

# Ein Leben voller Therapien oder das Leben als Therapie?

**Am 23. Juli 1981 habe ich die Probleme des erwachsenen Stotternden in der Neuen Zürcher Zeitung beschrieben. Was hat sich seither bezüglich des Stotterns positiv verändert? Wenig, finde ich. Woran mag dies liegen? Am Stotternden selbst, an den angebotenen Therapien oder an der Gesellschaft?**

Bruno Glanzmann, Affoltern am Albis

Erwachsene Stotternde sind schwierig zu therapieren. So schreibt Wendlandt (1): „Der Behandlungserfolg bei erwachsenen Stotternden muss als viel geringer angesetzt werden, als in den zugänglichen Statistiken angegeben wird.“

Weshalb dies? Das Stottern hat sowohl persönliche, familiäre und gesellschaftliche Komponenten. Viele Therapeuten arbeiten bei der Behandlung des Stotterns mit sprechtechnischen Übungen. Dabei werden aber das gesamte Umfeld des Stotternden und die immensen Einflüsse der gesellschaftlichen Anforderungen nicht gebührend berücksichtigt. Die Therapie eines Stotternden muss in Zusammenarbeit mit Eltern, Geschwistern, Freunden, Schule und Arbeitgeber geschehen. Dies ist aber teuer, zeitaufwendig und es fehlt auch weitgehend am nötigen fachübergreifenden Grundlagenwissen.

## Wie entsteht Stottern?

Die Ursachen des Stotterns werden nach wie vor nicht vollständig verstanden. Klar scheint aber, dass der Sprechvorgang viel komplexer ist, als wir ihn im Allgemeinen wahrnehmen.

Prof. Ruby Rohrlich Leavitt (2) hat aufgezeigt, dass die in einer Gesellschaft vorkommenden dominanten Werte bezüglich Kommunikation bei stotternden Kindern in der Phase des Spracherwerbs einen grossen Stress verursachen. Sie schreibt: «Wir wissen heute, dass bei vielen Völkern Stottern nicht existiert, in den industrialisierten westlichen Ländern jedoch häufig in Erscheinung tritt.» Sie ging diesem Phänomen nach und fand heraus, dass Stottern aus Angst, Furcht und Frustration bei Kindern entsteht, die versuchen, den von der Gesellschaft vorgeschriebenen Leistungs- und Sprechzielen gerecht zu werden. Leavitt zeigt auf, dass Stottern nur in einer Gesellschaft vorkommt, die auf Wettbewerb ausgerichtet, intolerant gegenüber ungenügender Leistungen ist und die >Status< und >Prestige< sehr hoch bewertet. Gemäss ihren Untersuchungen gibt es weltweit 2.9% weibliche und 5.1% männliche Stotternde.

Professor Dr. Wolfgang Wendlandt (3) sagt: «Stottern ist eine Kommunikationsstörung. Die Sprache selbst ist voll erworben. Alles, was Stotternde im Kopf als Satz haben, können sie ausdrücken. Ob Laute blockiert sind, hängt davon ab, wie sich der Stotternde in der Kommunikation zum Gegenüber fühlt, ob er sich selbst unter Druck setzt, wie wichtig ihm die Aussage ist und wie stark er sich bewertet fühlt. Stottern wird also stärker unter Kommunikationsdruck. Somit ist Stottern keine nur Sprechstörung, sondern abhängig von der Interaktion zum Gegenüber, den eigenen Gefühlen, der sozialen Kompetenz, der Selbstsicherheit, also von vielen Faktoren.» José Amrein (4) schreibt: «Alle Stotternden sprechen flüssig, wenn sie unbeobachtet oder

alleine sind. Was folgt daraus? Den emotionalen und mentalen Aspekten sollte beim Stotterproblem viel Beachtung geschenkt werden.»

### **Ein Leben voller Therapien**

Stotternde starten ihre mehrjährigen Therapien meist bei einem Logopäden. Viele Betroffene haben auch Untersuchungen bei einem Phoniater hinter sich, der sie auf mögliche organische Mängel untersucht. Erwachsene Stotternde gelangen häufig an einen Psychologen oder Psychiater, welcher das Stottern verhaltenstherapeutisch angeht. Solche Therapien sind zeitintensiv und mit einem grossen finanziellen Aufwand verbunden. Andere Fachleute vermuten die Ursache des Stotterns im vegetativen Nervensystem des Stotternden und gehen das Stottern medikamentös mit Psychopharmaka an. Bessert sich das Stottern nach jahrelangen Therapien immer noch nicht, werden vom Stotternden meist alternative Therapien versucht. Das sind beispielsweise die Del Ferro Methode, die auditive Rückkoppelung, Sprechtrainings mit dem Lee-Effekt, Atemtherapie, Bewegungstherapie, Bioenergetik, autogenes Training, Hypnose, Koartikulation, Natur-Methode und viele mehr.

Sie finden dies übertrieben? Ich selbst habe all die oben genannten Therapien über Jahrzehnte gemacht und wurde von berühmten Ärzten und Therapeuten wie dem Phoniater Dr. Vrticka im Kantonsspital Luzern, dem Psychologen Dr. Peter Jung in Zürich, Dr. Gerhard Adler in London oder dem Logopäden Erwin Richter in Dresden therapiert. Ich wurde süchtig von Psychopharmaka und setzte die hohen Dosen erst ab, als ich mit einem Nervenzusammenbruch ins Spital eingeliefert wurde.

Obwohl ich auch noch als Erwachsener stark stotterte, kam ich beruflich voran und wurde schliesslich Bankleiter. Dazu war aber viel Durchhaltewillen nötig. In meinem ganzen Leben stand ich immer wieder auf, wenn ich auf die Nase gefallen bin. Das Stottern hat mich gelernt zu kämpfen. Die meisten Stotternden sind von Natur aus eher sensible, sanftmütige Wesen. Viele schaffen es nicht, das grosse Potential ihrer Sensibilität – z.B. die Empathie – zu nutzen, sondern ziehen sich zurück und resignieren. Ich kenne viele Stotternde, die trotz hoher Intelligenz und einer guten Ausbildung einer einfachen Tätigkeit weit unter ihren intellektuellen Möglichkeiten nachgehen und denen es in mancher Beziehung schlecht ergeht.

### **Hohe persönliche Erwartungen**

Viele Stotternde leiden unter hohen Erwartungen an sich selbst. Sie leben mit dem ständigen Gefühl, nicht zu genügen. Sie sehnen sich stark nach Anerkennung und wollen angenommen sein. Sie glauben oft, dies nicht zu erhalten, nur weil sie stottern. Doch wenn die Theorie von Leavitt stimmt, dann muss sich ein Stotternder auch mit den von der Gesellschaft vorgegebenen Leistungs- und Sprechzielen, mit >Status< und >Prestige< und dem beruflichen Wettbewerb auseinandersetzen. Der Stotternde muss lernen, wie Nietzsche erinnert, «dass das Leben wesentlich verletzend, vergewaltigend, ausbeutend, vernichtend fungiert.»

### **Die gesellschaftliche Verantwortung**

Da viele Stotternde ein zurückgezogenes Leben in unserer Gesellschaft pflegen und ihre Anliegen nicht nach aussen tragen, wird ihr grosses Leiden von der Bevölkerung kaum wahrgenommen. Dieses

lückenhafte gesellschaftliche Bewusstsein bezüglich des Stotterns zeigt sich in den gelebten gesellschaftlichen Werten und in unserem Sozialsystem.

Bei Unfallopfern und Krankheiten hat unsere Gesellschaft Werkzeuge entwickelt, welche die Folgen solcher Ereignisse abfedern,

- a) Versicherungen und Renten,
- b) Gesetze zum Schutze von Arbeitnehmern und
- c) die gleichen Rechte und Chancen für jedermann.

Diese drei grossen Errungenschaften unserer Gesellschaft kommen aber bei erwachsenen Stotternden nicht zum Tragen:

#### **a) Versicherungen und Renten**

Wenn ein Stotternder es nicht schafft, sein Stottern zu besiegen, bevor er ins Erwachsenenalter eintritt, dann gilt er als therapieresistent. Ab diesem Zeitpunkt bezahlt ihm weder die Invalidenversicherung eine Rente und oft erhält er für seine Therapien keinen Geldbeitrag von seiner Krankenkasse. Obwohl er mit seinem Stottern beruflich und gesellschaftlich viele Einschränkungen erfährt, ist er nicht nur beim Finden einer geeigneten Therapie auf sich selbst gestellt, er wird meist sämtliche langwierigen und teuren Therapien selbst bezahlen müssen.

#### **b) Gesetze zum Schutz von Arbeitnehmern**

Weil in unserer Gesellschaft jene die besten Karten haben, die sich verbal gut verkaufen können, kommt der Stotternde bereits beim Bewerbungsgespräch und noch mehr bei der Arbeit unter die Räder.

Dr. Vrticka, der mich als Erwachsener im Kantonsspital Luzern drei Monate stationär behandelt hatte, riet mir beim Abschlussgespräch, ich solle eine Tätigkeit suchen, bei welcher ich nie mit jemandem sprechen müsse. Ich schloss die kaufmännische Berufslehre mit guten Noten ab. Weil ich mir aber als starker Stotternder nach der erfolglosen Therapie am Kantonsspital Luzern schlechte Karten für eine Anstellung ausmalte, besuchte ich die dreijährige ganztägige Höhere Wirtschafts- und Verwaltungsschule (später Fachhochschule) und schloss diese 1971 als jüngster Absolvent mit Bestnoten ab. Trotzdem schrieb ich damals mehr als 300 Bewerbungen und bekam stets Absagen, um schliesslich mit einem Gehalt, das 50% tiefer als die Empfehlung der Schule lag, in ein Bankpraktikum einzusteigen.

Wird ein Stotternder von Mitarbeitern oder Kunden bei seinem Arbeitgeber eingeklagt, sein Stottern sei nicht erträglich, dann erfolgt oft ohne weitere Prüfung eine Kündigung. Der Stotternde hat als Arbeitnehmer keinen Schutz.

#### **c) Gleiche Rechte und Chancen für jedermann**

Über Jahrhunderte haben wir ein Menschenbild gepflegt, mit dem es relativ einfach ist, Ansprüche von Opfern unverschuldeter Ungerechtigkeit zurückzuweisen. Wir pflegen das Verständnis, dass derjenige, der im Leben kein Erfolg hat, faul oder dumm ist oder sich nicht genügend bemüht hat. Macht ein Stotternder eine Therapie, die nicht den gewünschten Erfolg bringt, ist er oft mit dem Vorwurf konfrontiert, es hätte ihm an Fleiss und Ausdauer gemangelt. Diese Sichtweise trifft Stotternde ungerechtfertigt.

Irgendwann werden wir begreifen, dass die Geburt in ein privilegiertes Haus, in eine harmonische Familie, in ein fürsorgendes Heim keine Leistung, sondern eine Frage des Zufalls ist. Das Stottern hat nichts mit Faulheit oder Dummheit zu tun. Es ist zufällig bedingt. Stottern ist nicht die Strafe für ein

schlecht orchestriertes Elternhaus und ein hartnäckiges Verbleiben des Stotterns hat überhaupt nichts mit fehlendem Willen des Betroffenen zu tun.

### **Das Leben als Therapie**

Fortschritte beim Sprechen erzielte ich, als ich nicht mehr andere für meine Sprechschwierigkeiten verantwortlich machte und zu meinem Stottern stand. Ich bemitleidete mich nicht mehr wegen meines Stotterns. Ich suchte bewusst schwierige Sprechsituationen wie Vorträge oder Beratungsgespräche, um meine Sprechsicherheit zu fördern. Ich musste gegen jegliche Infantilisierung des Empfindens angehen. Nicht immer war der Gesprächspartner mir gegenüber feindlich oder aggressiv eingestellt, nicht jede Kritik war übelgewollt und nicht jeder Spass war ein Auslachen. Um meine Angst vor dem Sprechen zu überwinden, bewarb ich mich trotz meines starken Stotterns im Zivildienst als Instruktor. Mein Bruder, der eine private Erwachsenenschule leitete, gab mir die Chance, als Englischlehrer tätig zu sein. Ich weiss noch, dass ich Blut schwitzte, als ich die erste Woche als Instruktor tätig war. Die Zivildienstler gaben in ihrer Bewertung bekannt, dass es für sie fürchterlich anstrengend gewesen sei, mir zuzuhören, dass sie aber meinen Mut bewunderten, mir dies anzutun.

### **Stottern ist nicht lustig**

Ich musste lernen, dass das Leben ein nie endender Lernprozess mit vielen Rückschlägen ist. Ich lerne, falle, stehe auf, lerne. Auch heute, mit 70 Jahren, stottere ich noch ab und zu, kann aber recht gut mit meinem Stottern umgehen. Beginne ich zu stottern, entschuldige ich mich dafür beim Gesprächspartner. Und gleich geht es mir meist viel besser. Ich lernte, dass es keinen Grund gibt, mich für mein Stottern zu schämen und dass ich mich auch stotternd einbringen kann.

Ich lernte, auch mal über mich selbst zu lachen. Zwar ist Stottern wirklich nicht lustig (und sollte in Filmen auch nicht so dargestellt werden). Aber es gibt Vorfälle, da entstehen durch das Stottern lustige Situationen. So war ich der schlechteste Soldat. Bei der Granatenwurf-Übung galt es, «Achtung Granate» zu rufen, damit jeder in Deckung gehen konnte. Ich stand aufrecht da, schwang das Geschoss, rief «Ach...» und erstarrte, bis mir der Offizier die Granate aus der Hand riss, sie selbst warf und mich in die Deckung zerzte.

### **Ganzheitliche Behandlung des Stotterns**

Stottern ist sehr komplex. Die meisten Therapieformen zielen nur auf einen Teilaspekt ab, welche das Stottern beeinflusst: Entweder den Sprechapparat, psychologische Faktoren, das Nervensystem, die Atmung, die familiäre, schulische oder berufliche Situation etc. Die wenigsten der heute angewendeten Therapieformen führten bei mir und vielen weiteren Stotternden zu befriedigenden Verbesserungen. Bis auf wenige Ausnahmen (5) arbeiten die meisten Therapeuten zu wenig ganzheitlich und es fehlt nach wie vor am nötigen interdisziplinären Grundlagenwissen.

Für den Stotternden ist das Leben voller Herausforderungen, in der Schule, in den Beziehungen und im Beruf, aber auch in der Auseinandersetzung mit sich selbst. Ich möchte alle Stotternde ermutigen, nicht aufzugeben, sich ihren persönlichen Ängsten und Herausforderungen zu stellen und immer wieder aufzustehen und weiterzugehen!

Anmerkungen:

(1) Stottern im Erwachsenenalter, 2009, ISBN: 9783131595812

(2) The Puerto Ricans: Culture Change and Language Deviance. Viking Fund Publikations in Anthropology

(3) <https://www.youtube.com/watch?v=o53OcKR-RFI>

(4) Das Geheimnis der Katzenfrau, 2017, [www.praxis-amrein.ch](http://www.praxis-amrein.ch)

(5) Mögliche Adresse für eine ganzheitliche Stottertherapie für Kinder und Erwachsene:  
[www.praxis-amrein.ch](http://www.praxis-amrein.ch)