

1 ((Was uns hilft))

2

3 Selbsthilfe

4

5 **Lieber stottern statt schweigen**

6

7 Ob Blockaden den Redefluss unterbrechen oder Laute und Silben wiederholt oder gedehnt werden –
8 Stottern äußert sich bei jedem Menschen anders. Rund 1 Prozent der Bevölkerung hat ein Sprechprob-
9 lem. Und auch die Liste prominenter Stotterer ist lang: Marilyn Monroe, Winston Churchill, Bruce Willis,
10 Isaac Newton, sogar Schnellsprecher Dieter Thomas Heck und viele mehr haben oder hatten dieses
11 Problem. Stottern ist aus allen Zeiten, Kulturen und Sprachen bekannt. Und man weiß heute, Stottern
12 hat nichts mit Dummheit zu tun.

13

14

15 Die Alltagserfahrungen von Stotterern sind meist geprägt von Demütigungen, Spott, Peinlichkeiten und
16 Scham. Das fängt schon in der Schule an. „Ich habe mich mündlich nie am Unterricht beteiligt“, berich-
17 tet die 29Jährige Ilka Scheele, die seit ihrer Kindheit stottert. Schweigen ist eine Strategie, die viele
18 Stotterer verfolgen. Das geht aber nicht immer. Alltagssituationen, wie der Kauf einer Fahrkarte, treiben
19 den Betroffenen die Schweißperlen auf die Stirn, aus Angst vor einer möglichen Sprechblockade. „Auch
20 das benutzen von Synonymen ist keine Lösung“, bekennt die junge Frau aus eigener Erfahrung. „Weil
21 mir harte Buchstaben wie *K* und *P* zu schaffen machen, habe ich sie durch andere ersetzt, um mein
22 Stottern zu verstecken. Anstatt „klein“ habe ich „winzig“ gesagt.“ Prompt trat ein, was sie vermeiden
23 wollte: Alle machten sich über sie lustig. „Weil ich Worte benutzte, die man selten sagt.“

24

25 Heute schmunzelt die 29Jährige über
26 diese Situationen. Der Anschluss an
27 eine Selbsthilfegruppe – die sie heute
28 in Bielefeld leitet – hat ihr schließlich
29 geholfen. Das war vor neun Jahren.
30 Heute ist Ilka Scheele so selbstbe-
31 wusst, dass man ihr Stottern kaum
32 noch bemerkt.

33 In der Gruppe hat sie gelernt, dass
34 sie nicht dümmer ist als andere, nur
35 weil sie nicht flüssig reden kann.

36 „Stottern ist eine organisch bedingte
37 Sprechbehinderung. Das Zusammen-
38 spiel zwischen Zunge und Kehlkopf
39 ist gestört. Das hat nichts mit Dumm-
40 heit, neurotischem Verhalten oder
41 falscher Erziehung zu tun. Zu dieser
42 körperlichen Disposition kommen
43 Einflüsse aus der Sprachentwicklung
44 und der psychosozialen Belastung.
45 Der Stotterer weiß, das er stottern
46 wird, also stottert er.“

47

48 Das Problem beginnt meist bei Kin-
49 dern im Alter zwischen zwei und fünf
50 Jahren. Jungen sind doppelt so häu-
51 fig betroffen, wie Mädchen. Mit man-
52 gelnder Intelligenz hat diese Behinde-
53 rung nichts zu tun.

54

55 Rund 800.000 Betroffenen in
56 Deutschland sind die Ursachen weni-
57 ger wichtig. Sie müssen ihren eigenen
58 Weg finden, ihr Sprachproblem in den

59 Griff zu bekommen. Entscheidender
60 ist, die Sprechängste abzubauen und
61 den souveränen Umgang mit dem
62 Stottern zu lernen. In der Selbsthilfe-
63 gruppe wird dies trainiert. Die Kom-
64 munikationsfähigkeit zu verbessern
65 ist ein weiteres Trainingsziel beim
66 wöchentlichen Erfahrungstausch. Wie
67 andere mit ihnen und ihrem Stottern
68 umgehen, ist für den Stotterer von
69 großer Bedeutung. „Viele Ge-
70 sprächspartner führen den angefan-
71 genen Satz oder das Wort zu Ende.
72 Das ist enttäuschend, weiß ich doch
73 selbst, was ich zu sagen habe,“ erläu-
74 tert sie die Übung eines Gesprächs-
75 verlaufs. „Wichtig ist, dem Stottern-
76 den zuhören, ihn ausreden lassen,
77 den Blickkontakt halten. So gibt man
78 dem Stotterer Sicherheit und das
79 Gefühl ernst genommen zu werden.“

80
81 Es war für Ilka Scheele ein langer
82 beschwerlicher Weg, nie frei von
83 Hindernissen und Rückschlägen.
84 Aber heute weiß sie, es ist der einzig
85 mögliche, sich aus der Isolation und
86 Einsamkeit zu befreien. Stottern ist
87 besser als schweigen.

88
89

90 Infokasten:

91 In Selbsthilfegruppen können Stot-
92 ternde Sprechtechniken üben und
93 lernen, im Kontakt mit anderen Betrof-
94 fenen Sprechängste abzubauen. Da-
95 durch wird die Kontaktfähigkeit und
96 Selbstverantwortung erhöht und eine
97 flüssigere Sprechweise erreicht.
98 Die Teilnahme an einer Selbsthilfe-
99 gruppe kann eine professionelle Be-
100 handlung begleiten und dazu beitra-
101 gen Therapieerfolge zu stabilisieren.

102
103
104

105 Bundesvereinigung
106 Stotterer-Selbsthilfe e.v. (BVSS)
107 Gereonswall 112
108 50670 Köln
109 Telefon: 0221/ 13911-06
110 Telefax: 0221/139 1370
111 www.bvss.de

112