



Tipps für die Kommunikation mit stotternden Personen

Auch wenn Stottern wie ein Problem wirkt, das man leicht lösen könnte, kann es für viele Erwachsene eine lebenslange chronische Beeinträchtigung sein. Folgende Tipps tragen zu einer guten Kommunikation mit Stotternden bei.

- 1) Gib keine Ratschläge wie: „Sprich langsamer“, „Hol tief Luft“ oder „Entspanne dich“. Solche vereinfachenden Ratschläge können als entwürdigend wahrgenommen werden und sind nicht hilfreich.
- 2) Lass dein Gegenüber durch dein Verhalten wissen, dass du dich dafür interessierst, was gesagt wird und nicht wie es gesagt wird.
- 3) Halte natürlichen Augenkontakt und warte geduldig, bis dein Gegenüber fertig ist.
- 4) Versuche Wörter oder Sätze nicht für dein Gegenüber zu beenden und auf eine entspannte Art und Weise zu sprechen-ohne unnatürlich zu wirken. Dies fördert gute Kommunikation.
- 5) Bedenke, dass Stotternde beim Telefonieren meist größere Probleme haben, ihr Sprechen zu kontrollieren. Sei geduldig. Wenn du den Hörer abhebst und nichts hörst, lege nicht gleich auf, sondern versichere dich, dass es sich nicht um eine Person handelt, die stottert.
- 6) Sprich auf natürliche, stressfreie Weise, dies trägt zu einer guten Kommunikation bei.

Mythen über Stottern

Mythos: Personen, die stottern, sind dumm.

Realität: Es gibt keine Zusammenhänge zwischen Stottern und Intelligenz.

Mythos: Stottern wird durch Nervosität verursacht.

Realität: Stottern wird nicht durch Nervosität verursacht. Ebenso wenig sind stotternde Personen eher geneigt, nervös, ängstlich oder schüchtern zu sein. Unter Stotternden findet sich eine ebenso große Bandbreite an Persönlichkeitsmerkmalen, wie unter jenen, die nicht stottern.

Mythos: Stottern ist übertragbar durch Zuhören und/oder Imitation.

Realität: Stottern ist nicht übertragbar. Niemand kennt die exakten Ursachen für Stottern, aber jüngste Forschungen legen nahe, dass die eigene Familiengeschichte (Genetik), die individuelle neuromuskuläre Entwicklung sowie die Umgebung eines Kindes, inklusive familiendynamischer Prozesse, eine Rolle beim Entstehen von Stottern spielen.

Mythos: Es ist hilfreich, einer Person zu raten „Hole tief Luft, bevor du sprichst“ oder „Überlege was du sagen möchtest, bevor du sprichst“.

Realität: Dieser Ratschlag hemmt eine Person, die stottert, nur noch mehr und verschlimmert das Stottern. Hilfreich ist es hingegen, geduldig zuzuhören und selbst langsam und klar zu sprechen.

Mythos: Stress verursacht Stottern.

Realität: Wie bereits erwähnt, sind bei der Entstehung von Stottern viele, komplexe Faktoren involviert. Stress ist nicht die Ursache von Stottern, kann Stottern aber sicherlich verschlimmern.