

Thilo Müller - (M)ein Weg: Wie ich mein Stottern bewältigt habe

Mein Stottern begann mit drei Jahren, quasi aus heiterem Himmel. Im Kindergarten bin ich noch recht locker mit meinem Stottern umgegangen. Dies änderte sich aber in der Grundschule sehr schnell, da mich meine Mitschüler/innen häufig hänselten und ausgrenzten. Mein Stottern wurde immer stärker und ich bekam immer mehr Angst vor dem Sprechen. In der Schule habe ich mich bald nicht mehr getraut, mich am Unterricht zu beteiligen. Ließ sich das Sprechen nicht vermeiden, schämte ich mich sehr. Wenn ich einen schlechten Tag hatte und praktisch kein Wort heraus bekam, wäre ich am liebsten im Boden versunken und habe es bereut, meinen Mund überhaupt aufgemacht zu haben. Meine Lehrer haben mein Stottern und meine Zurückhaltung zwar akzeptiert und mich meist „in Ruhe gelassen“, aber meine Noten haben natürlich sehr unter meiner mangelnden Mitarbeit gelitten.

Auch außerhalb der Schule bestimmte das Stottern mein Verhalten maßgeblich: Besonders das Telefonieren war für mich eine Katastrophe. Ich stand derartig unter Stress, dass ich meist kaum ein Wort raus bekam. Irgendwann war meine Angst davor so groß, dass ich gar nicht mehr telefonierte und z.B. meine Eltern sämtliche Telefonate für mich führen mussten. Selbst meine engsten Freunde rief ich nur sehr ungern an. Und daran, auf fremde Menschen zuzugehen und diese anzusprechen, war gar nicht zu denken. Zu groß war die Angst vor negativen Reaktionen.

Das Schlimmste am Stottern war für mich in dieser Zeit das Gefühl der Machtlosigkeit: genau zu wissen, was und wie ich etwas sagen möchte, aber es einfach nicht zu können und davon abhängig zu sein, wie ich sprachlich „gerade so drauf war“. Ich habe mir oft den Kopf darüber zerbrochen, warum ich in der einen Situation so stark und unkontrollierbar stotterte, in der nächsten aber wieder relativ locker und flüssig sprechen konnte. Sprechen war für mich anstrengend und so gut wie immer mit Gefühlen der Niederlage und Peinlichkeit verbunden. Wenn man bedenkt, wie oft man am Tag sprechen muss und wie wichtig es gerade in der heutigen Zeit ist, sich mitteilen zu können, dann bekommt man vielleicht eine Vorstellung davon, welche große Rolle das Stottern und die Gedanken daran in meinem Alltag gespielt haben.

Therapeutisch habe ich damals so gut wie alles ausprobiert, was es auszuprobieren gab, angefangen von Spieltherapie über Atemübungen bis hin zu Gesprächs- oder Hypnosetherapie. Aber nichts hat mir die Angst genommen, nichts hat mir geholfen, flüssiger zu sprechen – obwohl ich in der Therapie immer hoch motiviert mitgearbeitet und versucht habe, alles genau umzusetzen. Aber einfach nur über Stottern zu reden, zu versuchen mich zu entspannen oder auf die Atmung zu achten, hat meine Probleme nicht lösen können. Ich habe mich von den Therapeuten oft nicht verstanden gefühlt und irgendwann auch die Lust auf Therapie verloren.

Nach meinem Abitur stand ich vor der Aufgabe, meine Zukunft zu planen. Ich wollte Medizin studieren, konnte mir aber nicht wirklich vorstellen, diesen Beruf mit meinem starken

Stottern überhaupt meistern zu können. Daher habe ich mich doch nochmal dazu entschlossen, etwas gegen mein Stottern zu unternehmen und bin dabei auf die Bonner Stottertherapie gestoßen.

Seitdem hat sich vieles für mich geändert. Ich habe zum einen gelernt, mich grundlegend als Stotternder zu akzeptieren, aber auch sehr wirkungsvolle Sprechtechniken erlernt, die mir viel Kontrolle über mein Stottern geben. Die Bonner Sprechtechniken funktionieren wirklich sehr gut. Ich spreche nun in allen Situationen sehr viel flüssiger, aber wenn ich doch mal wieder stottern muss, kann ich heute viel gelassener damit umgehen. Ich muss nicht immer hundert Prozent flüssig sein, um zufrieden mit mir und meinem Sprechen zu sein. Außerdem habe ich gelernt, anders mit meiner Angst vor dem Stottern umzugehen und mich schwierigen Sprechsituationen zu stellen, anstatt davor wegzulaufen. Heute bin ich in der Lage, alle Telefonate selbst zu führen, ich kann Vorträge vor großen Gruppen halten und habe mir einen Sprecherberuf ausgesucht, was früher undenkbar gewesen wäre.

Nach dem Ende meiner Therapie habe ich mich gegen mein ursprünglich geplantes Medizinentschieden. Viel lieber wollte ich Stottertherapeut werden und meine positiven Erfahrungen in Sachen Therapie an andere Betroffene weitergeben. Ich freue mich, dass ich nach dem Abschluss meines Studiums im Team der Bonner Stottertherapie nun die Möglichkeit dazu habe.