

## Zum Weltstotter-Tag 2019

### Frustriert – Einsam – Zurückgezogen und isoliert

Etwas Alltägliches: im Restaurant bestellen Menschen wie selbstverständlich das, was sie möchten. Als Stotternder schaffen Sie es aber nicht, das Wort „Steak“ stotterfrei auszusprechen. Ihre Bestellung ist von Sprech-Blockaden und Zuckungen begleitet. Aus Scham geben Sie entnervt auf und begnügen sich mit der Suppe – obwohl Sie diese nicht mögen.

Oder: in der Diskussion geht es um Dinge, die Ihnen sehr am Herzen liegen. Sie wollen teilhaben und wollen Ihre Meinung einbringen. Aber aus Furcht vor einem Stottern, aus Angst ausgelacht zu werden, schweigen Sie lieber. Die anderen halten Sie für desinteressiert und teilnahmslos – obwohl Sie es ganz und gar nicht sind.

Schlimme Situationen, die betroffen machen: wenn es nicht möglich ist, flüssig und frei zu sprechen und zu sagen, was man möchte. Das gilt bei den Betroffenen für alle Lebensbereiche, an jedem Tag und in jedem Moment. Ängste prägen bei diesen Menschen vielfach den Alltag: die Angst, sich nicht richtig artikulieren zu können und das gezwungene Ausweichen auf Wörter und Ausdrücke, die stotterfrei gesprochen werden können; Die Angst ausgelacht und ignoriert zu werden, insbesondere wenn zum sprachlichen Problem auch noch körperliche Mitbewegungen (Gesichtszuckungen, o.ä.) dazu kommen. Diese Ausgangslage und diese Ängste führen viele Stotternde in die Isolation und die Einsamkeit. Das wäre aber nicht nötig! Denn mit dem richtigen Training lässt sich die Angst abbauen und das freie Sprechen lernen, kurzum ein neues Lebensgefühl erlangen.

Wir möchten den Welttag des Stotterns nutzen, um zum einen auf die besondere und schwere Situation der Betroffenen aufmerksam zu machen: auf ihr Leid, auf ihre Ängste, Sorgen und Nöte. Zum anderen möchten wir aber auch Mut machen und einen Ausweg aufzeigen.

### Gut gemeinte Hilfe schadet oft

Zunächst stehen viele Menschen einem Stotternden hilflos gegenüber. Sie sehen den Gesprächspartner mit Worten und Silben kämpfen und möchten helfen. Sie beenden die Sätze, füllen die Silben auf, geben gut gemeinte Ratschläge. Aber Aussagen wie „Sprich langsam“ oder „Hol erstmal tief Luft“ führen beim Betroffenen leider nicht zur Entspannung, sondern bewirken das Gegenteil. Ruhe und Atmung helfen in der Situation nicht, den Satz frei und flüssig zu sprechen. Diese Ratschläge oder das Beenden von Worten und Sätzen führen zu einem Gefühl der Bevormundung und Demütigung. Der dabei immer drohende sprachliche Kontrollverlust verstärkt noch das sinkende Selbstwertgefühl und führt zur Isolation.

Aber was können Sie tun, wenn Sie helfen wollen?

Geduld und Verständnis sind die wesentlichen Dinge, wie beispielsweise den Betroffenen geduldig ausreden lassen und Zuhören. Unterstützen Sie, in dem Sie den Betroffenen im Gespräch Ihre Zeit und Ihre Aufmerksamkeit schenken.

### Ursachen des Stotterns und Hilfe

Aber woher kommt das Stottern eigentlich? Warum bringt reines Atmen und Beruhigung nichts? Stottern ist vordringlich ein neurologisches Problem. Vereinfacht ausgedrückt: will ein Betroffener sprechen, sind andere Gehirnregionen aktiv als bei Nichtstotternden. Etwas salopp formuliert, sind einige Hirnbereiche „anders verdrahtet“. Bei einer solchen Ausgangslage machen auch gut gemeinte Ratschläge, wie zum Beispiel entspannter zu atmen, nur wenig Sinn. Der hochkomplexe Vorgang des Sprechens mit Atmung, Stimmgebung und Artikulation muss insgesamt betrachtet und therapiert werden. Die dafür notwendige professionelle, individuelle Hilfe bietet das Institut der Kasseler Stottertherapie (kurz: KST) seit Jahren an.

Charakteristisch für die KST ist, dass sie medizinisch fundiert und über lange Jahre evaluiert wurde. Deshalb ist dieses Behandlungskonzept auch deutschlandweit die einzige Therapie, die in den medizinischen S3-Leitlinien eine starke Empfehlung bekommen hat. Für Betroffene sind deswegen die Erfolgsaussichten auf ein flüssiges Sprechen und ein freieres Leben mit dieser Therapie gut. Das belegen auch langjährige Forschungsreihen zur Nachhaltigkeit der Therapie: 75% aller Betroffenen können auch nach einem Jahr deutlich flüssiger sprechen.

### **Eckpunkte des Instituts der Kasseler Stottertherapie**

Die KST hat ein Therapeuten-Team (unter fachärztlicher Leitung) aufgebaut, das stotternden Menschen in allen Altersgruppen helfen kann. Es sind Experten, die sich auch der unterschiedlichen, mit dem Stottern verbundenen Probleme individuell annehmen. Mit der Methodik des weichen kontrollierten Sprechens erlangen die Betroffenen eine gute Sprechkontrolle. Somit verhilft sie den Stotternden auch zu einer besseren aktiven Teilhabe am täglichen Leben. Vielen Patienten merkt man nach Therapieende nicht mehr an, dass sie einmal gestottert haben.

Die Therapie beginnt mit einer Intensivphase, an die sich eine dauerhafte Betreuung über ein Jahr hinweg anschließt. Ein Hauptaugenmerk der KST liegt darauf, die Therapie und die so wichtige Nachsorge einfach und schnell zugänglich zu machen. Die Therapie und die Nachsorge können deshalb auch online in den virtuellen Therapieräumen der eigenen Plattform „freach“ durchgeführt werden. Auf diesem Wege kann die Therapie direkt in den Alltag der Patienten integriert werden – und ist nicht an Orte gebunden. Der Erfolg der Therapie wird somit nachhaltig sichergestellt und die Betroffenen profitieren von einem freieren und flüssigen Sprechen.

Die Anerkennung der KST durch die Krankenkassen (sowohl in Präsenz, wie auch online), folglich die Übernahme der Therapiekosten, ist ein weiterer Pluspunkt für die Betroffenen. Gleichmaßen wird auch das Budget der Ärzte geschont, da aufgrund der Selektivverträge keine Verordnungen notwendig sind.

Die Therapien der KST sind für unterschiedliche Altersgruppen ausgelegt. Bisläng beginnend mit der Gruppe der Sechs- bis Neunjährigen, dann die Gruppe der bis 13-jährigen, abschließend alle Betroffenen ab 13 Jahren.

In 2019 ist das FRANKINI-Therapiekonzept neu hinzugekommen. Damit wendet sich die KST an die kleinsten Betroffenen, die Kinder ab drei Jahren. Hier arbeiten Therapeuten, Kinder und Eltern eng zusammen, um unter anderem die Eltern online zu Co-Therapeuten auszubilden (nach australischem Vorbild). Dieses Therapieprojekt ist ein Teil der eHealth-Initiative des Landes Hessen und wurde in enger Zusammenarbeit mit dem hessischen Gesundheitsministerium und der Techniker Krankenkasse ins Leben gerufen.

### **Fazit**

Stottern ist ein nicht zu unterschätzendes Problem für die Betroffenen. Das lapidare Abtun vieler Menschen treibt die Betroffenen oft weiter in die Isolation und führt zu geringem Selbstwertgefühl. Aber je offener wir mit diesem Problem umgehen, je geduldiger wir den Betroffenen zuhören, desto besser können wir ihnen helfen.

Mit der richtigen Therapie bewahrt man Stotternde vor jahrelangen „Therapiemarathons“ und hilft ihnen nachhaltig. Je früher das Problem „Stottern“ behandelt wird, desto schneller und zuverlässiger lässt es sich behandeln und positiv beeinflussen, und desto schneller und leichter kann der Betroffene flüssiger sprechen.

Wir freuen uns, dass wir schon mehreren Tausend Menschen helfen konnten und ihnen dauerhaft mehr Lebensqualität, mehr Teilhabe und mehr Freiheit geben konnten.