

zurück zur Normalansicht der Seite Stottern bei Erwachsenen

Stottern bei Erwachsenen

Was ist Stottern?

Stottern ist ein vielschichtiges sprachliches Phänomen, welches sich am auffälligsten in deutlich wahrnehmbaren Unterbrechungen und/oder Verzögerungen des Redeflusses zeigt. Dabei ist Stottern eine ganz individuelle Störung, die bei jedem Stotternden anders ausgeprägt ist und auch anders empfunden wird. Stottern kann sich in Wiederholungen oder Dehnungen von Lauten, Silben oder Wörtern oder in der Blockierung des Redeflusses mit stummem Pressen oder Pressen mit hörbaren Stimmgebungsversuchen äußern.

Teilweise treten auch sprechbegleitende Mitbewegungen an Augen, Armen, Beinen oder anderen Körperteilen auf. Auch Erröten, Herzklopfen, vermehrtes Schwitzen sowie psychische Probleme in Form von Sprechscheu, Erwartungsängsten, Einzelgängertum, Versagensängste oder Depressionen können Begleiterscheinungen bzw. Folgeerscheinungen des Stotterns sein.

Die Art und Weise wie jemand stottert hängt in hohem Maße vom körperlichen und seelischen Befinden und von der psychischen und physischen Belastung ab. Stottern tritt bei den Betroffenen in unterschiedlichen Gesprächssituationen unterschiedlich stark auf.

Für den Stotternden sind in erster Linie nicht die Blockaden im Sprechablauf, die Verzögerungen und Wiederholungen das eigentliche Problem sondern die begleitenden Empfindungen. Insbesondere Stotternde, die noch nicht an ihrem Stottern gearbeitet haben fühlen sich ihrer Redefluss-Störung meist hilflos ausgeliefert und geraten, im Versuch dagegen anzukämpfen, zunehmend stärker unter Druck, verspannen sich noch mehr und stottern noch heftiger. Viele fürchten sich vor dem Stottern, schämen sich, äußern sich nur ungern und auch nur dann, wenn es unumgänglich ist.

Wie häufig tritt Stottern auf?

In der Gesamtbevölkerung tritt Stottern in jedem Land und jeder Kultur mit einer Häufigkeit von ca. 1% auf. Bei kleinen Kindern treten häufig entwicklungsbedingte Redeunflüssigkeiten auf, die sich jedoch bei ca. 80% der Kinder bei richtigem Verhalten der Eltern und Bezugspersonen ohne Therapie wieder verlieren. Bei Kindern werden ca. 4% mit Stottersymptomen festgestellt, wobei Mädchen mit 25% weitaus weniger betroffen sind als Jungen.

Kann man verschiedene Formen des Stotterns unterscheiden?

Nach Entstehung und Verlauf lassen sich verschiedene Formen des Stotterns unterscheiden.

Entwicklungsbedingte Sprechunflüssigkeiten

Es finden sich hier vorwiegend Wiederholungen von Wort- und Satzteilen, seltener von Silben. Blockierungen und Verspannungen treten dabei kaum auf. Das Kind hat keine Sprechangst und kein Störungsbewusstsein.

Beginnendes Stottern

Es sind Wiederholungen von Lauten, Silben und Wörtern sowie z.T. stille und hörbare Verlängerungen von Lauten zu bemerken. Blockierungen des Redeflusses treten meist am Satzanfang auf. Es besteht noch kein oder nur ein geringes Störungsbewusstsein.

Chronisches Stottern

Kennzeichnend hierfür sind sprachliche und nichtsprachliche Reaktionen, die das Stottern verstecken, vermeiden oder überwinden sollen. Es sind meist starke Sprechängste und ein starkes Störungsbewusstsein vorhanden.

Organisches Stottern

Stottern als Ausdruck einer zentralorganischen Sprechstörung z.B. bei einer Aphasie infolge eines Schlaganfalls.

Kombiniertes Stotter/Poltersyndrom

Stottern mit Polterkomponente tritt meist während der Sprachentwicklung im Rahmen einer familiären sprachlichen Gestaltungsschwäche auf.

Typische Merkmale des Polterns sind das schnelle, überstürzte und unrythmische Sprechen mit "Verschlucken" von Lauten und Silben, Wiederholungen von Silben, Auslassungen und Verschmelzungen von Silben und Wörtern, Lautangleichungen sowie Redeabbrüche mit anschließendem Satzumbau. Insgesamt zeigt sich eine verwaschene und unkorrekte Aussprache. Hinzu kommen nichtsprachliche Auffälligkeiten in Form von eingeschränkter Konzentrationsfähigkeit, grob- und feinmotorische Auffälligkeiten, geringe Musikalität und wenig ausgeprägtes Rhythmusempfinden sowie häufig Probleme beim Lesen und Schreiben. Aus einem Poltern im Kindesalter kann sich "echtes" Stottern entwickeln.

Was kann man tun?

Ignorieren Sie Ihr Stottern nicht sondern informieren Sie sich und setzen Sie sich kritisch mit Ihrer Sprechstörung auseinander. Versuchen Sie in Ihrer Familie und Ihrem Freundeskreis über Ihr Stottern und die damit einhergehenden Probleme zu reden. Isolieren Sie sich nicht, versuchen Sie offen mit ihrem Stottern umzugehen – Sie werden feststellen, dass Sie umso weniger Probleme mit Ihren Mitmenschen haben werden, je offener Sie darüber sprechen. Sprechen Sie Ihr Stottern in der jeweiligen Situation selbst an, dadurch werden überflüssige Ängste bei beiden Gesprächspartnern abgebaut und ein "normales" Umgehen miteinander möglich.

Treten Sie einer Stotterer–Selbsthilfegruppe bei und besprechen Sie dort Ihre gemeinsamen Probleme, lernen Sie nette Leute kennen und überlegen Sie gemeinsam was man tun kann. Besuchen Sie die Seminare der Stotterer–Selbsthilfegruppen und suchen Sie deren Beratungsstellen auf.

Beginnen Sie eine Therapie bei einem Sprachheilpädagogen, Sprachtherapeuten oder Logopäden.

Informieren sie sich über die verschiedenen Möglichkeiten, probieren Sie aus, was Ihnen zusagt und entscheiden Sie dann, was für Sie am besten ist. Nur wenn Sie es selbst in die Hand nehmen, kann sich an Ihrem Problem auch etwas ändern.

Wie verhalte ich mich einem Stotternden gegenüber?

Für die meisten Stotternden ist die Angst vor dem Stottern und die Angst vor den Reaktionen der Mitmenschen das Schlimmste. In einer stress- und angstfreien Umgebung können viele von ihnen jedoch flüssig sprechen. Helfen sie diesen Menschen, indem Sie versuchen, sich in deren Situation hineinzudenken und zeigen Sie Verständnis.

Stottern ist nichts Schlimmes sondern nur eine andere Art zu Sprechen. Reagieren Sie deshalb so "normal" wie bei Flüssigsprechenden, wenn jemand stottert. Halten Sie z.B. den Blickkontakt aufrecht als Zeichen ihrer Aufmerksamkeit, unterbrechen Sie ihn nicht und sprechen Sie nicht für ihn weiter, warten Sie ab, bis er zuende gesprochen hat, andernfalls missachten und entmündigen Sie ihn als Gesprächspartner.

Setzen Sie sich über gängige Vorurteile hinweg und qualifizieren Sie den Stotternden gedanklich nicht einzig und allein wegen seines Stotterns ab. Wer über Stotternde lacht, versucht nur über seine eigene Unsicherheit im Umgang mit ihnen hinwegzutäuschen. Lachen Sie mit den Stotternden und nicht über sie.

Wenn Sie merken, dass ein Stotternder über sein Problem mit Ihnen reden möchte, hören Sie ihm geduldig zu. Zeigen Sie Verständnis, vermeiden Sie aber Mitleid.

So wie Sie selbst von anderen behandelt werden wollen, sollten Sie auch dem Stotternden Aufmerksamkeit, Respekt, Geduld und Achtung entgegenbringen.

Autor: Uwe Kurz

[zurück zur Normalansicht der Seite Stottern bei Erwachsenen](#)