

## OBERER SEMPACHERSEE

# Stottern fängt nicht erst beim Sprechen an

**HILDISRIEDEN/LUZERN** JOSÉ AMREIN ENTWICKELTE ÜBER 25 JAHRE SEINEN GANZHEITLICHEN THERAPIEANSATZ

Für rund ein Prozent der Bevölkerung gehört Stottern mit zum Alltag. Ebenso, allerdings auf der gegenüberliegenden Seite, für José Amrein. Als Logopäde begleitet er seit 25 Jahren stotternde Personen und konnte so seine «ganzheitliche Stottertherapie» entwickeln. Diese konzentriert sich auf weit mehr als nur das Sprechen.

«Ich erlebe die meisten stotternden Personen als sehr tiefgründige, spannende Persönlichkeiten», erzählt José Amrein. Und wenn sich einer davon ein Bild machen kann, dann er. Seit 25 Jahren führt der gebürtige Hildisrieder in Luzern eine Praxis für Logopädie und lösungsorientierte Therapie mit Fokus auf Stottern. Er begleitet schon über 1000 Personen auf ihrem Weg, damit umzugehen. Aus dieser jahrelangen Erfahrung entstand sein eigener Therapieansatz, ein ganzheitlicher. Dabei sei für ihn der Weg das Ziel gewesen, so Amrein: «In all diesen Sitzungen durfte ich ganz viel Praktisches dazulernen.»

## Nur schwer zu ergründen

Zwar führte ihn sein Leben erst über einen Umweg via Lehrerseminar und einige Klassenzimmer der Region in die Logopädie. Dort faszinierte den gebürtigen Hildisrieder jedoch das Thema «Stottern» sogleich. Da er selbst erst ab dem fünften Lebensjahr zu sprechen begann – also rund drei Jahre später als üblich –, habe er womöglich noch einen anderen Bezug zum Sprechen und seinen Hürden, so Amrein.

Wie die Erfahrung zeigt, ist Stottern kein motorisches Phänomen, sondern ein psychologisches, so José Amrein. Denn oft hätten Betroffene im Beisein anderer Mühe, fliessend zu sprechen. Ihnen sei aber im Selbstgespräch oder im Kontakt mit Tieren nichts davon anzumerken. «Die moderne Forschung geht beim Stottern davon

**«Die Familie ist nicht verantwortlich, wenn ein Kind stottert. Sie kann es jedoch zweifellos beeinflussen»**

JOSÉ AMREIN, LOGOPÄDE

aus, dass 70 bis 80 Prozent genetische Veranlagung sind, der Rest sind soziale, mentale und emotionale Faktoren», erklärt der Logopäde. So können zwischenmenschliche Beziehungen, das schulische oder familiäre Umfeld, das Selbstvertrauen des Kindes oder Freizeitstress durchaus einen Einfluss auf die Entwicklung sprachlicher Fähigkeiten von Kindern haben: «Wichtig ist dabei trotzdem herauszuheben, dass die Familie nicht verantwortlich ist, wenn ein

Kind stottert. Sie kann es jedoch zweifellos beeinflussen», weiss der Experte. Folglich ist es für ihn auch naheliegend, die Angehörigen von Betroffenen in die Therapie einzubeziehen. Mit entsprechender Zielsetzung und Begleitung könne so auch der Alltag unterstützt werden. Zwar macht sich das Stottern bei vielen Betroffenen bereits im Kindesalter bemerkbar, trotzdem sei erwähnt, dass sich auch im fortgeschrittenen Jugendalter ein Stottern entwickeln kann.

## Mehr als Sprechen

«Allein vor dem Spiegel funktioniert das Reden ja. Also gilt es nicht, in ers-

ter Linie das Sprechen zu trainieren», erklärt José Amrein. In seinem neuen Buch behandelt er diese Problematik hinter dem Stottern umfassend. Seine «Ganzheitliche Stottertherapie nach Amrein» legt dementsprechend nicht nur Wert auf den Sprechprozess an

**«Allein vor dem Spiegel funktioniert das Reden ja. Also gilt es nicht, in erster Linie das Sprechen zu trainieren»**

JOSÉ AMREIN

rein mit seiner ganzheitlichen Therapiemethode an drei Stellschrauben an:



José Amrein mit seinem neuen Buch zur «Ganzheitlichen Stottertherapie».

FOTO ZVG

Zum einen am richtigen Umgang mit dem eigenen Stottern, der dieses in lockerer Weise als dazugehörigen Teil der eigenen Person anerkennt und andere Menschen offen darüber informiert. Zum zweiten an der Persönlichkeit, der es in vielen Fällen an Selbstvertrauen fehlt. Und zum dritten am Sprechen selbst, das mit Pausen und langsamem Tempo zu Fortschritten in Sachen stotterfreies Sprechen führen kann. So leiten im Buch sowie in der dazugehörigen Vertiefungsmappe verschiedene praxiserprobte Übungen, Fragen und Spiele dazu an, sich im Sprechen vor Leuten zu üben oder das eigene Selbstvertrauen zu stärken. Etwa mit einer «Mut-Treppe», bei der man sich in regelmäßigen Abständen an Aufgaben wagt, die kontinuierlich steigend mehr Mut abverlangen.

## Am Leben interessiert

«Man sagt, dass ungefähr ein Prozent der Bevölkerung stottert. Dass viele Menschen – auch solche, die nicht stottern – Mühe hätten, vor Leuten zu reden, erzählen relativ viele», meint José Amrein. Deshalb könnten sein Buch und die zahlreichen Übungen durchaus auch Leuten etwas mit auf den Weg geben, die zwar nicht stottern, allerdings etwas für ihr Selbstvertrauen machen möchten. Neben seiner Therapiearbeit und dem Führen von Weiterbildungskursen interessiert sich José Amrein in seinen Podcasts für spannende Lebensgeschichten von stotternden, aber auch nicht stotternden Personen. Diese sollen «Mut machen und neue Ideen geben», so Amrein jeweils zu Beginn der Gespräche. «Dabei versuche ich jeweils Schönes, aber auch Schwieriges hervorzuheben, denn beides gehört zum Leben, und das ist in Ordnung so. Genauso wie für gewisse Menschen das Stottern.»

RAMON WOLF

Mehr zu José Amrein, der «Ganzheitlichen Stottertherapie nach Amrein» sowie der dazugehörigen Vertiefungsmappe unter <https://praxis-amrein.ch/>