

WAS IST STOTTERN?

Stottern ist eine Sprechstörung, welche durch Unterbrechungen im Redefluss, in Form von Wiederholungen, Dehnungen und Blockierungen, gekennzeichnet ist.

Stottern ist eine Sprechstörung die das gesamte Kommunikationsverhalten betrifft und durch Unterbrechungen im Redefluss gekennzeichnet ist. Stottern verläuft nicht einheitlich, sondern tritt individuell unterschiedlich stark ausgeprägt auf.

Man unterscheidet in Kern- und Begleitsymptome des Stotterns. Als Kernsymptome bezeichnet man Wiederholungen von Lauten/Silben/Wörtern, Dehnungen von Lauten und Blockierungen der Artikulation, Atmung und Stimmgebung. Begleitsymptome können auf sprachlicher Ebene (bspw. Füllwörter oder Satzstellungen), nichtsprachlicher Ebene (bspw. veränderte Mimik und Gestik) und psychischer Ebene (bspw. Sprechangst, Vermeiden von Situationen) auftreten.

Wie stark der Leidensdruck eines Stotternden ist, hängt nicht von der Stärke der Symptomatik ab. Vielmehr kommt es darauf an, wie sehr das Stottern das Leben des Betroffenen beherrscht. Auch Betroffene, die eine geringe Stottersymptomatik zeigen, haben häufig einen hohen Leidensdruck.

WIE VIELE MENSCHEN SIND VOM STOTTERN BETROFFEN?

1% der Bevölkerung ist vom Stottern betroffen. Männer fünfmal so häufig wie Frauen.

Rund 5 % aller Kinder zeigen in den ersten neun Lebensjahren Stottersymptome, die mindestens 6 Monate andauern. 50 % der Kinder beginnen mit der Sprechstörung vor dem 4. Lebensjahr, 90 % bis zum 6. Lebensjahr. Doch nur bei 1 % der Bevölkerung verfestigt sich das Stottern und wird chronisch. In Deutschland sind dies ca. 800.000 Betroffene. Im Kindesalter stottern doppelt so viele Jungen wie Mädchen, wohingegen im Erwachsenenalter fünfmal so viele Männer wie Frauen stottern.

WAS SIND DIE URSACHEN DES STOTTERNS?

Bekannt ist, dass die Ursachen von Stottern aus einem Geflecht von genetischen, neurologischen und psychologischen Faktoren bestehen. Die genauen Ursachen sind bis heute jedoch unzureichend geklärt.

Die Ursachen des Stotterns sind bis heute unzureichend geklärt. Bekannt ist, dass sie aus einem Geflecht von genetischen, neurologischen und psychologischen Faktoren bestehen. Die Kasseler Stottertherapie arbeitet und forscht nach den beiden wissenschaftlich belegten Theorien der genetischen und neurologischen Faktoren.

Aufgrund der Tatsache, dass Stottern oft familiär gehäuft auftritt (Stotternde haben 3x häufiger Verwandte die ebenfalls stottern), geht man heute von einer Veranlagung des Stotterns aus. Das bedeutet, dass Stottern vererbt werden kann, aber nicht muss. Außerdem weisen mehrere wissenschaftliche Studien nach, dass eine strukturelle Veränderung und eine schwächere Hirnaktivierung des Sprechzentrums der linken Hirnhälfte bei Stotternden vorliegen.

Die Veranlagung zum Stottern tragen viele Menschen in sich, doch nicht bei jedem wird das Stottern zwangsläufig ausgelöst. Grundsätzlich muss eine Unterscheidung zwischen der Ursache und dem Auslöser des Stotterns getroffen werden. Traumatische Erlebnisse in der Kindheit, bspw. die Scheidung der Eltern oder ein Unfall, sind nicht die Ursache des Stotterns, können aber dazu beitragen es auszulösen und aufrecht zu erhalten.

WIE HÄNGEN STOTTERN UND PSYCHISCHE FAKTOREN ZUSAMMEN?

Psychische Probleme werden in Verbindung mit dem Stottern nicht als Ursache, sondern als Folge der Sprechstörung, aufgrund negativer Sprecherfahrungen und Reaktionen, gesehen.

Häufig kursiert noch immer die Annahme, dass psychische Probleme Stottern verursachen. Doch nicht jeder, der psychische Probleme hat, fängt zwangsläufig an zu stottern. Auch hier kommt es darauf an, ob man die Veranlagung zum Stottern in sich trägt und falls dies zutrifft, ob die Sprechstörung überhaupt ausgelöst wird.

Psychische Probleme hinsichtlich des Stotterns entstehen meist nicht aufgrund der Tatsache, dass man stottert, sondern durch negative Erfahrungen und Reaktionen. So sind bspw. das Vorstellen der eigenen Person, Telefonate oder das Ansprechen von Fremden häufig mit negativen Sprecherfahrungen verknüpft und dadurch angstbesetzt, was das Stottern verstärken und Sprechängste schüren kann.

HAT STOTTERN ETWAS MIT EINER FALSCHEN ATMUNG ZU TUN?

Eine falsche Atmung ist häufig die Folge des Stotterns, stellt jedoch nicht die Ursache dar. Sie kann durch die Aneignung von Tricks und Strategien entstehen, die das Stottern positiv beeinflussen sollen.

Bis heute gibt es keinerlei Beweise dafür, dass eine falsche Atmung die Ursache für das Stottern ist. Diese kann lediglich die Folge der Sprechstörung sein und entsteht durch die Aneignung von Tricks und Strategien, das Stottern zu umgehen oder schneller aus einer Sprechblockade herauszufinden. So gewöhnen sich beispielsweise viele Stotternde an, vor dem Sprechen auszuatmen oder während der Einatmung zu sprechen. Dies mag für einige eine kurzfristige sprecherische Erleichterung darstellen, führt aber dauerhaft nicht zu einem flüssigeren Sprechen.

SIND STOTTERNDE NERVÖSER ODER WENIGER SELBSTBEWUSST ALS NICHT-STOTTERNDE?

Stotternde werden beim Sprechen häufig von Nervosität begleitet, sind aber grundsätzlich nicht nervöser als Nicht-Stotternde. Gleiches gilt für das Selbstbewusstsein. Dies kann jedoch bei Stotternden durch negative Erfahrungen und Reaktionen beeinträchtigt werden.

Grundsätzlich lässt sich sagen, dass Stotternde nicht nervöser als Nicht-Stotternde sind. Häufig werden Stotternde beim Sprechen von Nervosität begleitet, was das Stottern verstärken kann. Doch auch Nicht-Stotternde zeigen in Situationen, in denen sie nervös sind, häufig mehr Unflüssigkeiten im Sprechen. Auch mangelndes Selbstbewusstsein ist nicht die Ursache des Stotterns. Ein großes bzw. ein geringes Selbstbewusstsein ist bei Stotternden und Nicht-Stotternden gleich verteilt. Durch negative Sprecherfahrungen und Reaktionen kann sich das Selbstbewusstsein bei Stotternden jedoch verringern.

STEHT STOTTERN IN VERBINDUNG MIT DER INTELLIGENZ?

Stottern steht in keinerlei Verbindung mit der Intelligenz der Betroffenen.

Entgegen vieler, leider immer noch weit verbreiteter, Vorurteile, steht Stottern in keinem Zusammenhang mit der Intelligenz der Betroffenen. Stotternde Menschen sind nicht weniger intelligent oder intelligenter als andere. Auch die häufige Annahme, dass Stotternde einen geringeren Wortschatz haben, trifft nicht zu.

WELCHE AUSWIRKUNGEN HAT STOTTERN AUF DAS LEBEN DER BETROFFENEN?

Häufig ist der Alltag von Stotternden durch die Sprechstörung geprägt, welche nicht selten Einfluss auf deren Lebensplanung und –qualität nimmt. In welchem Umfang sich das Stottern auf das Leben der Betroffenen auswirkt, ist stark persönlichkeitsabhängig.

Die Auswirkungen des Stotterns auf den Alltag und das Leben der Betroffenen sind genauso unterschiedlich wie das Stottern selbst. Viele Betroffene entwickeln im Zusammenhang mit der Sprechstörung Vermeidungsstrategien, die vom Austauschen von Wörtern über das Vermeiden von alltäglichen Situationen bis hin zum sozialen Rückzug reichen können. Häufig prägt das Stottern jeden Tag, beeinträchtigt die Lebensqualität und die Lebensfreude und beeinflusst nicht selten die gesamte Lebensplanung. Die sichtbaren Reaktionen und Verhaltensweisen sind meist nur ein kleiner Teil der mit dem Stottern verbundenen Gefühle, Gedanken und Muster.

WARUM KÖNNEN STOTTERNDE IN MANCHEN SITUATIONEN FLÜSSIGER SPRECHEN ALS IN ANDEREN?

Die Stärke des Stotterns ist häufig von einer Vielzahl äußerer Umstände abhängig. Die Sprechflüssigkeit eines Stotternden kann je nach Tagesform, Situation, bisheriger Sprecherfahrungen, Personen, oder dem persönlichem Befinden variieren.

Je nach Tagesform und persönlichem Befinden kann die Sprechflüssigkeit variieren. Dazu kommt, dass die Stimme jeden Tag sehr abwechslungsreich eingesetzt wird. So sind bspw. beim Singen, Flüstern, Imitieren von Stimmen oder beim Chorsprechen andere Hirnareale als beim Sprechen aktiv, was zu flüssigeren Sprechanteilen führt. Darüber hinaus ist Stottern stark situationsabhängig. Das Vorstellen der eigenen Person, Telefonate oder das Ansprechen von Fremden sind oft mit negativen Sprecherfahrungen verknüpft und somit angstbesetzt, was das Stottern verstärken kann.

KANN STOTTERN GEHEILT WERDEN?

Heilung – in Form der Beseitigung der Ursache – gilt im Rahmen der Sprechstörung Stottern, speziell im Erwachsenenalter, als nicht/nahezu möglich. Im Kindesalter stehen die Chancen einer vollständigen Überwindung der Redeflussstörung gut.

„Heilung“ im Zusammenhang mit dem Störungsbild Stottern wird immer noch kontrovers diskutiert. Eine „Heilung“ im Sinne einer vollständigen Überwindung des Stotterns ist speziell im Erwachsenenalter nicht zu erwarten. Im Kindesalter hingegen liegt die Chance einer Spontanheilung – einem dauerhaften Überwinden der Sprechstörung ohne

sprachtherapeutisches Eingreifen – bei ca. 60-80 % und ist bei Mädchen deutlich höher als bei Jungen. Nach dem 6. Lebensjahr nimmt die Spontanheilungsrate stetig ab und ist nach der Pubertät nahezu ausgeschlossen.

WIE VERHALTE ICH MICH, WENN ICH MIT EINEM STOTTERNDEN SPRECHE?

Allgemein gilt die Regel, sich im Gespräch mit einem Stotternden genauso wie mit jedem anderen auch zu verhalten. Ist man sich unsicher, kann es allen Beteiligten helfen, das Thema offen anzusprechen.

Allgemein gilt die Regel, sich im Gespräch mit einem Stotternden genauso wie mit jedem anderen auch zu verhalten. Doch, mag es aus Unwissenheit, Ungeduld oder Hilflosigkeit sein, nehmen viele Zuhörer dem Stotternden die Worte aus dem Mund, beenden Sätze, geben gut gemeinte Ratschläge wie „Lass dir Zeit“ oder „Sprich langsamer“ oder brechen den Blickkontakt ab. Insgesamt sind diese Verhaltensweisen aber nicht hilfreich. Auch die Annahme, es dem Stotternden durch Wegsehen leichter zu machen, mag vereinzelt auch richtig sein, doch meist bedeutet es für diesen eine zusätzliche Verunsicherung sowie das negative Gefühl kein gleichwertiger Kommunikationspartner zu sein.

SOLLTE STOTTERN GEGENÜBER DEM BETROFFENEN THEMATISIERT WERDEN?

Ein offener Umgang und eine Thematisierung des Stotterns sind für alle Beteiligten oft erleichternd. Doch nicht jedem Stotternden fallen der offene Umgang mit der Sprechstörung und das Gespräch über dieses Thema leicht.

Eine Thematisierung des Stotterns und ein offener Umgang damit, können für alle Beteiligten die Situation oft erheblich erleichtern. Wird das Stottern tabuisiert, kann dies zur Vermeidung bestimmter Situationen, zur Entwicklung von Sprechängsten und zu Einschränkungen im gesamten Leben führen. Während Viele offen mit dem Stottern umgehen, um sich dem sprecherischen Druck zu entziehen, ist es für Andere jedoch schwierig, über damit verbundene Gefühle und Verhaltensweisen zu sprechen.

GIBT ES EIN MEDIKAMENT GEGEN STOTTERN?

Ein Medikament gegen die Redeflussstörung wurde bisher noch nicht entwickelt. Präparate gegen das Stottern, sollten mit großer Vorsicht behandelt werden.

Nein. Seit mehreren Jahrzehnten versuchen Forscher ein Mittel gegen das komplexe Störungsbild Stottern zu entwickeln, bisher noch ohne Erfolg. Medikamente, die die Sprechunflüssigkeiten reduzieren bzw. „heilen“ sollen, dienen meist nur der Beruhigung und helfen, wenn überhaupt, nur zeitweise. Sämtliche Heilung versprechenden Mittel

sollten mit großer Vorsicht behandelt werden, da meist starke Nebenwirkungen die Folge sind.