

SABINE KUCKENBERG & ISABELLA COLTHORP

FAQ*

* häufig gestellte Fragen

ZUM STOTTERN FÜR SCHULKINDER



und Tipps zum Umgang mit Hänkeln



Natke Verlag

Was ist Stottern?

Beim Stottern kommt das Wort nicht so fließend heraus, wie beabsichtigt:

- Ein kurzes Wort wird schnell wiederholt, z. B. „ich-ichichich“ oder „undundundund“.
- Teile von Wörtern werden wiederholt, z. B. „Kaka-katze“ oder „K-k-katze“.
- Laute werden unbeabsichtigt lang gezogen, z. B. „Wwwwasser“ oder „Muuuusik“.
- Das Wort bleibt vollständig stecken, z. B. „T__(Pause)T__asse“ oder „__Auto“. So etwas nennt man auch eine „Blockierung“.

Manchmal kann zu dem eigentlichen Stottern auch noch etwas dazukommen, z. B.:

- Angst vor bestimmten Wörtern
- Angst vor bestimmten Sprechsituationen, z. B. etwas beim Bäcker bestellen oder vor der Schulklasse sprechen
- körperliche Anspannung, mit der man versucht, über das Stottern hinwegzukommen, z. B. indem man den Kopf im Moment der Blockierung nach hinten drückt, die Augen weit aufmacht, die Nase rümpft und so weiter ...

Wie viele Menschen stottern?

Stottern betrifft sehr viele Menschen: Über 60 Millionen Menschen auf der Welt stottern, Kinder und Erwachsene.

In welchem Alter fängt Stottern an?

Bei den meisten Menschen beginnt das Stottern zwischen dem 2. und 6. Lebensjahr. Seltener entwickelt sich das Stottern auch nach dem 6. Geburtstag.

Atmen stotternde Menschen falsch?

Viele Leute glauben, dass Stottern durch eine falsche Art zu atmen ausgelöst wird. Das trifft aber nicht zu. Man kann es daran erkennen, dass Kinder, bei denen das Stottern gerade beginnt, keine auffällige Atmung

zeigen. Eine gestörte Zusammenarbeit zwischen Sprechen und Atmung kann sich aber als Folge des Stotterns entwickeln: Manche stotternde Menschen gewöhnen es sich an, vor dem Sprechen auszuatmen, oder ziehen beim Sprechen die Luft ein. Sie hoffen, dass die Wörter dann leichter herauskommen. In Wirklichkeit wird das Sprechen dadurch aber noch anstrengender und auffälliger. Zum Glück kann man sich dieses ungünstige Verhalten auch wieder abgewöhnen.



Sprechen stotternde Menschen zu schnell?

Wie die Sprechgeschwindigkeit und das Stottern genau zusammenhängen, wird noch weiter untersucht. Man weiß zwar, dass bei stotternden Menschen schnelles Sprechen dazu führen kann, dass sie eher ins Stottern kommen. Die Ursache des Stotterns ist eine schnelle Sprechgeschwindigkeit aber auf keinen Fall.

Was genau passiert eigentlich beim Stottern?

In unserem Hals befindet sich ein Organ, das unsere Stimme hervorbringt: Der Kehlkopf. Bei Männern kann man ihn sehr deutlich von außen sehen. Im Inneren des Kehlkopfes liegen sich zwei länglich geformte Stimmlippen gegenüber. Sie bestehen aus Muskulatur, Bindegewebe und Schleimhaut. Wenn wir sprechen oder singen, schließen sich unsere Stimmlippen und unsere Ausatemluft bringt sie dazu, sich bis zu 1000mal pro Sekunde zu öffnen und zu schließen. Dadurch wird aus dem Luftstrom eine Schallwelle und wir produzieren einen Ton – die Stimme. Mit Spezialgeräten lassen sich unsere Stimmlippen

beim Sprechen beobachten. Dabei kann man sehen, dass die Stimmlippen sich während des Stotterns fest verschließen, anstatt zu schwingen. Manchmal setzt die Stimme dann kurz ein und verschwindet wieder: „_a__a__aber“; manchmal entsteht eine lange Pause, bis die Stimme kommt: „__aber“.

Nicht nur die Stimmlippen können beim Sprechen streiken. Auch andere Muskeln, die für die Aussprache der Sprachlaute zuständig sind, arbeiten in dem Moment des Stotterns manchmal nicht so, wie beabsichtigt:

- Die Lippen lassen sich nicht ohne Weiteres öffnen: z. B. „B-b-b-ball“.
- Die Zunge scheint oben im Mund festzukleben, obwohl sie sich eigentlich nach unten bewegen soll: z. B. „Llllllama!“.

Warum stottere gerade ich?

Wenn man sich vorstellt, dass beim Sprechen über 100 Muskeln zusammenarbeiten müssen, ist es schon ein Wunder, dass nicht häufiger etwas schief geht. Fließendes Sprechen ist ein so ungeheuer komplizierter Vorgang, dass es eigentlich logisch ist, dass er nicht immer gelingt.

Aber warum gibt es Menschen, bei denen die Steuerung der Sprechmuskulatur ganz häufig richtiggehend außer Kontrolle gerät? Sicher findest du es manchmal sehr ungerecht, dass ausgerechnet du dich damit herumschlagen musst, denn Stottern ist lästig und macht das Leben nicht gerade einfacher.

Weil viele stotternde Kinder Familienmitglieder haben, die stottern oder in der Kindheit gestottert haben, nehmen WissenschaftlerInnen an, dass die Möglichkeit, ob jemand stottert, von den körperlichen Voraussetzungen abhängt, die jeder Mensch mitbringt: Du weißt sicher schon, dass manche Menschen körperliche Voraussetzungen haben, die dazu führen, dass sie bestimmte Herausforderungen ha-

ben, z. B. eine Hauterkrankung oder eine Sehbehinderung entwickeln. So etwas scheint es auch beim Stottern zu geben.

Das alleine erklärt aber noch nicht alles, denn Sprechen ist eine hoch komplizierte und vielschichtige Angelegenheit. Viele Faktoren spielen eine Rolle dabei, ob Sprechen so richtig frei und flüssig klappen kann. Du siehst: Über das Stottern muss noch viel mehr herausgefunden werden! Daran arbeiten WissenschaftlerInnen aus unterschiedlichen Fachbereichen auf der ganzen Welt.

Du selbst kannst dein eigenes Stottern erforschen und besser kennenlernen. Das kann dir helfen, dein Stottern leichter zu bewältigen. Denn je genauer wir alle das Stottern verstehen können, desto besser können Wege gefunden werden, wie das Sprechen wirksam und nachhaltig leichter werden kann.

Auch wenn wir die genaue Ursache des Stotterns nicht kennen, wissen wir eines schon ganz sicher: Niemand ist schuld am Stottern – weder du noch deine Eltern können etwas dafür!

Warum stottert man manchmal viel und manchmal wenig oder gar nicht?

Alle stotternden Menschen kennen es, dass sie manchmal viel stottern und dann wieder weniger oder sogar gar nicht.

Manche Menschen stottern mehr, wenn sie aufgeregt, müde, krank oder wütend



sind. Manche stottern stärker, wenn sie schnell sprechen, sich beim Sprechen besonders anstrengen oder Angst davor haben, mit einer bestimmten Person zu sprechen.

Die Erfahrung, dass man bei einer Gelegenheit schon einmal stark gestottert hat, kann dazu führen, dass man das Stottern schon erwartet, wenn diese Situation wieder bevorsteht. Stell dir z. B. vor, dass du im Eiscafe ein Eis bestellst und dabei eine sehr lange, unangenehme Blockierung hast. Es kann jetzt sein, dass du bei deinem nächsten Besuch in einem Eiscafe sehr angespannt bist, weil du Angst davor hast, dass du wieder stottern wirst. Prompt passiert es wieder, weil du durch die Anspannung tatsächlich eher wieder stotterst.



Auch wenn du stotterst, wird es wahrscheinlich immer wieder Gelegenheiten geben, wo du ganz flüssig sprichst.

Wenn du deinen Mitmenschen gut zuhörst, wirst du feststellen, dass auch sie manchmal nicht fließend sprechen. Meistens hängt es damit zusammen, wie viel und was gerade in dir und um dich herum los ist. In einer Stottherapie kannst du lernen, wie du damit besser umgehen kannst. Dann bist du dem Stot-

tern nicht mehr so ausgeliefert und musst nicht mehr wie beim Wetter darauf hoffen, dass es gut wird, sondern kannst es auch selbst beruhigen.

Welche berühmten Menschen stottern auch?

Bruce Willis, Julia Roberts, Emily Blunt, James Earl Jones (Darth Vader in Star Wars), König George VI., Charles Darwin, Winston Churchill, Joe Biden, Der Graf, Ed Sheeran, Rezo, Malte Spitz, Hamit Altintop usw. Wie du siehst, kommt Stottern auch bei Schauspielern, Musikern, Sportlern, Wissenschaftlern und Politikern vor. Trotz des Stotterns kann man also einen verantwortungsvollen und interessanten Beruf ergreifen.

Wie kann ich meinen MitschülerInnen etwas über Stottern beibringen?

Für viele stotternde Kinder ist das Sprechen und Vorlesen im Unterricht ganz besonders schwer. Zu der normalen Aufregung, die jedes Kind beim Sprechen in der Schule hat, kommt bei Kindern, die stottern, noch hinzu, dass sie befürchten oder auch schon vorher spüren, dass sie ein Wort nicht flüssig aussprechen können oder dass sie früher schon die Erfahrung gemacht haben, dass sie stottern mussten und dadurch eine sehr unangenehme Situation entstanden ist. Viele stotternde Kinder entwickeln dadurch große Angst vor dem Sprechen im Unterricht. Durch den zusätzlichen Druck und die Anspannung wird dann meistens das Stottern auch noch deutlich stärker und so entsteht ein Teufelskreis, aus dem man nicht so einfach alleine wieder rauskommen kann. Wenn dir das bekannt vorkommt, können dir deine Eltern, andere Vertrauenspersonen wie TherapeutInnen und Lehrkräfte dabei helfen, dich in der Schule wieder wohl zu fühlen! Einige stotternde Kinder haben bereits zusammen mit ihrer SprachtherapeutIn und ihrer LehrerIn eine

Schulstunde über das Thema „Stottern“ gehalten. Material findest du auf www.stottern-und-schule.de. Dabei lernen die MitschülerInnen, was Stottern ist und was nicht (z. B. kein Zeichen von Dummheit oder grundsätzlicher Unsicherheit). Sie lernen, sich besser in stotternde Menschen einzufühlen, und wie wichtig es ist, Hänkeln nicht zuzulassen. Falls du in einer Sprachtherapie eine Sprechtechnik gelernt hast, ergibt sich hier die Gelegenheit, sie deinen MitschülerInnen vorzumachen und zu erklären. Das macht es anschließend für dich viel leichter, die Sprechtechnik in der Schule tatsächlich zu benutzen.

Vielleicht hast du auch Lust dazu? Sicher, es erfordert eine Menge Mut. Aber danach kann das Sprechen für dich in der Klasse wesentlich leichter sein.

Soll ich von meinem Stottern erzählen, wenn ich neue Menschen kennenlerne?

Es kann erleichternd sein, wenn man sein Stottern nicht mehr verstecken muss. Der oder die andere weiß dann Bescheid und wundert sich nicht, wenn es auftritt. Wenn man offen über sein Stottern spricht, z. B. indem man sagt „Ich stottere übrigens manchmal“, ergibt sich daraus vielleicht sogar ein Gespräch über das Stottern. Die meisten Menschen kennen sich nicht gut damit aus.



Du könntest z. B. erklären, dass es dir hilft, wenn deine Zuhörer dich deine Sätze selbst zu Ende sprechen lassen und indem sie dir zuhören, auch wenn es manchmal ein bisschen länger dauert.

Was kann ich gegen mein Stottern tun?

Niemand kann dir versprechen, dich auf jeden Fall vom Stottern zu heilen. Es gibt aber eine Menge, was du lernen kannst, um dich beim Sprechen wohl zu fühlen.

Den meisten Kindern sind zwei Dinge wichtig:

1. Sich beim Sprechen nicht mehr so anstrengen zu müssen
2. Mutiger werden: Sich zu trauen, vor der Klasse zu sprechen, einzukaufen, bei Bedarf fremde Menschen um eine Auskunft zu bitten usw.

Diese Ziele kannst du erreichen! Dafür kannst du dir Unterstützung von Fachleuten holen. SprachtherapeutInnen sind ExpertInnen auf dem Gebiet gestörten Sprechens. Einige kennen sich mit der Behandlung des Stotterns sehr gut aus. Ihre Adressen bekommst du bei der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe.

Ist Therapie nicht nur etwas für „Behinderte“?

Das Wort „Behinderte“ wird oft als Schimpfwort verwendet, das ist aber nicht nur unfair und gemein, sondern macht auch keinen Sinn, denn es heißt ja eigentlich nur, dass jemandem etwas schwerer fällt als anderen, z. B. wird jemand durch eine Lähmung darin be- oder ge-**hindert**, seine Beine zum Gehen zu nutzen. Beim Stottern ist das auch so: Die Wörter werden beim Sprechen daran gehindert, flüssig rauszukommen – ganz unabsichtlich und obwohl die Gedanken absolut flüssig sind.

Es gibt verschiedene Arten, wie Menschen behindert sein können. Alle Fähigkeiten, die wir als Menschen

haben, können von einer Störung betroffen sein, z. B. Gehen, Sehen, Hören, Denken usw.

Bei einigen Menschen kommen verschiedene Behinderungen zusammen vor. Bei anderen sind nur einzelne Fähigkeiten erschwert. Stottern ist eine Art von Behinderung, die sich nur auf das Sprechen bezieht. Alles andere können Stotternde genauso gut wie andere!

Geht das Stottern irgendwann von selbst weg?

Das ist unterschiedlich. Bei einigen Schulkindern verschwindet das Stottern tatsächlich. Dazu kann eine Stottertherapie viel beitragen. Bei anderen bleibt das Stottern trotz Therapie bestehen. Bei den meisten Schulkindern wird das Stottern mit Unterstützung einer Therapie weniger und sie fühlen sich durch das verbleibende Stottern nicht mehr so gestört.

Je mehr man sich für das Stottern schämt und versucht, es zu verstecken, desto eher bleibt es ein Problem. Das Beste, was du lernen kannst, ist offen und selbstbewusst damit umzugehen: Zu sagen, was du willst und wann du es willst!

Wenn du lernst, dich zu akzeptieren, wie du bist, und



stolz auf dich zu sein, hast du die besten Chancen, dass du als Erwachsener keine Nachteile durch dein Stottern hast.

Soll ich mit meiner Lehrerin oder meinem Lehrer über das Stottern sprechen?

Manche Kinder finden es hilfreich, mit ihren LehrerInnen zu besprechen, was ihnen im Unterricht fließendes Sprechen erleichtert. Solche Absprachen können z. B. folgende Punkte betreffen:

- Ob du ohne vorheriges Melden aufgerufen werden möchtest.
- Ob es für dich O.K. ist, in alphabetischer Reihenfolge oder in der Reihenfolge der Sitzordnung aufgerufen zu werden. Bei manchen Kindern steigt in solchen Situationen die Sprechangst stark an und sie stottern dann besonders stark.
- Ob du grundsätzlich alleine vor der Klasse vorliest oder nur zusammen mit einem anderen Mitschüler oder einer Mitschülerin.

Ich beteilige mich wegen des Stotterns nicht freiwillig mündlich im Unterricht.

Kann ich verhindern, dass ich deshalb eine schlechte Note bekomme?

In unserem Grundgesetz ist festgelegt, dass niemand wegen seiner Behinderung benachteiligt werden darf. Für Stottern gibt es deswegen, genau wie für Legasthenie, einen Nachteilsausgleich. Dabei geht es nicht darum, dass jemand bevorzugt wird oder es leichter hat, sondern nur darum, dass du es durch dein Stottern nicht schwerer haben darfst als deine MitschülerInnen. Deine Lehrkräfte oder SchulpsychologInnen und deine TherapeutIn können dir dabei helfen, einen Nachteilsausgleich zu bekommen, der genau auf dich zugeschnitten ist. Es gibt z. B. die Möglichkeit, dass du in einer mündlichen Prüfung mehr Zeit erhältst oder dass du dein Wissen zeigst, indem du mehr schriftliche Arbeiten anfertigst. Vorlesen und

Referate-Halten musst du dann nicht mehr vor der ganzen Klasse, wenn dir das zu viel ist. Oft entwickeln stotternde Kinder auch gemeinsam mit ihren LehrerInnen eigene gute Ideen, z. B. ein Referat nicht „live“ im Unterricht zu halten, sondern es vorher zu Hause auf Video oder Audio aufzunehmen und dann vorzuspielen. Informationen über die gesetzlichen Bestimmungen für dein Bundesland erhalten du und deine Eltern bei der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe und auf deren Website www.stottern-und-schule.de.

Umgang mit Hänkeln

Sehr viele stotternde Kinder erleben, dass sie wegen des Stotterns in der Schule gehänselt werden. Das ist wirklich unfair, denn man kann ja nichts dafür, wenn man stottert! Bei manchen Kindern kommt es nur selten vor, anderen passiert es jede Woche. Deshalb ist es wichtig, sich darüber Gedanken zu machen, wie man damit umgeht.

Was ist der Unterschied zwischen Necken und Hänkeln?

Beim Necken geht es nicht darum, einen anderen Menschen zu verletzen. Necken ist freundlich gemeint. Beide sollen lachen können.

Beim Hänkeln dagegen legt es jemand absichtlich

darauf an, einen anderen zu kränken und/oder in eine peinliche Situation zu bringen. Nicht nur stotternde Kinder werden gehänselt. Sicher kennst auch du



andere Kinder, die ständig geärgert werden, weil sie komische Kleidung tragen, nicht so gut lesen können, eine große Nase haben oder etwas anderes, mit dem sie sich von anderen unterscheiden.

Hänseln kann ganz unterschiedlich aussehen, z. B.:

- Den anderen mit bestimmten Namen verspotten, z. B. „Du Stottermaxe!“
- Den anderen nachäffen, z. B. „Ach, du gehst heu-heu-heute ins Schwi-Schwimmbad?“
- Dem anderen das Stottern vorwerfen, z. B. „Lern doch erst mal richtig sprechen!“

Warum fühlt man sich so schlecht, wenn man gehänselt wird?

Hänseln tut richtig weh, weil man das Gefühl hat, dass man so, wie man ist, nicht in Ordnung ist. Stimmt das denn eigentlich? Nein! Jeder hat Stärken und Schwächen. Du stotterst zwar, dafür fallen dir bestimmt Dinge ein, die du an dir magst: Deine Augenfarbe? Deine Größe? Deine Stimme? Dein Lachen? Wie du mit Tieren umgehen kannst? Vielleicht bist du ein guter Schwimmer, kannst ein Musikinstrument spielen oder bist gut darin, spannende Geschichten zu erfinden?

Lasse dich selbst niemals im Stich! Wenn du Peinlichkeit oder Wut fühlst, wenn du gehänselt wirst, akzeptiere es als Gefühl in diesem Moment. Wenn du noch einmal darüber nachdenkst, wirst du erkennen, dass du mit oder ohne Stottern ein einzigartiger, wertvoller Mensch bist.

Warum hänseln manche Kinder ständig?

Manche Kinder fühlen sich verunsichert, wenn sie mit jemandem sprechen, der stottert. Sie wissen vielleicht nicht, ob es O.K. ist, dich beim Stottern anzugucken, oder ob sie deinen Satz zu Ende sprechen sollen. Meistens hänseln Menschen auf eine gemeine Art und Weise, wenn sie neidisch oder mit sich selbst



unzufrieden sind. Sie glauben, dass sie sich selbst besser fühlen, wenn sie einen anderen traurig machen. Die schlimmsten Quälgeister sind oft solche, die schlecht in der Schule sind oder zuhause eine Menge Probleme haben.

Wie verhalte ich mich am besten, wenn ich gehänselt werde?

Es gibt verschiedene Möglichkeiten. Welche passt, hängt davon ab, was für ein Mensch du bist und wie die jeweiligen Umstände aussehen:

Ignoriere das Hänseln!

Manchmal ist es vernünftig, die Ohren auf Durchzug zu stellen und das Hänseln zu ignorieren. Wenn man nicht zeigt, dass man verletzt oder verärgert ist, wird es den meisten nach einer Zeit langweilig und sie hören von alleine auf.

Aber sprich mit deinen Eltern oder einer anderen Vertrauensperson darüber, wenn es dich traurig macht. Jeder ist traurig, wenn er ausgeschlossen, veräppelt oder nachgemacht wird. Das ist immer gemein und unfair und du solltest dich nie dafür schämen müssen, wenn dir so etwas passiert.

Gib eine schlagfertige Antwort, z. B.:

- „Ja, ich stottere. Na und?“

- „Erzähl doch mal was Neues, allmählich wirst du langweilig!“

Bringe Humor ins Spiel, z. B. wenn dich jemand nachäfft:

„Ha-ha hab’ ich dich etwa angesteckt?“

Entwaffe die anderen durch eine sachliche Antwort, z. B.:

„Stottern ist eine Störung und keine schlechte Angewohnheit. Wenn du möchtest, kann ich dir gerne etwas über Stottern erzählen: Was dabei im Körper passiert und wie man trainieren kann, damit umzugehen.“

Verwende die fünf-Finger-Strategie:

1. Sprich den anderen mit seinem Namen an: „Lukas!“
2. Sag, was du fühlst: „Ich mag es nicht, wenn du ...“
3. Sag, was aufhören soll: „... mich dauernd nachmachst!“
4. Sei respektvoll: „Bitte, ...“
5. Sag, was du willst: „... hör auf!“

Schau den anderen dabei an. Du kannst es auch kürzer machen: „Hör auf!“

Ist es Petzen, wenn ich Erwachsenen vom Hänseln erzähle?

Nein, denn beim Petzen möchte man jemanden in Schwierigkeiten bringen. Hier geht es aber vor allem darum, dich aus Schwierigkeiten heraus zu holen.

Erzähle deinen Eltern, wenn du gehänselt wirst. Ihr könnt dann gemeinsam mit deiner Lehrerin oder deinem Lehrer nach Lösungen für die Situation suchen.

Wie soll ich mich verhalten, wenn ich im Unterricht stottere?

Wenn du vor der Klasse sprichst und ins Stottern gerätst, gib dich so gelassen wie möglich. Das ist schwer, aber du kannst es schaffen. Auch wenn jemand lacht, tue so, als ob dir das nichts ausmacht. Deine echten Freunde werden nicht über dich lachen.

Hole dir außerdem Hilfe von deinen Lehrkräften!

Niemand sollte über irgendjemand andere lachen dürfen und es ist die Aufgabe der Erwachsenen, dafür zu sorgen, dass Kinder lernen, respektvoll miteinander umzugehen.

Du hast so viel Wichtiges und Wertvolles zu sagen und beizutragen und es wäre so schade, wenn du das nicht tust, weil du befürchtest, stottern zu müssen. Deine Mitmenschen wollen ja wissen, was du zu sagen hast, also lass dich nicht entmutigen! Jeder Mensch spricht auf seine eigene Art und Weise und deine Art zu sprechen ist genauso richtig und wertvoll wie jede andere.

Wo kann ich mich laufend über Fragen zum Stottern informieren?

Auf der Homepage der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e. V. finden du, deine Eltern und deine LehrerInnen aktuelle Informationen und weiterführende Comics, Buchtipps, Videos und Infobroschüren zum Thema „Stottern“: **www.bvss.de**

Eine weitere sehr interessante Seite für Jugendliche ist die Jugend-Infoseite-Stottern, die aus einer Projektarbeit an der Lehranstalt für Logopädie am Universitätsklinikum Aachen entstanden ist. Hier findet ihr u. a. Infos zu den Themen Stottern und Selbstvertrauen, Stottern und Schule, Stottern und Beruf. Außerdem könnt ihr im Forum Beiträge anderer Jugendlicher lesen und eigene Beiträge einbringen: **www.jugend-infoseite-stottern.de**

Die Idee zur Erstellung dieser Broschüre und Teile des Inhalts gehen auf die Homepage der International Stuttering Association zurück: www.isastutter.org