

Mein Stottern und ich

Etwa 800 000 Menschen in Deutschland stottern, oft so schwer, dass ihr Alltag leidet – und manchmal ihre Lebensplanung. Betroffene haben sich für uns in den verletzlichsten Momenten ihres Sprechens fotografieren lassen, darunter auch GEO-Redakteurin Vivian Pasquet. Seit sie fünf Jahre alt ist, kämpft sie gegen den drohenden Bruch in ihrem Redefluss. Hier erzählt sie ihre Geschichte

Von Vivian Pasquet, GEO, 01.05.2017

Zwischen Tütensuppen und Trockenobst fasse ich Mut. Fast eine halbe Stunde bin ich durch einen Supermarkt in Hamburg gelaufen. An allen Regalen mehrfach entlang, selbst bei Küchenrollen und Klopapier habe ich nachgeschaut. Mit einer Frage im Kopf, die ich mich nicht zu stellen traute.

Wo finde ich die Datteln?

Schließlich spreche ich eine Verkäuferin an.

„Entschuldigung“, sage ich und atme tief ein.

„Wo finde ich die D-d-d ...“

Das Wort steckt fest, zwischen vorderem Gaumen und Zungenspitze. Ich beginne zu schwitzen.

Ich bin zum Abendessen eingeladen und habe versprochen, Datteln im Speckmantel vorzubereiten. Jetzt verfluche ich mich dafür. Warum habe ich nicht Hummus vorgeschlagen, Salat oder Wackelpudding? Egal was, Hauptsache nichts, das mit einem D anfängt und mehr als eine Silbe hat.

Ich schließe die Augen und presse die Zunge gegen den Gaumen.

„Die D-d-d-d ... – Äpfel?“

ReporterFORUM

www.reporter-forum.de

Die Mitarbeiterin führt mich zur Obstauslage, ich fülle eine Tüte mit Äpfeln, die ich nicht brauche.

Als ich auf die Straße trete, fühle ich mich wie eine Versagerin.

Zwei Tage zuvor habe ich Ingrid Del Ferro angerufen. Als ich 16 Jahre alt war, hat die Sprechtrainerin mich aus meiner schlimmsten Stotterzeit befreit. In der Grundschule hatte ich in einem Theaterstück anderthalb Stunden am Bühnenrand gekauert und einen Stein gespielt – weil es die einzige Rolle ohne Text war. Im Gymnasium hatten mich die Lehrer kurz vor dem Pausenklingeln nicht mehr aufgerufen, weil ich für meine Antworten viel zu lange brauchte. In einem Frankreichurlaub sollte ich zwei Baguettes kaufen und kam mit acht Stück zurück, der einzigen Zahl, die ich in der Bäckerei über die Lippen brachte.

Jetzt, mit 32, erzähle ich Ingrid Del Ferro, dass ich dank des Sprachkurses in ihrem Institut als Journalistin arbeite; dass ich problemlos telefonieren und Interviews führen kann. Ich fühle Stolz.

Von meinen Schwierigkeiten erzähle ich nichts.

Stattdessen frage ich Ingrid Del Ferro, was aus den anderen Teilnehmern meines Kurses geworden ist. Sie erzählt von Anja, jahrelang stotterfrei, doch jetzt: Rückfall. Sie wird den Kurs erneut besuchen, nach 16 Jahren.

Anja war mir so entschlossen vorgekommen. Eine junge Frau, damals 26 Jahre alt, die als Köchin arbeitete, weil sie am Herd nicht sprechen musste. Die an einem der Kurstage vor Glück weinte, weil sie zum ersten Mal in ihrem Leben fließend erzählen konnte, wer sie war und wo sie herkam.

Plötzlich fragt mich Ingrid Del Ferro: „Kann es sein, dass Sie selbst auch noch Probleme mit dem Sprechen haben?“

„Warum?“

„Sie setzen Pausen an Stellen, an denen keine sein sollten. Ich höre die vernuschelten Buchstaben. Die abgebrochenen Sätze, die halb beendeten Wörter. Sie sprechen nicht wirklich flüssig. Sie tricksen.“

ReporterFORUM

www.reporter-forum.de

Etwa 16 000 Wörter spricht ein Mensch durchschnittlich am Tag, 99 Prozent der Erwachsenen gelingt das flüssig. Aber rund 800 000 Menschen in Deutschland stottern. Nicht weil sie sich „verhaspeln“ oder aufgeregt sind. Stotternde wissen sehr genau, was sie sagen möchten. Doch es gelingt ihnen nicht.

Was macht diese Unfähigkeit mit der Sprache eines Menschen? Die meisten Stotterer dehnen Laute endlos in die Länge oder wiederholen sie. Bei anderen blockiert die Sprache, manchmal mitten im Wort. Einige sprechen vollkommen flüssig, aber stopfen ihre Sätze mit „Ähs“ und „Hms“ voll, um sie voranzutreiben. Andere wiederholen ganze Wörter immer wieder, wie kaputte Schallplatten.

All diese Stottertypen haben eines gemeinsam: Sie werden von ihrem Stottern nicht überrascht. Noch ehe sie an einem Wort hängen bleiben, spüren sie, was ihnen bevorsteht. Nicht als Vorahnung, sondern als tiefe Gewissheit.

Als nähere sich in der Nacht ein Auto mit aufgeblendetem Fernlicht. Man weiß, man wird geblendet, aber dieses Wissen ändert nichts. Sobald der Lichtstrahl die Augen trifft, kneift man sie zusammen. Es gibt nur eine Lösung: ganz woanders hinschauen.

So machen es auch viele Stotternde: Sie sprechen in eine ganz andere Richtung. Sie vermeiden das Unausprechbare. Sie sind virtuos darin, ein Wort durch andere Begriffe mit gleicher Bedeutung zu ersetzen, Sätze während des Sprechens umzustellen, Buchstaben hinzuzuerfinden oder einfach wegzulassen. Die Wissenschaft nennt das „covert stuttering“, verstecktes Stottern. Viele Stotternde sind darin Meister. Manche so sehr, dass ihre Umwelt sie nicht mehr als Stotternde wahrnimmt. Menschen wie ich.

„Ja, ich trickse!“, wollte ich Ingrid Del Ferro am Telefon entgegenrufen. Ich mache das schon mein ganzes Leben, und heute besser denn je.

Meine Kollegen bemerken es nicht, wenn ich in einer Themenkonferenz „Kind mit Trisomie 21“ statt „Downsyndrom“ sage. Englische Interviewpartner sehen nicht, wie ich während eines Telefonats in einem Wörterbuch nach Synonymen für unaussprechbare Begriffe suche. Niemand weiß, dass ich beim Bäcker keine belegten Brötchen kaufe, weil ich nicht fragen kann, ob sie mit Mayonnaise bestrichen sind.

Die ich auch deswegen nicht mag, weil sie mit M beginnt und zusätzlich ein Y in der Mitte trägt.

Was Sie heute bei mir hören, Frau Del Ferro, wollte ich ihr zurufen, ist das Ergebnis Ihrer Therapie, ergänzt mit einer lebenslang perfektionierten Vermeidungsstrategie! Ich möchte, dass Sie meine Leistung anerkennen, anstatt mich nur darauf hinzuweisen, dass der Mangel immer noch hörbar ist!

Aber natürlich war ich zum Pöbeln zu feige und schwieg.

Ingrid Del Ferro fragte in die Stille hinein: „Was würden Sie davon halten, wenn auch Sie noch einmal einen Kurs bei mir belegen?“

Das Stottern ist mein Lebensbegleiter. Meine früheste Erinnerung: Ich war fünf Jahre alt, als das H nicht mehr funktionierte. Also hörte ich auf, davon zu sprechen, dass ich mir einen Hund wünschte. Als das F zu haken begann, trank ich im Kindergarten keinen Fruchtee mehr. Als das J verschwand, wurde ich einmal zum Einzelkind; ich hatte auf die Frage einer Nachbarin, ob ich Geschwister habe, mit Nein statt mit Ja geantwortet. Mit jedem Buchstaben, der auf der Liste des Unausprechbaren hinzukam, verlor ich Selbstverständlichkeiten: Dinge, die mir wichtig erschienen, Momente, Gelegenheiten. Und eine Zeit lang sogar ein Stück meines Selbst, weil mir das V abhanden gekommen war. Ein Blick in die Autorenzeile dieses Textes genügt, um zu begreifen, weshalb ich mich im Alter von neun Jahren nur noch mit Nachnamen vorstellte.

Doch irgendwann musste ich laut vor der Klasse vorlesen; und als alle Mitschüler den Schulbuchtext vor Augen hatten, konnte ich nicht einfach Sätze umbauen.

Irgendwann wollte ich einen Witz erzählen und schaffte es nicht, die Worte zu verändern, ohne die Pointe zu verderben.

Irgendwann saß ich in den ersten mündlichen Prüfungen, und die richtige Antwort fing mit D an. Oder F. Oder J. Oder B, H, W, M, R.

Irgendwann konnte ich die Stotterwörter nicht mehr austauschen.

Es wurden einfach zu viele.

Therapieversuche, natürlich hat es die gegeben. Ein Logopäde forderte mich auf, absichtlich zu stottern, um mir die Anspannung beim Sprechen zu nehmen. Ein Hypnotiseur redete mich in Trance. Eine Lehrerin horchte auf, als ich ihr erzählte, dass ich als kleines Mädchen – unbemerkt von meinem schlafenden Vater – fast die ganze Nacht auf dem Boden einer Flugzeugtoilette verbracht hatte; ich hatte die Tür nicht öffnen können und war zu schüchtern zum Klopfen gewesen. Das musste er gewesen sein, der traumatische Moment! Der dieses Sprechmalheur ausgelöst hat!

Ein Psychologe suchte stattdessen die Gründe in der Trennung meiner Eltern. Ob mir zu Hause Gewalt angetan worden sei? Wenigstens ein kleines bisschen?

Ich weiß nicht, weshalb niemand auf das Offensichtliche kam. Wieso sich meine Mutter Vorwürfe machte, anstatt nachzulesen. Warum sie, wie als Mantra, immer weiter fragte: Hätten wir das verhindern können?

Nein, man hätte es nicht verhindern können.

Mein Onkel stotterte. Einer meiner Cousins stottert. Stottern, das weiß man sicher aus Verhaltens- und molekulargenetischen Untersuchungen, ist erblich.

Obwohl es nicht das eine „Stottergen“ gibt, haben Forscher auf Chromosomen stotternder Menschen etliche Abschnitte gefunden, die mit der Sprechstörung zusammenhängen. 70 bis über 80 Prozent der erwachsenen Stotternden, so schätzen Wissenschaftler, haben ihr Stottern geerbt. Männer sind besonders häufig betroffen, bis zu viermal mehr als Frauen.

Unter Kindern ist der Anteil von Stotternden generell höher als bei Erwachsenen, fünf Prozent statt einem. Weshalb sich das Stottern bei einem Teil von ihnen während des Heranwachsens einfach wieder verliert? Ebenfalls erblich.

Traumatische Erlebnisse jedenfalls oder Verfehlungen der Eltern scheiden als Grund aus, da sind sich Forscher nach Zwillings- und Adoptionsstudien inzwischen sicher.

Ich weiß nicht mehr, wann ich all das las und meiner Mutter davon erzählte. Aber ich erinnere mich an das gute Gefühl als Tochter, sie von ihrer vermeintlichen Schuld zu befreien.

Will der Mensch sprechen, müssen Millionen neuronaler Verbindungen im Gehirn die richtigen Signale senden; nur so steuern die Nerven alle Muskeln, die am Sprechen beteiligt sind, in der richtigen Reihenfolge an. Nur so gelingt das Zusammenspiel aus Atem, Kehlkopf, Zunge und Lippen, an dessen Ende ein fließend gesprochener Satz steht.

Schon Mitte der 1970er Jahre wussten Mediziner, dass Hirnschädigungen diesen Sprachablauf empfindlich stören und zum Stottern führen können, etwa nach einem Unfall oder durch Blutungen (das sogenannte neurogene Stottern).

Mitte der 1990er Jahre trugen bildgebende Verfahren dazu bei, in die Gehirne jener Menschen zu sehen, die scheinbar ohne erkennlichen Grund als Kind zu stottern begonnen hatten. Dabei offenbarten beispielsweise spezielle computer- und magnetomografische Aufnahmen Muster, die man sonst von Schlaganfallpatienten kannte: Die Forscher sahen verminderte oder beschädigte Hirnsubstanz, vor allem im Bereich der Sprachzentren oder in jenen Hirnarealen, die Bewegungen der Gesichts- und Kehlkopfmuskeln koordinieren. Und je mehr ein Mensch stotterte, desto stärker waren diese Veränderungen im Gehirn. Zudem fanden die Mediziner überdurchschnittlich viel Hirnsubstanz in Teilen des Gehirns, die normalerweise eine untergeordnete Rolle beim Sprechen spielen – ein Hinweis darauf, dass sie die Aufgaben geschädigter Hirnareale übernehmen, um deren Ausfall zu kompensieren.

Ähnlich wie ein Diabetes, der viele Abläufe im Körper stört, scheint das Stottern die Arbeit unterschiedlichster Bereiche des Gehirns zu beeinträchtigen: der Basalganglien, des Hirnbalkens, der Stirn- oder Schläfenlappen und selbst des limbischen Systems, wo unsere Emotionen verarbeitet werden.

Dies könnte erklären, weshalb sogar nur leicht stotternde Menschen oft eine unverhältnismäßige große Angst vor dem Sprechen haben. Und weshalb ich es vorzog, den Supermarkt mit Äpfeln im Rucksack zu verlassen, anstatt der Verkäuferin weiter etwas vorzustottern.

Zwar haben Wissenschaftler die Frage, welche Defekte im Gehirn die Ursache für das Stottern sind, und wo das Gehirn nur auf das Stottern reagiert, teilweise beantwortet. Doch noch weiß man nicht genau genug, wie man therapeutisch im Gehirn ansetzen müsste, um das Stottern endgültig zu beenden.

Ich war 16 Jahre alt, als mir Ingrid Del Ferro in Amsterdam ein blaues Büchlein in die Hand drückte. „Reden ist Gold“ stand darauf geschrieben. Bis heute steht es in meinem Regal – als Erinnerung dar an, wie ich, nach zehn Jahren erfolgloser Therapien, meine Sprache wiederfand. Nie wieder wurde mein Stottern so schlimm wie vor dem Besuch in Amsterdam, nie sprach ich freier als direkt danach. Doch manchmal, in ehrlichen Momenten, frage ich mich, wie lange ich tatsächlich „komplett stotterfrei“ war – so wie es das Del Ferro Institut den Hilfesuchenden verspricht.

Wann fing ich wieder an, über Wörter zu stolpern? Wann vermied ich schwierige Situationen, nicht aus gewohnter Angst vor dem Stottern, sondern weil es tatsächlich zurückgekehrt war?

War es, als ich mich, drei Jahre nach dem Sprachkurs, beim Abitur freiwillig in meinem schlechtesten Fach, in Mathematik, mündlich prüfen ließ – nur weil ich dabei stumm an der Tafel rechnen durfte, statt einen Vortrag halten zu müssen? War es, als ich fünf Jahre später die Trauerrede für meinen Großvater schrieb und mir Synonyme für jedes Stotterwort notierte, nur zur Sicherheit? Oder als ich, längst erwachsen, in der Journalistenschule vorgab, auf die Toilette gehen zu müssen, und dort bis zum Ende einer Lehrinheit im Vorraum stehen blieb – weil wir Texte reihum laut vorlesen sollten.

Wann begann es wieder, mich zu stören? Störte es mich überhaupt? Ich kann das nicht beantworten. Wenn kaum noch jemand merkt, dass man stottert, vergisst man es zeitweise selbst. Brenzlige Situationen werden seltener, Vermeidungsstrategien besser.

Doch dann stand, zwei Tage nach dem Anruf bei Ingrid Del Ferro, diese Zahl in meinem Notizbuch: 429.

ReporterFORUM

www.reporter-forum.de

Nach ihrer Frage hatte ich eine Strichliste geführt, um zu prüfen, wie oft ich an einem normalen Wochentag nicht den Satz sage, der mir zuerst in den Kopf kommt, sondern den, den ich stotterfrei sprechen kann.

429 Striche.

Nur ein einziges Mal habe ich an jenem Tag ein Wort auszusprechen versucht, obwohl ich wusste, dass es nicht funktionieren würde. In der wahnwitzigen Annahme, dass ich es, wenn ich mich nur genug anstrengen würde, doch noch artikulieren könnte.

D-d-d-datteln.

Deshalb sitze ich schließlich im Del Ferro Institut in Amsterdam und drücke die Hände links und rechts auf meine Rippen, jeder Satz ein langes Ausatmen. Ich sehe den grünen Dozentenstuhl mit der hölzernen Löwenkopf-Armlehne, der dort bereits vor 16 Jahren stand, die Modelle menschlicher Oberkörper, von denen die Farbe blättert.

Neben mir bläst Anja die Backen auf, sie hat sich kaum verändert, schlanker Körperbau, runde Brille, entschlossener Blick. Ich habe sie sofort wiedererkannt. Zur Begrüßung umarmten wir uns schweigend, sie brachte kaum ein Wort heraus. Als wir in die Videokamera sprachen, um unsere Sprache zu analysieren, stotterte sie fürchterlich. Dann weinte sie.

Ende der 1970er Jahre hat der Opernsänger Leonard Del Ferro die Del-Ferro-Methode entwickelt. Sie ist eine Atemtechnik für das Zwerchfell, jene kuppelförmige Muskel-Sehnen-Platte, die den Brust- vom Bauchraum trennt.

Wenn der Mensch einatmet, flacht das Zwerchfell ab, beim Ausatmen wölbt es sich in die Ausgangsposition zurück. Durch diese Bewegung strömt Luft aus der Lunge an den Stimmlippen im Kehlkopf vorbei, hin zum gesprochenen Wort.

Das Del Ferro Institut geht davon aus, dass Stotternde während des Sprechens unbewusst einatmen, daher das Zwerchfell „flattert“ und der Sprechablauf durcheinanderkommt. Fundierte wissenschaftliche Studien, die eine Effektivität der

ReporterFORUM

www.reporter-forum.de

Behandlung beweisen, stehen aus; der knapp 1900 Euro teure Kurs wird meist nicht von der Krankenkasse bezahlt.

Dennoch melden sich seit mehr als 30 Jahren Hunderte von Menschen jährlich in Amsterdam, um die Methode in dem Zehn-Tage-Kurs zu erlernen. Im Wartezimmer: Aktenordner, prall gefüllt mit Dankeschreiben aus aller Welt.

Die Del-Ferro-Methode läuft in mehreren Phasen ab. Zunächst lernen wir, unser Zwerchfell durch äußeren Druck auf die Rippen zu kontrollieren, später allein durch eine Konzentrations- und Atemtechnik.

Ich blicke ins Leere, presse meine Hand gegen die Rippen. Dann atme ich ruhig ein und aus, ein und aus, und wieder ein. Schließlich spreche ich, während langsam die Atemluft entweicht. Es dauert fast eine Minute, bis auf diese Weise ein Satz entsteht; langsam und monoton. Und wieder fast eine Minute bis zum nächsten Satz. Ich klinge wie ein Roboter. Und fühle mich wie ein Idiot.

Doch nach nicht einmal zwei Stunden im Kurs spricht Anja, die zu Beginn kaum ein Wort herausbekam, flüssig. Auch ich spreche Sätze, die sonst unter meiner Zunge in Stücke brechen.

Wie vor 16 Jahren verspricht der Dozent: Wenn ihr die Methode konsequent anwendet, hat sich die Bewegung des Zwerchfells nach einigen Monaten automatisiert. Dann, sagt er, habt ihr das Stottern besiegt.

Keine Telefonate, kein Alkohol während der zehn Tage, das sind die Regeln. Im Kursraum ist es verboten, die Heizung aufzudrehen, weil zu viel Wärme die Konzentration stört. Und, das Wichtigste: nicht ein Wort sprechen, ohne die Del-Ferro-Methode anzuwenden.

Jeden Nachmittag gehen wir, Anja, drei weitere Teilnehmer und ich, auf die Straße, ins Alltagsleben. Dort sprechen wir bis spät in den Abend fremde Menschen auf Englisch an, so viele wie möglich.

Wir sollen in ganz unterschiedlichen Situationen üben, um sicher zu sein, dass die Flüssigkeit der Sprache nicht von der Tagesform abhängt. Es gibt Stotternde, die

ReporterFORUM

www.reporter-forum.de

artikulieren im Kursraum fließend, im Alltag aber nicht. Andere halten in der Schule problemlos Referate, doch schaffen es nicht, einen Kaffee zu bestellen. Ich konnte meiner Chefin stotterfrei von meinem Dattel-Erlebnis erzählen, einer Freundin beim Mittagessen aber nicht.

Wäre das Stottern ein Tier, es wäre ein Chamäleon.

Wir üben hart. Wir quälen uns. Blicken ins Leere, sprechen monoton und unerträglich langsam. Fragen Menschen am Bahnhof nach dem Weg, wenn sie in Eile sind. Bestellen unser Abendessen, alle fünf, hintereinander, in Restaurants mit Hochbetrieb. Jeder Satz eine halbe Minute.

„Ich bin so glücklich, wieder sprechen zu können“, sagt Anja. „Was die Kellnerin wohl von uns denkt“, sage ich.

Eine Frau im Optikgeschäft droht, die Polizei zu rufen, weil sie sich von unserer Art zu sprechen bedroht fühlt. Ein Passant fragt mich, ob ich medizinische Hilfe benötige. Eine Gruppe Jugendlicher lacht uns aus; dabei schaue ich zu Boden und gebe vor, nur zufällig mit der Gruppe unterwegs zu sein.

Am sechsten Tag verstecke ich mich hinter einem Stapel Obstkisten im Supermarkt und rufe einen Freund an. „Ich will nicht mehr“, flüstere ich.

„Was willst du nicht mehr?“

„Ich will mit dieser Sprachtherapie nichts mehr zu tun haben.“

Weshalb waren meine 429 Striche kein Anreiz mehr für mich, in Amsterdam konsequent mit der Del-Ferro-Methode zu sprechen? Warum telefonierte ich trotz Verbots, setzte mich von der Gruppe ab, vermied Kontakt, statt ihn zu suchen? Ich habe ein paar Tage gebraucht, um zwei Gründe zu erkennen.

Vor 16 Jahren hatte ich keine Wahl. Ich stotterte oft so stark, dass die Scham beim Sprechen größer war als die Scham, die Del-Ferro-Methode anzuwenden. Doch jetzt hatte ich eine Alternative. Meine Vermeidungsstrategien funktionieren gut. Meist finde ich einen Ausweg aus dem Stottern. Ich habe viele Jahre daran gearbeitet, beim

Sprechen nicht mehr aufzufallen. Kaum jemand bemerkt heute noch den Kampf, den ich dabei mit den Wörtern ausfechte.

In Amsterdam aber fiel ich wieder auf. Die Leute starrten mich an, wenn ich sprach – nicht weil ich stotterte, sondern weil ich die Del-Ferro-Methode benutzte. Weil ich klang wie ein Roboter.

Als ich vor dem Kurs die Zahl 429 in meinem Notizbuch gesehen hatte, war sie mir als Makel erschienen, ich wollte ihn beseitigen. Jetzt schien sie mir ein Erfolg zu sein. 429 Striche, das heißt für mich: 429-mal keine Scham gefühlt.

Der zweite Grund für mein Verhalten in Amsterdam wurde mir am vierten Tag bewusst. Ich hatte ihn ignoriert, vielleicht aus Angst, ihn mir einzugestehen. Doch dann saß ich mit Anja in der Lobby unseres Hotels, wir tranken Tee, und sie sagte: „Ich wiederhole diesen Kurs nicht zum ersten Mal. Ich bin mindestens das siebte Mal hier.“

Stottern ist im Erwachsenenalter bislang selten heilbar“, sagt Katrin Neumann. Zumindest dürfe kein Therapeut eine Heilung versprechen. Die Professorin leitet die Abteilung für Phoniatrie und Pädaudiologie am Universitätsklinikum Bochum. Seit 18 Jahren erforscht sie das Stottern; unter ihrem Vorsitz wurden 2016 Leitlinien für die Diagnose und Behandlung der Sprechstörung entwickelt.

Stotterbehandlungen, die auf eine Regulation der Atmung setzen (wie es die Del-Ferro-Methode macht), werden in diesen Leitlinien als „unzureichend wirksam“ bezeichnet. Und das, obwohl die Grundidee des Del-Ferro-Ansatzes plausibel ist. Doch beruhen die Erfolge vermutlich nicht auf der Kontrolle des Zwerchfells.

Wissenschaftler wie Katrin Neumann gehen stattdessen davon aus, dass veränderte Sprechweisen als „externer Schrittmacher“ auf den gestörten Sprechablauf wirken.

Denn bei Stotternden scheint die Feinabstimmung von Hören und Sprechen nicht zu gelingen. Zwar hören sie ihre Worte, doch kann ihr Gehirn das Gesagte

während des Sprechens nicht richtig verarbeiten. Das bringt die Sprachplanung durcheinander.

Wie wichtig es für das Sprechen ist, die eigenen Wörter fehlerfrei wahrzunehmen, zeigt der „Lee-Effekt“: Hören Flüssigsprechende über einen Kopfhörer ihre Stimme wenige Zehntelsekunden verzögert, können auch sie nicht mehr fließend sprechen. Gibt man hingegen Stotternden ihre Stimme verzögert wieder oder spielt ihnen während des Sprechens laute Geräusche oder Musik vor, hören sie mit dem Stottern auf.

Auch stottert nicht, wer singt, flüstert, schreit oder im Gleichtakt mit einem Metronom spricht. Sprechen im Chor kann ebenfalls helfen: Als meine Englischlehrerin in der sechsten Klasse den Schulbuchtext gemeinsam mit mir laut vorlas, schaffte auch ich es stotterfrei. Veränderte Sprechweisen scheinen also als eine Art Taktgeber, als Schrittmacher zu wirken und das Gehirn zu überlisten.

Doch kein Stotternder schafft es, sein ganzes Leben lang zu singen, zu flüstern oder mit der Del-Ferro-Methode zu sprechen. Zudem scheint das Gehirn den Bluff früher oder später zu bemerken. Das erklärt, weshalb sich die Sprechflüssigkeit bei manchen Stottertherapien erst stark verbessert – und dann wieder verschlechtert. Es erklärt, weshalb Anja immer wieder nach Amsterdam reist. Und warum mein Stottern zurückkehrte.

Ich habe sieben der zwölf Teilnehmer meines damaligen Kurses nach 16 Jahren gefragt, wie es heute mit dem Sprechen klappt. Keiner von ihnen bezeichnet sich als komplett stotterfrei, doch alle sagen, die Del-Ferro-Methode habe ihnen sehr geholfen.

Für diesen Artikel hat GEO stotternde Menschen gebeten, sich im verletzlichsten Augenblick ihres Sprechens fotografieren zu lassen: im Moment des Stotterns. Nicht jeder empfand dabei Scham, so wie ich. Die meisten gehen viel selbstverständlicher und aufrechter mit ihrer Sprechstörung um, als ich es je konnte – auch wenn ihr Stottern hörbarer ist.

Einige haben eine viel besser erforschte Therapie (siehe Kasten Seite 73) als die Del-Ferro-Methode absolviert; stotterfrei sind auch sie nicht. Doch alle haben

Strategien für das Sprechen entwickelt. Solange eine komplette Heilung im Erwachsenenalter noch selten ist, sagen Forscher wie Katrin Neumann, müsse jeder seinen eigenen Weg, seine eigene Sprechkrücke für das Leben mit dem Stottern finden. Als ich Anja drei Monate nach dem Kurs wiedertreffe, spricht sie mit einer vereinfachten Form der Del-Ferro-Methode fließend. Sollte das Stottern zurückkommen, sagt sie, fahre sie wieder nach Amsterdam.

An einem Morgen im Winter, der Kurs liegt fast ein halbes Jahr zurück, sitze ich mit Freunden auf dem Balkon einer Hütte in den Schweizer Bergen. Wir spielen ein Gesellschaftsspiel, reihum soll jeder eine Spielkarte laut vorlesen. Die Karten sind eng mit Text bedruckt. Ich zögere, dann gebe ich meine Karte einer Freundin.

Während sie zu lesen beginnt, blicke ich auf die Berge; lausche dem fließenden Rhythmus der Sätze, dem stetigen Auf und Ab der Wörter mit all ihren D und J und B und G.

Ich spüre kein Bedauern und kein Versagen mehr. Die Sonne scheint. Auf den Gipfeln liegt Schnee.