

# „In der Ruhe liegt die Heilung“

Serie Selbsthilfe Stotterer-Gruppe

Sprechen – was den meisten fließend von den Lippen kommt, ist in Wirklichkeit ein hochkomplizierter Vorgang. Nicht weniger als 13 Kopf-Bereiche sind am Vorgang des Sprechens beteiligt: Nasenraum, Gaumen, Zungenrücken, Lippen, Zähne, Zungenspitze, Kehlkopf, Stimmbänder, Luftröhre, Mundraum, Gaumen, Rachenraum und Speiseröhre.

Und dabei ist nicht einmal die Psyche eingerechnet. Genau die aber spielt Stotterern oft übel mit. „Wenn man die Wörter sieht vor dem inneren Auge, bei denen man immer wieder stecken bleibt, dann passiert es ganz bestimmt“, hat Christoph Seitz erfahren. Der 48-Jährige ist seit seinem sechsten Lebensjahr Stotterer, aber er hat seinen Weg gemacht, wurde Krankenpfleger, ist Vater von vier Kindern, drei Töchtern und einem Sohn im Alter von 16 bis 6. Seitz stellte sich seiner Beeinträchtigung von Anfang an und trainiert regelmäßig, um sie in den Griff zu bekommen. Viele Sätze fließen aus seinem Mund, fühlt er sich aber unter Druck, stockt der Wörterfluss häufiger.

## Als Kind verspottet

Und Druck hatte er oft – vor allem in der Schule. „Ich wurde als Kind stark verspottet.“ Christoph Seitz sucht nach Erklärungen, weil er zunächst ohne Stottern sprach: „Als Säugling bin ich mal vom Wickeltisch gefallen, als Kind erkrankte ich an Meningitis, Hirnhautentzündung. Ich kam mit sieben Jahren in die Schule und galt als lernbeeinträchtigt.“ Sprachwissenschaftler in den USA sehen neben einer motorischen Fehlfunktion auch Ursachen im Gehirn als Auslöser.

Als Kind hatte Seitz mehrere Spieltherapien, flüssiges Sprechen zu trainieren. Andere Stotterzieher ziehen sich komplett zurück, sprechen überhaupt nicht, machen einen riesigen Bogen ums Telefon. In der Stotterer-Selbsthilfegruppe wird deshalb auch das Telefonieren geübt. Sieben bis acht Mitglieder gehören zum harten Kern der Gruppe, die zweimal im Monat zusammenkommt. Von Stottern betroffen sind weit häufiger Männer als Frauen.

## Intervalltherapie

Seine größten Erfolge erzielte Seitz in den Rheinischen Kliniken Bonn. Eineinhalb Jahre musste er auf die stationäre Intensivtherapie von Holger Prüß warten, dann begann endlich seine Intervalltherapie, auch über eineinhalb Jahre. „Ich war sechs Wochen in der Klinik, dann vier Wochen zu Hause, wieder drei Wochen in der Klinik und so fort. Die Therapie hat mir unglaublich viel gebracht. Prüß ist ja selber Stotterer.“ Seitz musste in Bonn sogar einen Vortrag halten, lernte, seine Angst zu verlieren, auf Leute zuzugehen, und er übt noch täglich bestimmte Wortreihen, bei denen er sonst schon mal hängen blieb.

„Man muss sich zur Ruhe zwingen. In der Ruhe liegt die Heilung. Ich bin auf einem guten Weg.“

Ulrike Böhm-Heffels

Jeden 1. und 4. Montag trifft sich die Stotterer-Gruppe ab 18.30 Uhr in der Selbsthilfe-Kontaktstelle am Friedensplatz 8. Kontakt hierüber unter Tel. 52 90 97



Christoph Seitz ist von der „Bonner Stottertherapie“ höchst überzeugt. Er selbst sieht sich auf einem guten Weg. F. Layea