

## EIN LEBENSGEFÜHL

Ich stottere. Das ist der Gedanke, mit dem ich seit Jahrzehnten aufwache. Das erste was mir direkt nach dem Aufwachen morgens in den Kopf schießt. Als müsste ich tagtäglich dafür sorgen, dass ich diese Tatsache ja nicht vergesse - was natürlich blödsinnig ist, weil ich spätestens ein, zwei Stunden später garantiert sowieso das erste Mal stottern werde, also wie sollte ich es je vergessen? Mein Gehirn scheint nicht auf diese Bestätigung warten zu können, will sich nicht darauf verlassen, dass das Stottern tatsächlich auftritt, also erinnert es mich vorsorglich daran. Damit der Gedankengang auch garantiert und unmissverständlich ankommt wird das gleich am Morgen erledigt, als allererstes, mit höchster Priorität. Der Gedanke ist in der Tat sehr einfach formuliert. Es ist nicht die Frage nach dem Warum oder die Frage „Warum ich?“, sondern einfach nur die tagtägliche Bestätigung „ich stottere“ – ja, tatsächlich, immer noch, große Überraschung, es hat sich nicht über Nacht erledigt, es ist keine Spontanheilung eingetreten. Mein Körper und mein Geist scheinen sich irgendwie mit dem Stottern arrangiert zu haben, es ist offenbar zum unverzichtbaren Teil meiner Persönlichkeit geworden. Denn durch diese permanente Bestätigung des eigentlich hinreichend bekannten Umstandes sorgt mein Gehirn ja auch dafür, dass das Stottern überhaupt

immer wieder auftritt. Meines Wissens liegt bei mir keine physische Anomalie vor, die das Stottern hervorrufen würde, also keine rettende Operation in Sicht. Im Umkehrschluss wäre es denkbar, dass ich nicht stottern würde, wenn ich schlicht vergessen würde, dass ich stottere. Ein klassischer Teufelskreis. „Denken Sie jetzt nicht an Ihr Stottern“ – haha, selten so gelacht. Das Erste was in den Sinn kommt ist das Konzept der Ablenkung, und tatsächlich basieren viele der Bewältigungstechniken auf genau diesem Konzept – was allerdings nur bedingt hilfreich ist, insbesondere auf Dauer gesehen. Dazu aber später mehr.

Was heißt denn Stottern im Alltag nun genau? „Unflüssig“ sprechen, beim Sprechen hängen bleiben und damit verbunden gewisse Ängste vor gewissen Sprechsituationen? Ja genau, grundsätzlich richtig, das ist das eigentliche Problem. Vorausgesetzt man will am öffentlichen Leben teilnehmen heißt Stottern im Alltag aber auch Dinge tun, die man nicht tun will und Dinge lassen, die man tun will. Sachen kaufen, die man nicht will in Mengen, die man nicht will – mal zu wenig, mal zu viel. Dinge essen, die einen eigentlich gar nicht so richtig anmachen, und dann mehr oder weniger Trinkgeld geben als beabsichtigt. Länger als nötig warten, anstehen, suchen. Sich mehr gefallen lassen als einem lieb ist. Im schlimmsten Fall einen Beruf ausüben, den man nicht will, hinter seinen Möglichkeiten zurückbleiben, Rückzug aus dem sozialen Leben – in anderen Worten: dem Stottern die totale Kontrolle über das eigene Leben überlassen. Unnötig zu erwähnen, dass es genau das unbedingt zu vermeiden gilt.

Ich will nicht den Eindruck erwecken, ich sei durch mein Stottern der ärmste Tropf auf Erden. Das bin ich mit absoluter Sicherheit nicht. Vielleicht werden Gehörlose mein Stottern als Luxusproblem auffassen. Ein Blinder oder ein Epileptiker könnte anführen, seine Teilnahme am sozialen Leben sei weit mehr eingeschränkt. Stottern endet nicht tödlich, ganz im Gegensatz zu vielen Krankheiten, die ich hier nicht aufzählen muss. Außerdem würde ich behaupten, dass ich – jedenfalls heutzutage – eher leicht stottere, also ein „Stottern von relativ sanfter Ausprägung“ habe, wenn auch deutlich und von jedermann wahrnehmbar. Kurioserweise trägt aber eben diese sanfte Ausprägung nicht unerheblich zu meinem Problem bei, wie sich später noch zeigen wird. Jedenfalls gibt es ganz abgesehen von Krankheiten viele absolut nicht erstrebenswerte Lebensumstände in allen Teilen der Welt, und man kann diese relativierenden Gedankengänge unendlich weiterspinnen. Manchmal hilft dies dabei, die Dinge wieder in die richtige Perspektive zu rücken, was wichtig und richtig ist. Letztlich ist jeder aber ein Stück weit in seiner eigenen Realität gefangen und muss sich dem in dieser Realität vorherrschenden Problem stellen. In meinem Fall also dem Stottern. Würde ich es etwa bevorzugen, Einschränkung x oder Krankheit y anstatt des Stotterns zu haben? Vollkommen unerheblich, alle diese Gedankenspiele werden mir das Stottern nicht nehmen, also will ich mich damit eigentlich nicht belasten.

Zurück zur Wurzel meines Übels, dem Stottern, genauer gesagt meiner ganz persönlichen Art des Stotterns. Mein Redefluss bleibt vornehmlich bei Vokalen hängen. Klingt einfach, aber diese Einsicht war tatsächlich eines meiner größeren

Aha-Erlebnisse. Bis zum Alter von 28 Jahren war ich der festen Überzeugung, mein Redefluss wäre bei bestimmten Konsonanten gehemmt, z. B. beim J und beim R. Diese Überzeugung rührte unter anderem daher, weil ich zu diesem Zeitpunkt seit ca. 23 Jahren bei unzähligen Gelegenheiten daran gescheitert bin, meinen Namen flüssig mitzuteilen. Warum muss man eigentlich ausgerechnet *Jochen Praefcke* heißen, wenn man beim J und beim R hängen bleibt? Ach ja, diese Art von Gedanken wollte ich ja vermeiden. Jedenfalls hatte meine Frau mich damals überzeugt, einen Logopäden zu konsultieren, wofür ich ihr unendlich dankbar bin. Im Laufe der Behandlung erfuhr ich, dass ich überhaupt nicht beim J und R hänge, sondern vielmehr bei den Vokalen nach diesen (und anderen) Konsonanten. Ein guter Teil meines Weltbildes war auf den Kopf gestellt, ich hatte tatsächlich 23 Jahre lang Angst vor den falschen Buchstaben. Problem erkannt, Gefahr nicht gebannt, denn *Jochen Praefcke* bleibt als Namenswahl nach wie vor suboptimal. Und es stimmt, wenn ich Jochen sagen will, sage ich ja nicht nichts, bis endlich das Wort mit „J“ anfängt, sondern sage „J...ochen“ – hänge also beim O nach dem J, nicht beim J. Im Nachhinein betrachtet hätte ich im Laufe der 23 Jahre auch selbst mal darauf kommen können. Zu beachten ist noch, dass es gute und schlechte Konsonanten gibt. Nach eher harten, kurzen Konsonanten (so empfinde ich sie zumindest) wie z. B. dem T und dem P fließen die Vokale deutlich besser, wenn nicht sogar völlig frei. *Tochen Paefcke* will ich trotzdem nicht heißen, auch wenn ich es vollkommen flüssig sagen könnte. Ich hätte ja 2003 bei der Hochzeit den Geburtsnamen meiner Frau annehmen können, der wäre marginal besser aussprechbar gewesen, aber nicht perfekt. In Wahrheit habe

ich das aber damals überhaupt nicht in Erwägung gezogen, da kam wohl der latente Macho durch. Vokale sind außerdem oft auch ganz ohne Konsonant davor ein Problem, also am Wortanfang. Aber warum ist es denn so wichtig, das eigene Stottern so genau zu analysieren, so genau zu wissen, wo man hängen bleibt? Weil gewisse Bewältigungstechniken eben erfordern, dass man das weiß – sonst läuft die Technik schlicht ins Leere. Wie gesagt stehe ich diesen Techniken, über die ich später noch ausführlicher berichten will, teils eher skeptisch gegenüber, auch wenn sie einzelne Problemsituationen entschärfen können und damit sicherlich kurzfristig hilfreich sein können und von mir auch gelegentlich noch angewendet werden.

Im Laufe meines Lebens habe ich eine Möglichkeit gefunden, mit dem Stottern umzugehen und es als Teil von mir zu akzeptieren, was mir deutlich nachhaltiger und tiefgehender als jede situationsorientierte Bewältigungstechnik hilft. Obwohl ich in keiner Weise spirituell bin, mir das esoterische eher fern liegt und ich ein althergebrachter Anhänger der Schulmedizin bin, glaube ich, dass diese Möglichkeit etwas „Ganzheitliches“ hat. Sie hat viel mit Selbstverständnis, Selbstvertrauen und Selbstsicherheit zu tun. Solche Eigenschaften entstehen nicht spontan von einer Sekunde auf die andere, sondern sind das Ergebnis vieler Einflüsse, die einen über Jahre hinweg formen und prägen.