

# Wenn die Sprache stockt

*Redeflussstörungen beginnen oft harmlos, werden bei falscher Behandlung aber zu einem grossen Problem für die Betroffenen. Heute gibt es jedoch gute Möglichkeiten, um Stottern innerhalb nützlicher Frist wieder in lustvolles, flüssiges Sprechen umzuwandeln zu können.*

von Christine Schnapp

**B**evor Kleinkinder die ersten Worte sagen, die man auch in einem Wörterbuch findet, imitieren sie mit Lauten das Sprechen, das sie bei ihren Bezugspersonen wahrnehmen. Mmmmm, memememe, mämämämä – was für Erwachsenenohren in erster Linie süss klingt und in zweiter inhaltlich nicht viel Sinn ergibt, ist für die Kleinen ein wichtiger Schritt auf dem langen Weg des Spracherwerbs. Und wenn die Eltern auch die Botschaft von mämä-

mämä nicht entschlüsseln können, so wundern sie sich doch nicht über die kindliche Wiederholung der Konsonant-Vokal-Konstruktion mä.

Kommt dasselbe Kind jedoch drei Jahre später aus dem Kinderzimmer und verkündet: «Meimeimeimeine Bären sind los!», dann reagieren seine Eltern möglicherweise irritiert. Denn in dieser Phase des Spracherwerbs kommen solche Wiederholungen nicht mehr bei allen Kindern vor und klingen vielleicht auch nicht mehr ganz so herzig. Es ist der Moment, in dem Eltern ziemlich falsch reagieren können, aber auch ganz einfach richtig, indem sie ruhig bleiben und das Kind beim Sprechen nicht unter Druck setzen.

Spracherwerb ist eine lange, komplexe Angelegenheit, die bei jedem Kind ein bisschen anders verläuft. Da kann auch eine Phase mit Silbenwiederholungen dazugehören, die nach einer Weile wieder vorbeigeht. Setzen Eltern oder andere Personen aus dem Umfeld eines Kindes in einer solchen Phase Druck auf, nimmt rasch ein Teufelskreis seinen Lauf, aus dem man nur mit einem gewissen Aufwand wieder hinauskommt. Denn Druck, Stress oder andere psychisch beeinträchtigende Situationen wirken sich bei Menschen automatisch immer und unmittelbar auf die Atmung aus. Und mit einem stockenden oder gar ausbleibenden Atem spricht niemand flüssig. Wiederholt sich die elterliche Reaktion auf solche Bären-Mitteilungen einige Male, macht das Kind also wiederholt schlechte Erfahrungen beim Sprechen, kann es eine Sprechangst entwi-

ckeln, bei der sein Körper sich verkrampft, der Atem stockt und damit der teuflische Kreislauf seinen Lauf nimmt.

## Lähmende Angst

Immerhin mindestens 80 000 Kinder und Erwachsene in der Schweiz stecken in einem solchen Teufelskreis fest, der sich Redeflussstörung oder im Volksmund Stottern nennt. Bei den wenigsten von ihnen sind die Ursachen physischer Natur. Zwar kann etwa eine Hirnverletzung oder ein Hirninfarkt durchaus zu Störungen im Sprachzentrum führen, davon betroffene Personen machen aber nur einen kleinen Teil der besagten 80 000 aus. In der überwiegenden Mehrheit der Fälle fängt eine «Stotter-Karriere» ganz früh an als kleines Kind, das etwa ein paar Silben oder Wortanfangskonsonanten wiederholt. Wenn Eltern darauf fast einer Drohung gleich raten: «Du musst ganz ruhig atmen! Sag den Satz nochmals!», verkrampft sich das Kind möglicherweise, bringt den nächsten Satz wieder nicht gerade hin, verkrampft sich noch mehr und hat irgendwann Angst, etwas zu sagen. Dasselbe geschieht auch bei Erwachsenen mit Redeflussstörung. Der Versuch, keine Fehler zu machen, verstärkt eine lähmende Erwartungsangst, sprachlich zu versagen. Das Allerwichtigste in diesem Fall ist, die Spannung aus der Situation herauszunehmen. Eltern und Gesprächspartner unterstützen durch Betonung den Betroffenen, in die eigene Sprechruhe zurückzufinden. Damit lässt sich in den meisten Fällen vermeiden, dass sich die Redeflussstörung aufgrund des ge-

## Versta

Die Versta ist eine seit über 40 Jahren bestehende Vereinigung für Stotternde und Angehörige, Bezugspersonen und weitere interessierte Kreise. Sie nimmt die Bedürfnisse von Personen mit Redeflussstörungen wahr und setzt sich für eine nachhaltige Verbesserung ihrer Lebenssituation ein. Diese Ziele erreicht die Versta landesweit durch individuelle Beratungen und Betreuungen, durch spezifische Aus- und Weiterbildungsangebote, durch eine aktive Hilfe zur Selbsthilfe und durch regelmässige Informationen der Öffentlichkeit. Finanziert wird Versta durch Spenden und Leistungsverträge mit dem Bund. Alle Informationen unter [www.versta.ch](http://www.versta.ch).



Foto: lassdesignen, Adobe Stock

schilderten Wirkungskreislaufs manifestiert. Erst wenn Ruhe bewahren, Zeit lassen und Spannung vermeiden nicht mehr reichen und die betroffenen Kinder und Erwachsenen von sich aus formulieren, dass sie ein Problem haben, oder sich zurückziehen, dann ist es an der Zeit, die Hilfe einer Fachperson anzunehmen.

Leider sind viele Therapien, die in der Schweiz angewendet werden, dabei wenig zielführend. Das hat etwa Beat Meichtry erlebt, der 28 Jahre lang stotterte und heute sagt: «Die falschen Behandlungen haben mein Leiden extrem verlängert.» Die Behandlungsmethode, mit der der kleine Beat seine Redeflussstörung hätte loswerden sollen, bestand in getaktetem Sprechen unter dem Diktat eines Metronoms. Der Atem, das A und O des flüssigen Sprechens, war dabei kein Thema. Erst der Lehrgang «Von der Sprechangst zur Sprechfreude», den die eidgenössisch anerkannte, unabhängige Vereinigung für Stotternde und ihre Angehörigen Versta anbietet, hat Beat

Meichtry als Erwachsenen die Sprechangst wieder genommen. Bei dieser Methode werden in einem dreistufigen Verfahren die Kompetenzen, die Menschen mit Redeflussstörung eigentlich haben, die aber im erwähnten Teufelskreis gefangen sind, wieder reaktiviert. Das beginnt mit einfachen Atemübungen und geht mithilfe von autogenem Training von einfachem Sprechtraining mit Vokalen, rhetorischen Kniffs und gestischer Unterstützung beim Reden bis hin zum Üben von Sprechen vor Publikum – und das durchschnittlich innerhalb eines einzigen Jahres bis zum Erfolg.

#### Fähigkeiten reaktivieren

Beat Meichtry, mittlerweile Geschäftsführer von Versta, erklärt: «Jeder Mensch, der stottert, hat auch schon flüssig gesprochen. Er hat also diese Fähigkeiten und muss sie in der Behandlung bloss wieder hervorholen, verstärken und trainieren, damit er sie in Zukunft automatisch abrufen kann. Mit den positiven Sprecherlebnissen verschwindet auch

die Sprechangst und man entwickelt wieder Freude am Reden. Viele Personen, die früher stotterten, engagieren sich später in Lernpartnerschaften und Selbsthilfegruppen. Daraus ergeben sich Trainingspartnerschaften, deren Übungen für beide Beteiligten hilfreich sind.» Wer im Alltag auf eine Person trifft, die stottert, soll ihr laut Meichtry ruhig in die Augen schauen und durch sein eigenes Handeln eine Anspannung der Situation vermeiden, allenfalls könne man seine Frage nochmals ruhig wiederholen. Im Umgang mit Redeflussstörungen gilt gemäss Beat Meichtry für Betroffene ebenso wie für Angehörige ganz grundsätzlich: «Wer schnell ans Ziel kommen will, muss sich ruhig und gemächlich dorthin bewegen. Das ist das einzig Zielführende.»

---

*Beat Meichtry ist Geschäftsführer der Versta-Geschäftsstelle und berät Betroffene sowie Angehörige bei Redeflussstörungen.*