



Was ist eigentlich das Problem ... beim Stottern?

Michael Winkler (Dresden/Germany), Februar 2009

Kontakt: michael_winkler@gmx.net, +49 (0) 351 8107099, www.lebe-dein-stottern.de

Stottern ist wahrscheinlich so alt wie das Sprechen selbst. Wir wissen nicht, ob es vor Moses schon stotternde Menschen gegeben hat, doch es ist zumindest denkbar. Ebenso alt dürften auch die Versuche sein, dem Stottern beizukommen. Über das Wie und Was streiten sich zum Teil auch heute noch die Experten, was nicht verwundert, weil die Ursache des Stotterns immer noch irgendwie unklar ist. Dennoch kann eine Frage vielleicht für einen lockeren Umgang helfen: was ist denn eigentlich das Problem beim Stottern?

Es war für mich früher schon schwierig, etwas auf die Reaktion „Aber du stotterst doch gar nicht.“ zu antworten. Einfacher war das bei dem mitunter folgenden Nachsatz „Man hört doch gar nichts.“ Denn bei mir waren die theoretischen zehn Prozent des so genannten „Eisbergs des Stotterns“ zwischen gefühlten 2 und 5 Prozent. Ich hatte – aus Angst und Scham – unten am Eisberg oder in dessen Mitte noch ein paar Bleigewichte befestigt, die das Problem zwar nach außen hin unsichtbarer machten, doch keineswegs geringer; ganz im Gegenteil. Vermeidungsverhalten ist eines der Urprobleme beim Stottern, denn es stellt die wichtigste Sache per sé in Frage: *Akzeptanz*. Dazu gehört nicht nur die Akzeptanz des eigenen Stotterns, sondern die Akzeptanz der eigenen Person bzw. der Persönlichkeit. Wenn mich meine Umwelt nicht vollkommen annahm, dann lag das nicht am Stottern, sondern an meinem Versteckspiel, welches nach außen hin wahrscheinlich viel offensichtlicher war, als ich es je annahm. Wenn man den Kopf in den Sand steckt, heißt das noch lange nicht, dass einen keiner sehen kann.

Insofern war für mich die eigene Angst zunächst unbewusst und später bewusst die größte Baustelle. Angst haben kann man vor so ziemlich allen Dingen und wenn's nichts mehr gibt, dann hat man eben Angst vor der Angst. Ein kleines bisschen gepflegte Angst gehört doch irgendwie mit zum „guten Ton“ in unserer Wohlstandspsychose, insbesondere in Deutschland, vermute ich. Dabei verwechseln viele Menschen Angst einfach mit Skepsis. Angst ist Misstrauen bzw. fehlendes Vertrauen, in erster Linie in sich selbst.

Als ich sieben Jahre alt war, attestierte mir meine damalige Klassenlehrerin Stottern, worauf ich einige Jahre vierzehntägig zum Sprachheillehrer (DDR-Pendant zum Logopäden) ging bzw. von meinem Vater und unserem Trabanten de Luxe 601 gefahren wurde. Es begann 1982 und meine bisher letzte Therapiestunde bei einer Logopädin erfolgte ungefähr 20 Jahre später. Die DDR gab es schon eine Weile nicht mehr, doch das Stottern war noch da. In all den Jahren hatten wohl jene Ansätze, welche auf die unteren 90% der Stotter-Eisbergs abzielten, die größten Langzeitwirkungen. Dazu gehörten alternativ-medizinische Ansätze, ein paar Aufenthalte im Ausland und Dinge, wo man das Sprechen und die Sprache braucht, doch die Therapie an sich nicht im Vordergrund steht (das Schreiben von Texten oder die Arbeit als Radiomoderator). Die Betrachtung der eigenen Familienkonstellation war für mich dabei genau so wichtig wie ein paar Jahre regelmäßige Meditation oder eine bewusstere Ernährung. Irgendwie hängt ja doch alles mit allem zusammen.

Heute nach fast 27 Jahren als „stotternder Mensch“ bin ich selbst überrascht, wenn ich feststelle, dass sich die Häufigkeit meines Stotterns wahrscheinlich gar nicht verringert hat. Ebenso wenig die Plötzlichkeit, mit der Blocks oder innere Verstockungen kommen können. Es hat sich einzig und allein eines verändert: *meine Sichtweise auf das Stottern*. Komme ich heute ins Stottern, sage ich dem Gegenüber einfach, dass ich gelegentlich stottere, möglichst mit einem Lächeln. Wenn's klappt, kann man das ganze auch humoristisch nutzen. Allein ein Lächeln beim Stottern kann manchmal schon Wunder wirken. Bin ich entspannt, entspannt sich auch der Gegenüber. Denn eines verdrängen viele Stotternde meist: der oder die Gegenüber sind nicht zwangsläufig negativ dem Stottern gegenüber eingestellt, sondern meistens irritiert und hilflos. Und was hilft beiden angespannten Seiten mehr als Entspannung?

Stottern ist ein Problem, wenn ich es nicht akzeptiere; mich passiv verhalte und somit machtlos fühle; ja, mich selbst machtlos mache. Zur Herausforderung wird dieselbe Sache in jenem Augenblick, in dem ich es als Teil von mir akzeptiere, mit dem ich arbeiten kann, spielen kann. Stottern kann viel Einsicht in die eigene Person und das eigene Leben bringen. Man kann es für sich nutzen, feinfühlicher werden und an Herausforderungen anders herangehen. Das Leben ist zum Leben da und nicht zum Gelebtwerden. Zugegebenermaßen manchmal ein langer Weg, der sich nach ein paar Jahren jedoch als Abkürzung erweisen kann. Und lieber immer mal einen Umweg nehmen als sich jahrelang im Kreis drehen, oder?