

Diese Symptome werden grob in zwei Gruppen unterteilt:

■ **Klonisches Stottern:** Es besteht aus Wiederholungen von Lauten, Silben oder Wörtern, die kurz und schnell aufeinander folgen, zum Beispiel „A-A-A-Abend“.

■ **Tonisches Stottern:** Es ist charakterisiert durch Dehnungen beziehungsweise das Langziehen von Wörtern und Lauten, zum Beispiel „A—bend“.

Stottern ist aber auch eine sehr



Ein entspannter Körper und freier Atem sind Grundvoraussetzungen für fließendes Sprechen

Stottern

Kathrin Schumann wurde zur Expertin durch die Sprachprobleme ihres eigenen Sohnes



Wenn die Stimme stolpert

Im letzten Herbst war wieder einmal der „Welttag des Stotterns“. Allein in Deutschland sind fast eine Million Menschen betroffen. Für sie ist das Sprechen ein täglicher Kampf. Für Kathrin Schumann vom „Forum für freies Sprechen“ in München kein Grund zu resignieren. Sie weiß, dass man fließendes Sprechen lernen kann



individuelle Angelegenheit. Es gibt keine zwei Betroffenen, die auf genau dieselbe Art und Weise stottern. Stotterer gibt es in allen Bevölkerungskreisen, statistisch gesehen tritt es am häufigsten im Kindergartenalter auf. Auffällig ist, dass mehr Jungen als Mädchen betroffen sind und auch Männer deutlich häufiger stottern als Frauen: Auf vier bis fünf stotternde Jungen oder Männer kommen ein stotterndes Mädchen oder eine Frau. War-

um das so ist, konnte bisher nicht eindeutig geklärt werden.

Finn ist ein solcher Junge: Während seine Freunde die ganze Geschichte von dem eben gewonnenen Fußballspiel herausprudelten, war der Zehnjährige noch nicht über „Ba-Ba-Ba-Ball“ hinausgekommen. Viele Tränen hat ihn seine Sprechhinderung gekostet. Nachdem er mit seiner Mutter einen Film über das Therapiezentrum „Forum für freies Sprechen“ gesehen

die besondere therapie

Der zehnjährige Finn konnte durch eine Atemtherapie von seinem jahrelangen Stottern befreit werden



Fließt der Atem, so die Erfahrung von Kathrin Schumann, wird der Redefluss nicht mehr gebremst

hatte, beschloss Finn: „Mama, das will ich auch!“. Heute ist er auf einem guten Weg: Flüssig kann er zu Hause die Erlebnisse des Vormittages erzählen. „Ich spreche leicht und normal“ lautet sein Übungs- und Lieblingsatz, an dem er sich orientiert.

Auch die 42-jährige Irmgard Baumgartner* stotterte so heftig, dass sie ihre verbale Kommunikation nur noch auf das Nötigste beschränkte – mit fatalen Folgen für ihre Ehe. Die „Sprachlosigkeit“ hätte die langjährige Beziehung zu ihrem Mann beinahe gefährdet. In der Therapie bei Kathrin Schumann fand sie wieder Worte. „Mein Leben hat sich zum Positiven verändert, mein Auftreten ist viel sicherer. Ich bin so froh, dass ich gekommen bin. Mit meinem Mann kann ich sehr viel besser reden und er akzeptiert mich nun auch ganz anders“, berichtet sie glücklich. Oder der 27-jährige Markus Mahlich*, der beruflich die besten Aussichten hatte – einziges Handicap: Seine stolpernden Worte. Je mehr er sich anstrengte, sein Stottern zu überspielen und flüssiger zu sprechen, umso mehr verkrampfte er sich und umso holpriger wurde sein Vortrag. Auch ihm konnte geholfen werden.

Oft ist es Sauerstoffmangel, der am flüssigen Sprechen hindert

Seit 15 Jahren leitet Kathrin Schumann Seminare für Rhetorik und Atemtechnik. Vorwiegend arbeitet sie mit Stotterern, die sie in zweiwöchigen Seminaren mit der „Schumann-Methode“ zum fließenden Sprechen führt. Die 55-jährige Mutter von drei Kindern hatte ein Sprachstudium absolviert, war in der Erwachsenenbildung tätig und arbeitete als Übersetzerin. Mit dem Phänomen „Stottern“ wurde sie konfrontiert, als bei ihrem ältesten Sohn im Alter von vier Jahren Sprachschwierigkeiten auftraten. Nach einer frustrierenden Odyssee zu Ärzten, Therapeuten und Logopäden entwickelte sie eine eigene Methode, mit der sie nicht nur ihrem Sohn helfen konnte.

Ein spezielles Training der Zwerchfellatmung ist Teil dieser Behandlung. Die Therapeutin ist überzeugt, dass „90 Prozent meiner Klienten bei der Geburt

Stottern

Wenn die Stimme stolpert

Die Atmung – speziell die Zwerchfellatmung – steht im Zentrum der therapeutischen Arbeit von Kathrin Schumann

Wichtige Tipps für den richtigen Umgang mit stotternden Kindern

- Sehen Sie dem stotternden Kind ruhig in die Augen, das ist ein Zeichen Ihrer Aufmerksamkeit. Blicken Sie nicht an ihm vorbei und auf den Boden.
- Warten Sie geduldig, bis das stotternde Kind ausgesprochen hat, auch wenn es etwas länger dauert.
- Wenn Sie eine Frage stellen, dann möglichst kurz und präzise. Mehrere Fragen hintereinander sollten Sie vermeiden.
- Nehmen Sie ihm nicht das Wort aus dem Mund und beenden Sie nicht seine Sätze. Aber fragen Sie ruhig nach, wenn Sie etwas nicht verstanden haben.
- Regulieren Sie die Geschwindigkeit beim eigenen Sprechen. Machen Sie Pausen zwischen den Sätzen und sprechen Sie mit guter Betonung.
- Unterlassen Sie vermeintlich gut gemeinte Ratschläge wie „Fang doch noch mal an“ oder „Immer mit der Ruhe“.
- Zeigen Sie dem stotternden Kind, dass Sie sich für seine Person beziehungsweise für den Inhalt des Gesprochenen interessieren und nicht für die Art seines Sprechens.
- Reagieren Sie nicht peinlich berührt oder missbilligend, wenn ein Kind stottert.
- Behandeln Sie stotternde Kinder so, wie Sie selbst behandelt werden möchten: Ohne Vorurteile, mit Achtung, Respekt und Geduld.



einen Sauerstoffmangel erlitten. Als Kinder zeigten sie dann Atemstörungen. Resultat: Sie blieben schließlich beim Sprechen hängen“.

Stottern beginnt schon im Kindesalter, wenn sich das Kind sprachlich, geistig und emotional besonders schnell entwickelt. Zwischen dem zweiten und dem sechsten Lebensjahr sind Sprachunflüssigkeiten ganz normal. Dieses „Entwicklungsstottern“ liegt darin begründet, dass das Kind noch nicht so schnell und deutlich sprechen kann, wie es seinem Mitteilungsdrang entsprechen würde. Erst später, etwa ab dem siebten Lebensjahr, beginnt das so genannte „chronische Stottern“. Das Kind nimmt die Störung bewusst wahr und fängt an, sich vor dem Sprechen zu fürchten oder versucht es zu vermeiden.

Da nicht vorhersehbar ist, welchen Verlauf die Sprachstörung nehmen wird, sollte frühzeitig Hilfe in Anspruch genommen werden. Denn in jungen Jahren haben sich die Verhaltensweisen, mit denen Betroffene das Stottern zu unterdrücken versuchen, noch nicht so stark gefestigt. Allerdings sollte ein Training nicht nur auf Druck der Eltern begonnen werden. Wenn die Motivation des Kindes nicht vorhanden ist und der Wille flüssig zu sprechen fehlt, führen Therapien selten zum Erfolg.

Aber auch im Erwachsenenalter können Techniken, die freies Sprechen ermöglichen, erlernt werden. Es kostet natürlich viel Disziplin und Ausdauer, Stottern zu überwinden – und es wird letztlich ein lebenslanges Üben sein. Wichtige Schritte, die Stotterern den Weg für freies Sprechen ebnet, sind:

- Atemtechnik, vor allem die Zwerchfellatmung
- Konzentrationsübungen für blockadefreies Denken
- Phonetik, also die Lautlehre.

Der wichtigste Punkt ist die Atmung. Wer richtig atmet, kann auch richtig sprechen. Wenn man beim Sprechen unbewusst versucht, einzuatmen oder den Atem anzuhalten, kann das zum Stottern führen. Grundvoraussetzung einer freien, flüssigen Sprache sind also ein entspannter Körper und ein freier Atem.

Sabine Reichel
*Namen von der
Redaktion geändert

Buchtipp

Kathrin Schumann: „Endlich glücklich ohne Stottern“. Die Geschichte über den Sohn der Therapeutin, der vehement stotterte.

ISBN 3-9810124-0-2, Forum für Freies Sprechen, € 12,90

