

Wer stottert ist nicht allein!

Stottern ist sehr individuell, denn kein Mensch stottert wie ein anderer. So ist Stottern zwar einzigartig, aber durchaus nicht selten. **Ein Prozent aller Menschen stottert** – in Deutschland sind das über 800.000! Übrigens gibt es auch zahlreiche Prominente, die stottern oder gestottert haben: Bruce Willis, Der Graf von der Band Unheilig, Hamit Altintop, Rowan Atkinson alias Mr. Bean, etc.

Definition

Etwas sagen wollen und es nicht fließend aussprechen können. Stottern ist eine Unterbrechung des Redeflusses durch auffällige Blockaden, Wiederholungen oder Dehnungen. In diesem Moment weiß der Stotternde genau, was er sagen möchte, er kann es jedoch nicht störungsfrei herausbringen. **Häufig entwickeln Stotternde so genannte sekundäre Symptome**, wie auffällige Verkrampfungen der Gesichtsmuskulatur oder zusätzliche Körperbewegungen, **beim Sprechen. Andere Betroffene reagieren auf das eigene Stottern mit einem Vermeidungsverhalten** oder der Taktik des Verschleierns. **Beim Erstgenannten wird das Sprechen an sich weitgehend gemieden, was bis zu einem totalen gesellschaftlichen Rückzug führen kann. Beim Verschleiern werden zum Beispiel Füllwörter genutzt, um das Stottern zu umgehen. Oftmals werden während des Sprechens auch blitzschnell „schwierige“ Wörter gegen andere Begriffe getauscht, damit der Gesprächspartner das Stottern nicht bemerkt. Stottern kann zwar je nach Gefühlslage und Verfassung des betroffenen Menschen schwanken, dennoch ist Stottern eine körperliche bedingte Sprechbehinderung – keine psychische Störung.**

Ursache des Stotterns?

Leider sind die **Ursachen von Stottern bisher noch nicht ausreichend erforscht.** Erklärungen von Laien, wie z. B. die Kinder denken schneller als sie sprechen, sie haben einen stotternden Menschen nachgeahmt, sie sind besonders nervös, sie wollen Aufmerksamkeit erzielen oder sie haben einfach eine träge Zunge, treffen jedoch nicht zu. Die meisten stotternden Menschen haben **vermutlich eine Veranlagung** zum Stottern, dazu kommen dann auslösende und aufrechterhaltende Faktoren. **Stottern entsteht in einer Zeit, in der sich das Kind körperlich, geistig, emotional und sprachlich am schnellsten entwickelt.** Viele Einflüsse aus dem körperlichen, dem psychischen, dem sprachlichen und dem sozialen Bereich können bei der Entstehung eine Rolle spielen. In der weiteren Entwicklung des Stotterns wächst die Anstrengung beim Sprechen und das Kind versucht, Stottern zu vermeiden. Es können negative Gefühle und Einstellungen gegenüber dem Sprechen entstehen. **Teufelskreise aus Angst und Vermeidung sowie aus Anstrengung und Frustration erhalten dann das Stottern aufrecht oder verstärken es noch.** Das Stottern automatisiert sich zunehmend und kann umso schwerer wieder verändert werden, je länger es andauert.

In welchem Alter beginnt Stottern und wie viele Menschen sind betroffen?

Das Stottern beginnt **meist ohne offensichtlichen Anlass im Alter zwischen zwei und fünf Jahren**, selten auch noch später. Zuvor hat das Kind bereits eine Zeit lang flüssig gesprochen. Bei fünf Prozent aller Kinder entwickelt sich zunächst Stottern. Von diesen Kindern sprechen insgesamt $\frac{4}{5}$ bis zur Pubertät wieder flüssig. Es lässt sich bislang nicht vorhersagen, welche Kinder das Stottern wieder verlieren und bei welchen es bestehen bleibt.

Etwa doppelt so viele Jungen wie Mädchen beginnen zu stottern. Mädchen verlieren das Stottern häufiger wieder, wodurch das Verhältnis auf 5:1 anwächst. **Stottern tritt in allen Kulturen auf.** Es gibt 4.000 Jahre alte Schriftstücke, die von stotternden Menschen zeugen.

Bei Erwachsenen verliert sich das Stottern nur noch in seltenen Fällen vollständig.

Beruhet Stottern auf psychischen Problemen?

Nein. Stotternde **Kinder und ihre Eltern unterscheiden sich in ihrer Persönlichkeit und ihrem Umgang miteinander nicht von der übrigen Bevölkerung.** Es gibt keine typische "Stotterer"-Persönlichkeit und keine typischen "Stotterer"-Familien. Stotternde Menschen sind nicht nervöser, ängstlicher oder gehemmter als normal sprechende, nur weil sie stottern. Stotternde Menschen sind auch nicht weniger intelligent. Leider sind solche Vorurteile in der Bevölkerung immer noch sehr verbreitet. Stottern ist eine Störung des Sprechablaufs. Die Gefühlslage eines Menschen und das Stottern können sich allerdings in hohem Maße gegenseitig beeinflussen.

Wird Stottern vererbt?

Stotternde Menschen haben im Vergleich zu nicht stotternden etwa dreimal häufiger Verwandte, die ebenfalls stottern. Stotternde Frauen haben häufiger stotternde Kinder als stotternde Männer. Zwillingsstudien haben ergeben, dass bei eineiigen Zwillingen (identisches Erbgut) häufiger beide Zwillinge stottern als bei zweieiigen Zwillingen (unterschiedliches Erbgut). All dies spricht dafür, dass ein Erbfaktor bei der Entstehung des Stotterns eine Rolle spielt. **Stottern wird jedoch nicht direkt vererbt, sondern vermutlich wird eine Veranlagung zum Stottern weitergegeben.** Damit ist eine Bereitschaft des Körpers gemeint, die zum Stottern führen kann, aber nicht muss. Wissenschaftler gehen davon aus, dass im Durchschnitt 70 bis 80 Prozent der Wahrscheinlichkeit, ob ein Kind stottert, genetisch bedingt ist, während Einflüsse aus der Umgebung hierzu 20 bis 30 Prozent beitragen.

Wie wirkt sich Stottern auf das Leben der stotternden Menschen aus?

Viele stotternde Menschen vermeiden Wörter oder Situationen, bei denen sie fürchten, stottern zu müssen. Alltägliche Situationen, wie der Kauf einer Fahrkarte, können für stotternde Menschen eine große Belastung darstellen. Die Angst vor dem Stottern und der Wunsch, es zu vermeiden, kann das gesamte Leben beherrschen. Ausbildung, Beruf, Freunde und Freizeitaktivitäten werden eventuell nicht nach den tatsächlichen Wünschen ausgewählt, sondern danach, wenig sprechen zu müssen. Negative Reaktionen der Mitmenschen wie Hohn und Ablehnung, aber auch Mitleid oder Verlegenheit können noch dazu beitragen, dass sich die stotternde Person zurückzieht.

Was tun, wenn das Stottern in der Schule zum Problem wird?

Für stotternde Kinder und Jugendliche kann die Schulzeit sehr belastend sein. Hänkeln und andere Formen der sozialen Ausgrenzung durch Mitschüler sind typische Probleme. Stotternde Schüler werden benachteiligt, wenn ihre Sprechbehinderung nicht ausreichend bei der Benotung mündlicher Leistungen und bei der Gestaltung von mündlichen Prüfungen berücksichtigt wird. Lehrer wissen in der Regel nicht, dass Stottern eine Behinderung im rechtlichen Sinne ist. **Die schulrechtlichen Regelungen der meisten Bundesländer sehen für Schüler mit Behinderungen einen Nachteilsausgleich vor. Dieser sollte auch im Fall Stottern eingefordert werden** und kann darin bestehen, dass stotternde Schüler mehr Zeit in Prüfungen erhalten oder Alternativen zu mündlichen Leistungen angeboten bekommen.

Wann ist eine Behandlung nötig?

Vorschulkinder müssen nicht sofort behandelt werden. Wenn sich nach 6 bis 12 Monaten das Stottern nicht bessert, empfehlen Experten eine Therapie. Eine Behandlung soll unter anderem sofort angeboten werden, wenn Betroffene oder deren Angehörige stark leiden.

Welche Verfahren sind wirksam?

Als wirksam haben sich Verfahren erwiesen, bei denen man eine völlig neue Sprechweise trainiert (*Sprechstrukturierung*). Diese soll Stottern nicht aufkommen lassen. Daneben gibt es Ansätze, die das Stottern direkt verändern sollen (*Stottermodifikation*). Hier üben Betroffene eine Sprechtechnik, um auf Stottereignisse einzuwirken. Außerdem lernen sie, sich "kritischen" Situationen zu stellen. Beide Verfahren können kombiniert werden.

Für Kinder zwischen 3 bis 6 Jahren gibt es eigene Verfahren, wie das sogenannte *Lidcombe-Programm* oder *indirekte Methoden*.

Lassen Sie sich von Ihrem Arzt oder Ihrem Therapeuten die verschiedenen Methoden mit den Vor- und Nachteilen erläutern. Gemeinsam können Sie dann entscheiden, was in Ihrem Fall am geeignetsten ist. Wie lange eine Therapie dauert, lässt sich schwer vorhersagen. Experten empfehlen, die Behandlung zu ändern, wenn sich nach 3 Monaten das Stottern oder das begleitende Verhalten nicht bessert.

Was hilft nicht?

Experten haben keine Belege gefunden, dass Medikamente, Atemtherapie, Homöopathie, Hypnose, Entspannungstechniken und Bachblütentherapie gegen Stottern wirken.

Manchmal werden Betroffenen Verfahren angeboten, die schnelle Erfolge und Heilung bei Erwachsenen versprechen. Solche Wundermittel gegen Stottern gibt es nicht.