

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	7
1 Allgemeiner Teil	8
1.1 Was ist Stottern?	8
1.2 Definition	9
1.3 Ein sprachliches oder zwischenmenschliches Problem?	10
1.4 Das Stottern und seine Hintergründe	13
1.5 Ursachen des Stotterns	15
1.6 Weitere Erklärungsversuche für das Stottern	16
1.7 Wie wird Stottern erlebt?	17
1.8 Berühmte Stotternde	18
1.9 Sprechtechniken als Lösung?	20
1.10 Die Einstellung zum Stottern	21
1.11 Macht das Stottern Sinn?	22
1.12 Wege aus der Sackgasse	23
1.13 Das Wichtigste in Kürze	24
2 Für die Eltern und Freunde	25
2.1 Wie erleben Eltern das Stottern ihres Kindes?	25
2.2 Erklärungen für das Stottern	26
2.3 Sind die Eltern schuld am Stottern?	27
2.4 Schuldgefühle	29
2.5 Der Anteil der Eltern	30
2.6 Familienkonstellation	32
2.7 Über die Väter	41
2.8 Über die Mütter	43
2.9 Persönlichkeit der Menschen, die stottern	45
2.10 Entwicklungsbedingte Unflüssigkeiten und Sprachstörungen	51
2.11 Umgang mit dem Stottern	52
2.12 Stottern und Humor	55
2.13 Über das Stottern sprechen?	56
2.14 Helfen Ratschläge?	57
2.15 Gewinn und Funktion des Stotterns	58
2.16 Was helfen kann	60
2.17 Wie Stotternde behandelt werden wollen	63
2.18 Therapiewahl	64
2.19 Hat Stottern eine Botschaft?	66
2.20 Stottern als Herausforderung und Chance	67
2.21 Beispiele aus dem Therapiealltag	68
2.22 Das Wichtigste in Kürze	73

3	Für alle, die stottern	74
3.1	Umgang mit dem Stottern	74
3.2	Steht das Stottern oder der Mensch im Zentrum?	75
3.3	Humor und Gelassenheit dem Stottern gegenüber	76
3.4	Das Stottern akzeptieren	77
3.5	Stottern und Persönlichkeit	78
3.6	Gewinn und Vorteile des Stotterns	81
3.7	Sprechtechniken und andere Zaubermittel	83
3.8	Die passende Therapie	84
3.9	Was helfen kann	85
3.10	Das Verhalten ändern	86
3.11	Selbsthilfegruppen	87
3.12	Rückfälle	88
3.13	Sich selber therapieren	89
3.14	Lustvoll Risiken eingehen.....	90
3.15	Stottern als Fingerzeig	91
3.16	Stottern als Chance	92
3.17	Das Wichtigste in Kürze.....	93
4	Schlusswort	94
5	Anhang	95
5.1	Buchtipps	95
5.2	Empfehlenswerte Spiele	95
5.3	Arbeitsblätter.....	96
	Literaturverzeichnis	106

VORWORT

«Jeder kann es schaffen. Es braucht jedoch viel Ausdauer und Geduld und die Bereitschaft, sich mit dem eigenen Leben auseinander zu setzen.»

(Beat, 19-jähriger Lehrling, der bis zum 18. Lebensjahr gestottert hat)

Liebe Leserinnen und Leser

In diesem Buch kommen fast ausschliesslich direkt Betroffene und ihre Bezugspersonen zu Wort. Erweitert werden ihre Aussagen durch meine langjährigen Erfahrungen in der Arbeit mit stotternden Menschen. Die vielen Schicksale, Beobachtungen und Meinungen ergeben am Schluss ein vielfarbiges Bild, aus dem die Lesenden jene Mosaiksteine auswählen können, welche für sie bedeutsam sind.

Wertvolle Anregungen vermitteln die Fragen am Ende eines jeden Kapitels. Sie animieren zum Diskutieren oder Schreiben.

Viele direkt Betroffene geben in diesem Buch ihre ureigenen Gedanken, Gefühle und Wünsche preis. Es ist deshalb ein sehr persönliches Buch geworden. Das ist gut so, denn die Chancen für eine glückliche Zukunft wachsen, wenn Menschen persönlich in ihren Herzen berührt werden. Deshalb, und weil Teile des Buches auch für stotternde Kinder geeignet sind, habe ich mich für die Du-Form entschieden. Da im Kontakt mit Eltern die Höflichkeitsform die Regel ist, wird diese im entsprechenden Abschnitt auch so verwendet.

§Viele stotternde Menschen und ihre Bezugspersonen fühlen sich mit dem Problem des Stotterns überfordert, andere besuchen während Jahren Therapien ohne nachhaltige Verbesserungen zu erfahren. Dies motivierte mich zum Schreiben dieses Buches. Schon oft habe ich miterlebt, dass auch im Jugend- und Erwachsenenalter grosse Fortschritte möglich sind, insbesondere, wenn neben dem Sprechen auch an der persönlichen Entwicklung gearbeitet wird. Dazu möchte dieses Buch anregen.

Nicht die Probleme oder die Symptome stehen im Mittelpunkt dieses Buches, sondern die einzelnen Menschen, ihre Stärken und ihre Entfaltungsmöglichkeiten. Die verschiedenen Lebensgeschichten zeigen, welche Herausforderungen und Chancen im Stottern enthalten sind und wie sie zu innerer Stärke und Reife führen können.

Ich bedanke mich an dieser Stelle ganz herzlich bei allen stotternden Menschen, denen ich in meinem bisherigen Leben begegnet bin. Mit ihnen habe ich viele bereichernde Gespräche geführt und viel für mein Leben gelernt.

Ein besonderer Dank geht an alle, die als Lektorinnen und Lektoren an diesem Buch mitgearbeitet haben. Mit ihren differenzierten Rückmeldungen haben sie viel zur Praxisnähe des Buches beigetragen.

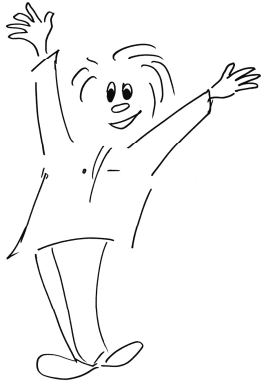
Ich wünsche allen Leserinnen und Lesern viel Spass und Neugier!

José Amrein, dipl. Logopäde, Luzern

TEXTBEISPIEL

Aus dem Buch «Stottern – Herausforderung und Chance. Amrein José. Luzern 2009.»

Die Einstellung zum Stottern



Gespräche über das Stottern helfen enorm. Man wird offener gegenüber seiner eigenen Schwäche.

«Nicht das Problem macht die Schwierigkeiten, sondern unsere Sichtweise», schreibt der Psychiater Viktor Frankl (2005). Dass dies nicht leere Worte waren, hat Frankl mit seiner eigenen Lebenseinstellung gezeigt. Obwohl er im Zweiten Weltkrieg Frau und Eltern verloren hatte, behielt er immer eine positive Sicht der Dinge und schuf viel Sinnerfüllendes in seinem Leben. Ähnliches zur positiven Wahrnehmung berichten Menschen, die stottern.

«Gespräche über das Stottern bewirken viel. Sie helfen, das Stottern nicht mehr als etwas Grausames oder als Tabuthema anzusehen. Man wird offener gegenüber seiner eigenen Schwäche.» (Susanna, 19)*

«Geholfen hat auch, dass ich viel mit anderen geredet und Leute im Zug oder auf der Strasse angesprochen und viel telefoniert habe. Ich habe früher sehr viel mehr gestottert, weil ich mich sehr darauf konzentriert habe nicht zu stottern. Das führte dazu, dass ich total verkrampft wurde und umso mehr stotterte. Aber mittlerweile ist es für mich nicht mehr ein so grosses Thema, weil ich es <easy> nehme. Es kann einem gut gehen, auch wenn man stottert.» (Daniela, 13)*

«Viele Menschen lassen sich durch ihre scheinbaren Schwächen, unter anderem das Stottern und die damit verbundenen Ängste, lähmen. Es gilt jedoch, stattdessen diese Ängste auszuhalten und auszulieben, ganz nach dem Motto <Wo die Angst ist, da ist auch der Weg>.» (Michael, 34) (Winkler 2009)



Früher haben wir uns über die Sprachprobleme ständig Sorgen gemacht. Heute stellen wir andere Dinge ins Zentrum unserer Betrachtungen.

Solche Aussagen machen Mut, die eigene Einstellung gegenüber dem Stottern zu überprüfen. Auch Bezugspersonen von stotternden Menschen erzählen, wie wesentlich ein optimaler Umgang mit dem Stottern ist.

«Ich finde das Akzeptieren des Stotterns zu viel verlangt. Aber damit umgehen ist doch schon mal etwas.» (Mutter)*

«Man kann möglichst positiv mit dem Stotterproblem umgehen, wenn einem die Stärken des Kindes wieder bewusst sind und man sich selber Gutes tut.» (Mutter)*

«Das Stottern zu akzeptieren hilft, denn damit nimmt sich der Stotterer sofort Druck weg und stottert automatisch weniger.» (Mutter)*

Anregung: Wie können Sie eine hilfreiche Einstellung gegenüber dem Stottern finden?
Was hilft Ihnen, das Stottern besser zu akzeptieren?

Was helfen kann



In diesem Abschnitt möchte ich einzig die direkt Betroffenen und ihre Bezugspersonen zu Wort kommen lassen. Die grosse Palette der Aussagen soll zeigen, wie verschieden die Wege zur Verbesserung und zum Glück sein können. Bestimmt sind für viele Lesende ein paar hilfreiche Anregungen dabei.

«Ich rate Angehörigen, den Stotternden zu akzeptieren, das Positive zu sehen und das Kind viel zu loben.» (Mutter)*

«Gespräche helfen immer, und zwar offene Gespräche.» (Vater)*

«Es hilft mir, wenn mich meine Eltern ermutigen. Sie sollen mich behandeln, wie sie selbst behandelt werden wollen.» (Olaf, 14)*

«Als Eltern kann man dem Kind helfen, indem man seine Persönlichkeit stärkt und das Kind grundsätzlich so akzeptiert, wie es ist.» (Mutter)*

«Alles, was zur Stärkung des Selbstvertrauens führt, ist nützlich. Sei es Sport, beruflicher Erfolg usw.» (Hubert, 28)*

«Ich wünsche allen Betroffenen, vor allem den Eltern, den Druck gegenüber dem Kind zu drosseln und den Zwang, dass es flüssig sprechen muss, loszulassen; dem Kind Zeit zu geben.» (Mutter)*

«Ich denke, dass Geduld im Zuhören und meistens ein höfliches Übergehen des Stotterns das Hilfreichste ist. Wichtig ist das Hören und Ernst-Nehmen des Inhaltes und nicht die Form des Gesagten.» (Vater)*

«Was dem Stotternden am meisten hilft, weiss dieser alleine oder wird es noch herausfinden, es liegt in seinen Händen und das sollen auch die Angehörigen so betrachten, sie können Ideen und Anregungen geben, aber sie sollen das Problem dabei nicht als das ihre betrachten und somit auch keinen Druck auf den Stotternden ausüben.» (Joel, 20)*

«Es hilft, dass alle Familienmitglieder in die Therapie miteingebunden werden. Wir haben nicht mehr das Ziel, dass sein Stottern wie ein Infekt <wegtherapiert> wird, sondern dass er und wir lernen, damit leichter umzugehen und dass es vor allem ihn nicht mehr so sehr stört.» (Mutter)*

«Das Stottern muss einen Stotterer nicht einschränken. Er sollte mit und ohne Stottern der gleiche Mensch sein dürfen. Es ist gut, wenn er auf sich selber hört, sich Zeit und Ruhe einräumt, seine Bedürfnisse mitteilt, einfach sich selber ist.» (Mutter)*

«Für Eltern ist es hilfreich, sich nicht zu viele Gedanken über das Stottern zu machen. Das Stottern steht nicht im Zentrum. Trotz des Stotterns ist man ein guter Mensch. Stottern ist lediglich eine Schwierigkeit, die zu meistern ist. Jeder muss Schwierigkeiten überwinden. Bei Stotternden ist es halt das Stottern.» (Mutter)*

Anregung: Welche der vielen Aussagen hat Sie besonders angesprochen? Was meinen Sie, was Ihrem Kind am meisten geholfen hat, dass es jetzt so weit ist? Was vermuten Sie, was Sie später einmal sagen werden, was Ihnen geholfen hat?

Beispiele aus dem Therapiealltag

Um einen Einblick in das Therapiezimmer zu vermitteln und um zu zeigen, dass Veränderungen auch immer Zeit und Geduld brauchen, schildere ich hier einige Fallbeispiele.

Während den monatlichen Therapiegesprächen mit den Eltern verhielt sich der 5-jährige Sven** jeweils ganz ruhig und malte frohgemut mit seinen Farbstiften, dies obwohl manchmal auch heikle Punkte wie «Eifersucht», «Angst vor dem Stottern» und «Konflikte in der Familie» zur Sprache kamen. Die Eltern vermuteten, Sven fühle sich gegenüber seinem neugeborenen Bruder benachteiligt. Tatsächlich reagierte Sven oft sehr eifersüchtig. Gemeinsam suchten wir neue Wege. In weiteren Gesprächen wurde der Umgang mit dem Stottern thematisiert, was zur spürbaren Entspannung aller Beteiligten führte. Die Eltern nahmen plötzlich den Druck wahr, den sie auf das Kind und dessen Sprechen ausübten. Die gemeinsamen Gespräche halfen, die Erwartungen der Eltern zu reduzieren und das Stottern nicht mehr allzu sehr in den Mittelpunkt zu stellen. In späteren Therapiegesprächen mit den Eltern redeten wir über das Selbstvertrauen und wie wir dieses bei Sven fördern könnten. Nach zwei Jahren konnte die Therapie erfolgreich abgeschlossen werden.

Der 13-jährige Denis** stotterte seit Sprechbeginn, hatte aber trotzdem noch nie eine Stottertherapie besucht. Er wurde mir als eigenartiger Einzelgänger beschrieben. Die Eltern berichteten beim Erstgespräch, es sei ihnen kaum möglich, in näheren Kontakt mit ihrem Kind zu kommen. Denis verweigerte die Mutübungen auf der Strasse und gab meist einsilbige Antworten auf meine Fragen. Erst beim gemeinsamen Kartenspiel taute er langsam auf. Im Spiel mit Handpuppen lernte Denis nach und nach, sich in Konfliktsituationen vermehrt zu wehren und seine Bedürfnisse auszusprechen. Theaterspiele und die vielen realitätsnahen Aufführungen von «Wer wird Millionär» förderten die Lockerheit und den Humor von Denis.

Später sprachen wir über seine Leidenschaft für das Schlagzeugspielen, über seine Lieblingsfußballmannschaften und noch etwas später über seine Beziehung zu seinen Eltern und über seinen Wunsch, mit jungen Mädchen ein Gespräch zu beginnen. Ich erzählte Denis, für einige Mädchen sei Stottern etwas sehr Interessantes, oft sogar Reizvolles und Liebenswertes. Gewisse jugendliche Stotternde seien beim weiblichen Geschlecht jedenfalls sehr beliebt und Staubsauger-Verkäufer hätten laut einer Forschung viel mehr Erfolg, wenn sie beim Verkaufsgespräch stottern würden, statt fließend zu sprechen. Denis schaute etwas verwirrt, lachte aber.

Die Gespräche mit den Eltern thematisierten das Selbstvertrauen von Denis und die Kommunikationsformen in der Familie. Alle Beteiligten berichteten bei Therapieende von erfreulichen Fortschritten. Die Mutter schrieb in ihrer Rückmeldung: «Mein Sohn wurde selbständiger und das Selbstvertrauen wuchs. Das Stottern ist kaum mehr zu beobachten. Ich kann nun viel besser mit Denis sprechen. Ausserdem habe ich gelernt, Verantwortung abzugeben und loszulassen.» Drei Jahre nach Therapieabschluss berichtete mir die Mutter bei einer telefonischen Rückfrage, das Sprechen von Denis sei weiter unauffällig. Inzwischen sei es sogar so, dass ihr Sohn viele Komplimente für seine Lockerheit und seine humorvolle und kommunikative Art erhalte.

Richard**, der 30-jährige Bankangestellte, stellte hohe Anforderungen an die Therapie. Das Stottern sollte nach all den Jahren des Leidens eliminiert werden. So übten wir das langsame Sprechen, führten viele Gespräche und sahen uns diese öfters per Video an. Richard beurteilte sich auf diesen Videoaufnahmen zwar als selbstbewusst, jedoch allzu ernst und verbissen. Nach unseren vielen Gesprächen sah er nach und nach ein: «So schlimm ist dieses Stottern gar nicht. Mit der richtigen Einstellung lässt sich sogar ganz gut damit leben.» Und plötzlich lichtete sich eine Erkenntnis: «Da ich ja vor allem dann stottere, wenn ich mich minderwertig fühle, wäre es vielleicht doch angebracht, mein Selbstbewusstsein zu stärken.» Schritt für Schritt verabschiedete sich Richard von seinem Perfektionismus, richtete sich weniger nach den Erwartungen der Menschen, war grosszügiger gegenüber sich selbst und lebte recht zufrieden, auch wenn er noch immer ab und zu stotterte. So beendeten wir die Therapie in zufriedener Unvollkommenheit und in gegenseitiger Hochachtung.

Anregung: Angenommen, Sie müssten die eigene Entwicklung oder diejenige Ihres Kindes als Geschichte mit Happyend aufschreiben, wie würde diese Geschichte aussehen?



* Alle mit * gekennzeichneten Personen waren Klientinnen und Klienten in meiner Praxis. Um die Anonymität zu gewährleisten, wurden die Namen geändert.