

Artikel in der Berner Zeitung, Rubrik Leben, vom 22. Oktober 2022:



«Ich habe stotternd eine tolle Frau kennen gelernt und geheiratet»

Beat Meichtry kämpft unermüdlich um den richtigen Umgang mit dem Stottern. Sein Credo: Es gilt, die Angst vor dem Sprechen zu verlieren.

Beat Meichtry ist ein redseliger Mensch, einer, der gerne und ausführlich erzählt. Dabei spricht er mit ruhiger Stimme, aber betonter Stimme. Nur wer ganz genau hinhört, bemerkt die eine oder andere ungewöhnliche Pause vor einem Wort, spürt eine Art Anstrengung vor einem komplizierten Ausdruck. Beat Meichtry litt unter einer sogenannten Redefluss-Störung, mit anderen Worten: er stotterte - schon als Kind.

Als gelernter Orthopädist führte er jahrelang ein eigenes Geschäft. Für das Internationale Rote Kreuz war er einst in Angola und Äthiopien als humanitärer Helfer im Einsatz. Und er ist hierzulande die wichtigste Ansprechperson wenn es um das Thema Stottern geht. Er war Geschäftsführer der einst von den Sozialversicherungen anerkannten Vereinigung für Stotternde und Angehörige, kurz VERSTA.

Beat Meichtry sagt: "Ich habe stotternd eine tolle Frau kennengelernt, geheiratet, ich habe stotternd Kinder grossgezogen. Trotz dem Stottern konnte ich ein normales Berufsleben führen." Zeit also, ihm zuzuhören.

Das Treffen findet in einem Café unweit des Berner Rathauses statt, dort also, wo gerade jetzt, während der Session, wieder sehr viel geredet wird. Vor solchen Situationen hatte Meichtry lange Zeit in seinem Leben Angst, heute macht ihm Öffentlichkeit nichts mehr aus, er tritt ganz selbstverständlich überall auf, im Fernsehen, am Radio, hält Vorträge, gibt Schulungen und Beratungen.

Es ist ein langer Weg, der da hinter ihm liegt. Er sagt: "Seltsamerweise habe ich nie daran gezweifelt, dass ich es irgendwann schaffe, dass auch ich ganz normal sprechen kann."

Beat Meichtry ist 67 Jahre alt und wohnt an der Lenk. Aufgewachsen ist er der Stadt Zürich, im Kreis 6, seine Eltern hatten einen Tante-Emma-Laden im Quartier. Als Kind lieferte er für sie Waren aus. Eine Arbeit, die er liebte und ihn zugleich immer wieder in schwierige Lagen brachte. "Ich war ein atypischer Stotterer", sagt Meichtry. "Ich war schon immer ein offener Mensch, der zu kommunizieren versuchte. Das Problem war, dass mir oft die Worte im Halse stecken blieben."

Beat Meichtry musste erleben, was alle Kinder, die stottern, durchmachen: Ängste, Unsicherheiten, einen rasenden Puls und schweissnasse Hände bei alltäglichen Gesprächssituationen. Er wurde gehänselt, ausgelacht, nicht ernst genommen. Und er tat, was er heute mit seinem Engagement für andere Betroffene unbedingt verhindern will: Er zog sich zurück, vermied Gespräche, kapselte sich ab und suchte Vermeidungsstrategien.

Besondere Schwierigkeiten lösen Verschlusslaute aus, Konsonanten, bei deren Artikulation der Atemstrom blockiert wird und somit eine angepasste, natürliche Betonung verhindert. Also zum Beispiel, P, T, K und ja, auch B, wie Be... Be... Be... Beat. Im Alltag vermied er Wörter mit B und sagte zum Beispiel Tanne statt Baum.

Seine Eltern schickten ihn auf Empfehlung schon im Kindergarten in die Sprachheilschule, später war er wegen des Stotterns in einer Sonderklasse. Er durchlief jede Art von Therapie, galt irgendwann als therapieresistent. «All diese Behandlungen verhinderten eine normale Kindheit. Es gibt zig Methoden, vom langsamen, verflüssigten Sprechen, über das getaktete Sprechen mit Metronom. Doch all diese Übungen haben einen Mangel: Für den Alltag sind sie nicht zu gebrauchen und verlängern die Leidenszeit des Betroffenen, seiner Familie und des ganzen Umfelds.

Das Problem war und ist, dass die Ursachen des Stotterns immer noch unzureichend erforscht sind. Genetisch und seelisch bedingte Faktoren kommen ebenso in Frage wie neurologische. Weltweit sind rund ein bis drei Prozent der Bevölkerung von einer Sprachflussstörung betroffen, unabhängig von der Muttersprache, allerdings sind es mehr Buben als Mädchen. Heute nimmt man an, dass teilweise eine Veranlagung zum Stottern in der Familie weitergegeben werden kann aber eben nicht muss. Stottern hat nichts mit mangelnder Intelligenz zu tun, aber die Störung kann die Selbstsicherheit beeinträchtigen und somit die Schulleistungen verschlechtern.

Klar ist: während der Sprachentwicklung ist es normal, dass ein Kind ab und an stottert. Es kämpft um Wörter, die noch nicht automatisch kommen. Setzen Eltern in einer solchen Phase Druck auf oder reagieren verängstigt, kann sehr rasch ein Teufelskreis seinen Lauf nehmen, aus dem das Kind nur mit einem gewissen Aufwand wieder herauskommt.

Denn Druck und Stress wirken sich immer auf die Atmung aus. Und die ist das A und O des flüssigen Sprechens. Jeder, der schon mal einen Vortrag halten musste, kennt das: ohne ruhiges Atmen wird jedes Sprechen zur Tortur.

Das Wort Teufelskreis benutzt Meichtry immer wieder. Den kennt er gut. Denn je mehr schlechte Erfahrungen jemand macht, desto grösser wird die Versagensangst. Man wisse längst, so Meichtry, dass alle Anstrengungen von Stotternden, nicht zu stottern, zu noch mehr Stottern führen. «Stotternde sollen sich deshalb nicht darauf konzentrieren, wie sie das Stottern wegbringen, sondern darauf, wie sie mit Stimme, Atem und Melodie der Sprache eine Struktur geben können.»

Eine wichtige Erkenntnis, auf die Beat Meichtry lange warten musste. Er fand erst mit 28 Jahren den richtigen Umgang mit seiner Störung. Und zwar durch einen Lehrgang bei der Vereinigung für Stotternde und ihre Angehörigen Versta, wo nicht irreführende Therapien im Vordergrund standen, sondern der Mensch und seine Geschichte. Endlich begriff er, dass Stottern mit Angst zu tun hat. Mit Atmen, mit Entspannung und der richtigen Einstellung.

Wie eine richtige Einstellung aussieht, zeigt er gerne damit auf, wie er in den 1970er Jahren seine damalige Frau kennengelernt hat. Nach einem Unfall lag er mit einem eingegipsten Bein zuhause. Seine Zukünftige wohnte einen Stock über ihm und schaute regelmässig bei ihm vorbei. Mit ihr konnte er flüssig sprechen, weil Freude mit ihm Spiel war, Lust und Interesse, wie er sagt. Er vergass, dass er stotterte. «Sie hat sich für mich interessiert, das machte mich locker. Darum geht es. Um eine positive Erwartungshaltung dem Sprechen gegenüber.»

Ist die Angst einmal weg, könne innert kurze Zeit, sehr viel erreicht werden, sagt Meichtry. Jeder Mensch, der stottere, habe auch schon flüssig gesprochen. Er habe also diese Fähigkeiten und müsse sie bloss wieder hervorholen, verstärken und trainieren d.h. ins Gleichgewicht finden. Durch die Konzentration auf die "Bauchatmung, eine Zentrierung auf den ersten Vokal und ein Herausheben des wichtigsten Wortes" komme man ins Gleichgewicht und geniesse den Wohlklang mit Sprechtraining, rhetorischen Kniffs und gestischer Unterstützung beim Reden. Alles, was auch Meichtry heute so elegant anwendet, dass man es gar nicht merkt.

«Erfolg hat, wer die Angst vor dem Stottern verliert», sagt Meichtry noch. «Mit positiven Erlebnissen verschwindet irgendwann die Angst und man entwickelt wieder Freude am Reden.» Freude am Reden. Meichtry macht es vor.