

Das Leben in Stille und ständiger Angst

Mutismus: Die verkannte Schüchternheit und was man dagegen tun kann

VON MILENA MEWES

9c, Ricarda-Huch-Schule Kiel
Milena (15) weiß über das Leben mit der recht unbekanntem Angststörung Mutismus, über Symptome und Behandlungsmöglichkeiten Bescheid.



KIEL. Viele Menschen, insbesondere Kinder und Jugendliche, sind schüchtern. Doch ab wann ist jemand nicht mehr bloß schüchtern, sondern mutistisch – und was ist Mutismus überhaupt?

Mutisten haben Angst, mit anderen Menschen zu reden – oft in der Annahme, abgelehnt oder missachtet zu werden. Beim Mutismus wird zwischen zwei Arten unterschieden: dem selektiven und dem totalen Mutismus. Bei der selektiven Form reden die Betroffenen nur mit wenigen, nahestehenden Personen und schweigen in bestimmten Situationen. Sie können zwar meistens einwandfrei sprechen, jedoch trauen sie sich aufgrund ihrer Angststörung nicht. Schätzungsweise sind in Deutschland rund 10 000 Menschen von selektivem Mutismus betroffen. Totale Mutisten hingegen sprechen mit niemandem.

Mutismus beginnt in den allermeisten Fällen im Kindes- und Jugendalter, durchschnittlich mit drei Jahren bei Eintritt in den Kindergarten. Häufig werden diese Kinder einfach als schüchtern bezeichnet. Doch wenn die Angst zu sprechen den Alltag und die soziale Teilhabe beeinträchtigt, ist es sinnvoll, genauer hinzusehen. „Als meine Tochter klein war, übernahm ich automatisch das Sprechen für sie, wenn sie etwas gefragt wurde. Im Kindergarten war es dann oft eine Freundin, die es ihr abnahm. Nur hilft man dem Kind damit im Endeffekt nicht wirklich“, berichtet Birgit H., Mutter einer mutistischen Tochter.

Selektive Mutisten kommunizieren zu Hause in ihrer gewohnten Umgebung ganz normal. Sobald jemand Fremdes hinzukommt, verstummen sie allerdings komplett. Auch haben sie Angst vor



Mutismus beginnt oft schon im Kleinkindalter. Betroffene Kinder sind nicht nur schüchtern. Sie scheuen bereits im Kindergarten den Kontakt zu anderen, sprechen nicht, klammern sich verstärkt an die Eltern und sind bei Spielen außen vor. FOTO: DPA

manchen Tätigkeiten, wie zum Beispiel schwimmen. Mutisten haben mit starker Unsicherheit zu kämpfen. Sie benötigen viel Unterstützung und Bestätigung von ihren Mitmenschen. Für die Betroffenen selbst ist das äußerst belastend. Sie leben immer mit der Angst, etwas sagen zu müssen und es nicht zu können. „Wenn ich etwas gefragt werde oder vorlesen soll, bekomme ich immer Herzrasen und Bauchschmerzen“, so eine 15-jährige Mutistin. Außenstehende wie zum Beispiel Mitschüler verstehen das Schweigen oft nicht. Nicht-Antworten und das Meiden von Blickkontakt wirken auf sie häufig wie Desinteresse.

Doch sehnen sich mutistische Menschen besonders nach Freunden und Menschen, die sich für sie interessieren. Sie fühlen sich oft alleine und aufgrund des mangelnden Selbstbewusstseins nicht selten auch wertlos. Dadurch bekommen einige Menschen mit diesem Problem zudem Depressionen oder Suizidgedanken. „Ich habe lange Zeit keinen Sinn im Leben gesehen“, erzählt

die Betroffene. Auch für Angehörige eine schwierige Situation, denn sie wissen nicht, wie sie mit dem mutistischen Kind umgehen sollen. Manche bevormunden es

„Wenn ich etwas gefragt werde oder vorlesen soll, bekomme ich immer Herzrasen und Bauchschmerzen.“

Mutistin, 15 Jahre

und übernehmen sämtliche Aufgaben für das Kind, wie zum Beispiel ein Eis bestellen. Doch gerade das ist nicht förderlich, denn auch wenn solche Situationen äußerst unangenehm sind, übt es die Fähigkeit, mit Fremden zu sprechen, und es wird langsam einfacher. „Mittlerweile kann ich jedes Mal antworten – wenn auch leise. Ich schaue nicht mehr auf den Boden, und ich versuche, möglichst laut zu sprechen“, berichtet eine Betroffene nach zwölf Jahren Behandlung.

Kommt der Verdacht auf, dass ein Kind unter selekti-

vem Mutismus leiden könnte, sollte man sich zunächst an den Kinderarzt wenden und danach eine Diagnostik beim Psychiater oder Logopäden machen lassen. Wichtig ist, dass man sich qualifizierte Hilfe sucht. Dies gestaltet sich oft sehr schwierig, weil sich nur wenige Ärzte und Therapeuten mit dem Thema auskennen. Generell gibt es dann verschiedene Möglichkeiten, wie Logopädie, Psychotherapie oder Verhaltenstherapie. Unterstützend wird manchmal auch zu Antidepressiva geraten, die die

Angst mindern können. Selektiver Mutismus entsteht so gut wie immer durch eine genetische Veranlagung und wird durch zusätzliche belastende Faktoren ausgelöst. Er entsteht nach jetzigen Erkenntnissen nicht durch traumatische Erlebnisse. Unter Mutismus leiden deutlich mehr weibliche als männliche Personen.

Informationen gibt es auch im Internet unter: www.mutismus.de, www.selektiver-mutismus.de, www.mutismus.net

Freiwillig stumm trifft es nicht

Selektiver Mutismus ist eine Störung sozialer Funktionen mit Beginn in der Kindheit und Jugend. Sie äußert sich zwar vor allem durch eine Sprechhemmung bei den Betroffenen. Das bedeutet aber nicht, dass es sich wie beim Stottern um eine reine Kommunikationsstörung handelt, die mit Logopädie oder Sprachtherapie gut behandelt werden kann. Bei Mutisten stehen Angst und Kontaktscheu im Vorder-

grund, die sie am Sprechen in Alltagssituationen hindern – insbesondere mit Fremden. Das beginnt oft schon im Kindergarten, wo Betroffene aus Angst vor Ablehnung keinen Kontakt zu anderen Kindern suchen.

Dem mutistischen Kind das Sprechen abzunehmen, ist keine Hilfe: Je länger es sich an das Schweigen gewöhnt, desto schwerer findet es aus diesem Muster wieder heraus. *ibr*