

Gesundheit: Wer als Erwachsener stottert, kommt kaum davon los – kann sich aber mit Tricks helfen / Von drei Betroffenen aus der Region, die lernten, damit zu leben

Wenn die Wörter nicht wollen – Stottern als Last für das Leben

Tobias Binder, Jürgen Sandritter und Martin Seefeld stottern. Mal mehr, mal weniger. Sie haben gelernt, damit umzugehen – und das Stottern auch mal zuzulassen.

Von unserem Redaktionsmitglied
Justin Pietsch

Zum Beispiel der Name. Vor allem der. Früher, zu Schulzeiten, war es „Tobias“, der Ärger machte. Heute ist es „Binder“. Weil er den Namen oft benutzen muss, weil er weiß, dass es dazu keine Alternative gibt. Und deshalb gibt es diese Blockaden, manchmal, zumindest aber gibt es dieses Gefühl, das ihm sagt: Vorsicht, hier wird's schwierig.

Man merkt Tobias Binder (Bild) nicht unbedingt an, dass er stottert, wenn man ihn trifft in Heidelberg im Café.



Er sitzt da, im Wesen, im Lächeln eher zurückhaltend, aber sicher in dem, was er sagt und wie er es sagt. Das hat sich der frisch gekürte Doktor der Physik, 29 Jahre alt, erarbeitet, so wie seine beiden Kollegen aus der Gruppe „Stottern und Selbsthilfe Mannheim“, die auch gekommen sind: Jürgen Sandritter, 62, Ingenieur im Ruhestand, und Martin Seefeld, 27, promoviert in Biotechnologie. „Wenn sich das Vermeidungsverhalten einschleicht, ist es sehr schwer, das zu ändern“, sagt Binder.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass es in Deutschland etwa 800 000 stotternde Menschen gibt, ein Prozent der Einwohner, bei Kindern sind es rund fünf Prozent. Wenn allein in Mannheim und Heidelberg 450 000 Menschen leben, dann stottern davon 4500.

In der Selbsthilfegruppe sind sie etwa ein Dutzend. Mehr nicht. Vielleicht, weil einige der anderen 4490 auch so gut klarkommen. Vielleicht aber auch, weil manche das Problem verdrängen und stets versuchen, schwierige Situationen zu vermeiden. Und da fangen die Probleme erst richtig an.

Angst

Besonders in der Grundschule erlebt Binder sehr unangenehme Momente. Die Lehrerin hat eine Frage gestellt, er will antworten, doch die Worte wollen einfach nicht fließen. „Die ganze Klasse hat ein Wettreten gemacht, um mir Worte in den Mund zu legen.“ Die Mitschüler



Scham kann dazu führen, dass stotternde Menschen sich zurückziehen – in Therapien lernen Sie, sich den Ängsten zu stellen.

meinen es nicht böse, sie wollen nur helfen, doch Tobias Binder ist es sehr peinlich.

Die Angst vor solch beschämenden Momenten ist es, die ihn dann beim Eismann ein Schoko- statt ein Vanilleeis bestellen lässt, weil er das gerade flüssig aussprechen kann. Die ihn beim Bäcker still auf ein Brot zeigen lässt, statt zu sagen: „Ich hätte gerne ein Roggenbrot.“ Die ihn im Restaurant zum Kellner sagen lässt, dass er bitte gerne dasselbe wie der Tischnachbar hätte, obwohl er das gar nicht will. Kurz: Tobias Binder vermeidet schwierige Situationen.

Wie Jürgen Sandritter (Bild), der die Probleme jahrzehntelang immer irgendwie umschiffte, etwa, wenn er, statt einen Fachbegriff zu nennen, drum herumredet. „Das ist in der Wissenschaft natürlich schwierig, weil die anderen dann denken: Der kann es nicht.“ Schließlich aber, mit 56 Jahren, entschließt er sich dann doch zu einer Sprachtherapie. „Ich wollte wissen, ob es nicht einen Schalter gibt, den man umlegen kann.“ Es gibt ihn, doch Sandritter merkte, dass man ihn nur sehr langsam umlegen kann.



Konfrontation

Tobias Binder beginnt mit 13 Jahren eine Therapie – er muss sich seinen Ängsten stellen. Die Therapeutin lässt ihn etwa beim Musiksender MTV in London anrufen, bei einem Bekannten von ihr, der da arbeitet. Und er lernt Tricks, wie er Sprachblockaden umgehen kann: die Stotter-Modifikationstechnik. Wenn auf das B die weiteren Buchstaben stocken, wenn das Wort „Binder“ klemmt, dann weicht er es einfach auf und sagt so etwas wie „Winder“. Der 29-Jährige nennt das „Mut zur Unklarheit“. Den Mut hat er gefunden, aber es hat gedauert.

Was dann folgt, er war gerade 14, 15 Jahre alt: „Ich hatte das befreite Gefühl: Ich kann kommunizieren.“ Das hält an bis zum Ende des Physik-Studiums – dann aber hakt irgendwann die Technik, die Tricks wollen nicht mehr so recht greifen. „Ich konnte das nicht mehr aufrufen“, sagt der Heidelberger. Die vielen Vorlesungen, in denen er mitschreibt, aber nicht redet, nur einmal im Semester muss er etwas vorrechnen – das ist zu wenig Sprachpraxis. Sprecherisch, sagt er, sei die Schule deutlich anspruchsvoller gewesen.

Besonders deutlich wird es bei seinem Auslandsaufenthalt in Schweden: Er muss auf Englisch, Schwedisch, Deutsch sprechen, außerdem Energie darauf verwenden, nicht zu stottern – das ist zu viel. „Da wurde mir bewusst: Du musst wieder aktiv werden.“ Sonst wäre es

wohl auch ziemlich schwierig gewesen an der Universität: Aus Scham sagen, man könne eine Frage nicht beantworten – „Das kann man sich nicht erlauben“, sagt Binder.

Die Frage, die auch Jürgen Sandritter und Martin Seefeld immer wieder umtrieb, zunächst bewusst, dann zunehmend unbewusst: Wie kann ich einen Laut so verändern, dass er mir leichter fällt? Oder wie sie es formulieren: Sie haben gelernt, aus harten Wörtern weiche Wörter zu machen. So fällt es im Gespräch auch nicht auf, dass sie stottern.

Mut

Jürgen Sandritter hatte immer einen Horror vor diesen Runden, bei denen man sich vorstellt, einer nach dem anderen. Er wusste dann, noch drei, zwei, einer, „dann bin ich dran, das geht schief“. Und dann muss er seinen Namen sagen, aber es kommt – nichts. Auch heute noch hat er vor diesen Situationen einen gewissen Graus, aber er stellt sich ihnen, und er meistert sie.

Bei Martin Seefeld (Bild) sind es die großen Ansammlungen, in denen er sich unwohl fühlt, mit vielen Menschen, viel Lärm. Er kann dann trotzdem Unterhaltungen führen, aber es strengt ziemlich an.



Wenn der Physiker Binder nun einen Vortrag vor 150 Leuten hält und schlaue Dinge sagt, gespickt mit Fachbegriffen aus der Welt der Physik, dann tut er das nahezu ohne zu stocken. „Das klappt praktisch symptomfrei, weil ich mich vorher darauf einrichten kann.“ Er ist dann zwar ziemlich kaputt, aber er hat es geschafft. Nur bei spontanen Nachfragen, „da wird es wieder schwieriger“.

Es gab auch diesen Moment in seiner Studienzeit, im Wohnheim, da sprach er – von sich aus – Frauen an. Ausreden ließ er nicht mehr gelten. Und das habe gut funktioniert, sagt er und grinst.

Wenn Tobias Binder mit jemandem reden will, dann tut er das auch. „Es macht mir Spaß, Kontakte zu knüpfen.“ So spricht Binder etwa einen Professor an – auch, wenn er weiß, dass er vielleicht im zweiten Satz eine Blockade hat.

Im lockeren Gespräch mit Freunden, beim Fahrradfahren, da kommen sie wieder öfter, die Symptome. Weil die Modifikationstechnik anstrengend ist und die Rechenkapazitäten des Gehirns begrenzt sind; und weil er sich nicht immer anstrengen kann und will. Zum Beispiel in der Kneipe, mit Freunden. Oder auch in der Mittagspause, wenn er gearbeitet hat. „Dann nehme ich mir raus, zu sagen: Jetzt entspanne ich mich.“ Dann hakt es zwar manchmal. Aber das ist dann halt so.

ZUM THEMA

Stottern – eine Behinderung

Sie wissen, was sie sagen wollen, aber die Wörter wollen nicht fließen: So geht es stotternden Menschen. Der Redefluss wird unterbrochen durch Blockaden, Wiederholungen und Dehnungen. Oft verkrampfen die Betroffenen auch die Gesichtsmuskeln oder machen zusätzliche Bewegungen. Laut Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe ziehen manche sich zurück und versuchen, möglichst wenig zu sprechen; oder sie nutzen Füllwörter, um das Stottern zu verschleiern.

Die genauen Ursachen für Stottern sind unklar. Befunde deuten aber darauf hin, dass es bei stotternden Menschen ein Problem mit den langen Nervenfasern gibt, über die die Hirnareale kommunizieren, schreibt der Göttinger Neuropsychologe Martin Sommer. Das heißt, vereinfacht ausgedrückt: Die Übertragung der Wörter vom Hirn zur Zunge ist gestört. Stottern ist also keine psychische Störung, sondern eine körperlich bedingte Sprechbehinderung. *Jup*

Jungs häufiger betroffen

Fünf Prozent aller Kinder in Deutschland haben Phasen, in denen sie stottern. Bei drei von vier Kindern hört das bis zur Pubertät von selbst wieder auf, wie die Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe schreibt. Knapp doppelt so viele Jungen wie Mädchen stottern zeitweilig, bei den Mädchen legt sich das häufiger. Daher ist später das Verhältnis stotternder Männer und Frauen etwa vier zu eins. In Deutschland sind rund 800 000 Menschen betroffen – ein Prozent der Bevölkerung. *Jup*



Litt als Kind unter dem Stottern: Schauspieler Bruce Willis. *Bild: DPA*

Prominente mit Problemen

Dass der britische König George VI. stotterte, ist den meisten wohl seit dem oscarpremierten Film „The King's Speech“ bekannt. Aber auch andere bekannte Menschen hatten zu kämpfen: So litt der Actionheld Bruce Willis als Kind unter der Sprechstörung – die Schauspielerei half ihm, mit ihr klarzukommen, wie er sagte.

Die Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe nennt weitere Beispiele: Von Marilyn Monroe wussten nur wenige, dass sie stotterte, weil sie vor der Kamera symptomfrei sprechen konnte. Es wird vermutet, dass ihre typische Art, Wörter zu hauchen, ihr dabei half. Scatman John nutzte das Stottern gar als Stilmittel und wurde 1995 mit seinem Hit „Scatman“ weltberühmt. *Jup*

INFORMATIONEN

Die Bundesvereinigung Stottern und Selbsthilfe hat viele Infos zum Thema gesammelt; Betroffene finden auf der Internetseite **Ansprechpartner und Selbsthilfegruppen** in der Region.

www.bvss.de

Interview: Wenn Menschen stottern, müssen oft auch Gefühle der Angst behandelt werden, sagt Logopädin Graciela Lozano

„Möglichst früh mit Therapie beginnen“

Von unserem Redaktionsmitglied
Justin Pietsch

HEIDELBERG. Die Logopädin Graciela Lozano lehrt an der Schule für Logopädie in Heidelberg. Heilbar sei Stottern nicht, sagt sie. Betroffene könnten aber lernen, damit umzugehen und Stottern als Teil des Lebens zu akzeptieren.

Es gab mal eine Sendung im Fernsehen, die Erwachsenen in kurzer Zeit Heilung vom Stottern versprach. Geht das?

Graciela Lozano: Nein, so etwas ist sehr unseriös. Man sagt, dass Stottern nicht heilbar ist, wenn es über die Pubertät hinaus bleibt. Es kann zwar zu spontanen Heilungen kommen, aber das sind Ausnahmen.

Warum geht das nicht?

Lozano: Das Stottern, so wird vermutet, beinhaltet eine neurologische Komponente. Das heißt, im Gehirn funktioniert etwas nicht so, wie es soll. Und es gibt wohl auch eine genetische Komponente, weil Stottern vermehrt in Familien auftritt – es ist offenbar vererbbar. Das sind allerdings Hypothesen, die wissenschaftlich noch nicht bewiesen sind.

Was können stotternde Menschen tun?

Lozano: Es gibt eine große Auswahl an Therapiemöglichkeiten, wo man verschiedene Techniken lernt, um das Stottern zu modifizieren und zu verbessern. Und je eher man damit beginnt, desto größer sind die Chancen auf eine Heilung. Schon kleine

Kinder können therapiert werden, und bei Kindern ist die Chance auf Heilung auch noch recht hoch.

Und wenn das Stottern bleibt?

Lozano: Das ist auch Teil der Therapie: zu lernen, mit dem Stottern umzugehen. Betroffene können das Stottern dadurch also sehr wohl verändern. Etwa, indem sie einzelne Wörter so modifizieren, dass sie sie leichter aussprechen können.

Worauf kommt es noch an?

Lozano: Wenn jemand in Panik gerät, dann kann er auch keine Techniken anwenden. Darum muss man die Ängste bearbeiten. Oft sind es Gefühle der Scham, der Frustration, die dahinterstecken, an die muss man

Graciela Lozano

Die staatlich geprüfte Logopädin Graciela Lozano lehrt an der **Schule für Logopädie** der Uni-Klinik Heidelberg im Bereich Stottern und Poltern.

Außerdem arbeitet sie als freie Mitarbeiterin in einer **Logopädiepraxis** in Schwetzingen.



drankommen. Viele denken, dass die Menschen negativ auf das Stottern reagieren – das stimmt aber gar nicht. Wenn jemand aber mal eine schlechte Erfahrung gemacht hat,

kann es sein, dass er das überträgt auf alle weiteren Situationen. Diese Ängste werden in der Therapie thematisiert, die müssen zuerst abgebaut werden. Dabei müssen die Patienten etwa auf der Straße fremde Menschen ansprechen oder Interviews führen.

Wenn man nun die Techniken gelernt hat, dann müsste man die aber jederzeit anwenden können?

Lozano: Das Anstrengende dabei ist, sie in den Alltag zu integrieren. In Stresssituationen etwa kann es sehr viel schwieriger sein, sich auf die Technik zu besinnen und sie anzuwenden. Viele können aber relativ stotterfrei leben – oder zumindest lernen zu akzeptieren, dass das Stottern immer mal wieder auftritt.