



Hollywood-Schauspieler Bruce Willis, Fußballer Hamit Altintop und Spaßvogel Rowan Atkinson („Mr. Bean“) – sie alle haben das gleiche Problem: Sie stottern. Etwa 800 000 Menschen in Deutschland beziehungsweise ein Prozent der Weltbevölkerung leiden unter dieser Fehlentwicklung der Sprachfähigkeit. //Von Kristy Netzeband

Wenn einem das Wort auf der Zunge liegt

Stotterer-Selbsthilfegruppe in Bielefeld tauscht sich aus und macht sich gegenseitig Mut

So auch Gerhard Hölscher (65) aus Bielefeld. Seine Eltern entdeckten die ersten Anzeichen bei ihm, als er vier Jahre alt war. „Meine Mutter wurde krank und ich wohnte für ein halbes Jahr bei meiner Tante. Als es meiner Mutter wieder besser ging, zog ich zurück zu meiner Familie. Aber hier musste ich mir die Aufmerksamkeit plötzlich mit meiner Schwester teilen. Da soll ich angefangen haben, meine Sprache zu verändern“, erinnert sich der Rentner. Was zunächst der Wunsch nach mehr Aufmerksamkeit war, wandelte sich

wenige Jahre später in die Angst um, ein Wort falsch auszusprechen. Auch heute stottert Gerhard Hölscher noch, aber er hat sein Problem gut in den Griff bekommen – weil er sich Hilfe geholt hat.

Neben dem Gang zu mehreren Therapeuten ist er auch Gründungsmitglied der seit 1975 bestehenden Stotterer-Selbsthilfegruppe in Bielefeld. „Die Schwester eines Freundes hat auch gestottert und diese hat an der Universität Bielefeld Kontakt mit einem Professor aufgenommen, der ebenfalls stotterte. So entstand

damals die Selbsthilfegruppe“, sagt der heute 65-Jährige, der erster Vorsitzender der Selbsthilfegruppe in Bielefeld ist.

Die Gruppe trifft sich alle 14 Tage in den geraden Wochen von 19.30 Uhr bis 21.30 Uhr in der Bürgerwache in der Rolandstraße 16 direkt am Siegfriedplatz in Bielefeld. Derzeit hat die Gruppe etwa zehn Mitglieder, eine Person kommt sogar aus Bad Oeynhausen.

Bei den Treffen geht es nicht nur um Therapieformen. „Natürlich machen wir auch Sprachübungen oder tauschen Tipps aus,

die wir von unseren Therapeuten bekommen haben. Aber in erster Linie geht es darum, das Stottern für sich zu akzeptieren und sich gegenseitig Mut zu machen“, sagt Gerhard Hölscher. Die Betroffenen trauen sich oft kaum etwas zu sagen, meiden daher viele Situationen und haben wenig Selbstvertrauen. Seinen Ärzten sei es früher immer nur darum gegangen, dass man wieder stotterfrei reden kann. Man müsse seine Schwierigkeiten aber vor allem akzeptieren und lernen mit ihnen umzugehen, sagt Hölscher.

Manchmal filmen sich die Mitglieder und sprechen danach über ihr Verhalten – natürlich alles freiwillig. „Ich habe vor Kurzem Aufnahmen von mir gesehen und bemerkt, wie stark meine Gesichtsmuskulatur teilweise verkrampft. Man selbst nimmt das gar nicht wahr“, weiß der 65-Jährige. Die Stotterer bringen aber auch zu den Treffen Bücher mit und lesen sich dann gegenseitig Geschichten vor. Wichtig sei vor allem, dass sich alle in Ruhe aussprechen lassen, sagt der Vorsitzende.

Wenn das Wetter wieder besser ist, unternimmt die Gruppe Ausflüge oder nimmt an Seminaren teil. Im Sommer geht es zusammen zum Nordic Walking, denn hierbei kann die richtige Atemtechnik trainiert werden. Im Herbst folgt dann unter anderem progressive Muskelentspannung.

Unter Stottern versteht man die Unterbrechung des Redeflusses. Die Blockaden äußern sich darin, dass die betroffene Person Wörter dehnt oder sie oft wiederholen muss. „Meist will man viel zu schnell reden. Im Kopf ist dann schon klar, welches Wort man sagen will, aber man braucht eben länger. Das ist wie bei einer Datei auf dem Computer. Auch wenn sie gelöscht wird, ist sie irgendwo immer noch auf der Festplatte vorhanden und kann mit etwas Mühe wieder hergestellt werden“, versucht Hölscher den Prozess des Stotterns zu beschreiben. Bei manchen Betroffenen verkrampft sich die Gesichtsmuskulatur und sie versuchen sich mit Händen und Füßen zu verständigen. „In-



Die Stotterer-Selbsthilfegruppe Bielefeld mit ihrem ersten Vorsitzenden Gerhard Hölscher (2. von links)

teressant ist auch, dass ich viele Stotterer kennengelernt habe, die ohne Probleme singen können. Das hängt damit zusammen, dass das Sprachzentrum von der rechten Gehirnhälfte gesteuert wird, singen aber über die linke Gehirnhälfte funktioniert“, weiß Gerhard Hölscher.

Eine wissenschaftliche Begründung, warum Menschen stottern, gibt es bislang nicht. Die Faktoren, die eine Sprachstörung auslösen, sind bei jedem Menschen verschieden. Etwa fünf Prozent aller Kinder im Alter zwischen zwei und fünf Jahren leiden unter Sprachschwierigkeiten. „Oftmals entwickeln sich diese aber auch selbstständig wieder zurück“, weiß Gerhard Hölscher. Allerdings können stotternde Eltern auch eine Veranlagung an ihre Kinder weitergeben.

Therapiemöglichkeiten gibt es inzwischen viele. Sprachtherapeuten machen sich im Vorfeld ein Bild von ihrem Patienten und schauen, welche Möglichkeit für ihn am besten ist. Das kann entweder eine Einzel- oder eine Gruppentherapie sein – je nachdem wo sich die Person am wohlsten fühlt. „Bei Kindern ist allerdings sehr wichtig, dass die Eltern in die Therapie mit einbezogen

werden und ihr Kind so auch zu Hause unterstützen können“, betont Hölscher.

Er weist außerdem darauf hin, dass nicht jeder Logopäde (Sprachtherapeut) auf das Stottern spezialisiert ist. Der richtige Therapeut sollte also mit Bedacht ausgewählt werden. „Die Bundesvereinigung der Stotterer-Selbsthilfe bietet ein Verzeichnis von spezialisierten Therapeuten an. Außerdem steht sie auch für Beratungen zur Verfügung“, so der Rentner aus Bielefeld. Von der Hypnose als Therapiemöglichkeit hält er allerdings nicht sehr viel. „Das Stottern kann vielleicht kurzfristig besser werden, aber langfristig kehren die Probleme wieder.“

Seit dem Kino-Hit „The King’s Speech“ wissen die meisten, dass auch König George VI. von Großbritannien (1895-1952) gestottert hat. Dieser Film hat Gerhard Hölscher und vielen anderen Stotterern Mut gemacht, offen mit ihrem Problem umzugehen. Dennoch haben Stotterer im Alltag mit vielen Problemen zu kämpfen. „Den Leuten fällt es vielleicht gar nicht so stark auf, aber der Stotterer macht sich schon im Voraus viel zu viele Gedanken darüber“, weiß Hölscher. So kennt

er Fälle, in denen sich Stotterer bewusst etwas auf der Speisekarte bestellen, das sie gut aussprechen konnten. „Ich weiß auch von jemandem, der die Zahl „vier“ besonders gut aussprechen konnte und deshalb so lange um die voll besetzte Tankstelle herumfuhr, bis er an der Zapfsäule „vier“ tanken konnte, damit er dies ohne große Probleme der Kassiererin mitteilen konnte.“

Auch Hölscher selbst hat heute noch mit spontanen Blockaden zu kämpfen. „Ich war beruflich auf einer Beratungsreise und habe vier Stunden lang ohne Probleme einen Vortrag halten können. Danach bin ich zu einer Eisdiele gegangen, an der vier Jugendliche vor mir standen. Als ich dran war, habe ich erst mal kein Wort rausbekommen.“ Damit der Druck und die Anspannung in einer solchen Situation nicht noch größer werden, hilft nur eins: Sich Sammeln, Mundmuskulatur entspannen, durch den Bauch atmen und

die Wörter regelmäßig betonen. „Da ist nicht nur Technik, sondern da ist auch viel Kopfsache dabei“, sagt Gerhard Hölscher.

www.stottern-bielefeld.de



Praxis Kathrin Türnau
Atem-, Sprech- und Stimmtherapie

Termine nach Vereinbarung
Alle Gesetzlichen Kassen

Adresse
Stiftsallee 60
32425 Minden

Telefon
(0571) 8 29 25 31

Telefax
(0571) 8 29 46 64

E-Mail/Internet
info@sprachtherapie-tuernau.de
www.sprachtherapie-tuernau.de

**Logopädische Praxis
Christine Steg-Humbracht**

Behandlung von Kindern und Erwachsenen
Mitglied im dbl

**Zusatz-
qualifikation
kindl. Stottern**

Bismarckstr. 41 · 32427 Minden · Fon/Fax: 0571/5093456 · E-mail: StegHumbracht@aol.com