

# Der Tag beginnt mit einem Sprechtraining

Statt ihr Stottern zu ignorieren, können Erwachsene üben, langsamer und weicher zu reden – Studien zeigen Verbesserungen

*Bei Erwachsenen lässt sich das Stottern nicht heilen. Doch mit den richtigen Übungen lässt es sich deutlich reduzieren. Das Training lässt sich sogar an Veränderungen im Gehirn ablesen.*

Von Jochen Paulus

Die Atmosphäre erinnert eher an ein Trainingscamp als an eine therapeutische Einrichtung. Tatsächlich ist der idyllisch in der Nähe von Kassel gelegene Habichtshof beides. Die Gäste, überwiegend junge Männer, sind zwei Wochen lang hier, weil sie schwer stottern, meist schon seit ihrer Kindheit. Doch in der Therapie geht es nicht darum, in langen Gesprächen den seelischen Ursachen des Stotterns auf die Spur zu kommen. Denn die gibt es nicht, auch wenn die meisten Deutschen das glauben. Stattdessen wird hier nach der Kasseler Stottertherapie trainiert, der am besten überprüften Therapie in Deutschland.

Stotterer lernen hier das Sprechen neu. Zu Beginn sprechen sie extrem langsam, jede Silbe wird auf zwei Sekunden gedehnt. Wenn die Gruppe zusammen übt, klingt es ein bisschen wie gregorianischer Gesang. Dann wird der weiche Stimmeinsatz eingeführt. Das leise Einsetzen der Stimme verbunden mit der Geschwindigkeitsreduzierung verhindert das Stottern. In der ersten Therapiephase geht das viele Stunden am Tag so, allein oder in der Gruppe. Treuester Zuhörer ist ein Multimedia-PC, den jeder Klient samt Mikrofon und Kopfhörer auf seinem Zimmer vorfindet. Ein Programm setzt das Gesprochene in eine Kurve auf dem Bildschirm um. Sie zeigt, ob das Sprechen weich genug war. Allmählich wird das Tempo bis zur normalen Sprechgeschwindigkeit gesteigert.

Solche Therapien, die direkt beim Sprechen ansetzen, gelten traditionell als Gegenmodell zur zweiten großen Therapieschule, dem sogenannten Nichtvermeidungsansatz. Er geht davon aus, dass das Stottern verschwindet, wenn die Betroffenen es gar nicht beachten. Denn die Angst vor dem Stottern löse das Stottern erst aus. „Könnte der Stotternde vergessen, dass er einer ist, so würde er nicht mehr stottern“, pointierte der vielzitierte Stottertherapeut Oliver Bloodstein. Tatsächlich kann Angst das Stottern verstärken. Deshalb machen auch die Teilnehmer der Kasseler Stottertherapie vor allem in der zweiten Therapiewoche genau das, wovor sie am meisten Angst haben, um die Angst so zu verlernen: Sie gehen einkaufen, sprechen Passanten an und halten eine Rede vor großem Publikum. Sie telefonieren sogar.



Keine leichte Übung: Stotterer haben oft Angst davor, dass ihr Gesprächspartner auflegt, bevor sie ein Wort gesagt haben.

Fotos Karsten Schöne

Doch die Angst ist nicht das einzige Problem. Am Ende der zwei Wochen reden viele Teilnehmer nahezu flüssig, wenn auch noch sehr bewusst und kontrolliert. Um diesen Erfolg zu halten, müssen sie weiterüben – am besten täglich. Das Computerprogramm gibt es mit nach Hause und die Titelseite des Handbuchs verheißt munter: „Für dauerhaft morgendliches Üben um 6.00 Uhr.“ Wird ausreichend geübt, erstatten die Krankenkassen das Geld für die Software zurück.

Drei Auffrischungswochenenden im ersten Jahr gehören zum Therapiepaket. Diese Nachsorge ist wichtig, um Rückschritte zu verhindern und das Niveau zu halten. Denn heilen lässt sich Stottern bei Erwachsenen nicht, es lässt sich aber durch ständiges Training im Zaum halten. Inzwischen haben mehr als tausend Klienten das Programm absolviert. Wie eine seit 1996 laufende Studie der Universität Kassel zeigt, sprechen die meisten auch nach drei Jahren noch immer deutlich besser als vorher.

Trotz dieser Erfolge musste der Arzt Alexander Wolff von Gutenberg, der selbst stottert und das Konzept entwickelt hat, lange um den Fortbestand der Einrichtung fürchten. Seit kurzem regeln jedoch Verträge die Kostenübernahme durch die meisten Krankenkassen. Langsam wird auch klarer, wie das Programm hilft und wo die Ursachen des Stotterns liegen. Etliche Programmteilnehmer haben sich vor und nach der Behandlung in die Röhre eines Magnetresonanztomografen der Frankfurter Universitätsklinik gelegt. Die Medizinerin Katrin Neumann und ihr Team machten Gehirnaufnahmen beim Sprechen und werteten die Bilder aus.

Vor der Therapie fanden sie unter anderem auffällige Aktivierungsmuster in Teilen der Basalganglien, die unterhalb der Großhirnrinde liegen. Nach der Therapie waren diese Auffälligkeiten verschwunden. Die Kasseler Stottertherapie hat es also geschafft, die Funktionsweise des Gehirns zu beeinflussen. Vielleicht sind Probleme in den Basalganglien sogar eine der Ursachen des Stotterns. Die Basalganglien helfen bei der Steuerung bewusster Bewegungen und unterdrücken unwillkürliche Bewegungen. Stotterer neigen zu solchen unwillkürlichen Bewegungen, also Ticks. In den Basalganglien spielt der Nervenbotenstoff Dopamin eine wichtige Rolle. Er scheint bei Stotterern dort im Übermaß vorhanden zu sein. So lässt sich auch erklären, warum dem Dopamin entgegenwirkende Medikamente bei Stotterern eine gewisse Wirkung erzielen.

Eine Forschergruppe um Kate Watkins von der Universität Oxford berichtete kürzlich ebenfalls von Auffälligkeiten in den Basalganglien bei Stotterern. Außerdem stieß sie auf gestörte Verbindungen zwischen verschiedenen Teilen des Gehirns, die für das Sprechen zuständig sind. Soo-Eun Changs Team von der amerikanischen Gesundheitsbehörde NIH bestätigte diesen Befund, und auch Katrin Neumanns Gruppe geht von Problemen in der Zusammenarbeit verschiedener Gehirnteile bei Stotterern aus.

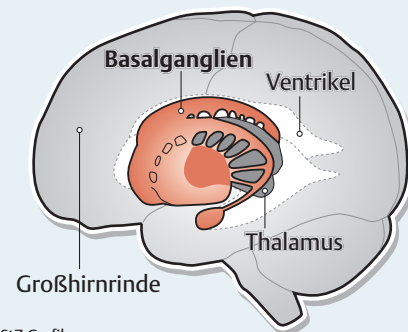
Möglicherweise werden solche Erkenntnisse eines Tages helfen, die Therapie auch für erwachsene Stotterer zu verbessern. Stotternde Kinder haben dagegen schon jetzt gute Chancen. Sprechprobleme bei Kindern sind zwar normal und verschwinden häufig

von selbst, doch etwa fünf Prozent der Kinder haben andauernde Schwierigkeiten und ein Prozent stottern noch als Erwachsene. „Der noch vor einigen Jahren gängige Grundsatz – Hände weg vom stotternden Vorschulkind – hat sich als völlig falsch erwiesen und gehört längst der Vergangenheit an“, urteilt die Medizinerin Sibylle Brosch, die in Ulm die Foniatrie der Universitätsklinik leitet.

Erfolgreich ist das in Sydney entwickelte Lidcombe-Programm. Dort lernen Eltern, ihre Vorschulkinder zu korrigieren, wenn sie beim Sprechen Fehler machen, und sie zu loben, wenn sie richtig sprechen. Anders als früher behauptet, schaden die Korrekturen nicht. Die Kinder stottern nach dem Programm deutlich weniger als vorher.

## Ursache des Stotterns?

Die Basalganglien sind an der Steuerung von Bewegungen beteiligt. Bei Stotterern sind sie häufig auffällig verändert



StZ-Grafik: rcz



Der Computer zeigt, ob richtig gesprochen wird.