

Was Sie  
schon  
immer  
über  
Stottern  
wissen  
wollten



# Was ist Stottern?

---

Stottern besteht aus Unterbrechungen des Redeflusses in Form von hörbaren oder stummen Blockaden („----Block“), Wiederholungen von Wortteilen („k-k-k-kalt“) oder Dehnungen („wwwarm“). Stottern ist häufig mit übermäßiger Anstrengung beim Sprechen verbunden. Die Anstrengung wird in auffälligen Verkrampfungen der Gesichtsmuskulatur oder in zusätzlichen Bewegungen von Kopf, Arm oder Oberkörper sichtbar.

Im Moment des Stotterns wissen Stotternde genau, was sie sagen möchten, sind aber nicht in der Lage, es störungsfrei herauszubringen. Sie verlieren die Kontrolle über den Sprechapparat.

Keine zwei Menschen stottern auf dieselbe Art und Weise. Die Schwere des Stotterns kann bei einer einzelnen Person je nach Situation, Wörtern, Gefühlslage oder körperlicher Verfassung stark schwanken.

## Wie wirkt sich Stottern auf das Leben stotternder Menschen aus?

---

Viele stotternde Menschen vermeiden Wörter oder Situationen, bei denen sie fürchten, stottern zu müssen. Alltägliche Situationen, wie der Kauf einer Fahrkarte, können für stotternde Menschen eine große Belastung darstellen. Die Angst vor dem Stottern und der Wunsch, es zu vermeiden, kann das gesamte Leben beherrschen. Ausbildung, Beruf, Freunde und Freizeitaktivitäten werden eventuell nicht nach den tatsächlichen Wünschen ausgewählt, sondern danach, wenig sprechen zu müssen. Negative Reaktionen von Mitmenschen wie Hohn und Ablehnung, aber auch Mitleid oder Verlegenheit können dazu beitragen, dass sich die stotternde Person zurückzieht.

## In welchem Alter beginnt Stottern und wie viele Menschen sind betroffen?

---

Stottern beginnt meist ohne offensichtlichen Anlass im Alter zwischen 2 und 5 Jahren, selten auch noch später\*. Zuvor hat das Kind bereits eine Zeit lang flüssig gesprochen.

Bei 5% aller Kinder entwickelt sich Stottern. Von diesen Kindern sprechen insgesamt 4/5 bis zur Pubertät wieder flüssig. Es lässt sich bislang nicht vorhersagen, welche Kinder das Stottern wieder verlieren und bei welchen es bestehen bleibt. Bei Erwachsenen schätzt man, dass 1% stottert. Das sind in Deutschland über 800.000 Menschen. Bei Erwachsenen verliert sich das Stottern nur noch in seltenen Fällen vollständig.



Etwa doppelt so viele Jungen wie Mädchen beginnen zu stottern. Mädchen verlieren das Stottern häufiger wieder, wodurch das Verhältnis auf 5:1 anwächst.

Stottern tritt in allen Kulturen auf. Es gibt 4.000 Jahre alte Schriftstücke, die von stotternden Menschen zeugen.

---

\* Eine andere Form des Stotterns kann in seltenen Fällen meist plötzlich im Erwachsenenalter nach neurologischen Schädigungen oder einem psychischen Trauma auftreten.

## Beruhst Stottern auf psychischen Problemen?

---

Nein. Stotternde Kinder und ihre Eltern unterscheiden sich in ihrer Persönlichkeit und ihrem Umgang miteinander nicht von der übrigen Bevölkerung. Es gibt keine typische „Stotterer-Persönlichkeit“ und keine typischen „Stotterer-Familien“. Stotternde Menschen sind nicht nervöser, ängstlicher oder gehemmter als normal sprechende, nur weil sie stottern. Stotternde Menschen sind auch nicht weniger intelligent. Leider sind solche Vorurteile in der Bevölkerung immer noch sehr verbreitet.

Stottern ist eine Störung des Sprechablaufs. Die Gefühlslage eines Menschen und das Stottern können sich allerdings in hohem Maße gegenseitig beeinflussen.

## Wird Stottern vererbt?

---

Stottern Menschen haben im Vergleich zu nichtstotternden etwas dreimal häufiger Verwandte, die ebenfalls stottern. Stotternde Frauen haben häufiger stotternde Kinder als stotternde Männer. Zwillingstudien haben ergeben, dass bei eineiigen Zwillingen (identisches Erbgut) häufiger beide Zwillinge stottern als bei zweieiigen Zwillingen (unterschiedliches Erbgut).



All dies spricht dafür, dass ein Erbfaktor bei der Entstehung des Stotterns eine Rolle spielt. Stottern wird jedoch nicht direkt vererbt, sondern vermutlich wird eine Veranlagung zum Stottern weitergegeben. Damit ist eine Bereitschaft des Körpers gemeint, die zum Stottern führen kann, aber nicht muss.

Wissenschaftler gehen davon aus, dass im Durchschnitt 70–80% der Wahrscheinlichkeit, ob ein Kind stottert, genetisch bedingt ist, während andere Faktoren hierzu 20–30% beitragen.

## **Unterscheiden sich stotternde von nichtstotternden Menschen?**

---

Stotternde und nichtstotternde Menschen unterscheiden sich nicht generell in ihren Persönlichkeitseigenschaften oder ihrer Intelligenz. Es gibt auch keine einfachen körperlichen Unterschiede z. B. bei den Stimmbändern oder der Zunge.

Im Bereich der Sprechmotorik und deren Ansteuerung durch das Gehirn hat man geringe Unterschiede zwischen Gruppen stotternder und nichtstotternder Menschen gefunden. Das bedeutet nicht, dass jede stotternde Person in diesem Bereich auffällig ist. Man weiß außerdem, dass stotternde Kinder im Vergleich zu nichtstotternden häufiger eine Verzögerung der Sprachentwicklung und weitere Störungen des Sprechens zeigen.

Diese Unterschiede könnten Hinweise auf eine Veranlagung zum Stottern im körperlichen Bereich sein, die vererbt oder im Zusammenhang mit der Geburt bzw. in der frühkindlichen Entwicklung erworben sein kann.

## **Was ist die Ursache des Stotterns?**

---

Erklärungen von Laien, wie z. B.: Die Kinder denken schneller als sie sprechen, sie haben einen stotternden Menschen nachgeahmt, sie sind besonders nervös, sie wollen Aufmerksamkeit erzielen oder sie atmen nur falsch, treffen nicht zu.

Stotternde Menschen haben vermutlich eine Veranlagung zum Stottern. Stottern entsteht in einer Zeit, in der sich das Kind körperlich, geistig, emotional und sprachlich schnell entwickelt. Wieso und auf welche Weise es dabei bei einigen Kindern zum Auftreten von Stottern kommt, ist bis heute unbekannt. Viele Einflüsse aus dem körperlichen, dem psychischen, dem sprachlichen und dem sozialen Bereich können bei der Entstehung eine Rolle spielen.

In der weiteren Entwicklung des Stotterns wächst die Anstrengung beim Sprechen und das Kind versucht, Stottern zu vermeiden. Es können negative Gefühle und Einstellungen gegenüber dem Sprechen entstehen. Teufelskreise aus Angst und Vermeidung sowie aus Anstrengung und Frustration erhalten dann das Stottern aufrecht oder verstärken es noch. Das Stottern automatisiert sich zunehmend und kann umso schwerer wieder verändert werden, je länger es andauert.

## Warum können stotternde Menschen manchmal flüssig sprechen?

---

Beim Singen, Flüstern, Sprechen im Chor oder im Takt oder mit Hilfe von technischen Hilfsmitteln, die z. B. die eigene Stimme über Kopfhörer höher, tiefer oder verzögert wiedergeben, können stotternde Menschen flüssiger sprechen. In anderen Situationen kann Stottern verstärkt auftreten, wie etwa beim Telefonieren oder beim Sprechen mit bestimmten Personen. Während einige dieser Effekte auf frühere Erfahrungen mit dem eigenen Stottern zurückgeführt werden können, beruhen andere vermutlich auf Veränderungen der Art und Weise, wie die eigene Sprache produziert und verarbeitet wird.

Die Schwere des Stotterns nimmt meist ab, wenn mit einem Kleinkind, einem Haustier oder alleine gesprochen wird. Stottern wird also durch kommunikativen Druck verstärkt.

Bei Kindern tritt Stottern häufig phasenweise auf. Phasen mit starkem Stottern können sich mit solchen abwechseln, in denen das Kind völlig fließend spricht. Die Gründe dafür sind oft nicht ersichtlich. Stottern kann aber z. B. bei Anstrengung, Müdigkeit oder Aufregung zunehmen.



## Stottert mein Kind?

---

Fast alle Kinder sprechen unflüssig. Sie haben normale Sprechunflüssigkeiten, zu denen Wiederholungen von mehrsilbigen Wörtern oder von Satzteilen, Satzabbrüche und Pausen zählen. Eltern machen sich üblicherweise nur bei Sprechunflüssigkeiten Sorgen, die für Stottern typisch sind: Blockaden, Dehnungen und Wiederholungen von Wortteilen. Diese Sprechunflüssigkeiten gehören nicht zur normalen Sprachentwicklung, sondern stellen eine Störung des Sprechens dar. Eine normale Sprechunflüssigkeit ist zum Beispiel: „Ich will – ich will den Ball“. Stottern könnte sich dagegen so äußern: „I-i-ich will den Ball“.

Wenn sich das Kind deutlich anstrengt, um Wörter herauszubekommen, sein Atem stockt, es Wörter oder Laute vermeidet oder Angst vor dem Sprechen hat, dann sind dies weitere Anzeichen für Stottern.

## Können Eltern das Stottern ihres Kindes verursacht haben?

---

Es gibt darauf keinerlei Hinweise. Stottern entsteht aus dem Zusammenspiel dreier Einflussbereiche: Einer Veranlagung zum Stottern, einem Auslöser, der das Stottern auftreten lässt, und aufrechterhaltenden Bedingungen, die dafür sorgen, dass das Stottern bestehen bleibt und sich weiterentwickelt.

Man kann also nicht von *der* Verursachung des Stotterns sprechen. Viele Faktoren beeinflussen die Entstehung. Eine Veranlagung spielt vermutlich eine große Rolle. Den Eltern kann auf keinen Fall die Schuld am Stottern ihres Kindes gegeben werden. Sie können aber etwas für Ihr stotterndes Kind tun!





## Was soll ich tun, wenn mein Kind anfängt zu stottern?

---

Sobald Sie glauben, dass Ihr Kind anfängt zu stottern, und Sie sich Sorgen machen, sollten Sie sich beraten lassen. Suchen Sie eine Therapeutin oder einen Therapeuten mit einer Spezialisierung auf kindliches Stottern auf und holen Sie eine Diagnose ein. Dabei sollte auf jeden Fall Ihr Kind selbst untersucht werden. Außerdem sollte mit Ihnen ausführlich über das Erscheinungsbild des Stotterns und die Reaktionen Ihres Kindes gesprochen werden.

Beratung bietet auch die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS). Hier erhalten Sie außerdem Adressen von qualifizierten Stottertherapeut/inn/en in Ihrer Nähe.

Es besteht kein Grund zur Panik, wenn Ihr Kind stottert. Aber es ist nicht empfehlenswert, nur abzuwarten und zu hoffen, dass das Stottern von selbst wieder verschwindet.

Eine Untersuchung und Beratung ist auf jeden Fall sinnvoll, wenn Ihr Kind sich beim Sprechen anstrengt oder mit Frustration reagiert. Wenn Sie sich Sorgen machen oder verunsichert sind, ist dies ebenfalls ein Grund, professionelle Hilfe in Anspruch zu nehmen. Dabei spielt es keine Rolle, wie alt Ihr Kind ist. Es gibt kein festes Alter, ab dem Stottern behandelt wird. Die Untersuchung dient der Entscheidung, ob eine weitere Behandlung notwendig ist oder nicht.

Sie selbst können auch etwas tun, um Ihrem Kind zu helfen. Stottern ist keine schlechte Angewohnheit und unterliegt nicht der Kontrolle des Kindes. Korrigieren Sie Ihr Kind daher nicht, wenn es unflüssig spricht. Hören Sie auf das, was es sagt, und nicht darauf, wie es etwas sagt. Drängen Sie es nicht und beenden Sie nicht seine Sätze. Versuchen Sie selbst, entspannt und langsam zu sprechen. Zeigen Sie Verständnis für Ihr Kind und trösten Sie es, wenn es traurig ist. Machen Sie sich selbst kundig und informieren Sie andere Menschen, wie sie sich gegenüber Ihrem Kind verhalten sollen.

## Darf ich mit meinem Kind über sein Stottern sprechen?

---

Früher dachte man, es sei am besten, nicht mit dem Kind über das Stottern zu sprechen. Man befürchtete, das Kind könnte erst dadurch auf das Stottern aufmerksam werden, wodurch es sich verschlimmert. Selbst sehr junge stotternde Kinder merken jedoch, dass sie unflüssig sprechen. Dem Kind kann das Stottern sehr unangenehm sein und es kann ängstlich oder frustriert reagieren.

Es gibt keinen Grund, Stottern zu tabuisieren. Wenn daraus ein Geheimnis gemacht wird, über das nicht gesprochen werden darf, glaubt das Kind, es müsse sich dafür schämen. Dies kann das Stottern verstärken.

Sprechen Sie mit Ihrem Kind über das Stottern und trösten Sie es, wenn Sie merken, dass es darunter leidet. Sie können z. B. Anteil nehmen, indem Sie sagen: „Das war jetzt anstrengend, nicht?“ oder „Da hat dein Mund gerade nicht das gemacht, was du wolltest.“ Wenn Ihr Kind noch sehr jung ist und das Wort „Stottern“ noch nicht kennt, können Sie es umschreiben, indem Sie z. B. sagen, die Wörter hüpfen oder bleiben stecken.

## Braucht mein Kind eine Therapie?

---

Nicht alle Kinder, bei denen Stottern festgestellt wurde, müssen behandelt werden. Häufig reicht eine Beratung der Eltern aus. Die Eltern werden hierdurch entlastet, falls sie sich Vorwürfe machen. Außerdem erhalten sie Informationen darüber, wie sie sich verhalten können, damit ihrem Kind flüssiges Sprechen erleichtert wird. Schließlich lernen sie, bei welchen Veränderungen im Stottern ihres Kindes eine Therapie mit dem Kind erforderlich wird.

Eine Therapie ist in jedem Fall sinnvoll, wenn das Kind gegen sein Stottern ankämpft (sich z. B. beim Sprechen anstrengt oder Kopf oder Arm bewegt, um ein Wort heraus-

zubekommen) oder das Stottern vermeidet (z. B. schwierige Wörter austauscht oder in manchen Situationen nicht mehr gerne spricht). Dies sind Reaktionen auf das anfängliche Stottern, die zeigen, dass sich das Stottern weiterentwickelt. In der Therapie wird dann versucht, diesen Verlauf aufzuhalten und wenn möglich wieder umzukehren.



## Welche Therapien gibt es für mein stotterndes Kind?

Eine Stottertherapie kann schon bei Kindern im Alter von 2–3 Jahren sinnvoll sein. Keine Therapeutin und kein Therapeut kann heute sicher vorhersagen, ob sich das Stottern bei einem Kind wieder verliert. Seriöse Therapien versprechen daher keine Heilung im Sinne einer absoluten Stotterfreiheit. Jedoch ist die Chance groß, dass ein sehr früh behandeltes Kind weniger angestrengt zu stottern lernt oder sein Stottern sogar ganz verliert. Bleibt das Stottern bestehen sollte die Therapie auch zum Ziel haben, dass das Kind gut mit seinem Stottern umzugehen lernt und keine Nachteile in seiner Entwicklung hat.

Eine Therapie bei stotternden Kindern sollte immer die Beratung der Eltern beinhalten. Ihnen wird dabei Fachwissen vermittelt und sie lernen mit dem Stottern ihres Kindes umzugehen.

Die Therapie mit Kindern erfolgt immer spielerisch und dem Alter angemessen. Es kann entweder indirekt bezogen auf das Stottern vorgegangen werden (indirekter Ansatz). Es wird dann an Bereichen gearbeitet, die sich positiv auf das Stottern auswirken können. Ansatzpunkte hierfür sind z. B. mögliche Mängel in der Mundmotorik, der Artikulation oder der Grammatik. Auch das Kommunikationsverhalten in der Familie kann eventuell so verändert werden, dass dem Kind flüssiges Sprechen erleichtert wird.

Oder es wird direkt am Sprechen und Stottern gearbeitet (direkter Ansatz). Hierbei gibt es verschiedene Möglichkeiten: Die Kinder lernen, wie sie angestregtes Stottern leichter machen und selbstbewusster damit auftreten können. Oder sie lernen, ihr gesamtes Sprechen so zu kontrollieren, dass weniger Stottern auftritt. Auch andere, verhaltenstherapeutisch orientierte Verfahren kommen zum Einsatz, in denen flüssige Äußerungen der stotternden Kinder verstärkt werden.

In vielen Fällen wird die indirekte Vorgehensweise mit der direkten kombiniert. Lassen Sie sich die Methoden von einer Therapeutin oder einem Therapeuten mit Spezialisierung auf Stottern vorstellen und entscheiden Sie gemeinsam, welches Konzept zu Ihrem Kind in dieser Lebensphase am besten passt. Auch die BVSS informiert und berät Sie über die verschiedenen Therapieansätze und -methoden.

Für alle Verfahren gilt: Je jünger das Kind ist, desto mehr werden die Eltern angeleitet, Teile der Therapie selbst durchzuführen.



## Welche Therapien gibt es für stotternde Erwachsene?

Es gibt zahlreiche Therapieansätze für stotternde Jugendliche und Erwachsene, die in unterschiedlichen Formen angeboten werden. Sie werden ambulant oder stationär, einzeln oder in der Gruppe, wöchentlich oder intensiv wochenweise bzw. an Wochenenden durchgeführt.



Man kann zwei Hauptrichtungen unterscheiden: Beim Erlernen von Sprechtechniken, die das gesamte Sprechen verändern, lernt die stotternde Person eine neue Art zu sprechen, bei der weniger Stottern auftritt („Fluency Shaping“ oder „Sprechmodifikation“). Das Sprechen wird dabei zunächst stark verfremdet. Die Stimme wird weich eingesetzt, die Vokale werden gedehnt, die Sprechbewegungen werden mit wenig Muskelanspannung durchgeführt und die Atmung wird kontrolliert. Dieses Sprechen wird dann nach und nach einem natürlich klingenden Sprechen angeglichen. Die Sprechtechnik automatisiert sich zwar zunehmend, es ist aber weiterhin eine ständige Kontrolle des Sprechens erforderlich.

Die Stottermodifikation (auch „Nicht-Vermeidungsansatz“ genannt) hat das Ziel, besser auf das Auftreten von Stottern reagieren zu lernen. Anstatt zu vermeiden oder sich

anzustrengen, werden Sprechtechniken bei denjenigen Wörtern eingesetzt, bei denen Stottern erwartet wird oder tatsächlich auftritt. Hierdurch kann das Stottern entweder verhindert oder kontrolliert und leichter gemacht werden. Voraussetzung hierfür ist, dass zunächst Ängste und negative Einstellungen gegenüber dem Stottern abgebaut werden. Bereits hierdurch verringert sich bei vielen das Stottern.

Beide Therapieansätze führen nicht zur vollkommenen Stotterfreiheit. Kein Ansatz hilft allen stotternden Menschen. Erfahrungsgemäß sind die Ansätze für einzelne Personen unterschiedlich gut geeignet. Informieren Sie sich über die Unterschiede und machen Sie sich selbst ein Bild, welcher Ansatz besser zu Ihnen passt!

Verfahren wie Hypnose, Akupunktur, Atemtechniken, Entspannungsverfahren, technische Hilfsmittel und Psychotherapie werden ebenfalls vereinzelt angeboten. Bei diesen Verfahren sind – wenn überhaupt – nur kurzfristige Besserungen bei Stottern nachgewiesen worden. Eine psychologische Beratung kann sinnvoll sein und eine logopädische Therapie unterstützen, wenn das Stottern bei der betroffenen Person zu großen Gefühlsbelastungen wie Panik oder starker Selbstabwertung führt.

## Welche Stottherapien sind seriös?

---

Seriöse Therapieangebote für stotternde Menschen unterscheiden sich von unseriösen Angeboten darin, dass:

- keine Heilung versprochen wird,
- sie über eine ausreichende Dauer verfügen,
- Übungen auch außerhalb des Therapieraums stattfinden,
- Wert auf die Übertragung des Erlernten in den Alltag des Patienten gelegt wird,
- ein Nachsorgeprogramm über einen langen Zeitraum angeboten wird und
- ein Programm für Rückfälle vorgesehen ist.

Eine objektive Beratung erhalten Sie bei der BVSS.

## Wie erfolgreich sind Stottertherapien?

---

Von den Kindern, die anfangen zu stottern, verlieren viele das Stottern bis zu Pubertät wieder völlig. Bislang lässt sich nicht vorhersagen, bei welchen Kindern und mit Hilfe welcher Behandlungsmethoden dies der Fall ist. Fachleute sind sich einig, dass eine Stottertherapie umso aussichtsreicher ist, je früher eine qualifizierte Behandlung erfolgt.

Stotternde Erwachsene können ihre Sprechflüssigkeit sehr verbessern und ihr Stottern so kontrollieren, dass sie gut kommunizieren können. Für die meisten ist dies ein lebenslanger Prozess, der kontinuierliche Arbeit erfordert. Mit Rückfällen muss bei jeder Stottertherapie gerechnet werden. Eine generelle Überlegenheit einer der beiden beschriebenen Therapieansätze besteht nicht.



## Helfen Medikamente gegen Stottern?

---

Die „Pille gegen Stottern“ gibt es nicht. Einige Medikamente könnten Stottern zwar vermindern, solange diese eingenommen werden. So scheinen Medikamente, die zu einer Entspannung der Muskeln führen, zu wirken, während angst-reduzierende Medikamente keine Wirkung zeigen. Nach dem Absetzen kehrt das Stottern jedoch meist unvermindert wieder. Insbesondere bei längerer Einnahme muss mit schädlichen Nebenwirkungen gerechnet werden.

## Wer oder was hilft mir als Stotterndem bzw. meinem Kind?

---

In Deutschland behandeln vor allem Logopädinnen und Logopäden sowie Sprachheilpädagoginnen und -pädagogen stotternde Menschen. Es haben sich jedoch nur wenige von ihnen auf Stottern spezialisiert. Fragen Sie nach der Qualifikation oder erkundigen Sie sich bei Krankenkassen oder bei der BVSS, die ein bundesweites Verzeichnis zur Stottertherapie führt. Die Interdisziplinäre Vereinigung der Stottertherapeuten e.V. zertifiziert Stottertherapeutinnen und Stottertherapeuten.

Vielen stotternden Menschen und Eltern hat der Austausch mit anderen Betroffenen in einer Selbsthilfegruppe oder bei einem Seminar der BVSS geholfen. Hier kann man Informationen über Therapien erhalten und Hilfe und Verständnis von Menschen bekommen, die ähnliche Erfahrungen gemacht haben.

Machen Sie sich zum Experten in eigener Sache! Dies gelingt Ihnen durch das Lesen von Erfahrungsberichten oder gut verständlicher Fachliteratur. Sie können sich auch Informationsfilme über Stottern ansehen.

Zur BVSS gehört auch der Demosthenes-Verlag, der sich ausschließlich dem Thema Stottern widmet. Die Ratgeber-Reihe vermittelt verständlich und kompetent alle wichtigen Informationen über Stottern.



## Was tun, wenn das Stottern in der Schule zum Problem wird?

Für stotternde Kinder und Jugendliche kann die Schulzeit sehr belastend sein. Hänkeln und andere Formen der sozialen Ausgrenzung durch Mitschülerinnen und Mitschüler sind typische Probleme.



Zudem werden stotternde Schülerinnen und Schüler benachteiligt, wenn ihre Sprechbehinderung nicht ausreichend bei der Benotung mündlicher Leistungen und bei der Gestaltung von mündlichen Prüfungen berücksichtigt wird. Lehrerinnen und Lehrer wissen in der Regel nicht, dass Stottern eine Behinderung im rechtlichen Sinne ist. Die schulrechtlichen Regelungen der meisten Bundesländer sehen für Schülerinnen und Schüler mit Behinderung einen Nachteilsausgleich vor. Dieser sollte auch im Fall Stottern eingefordert werden und kann darin bestehen, dass stotternde Schülerinnen und Schüler mehr Zeit in Prüfungen erhalten oder Alternativen zu mündlichen Leistungen angeboten bekommen.

Die BVSS berät Lehrkräfte, Schülerinnen und Schüler sowie ihre Eltern über den Umgang mit Stottern in der Schule und bietet Informationen zu den rechtlichen Grundlagen des Nachteilsausgleichs einzelner Bundesländer.

## Wie sollten Zuhörer auf Stottern reagieren?

---

Verhalten Sie sich ganz normal und halten Sie Blickkontakt. Lassen Sie stotternde Personen ausreden und ergänzen Sie keine Wörter. Das wirkt demütigend. Verknäueln Sie sich gutes Zureden wie „nur ruhig“ oder „hol' tief Luft“. Das hilft nicht. Ein gelassenes Zuhören kann die Situation aber entspannen. Sie müssen dazu nur etwas Geduld aufbringen.



## Wie soll ich mich als stotternder Mensch bei einem Vorstellungsgespräch verhalten?

---

Wenn der Gesprächspartner durch das Stottern irritiert ist oder sich nicht traut, das Thema anzusprechen, kann die Situation entspannt werden, indem man das Stottern selbst anspricht. Machen Sie deutlich, dass Sie den Beruf mit Stottern gut bewältigen können und dass Sie trotzdem über gute kommunikative Fähigkeiten verfügen.

## Gibt es berühmte Menschen, die stottern oder gestottert haben?

---

Es gibt viele: Schauspieler wie Bruce Willis, Marilyn Monroe und Rowan Atkinson alias Mr. Bean; Sänger wie Der Graf von Unheilig und John Larkin alias Scatman John; Wissenschaftler wie Isaac Newton und Charles Darwin; Sportler wie der Fußballer Hamit Altintop und der Sprinter Ben Johnson; Politiker wie Winston Churchill und Malte Spitz – und Monarchen wie den britischen König George VI. und Prinz Albert II. von Monaco.

## Wo finde ich Kontakt zu anderen stotternden Menschen?

---

Das Internet bietet die einfachste Möglichkeit, mit anderen stotternden Menschen in Kontakt zu treten. Hier gibt es Foren, soziale Netzwerke und Mailinglisten. Auch die BVSS bietet z. B. ein Onlineforum und lädt auf Facebook zum Austausch ein.

Der persönliche Kontakt und Austausch kann in einer Selbsthilfegruppe vor Ort geschehen. Unter [www.stotterer-selbsthilfegruppen.de](http://www.stotterer-selbsthilfegruppen.de) hat die BVSS alle bundesweiten Gruppen gelistet, Sie können sich auch telefonisch oder über das Mitgliedermagazin „Der Kieselstein“ nach Gruppen in Ihrer Nähe erkundigen.

Die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe veranstaltet regelmäßig Seminare und Workshops, die weitere Möglichkeiten zum Kennenlernen bieten, ebenso ihr jährlicher Kongress stotternder Menschen. Alle 3 Jahre veranstaltet zudem die Internationale Vereinigung stotternder Menschen einen Weltkongress. Termine und Themen erfahren Sie bei der BVSS.

# Hinweise der Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe e.V.

---

## Selbsthilfe in der Gruppe

In einer Stotterer-Selbsthilfegruppe treffen sich stotternde Menschen, die für sich etwas verändern möchten. Viele besuchen die Selbsthilfegruppe auch als Ergänzung oder Nachsorge zur Stottertherapie. Das Alter der Mitglieder ist in der Regel gemischt und reicht von 16 bis weit über 60 Jahren.

Kern der regelmäßigen Treffen ist zunächst das offene Gespräch, der Austausch von Erfahrungen. Weil es einfach gut tut, mit jemandem über Stottern zu sprechen, der selbst stottert – und weil man voneinander lernen kann und Anregungen für den Umgang mit dem eigenen Stottern bekommt, für alle Lebenslagen.

Viele Stotterer-Selbsthilfegruppen üben zudem gemeinsam Sprechtechniken, auch zum Kennenlernen einzelner Therapietechniken. Auch regelmäßige Telefon- oder Bewerbungstrainings können in der Gruppe durchgeführt werden.



## Sie möchten sich zuverlässig informieren, wo in Ihrer Nähe eine Stotterer-Selbsthilfegruppe ist?

Dann rufen Sie uns an oder senden Sie eine E-Mail (Kontakt-daten siehe Rückseite) – wir helfen Ihnen gerne weiter.

Zusätzlich haben wir ein Internetportal eingerichtet: [www.stotterer-selbsthilfegruppen.de](http://www.stotterer-selbsthilfegruppen.de). Die Seiten bieten übersichtlich erste Informationen zur Selbsthilfearbeit und erleichtern die Kontaktaufnahme zu einzelnen Gruppen der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe. In der Rubrik „Selbsthilfegruppen Übersicht“ können Sie komfortabel nach Postleitzahl, Bundesland oder einzelnen Städtenamen suchen.

Die Stotterer-Selbsthilfegruppen pflegen und aktualisieren ihre Einträge übrigens selbstständig. Neben dem oder der Ansprechpartner/in sind hier meist auch schon Angaben zu Terminen und dem Treffort veröffentlicht.

## Ratgeber, Literatur & Filme

Der zur BVSS gehörende Demosthenes-Verlag widmet sich ausschließlich dem Thema Stottern. Unsere Bücher, Ratgeber und Filme erhalten Sie direkt über die BVSS sowie im gut sortierten Buchhandel. Informieren Sie sich online über die folgenden Buchtipps sowie das gesamte Verlagsprogramm ([www.bvss.de/shop](http://www.bvss.de/shop)) oder bestellen Sie das Programm bei der BVSS (siehe Rückseite).



BVSS (Hrsg.)

### Mein Kind stottert – was nun?

→ Ein Ratgeber für Eltern, 120 Seiten

Schutzgebühr 12,50 € (BVSS-Mitglieder 9,50 €)

Kerstin Weikert

### Ich glaub' es hakt! Infos rund ums Thema Stottern

→ Ein Ratgeber für Jugendliche,  
44 Seiten + DVD (35:10 Min.)

Schutzgebühr 8,50 € (BVSS-Mitglieder 6,50 €)

Georg Thum

### Stottern in der Schule

→ Ein Ratgeber für Lehrerinnen und Lehrer, 100 Seiten

Schutzgebühr 12,50 € (BVSS-Mitglieder 9,50 €)



Michael Decher

## Therapie des Stotterns

→ Ein Überblick über aktuelle Therapieansätze für Kinder, Jugendliche und Erwachsene, 109 Seiten

Schutzgebühr 17,00 € (BVSS-Mitglieder 14,00 €)

Wolfgang Wendlandt

## Abenteuer Stottern

→ Ganzheitliche Wege und integrative Konzepte für die Therapie und Selbsttherapie. Ein Praxisbuch (für Betroffene und Therapeuten). 240 Seiten

Preis: 34,50 € (BVSS-Mitglieder 29,50 €)



---

© Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V., 2020

6. aktualisierte Auflage 2020

Text: Dr. Ulrich Natke

Gestaltung: Thomas Hormuth

Fotos: © Ella, eurobanks, Gina Sanders, Jacek Chabraszewski, lightpoet

MAK, Stefan Körber – Fotolia.com

### Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.

Zülpicher Straße 58, 50674 Köln

Spendenkonto DE67 3702 0500 0007 1034 00

Bank für Sozialwirtschaft Köln, BIC BFSWDE33XXX

Diese Broschüre der Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS) wurde gefördert gem. § 20 h SGB V durch den



Für die Inhalte ist die Selbsthilfeorganisation verantwortlich. Etwaige Leistungsansprüche gegenüber der Krankenkasse sind hieraus nicht ableitbar. Die BVSS sagt *Dankeschön* im Namen der Betroffenen und deren Angehörigen!

# Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.

Die Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V. (BVSS) ist die Interessenvertretung stotternder Menschen in Deutschland. Mit unserer zentralen Informations- und Beratungsstelle sind wir zudem der einzige gemeinnützige Verein, der unabhängig und bundesweit umfassend für Stotternde, ihre Angehörigen, aber auch für mittelbar von Stottern Betroffene wie Erzieher/innen, Lehrkräfte, Arbeitgeber da ist:

- Interessenvertretung & Öffentlichkeitsarbeit
- Informationsmaterial & individuelle Fachberatung
- Kontakt zu Selbsthilfegruppen & Therapieadressen
- Seminare, Bücher & Filme rund um das Thema „Stottern“

Zur BVSS gehören rund 90 Stotterer-Selbsthilfegruppen sowie acht Landesverbände. Die BVSS hat zum Ziel, die Lebenssituation stotternder Menschen zu verbessern und den möglichen negativen Auswirkungen der Sprechbehinderung Stottern entgegenzuwirken.

## Kontakt

Bundesvereinigung Stottern & Selbsthilfe e.V.  
Zülpicher Straße 58  
50674 Köln  
Telefon 0221 – 139 11 06  
info@bvss.de · www.bvss.de

