

Was tun gegen Stottern?

Kaleido informiert

Veröffentlicht am 24.10.2019 um 10:48 Uhr

Flüssig reden, nicht mehr stocken, die Wörter ungehindert aussprechen – was für viele Leute ganz normal ist, davon können Menschen, die stottern, nur träumen. Wie äußert sich die Sprachstörung und was kann man dagegen machen? Hier erfahrt ihr es.



Stottern ist für Betroffene oftmals auch eine psychische Belastung.

Syda Productions/stock.adobe.com

Unser alltägliches Sprechen ist komplizierter, als man glaubt, denn es sind viele verschiedene Prozesse des Körpers daran beteiligt: Atmung, Stimme und Artikulation müssen perfekt getimt zusammenspielen, damit ein flüssig gesprochenes Wort entstehen kann. Um dies exakt zu koordinieren, muss unser Gehirn Hochleistung vollbringen. Den meisten von uns ist das nicht bewusst, da es meistens ganz ohne Anstrengung passiert. Erst wenn etwas beim Sprechen nicht klappt, wird die Komplexität dieser Vorgänge schmerzhaft deutlich, beispielsweise bei Menschen, die stottern. Dann entstehen Schwierigkeiten beim flüssigen Sprechen, wovon in den meisten Fällen Kinder betroffen sind.

Typische Stottermerkmale sind etwa Wiederholungen (wie „bi-bi-bi-bitte“) oder ein angestregtes Langziehen von Lauten (wie „Laaaaaaass das sein“), oftmals auch von ruckartigen Bewegungen der

Hände und des Gesichts begleitet. Sie werden auch als stottertypische Unflüssigkeiten bezeichnet. Diese können bei Kindern im Zuge der Sprachentwicklung auftreten, in der Regel zwischen dem zweiten und fünften Lebensjahr. Ein Großteil der Kinder bewältigt diese Unflüssigkeiten noch vor dem sechsten Lebensjahr von allein. Klappt das nicht, geht man davon aus, dass sich das Stottern verfestigt hat. Jungen sind davon viel häufiger betroffen als Mädchen. Die heutige Schätzung ist, dass auch ein Prozent der Erwachsenen stottert.

Dabei kommt es selten vor, dass Erwachsene das Stottern wieder ablegen können. Konkrete Ursachen des Stotterns können bis heute nicht eindeutig beschrieben werden. Eine Vermutung ist, dass die körperlichen Voraussetzungen des Stotterns in vielen Fällen erblich bedingt sind. Betroffene haben oft Verwandte, die stottern oder als Kinder gestottert haben. Neben der sprachlichen Störung entsteht für Menschen, die stottern, oft auch eine starke psychische Belastung. Bereits kleine Kinder entwickeln eine besonders ausgeprägte Selbstwahrnehmung in Bezug auf das Stottern. Was ihr Sprechen betrifft, sind sie stark auf die Reaktionen ihrer Umgebung fixiert. Leider ist es oft so, dass stotternde Kinder Erfahrungen mit Mobbing machen. Häufen sich derartige negative Erlebnisse, kann es dazu führen, dass Kinder das Sprechen ganz vermeiden. Nicht nur Kommunikationssituationen, sondern auch soziale Kontakte werden dann gemieden. Traurigerweise führt das zur Isolation und auch zu ständigen Angst- und Stresszuständen. Diese hohe Sprechangst kann auch zu Leistungseinbrüchen und Stigmatisierungen in der Schule führen, beispielsweise beim lauten Lesen.

Um dies zu verhindern, sollte man sich frühzeitig Hilfe suchen, denn Stottern kann in vielen Fällen erfolgreich therapiert werden. Es gibt verschiedene Therapieformen und -ansätze. Welche angewandt werden, sollte individuell von der stotternden Person abhängig gemacht werden. Zuerst muss aber der Kinderarzt feststellen, ob es sich wirklich um Stottern handelt. Bei dieser Untersuchung prüft der Arzt, ob Gehör und Sehsinn richtig funktionieren und die Entwicklung des Kindes altersgemäß ist. Die Untersuchung soll andere Ursachen, beispielsweise eine Krankheit, ausschließen. Dann verweist der Arzt an einen Logopäden, dessen Aufgabe es unter anderem ist, Sprechstörungen zu therapieren. Der Logopäde entscheidet dann, welche jeweilige Therapie im Einzelfall sinnvoll ist und helfen könnte. Zu konkreten Stottertherapien gehören beispielsweise die Sprechstrukturierung (eine Veränderung der Sprechweise) oder die Stottermodifikation (bei der es viel um Wahrnehmung und den Abbau von Ängsten geht).

Hast du Probleme beim Sprechen? Das muss nicht immer gleich Stottern sein. In Begleitung deiner Eltern solltest du dich aber einmal durchchecken lassen. Wenn ihr euch unsicher seid, wer euch dabei helfen kann, dann wendet euch gern an Berater und Beraterinnen von Kaleido Ostbelgien. Sie wissen, wie ihr den richtigen Ansprechpartner findet. Unter dieser Nummer könnt ihr jederzeit anrufen: 087 - 55 46 44. Oder schreibt eine E-Mail an info@kaleido-ostbelgien.be.