Ratgeber Sprechangst

Im Rahmen der Ratgeberreihe des Schulz-Kirchner Verlags gibt Prof. Dr. Claudia Iven Bücher mit Informationen zu Themen der Medizin sowie der Sprach- und Ergotherapie heraus. Die Autoren wollen vor allem Angehörige und Betroffene, aber auch Fachleute, grundlegend informieren und alltagstaugliche Hilfen an die Hand geben.

Ulla Beushausen veröffentlichte 2009 im Rahmen der Ratgeberreihe ihr Buch „Sprechangst – Ein Ratgeber für Betroffene, Therapeuten und Angehörige pädagogischer Berufe". Sprechangst, also das Aufgeregtsein in Sprechsituationen, ist mit 41 – 51 % eine der häufigsten Ängste in der Bevölkerung. Da sich aus der Sprechangst auch soziale Ängste entwickeln können und Sprechen im Alltag und Beruf einen hohen Stellenwert einnimmt, ist es wichtig, sich mit dem Thema auseinanderzusetzen. Das grundlegende Ziel sollte sein, dass Kinder sicherer werden und sich besser sprachlich mitteilen können, damit Sprechangst gar nicht erst entsteht. Gerade vor dem Hintergrund des vielfältigen Förderbedarfs im Bereich der Sprache bei Kindern, darf dieses Thema nicht in Vergessenheit geraten.

Im ersten Kapitel wird Sprechangst per Definition als diskrete Form der Sozialangst bezeichnet und von ihren extremen Ausprägungen Logophobie und Mutismus abgegrenzt. Die Symptome auf der physiologisch-körperlichen, kognitiv-emotionalen und auf der motorisch-behavioralen Ebene werden ausführlich beschrieben.

Das zweite Kapitel beschäftigt sich mit den Ursachen von Sprechangst, die sowohl ein angeborenes als auch ein erworbenes Verhalten darstellen kann. Die Angst vor dem Sprechen kann in einem Teufelskreislauf der Sprechangstverstärkung enden. Zusammenfassend wird festgestellt: „Sprechangst entsteht in einem multifaktoriellen Geschehen auf der Basis kognitiver Bewertungsprozesse. Parameter der Sprechsituation und der Person des Sprechers fließen in diesen Bewertungsprozess ein." (S. 29) Um die Sprechangst zu erkennen und sie als eine umfassende Problematik zu identifizieren, wird ein Testbogen mit 18 Fragen vorgestellt. Verschiedene Situationen werden mit Punkten bewertet und anhand der Auswertungskategorie werden Empfehlungen für das weitere Vorgehen gegeben.

Im dritten Kapitel werden verschiedene Therapieansätze aus unterschiedlichen Disziplinen vorgestellt. Es wird jedoch gleich zu Beginn klargestellt, dass man die Sprechangst nie gänzlich heilen kann. Die Methoden versuchen eine positive Anspannung zu erreichen, die nicht leistungshemmend ist. In der Praxis bewähren sich vor allem integrative Konzepte, die ein Skill-Training (Conversational Skills Program, Rhetoriktraining, -therapie), eine kognitive Therapie (Rational-Emotive-Therapy, Stress Inoculation Training, Gedankenstop) und eine Verhaltenstherapie (Visualisierungen, Flooding, Entspannungs-, Verhaltensübungen, Körperliche Aktivierung, Systematische Desensibilisierung) einschließen. Auf den nächsten Seiten stellt Beushausen die einzelnen Therapiebausteine ausführlich dar.

Das folgende Kapitel behandelt den Zusammenhang der Sprechangst mit Stimm-, Sprach- und Sprechstörungen. In diesen Bereichen stellen die Behandlung und Vorbeugung einer Sprechangst bereits einen festen Bestandteil in der Therapie dar.

Im vorletzten Teil geht es um die Sprechangst speziell bei Kindern, denn gerade im Kindergarten und der Schule fallen Jungen und Mädchen auf, die unsicher und zurückgezogen sind oder Schwierigkeiten bei der Kontaktaufnahme haben. Um ein jahrelang etabliertes Vermeidungsverhalten zu verhindern, ist eine frühzeitige Diagnose und Behandlung bereits im Kindesalter, v. a. im schulischen Kontext, wichtig. Denn gerade im Bereich des Unterrichts können sprechängstliche Kinder Nachteile erfahren, wenn sie ihre Leistungen im mündlichen Bereich nicht zeigen können oder die Lehrkraft nicht ausreichend über die Sprechangst informiert ist. Für Lehrkräfte formuliert Beushausen sprechfördernde Rückmeldungen und Feedbackregeln als Klassenregeln, damit sprechängstliche Kinder nicht gehemmt werden und kein Vermeidungsverhalten zeigen. Denn eine Lehrkraft kann durch einen reflektierten Umgang mit sprechängstlichen Kindern Befürchtungen abbauen und zu einer Entspannung der Situation beitragen. Ein Kinderfragebogen kann bei der Identifikation von sprechängstlichen Schülern helfen. Neben verschiedenen Stufen der Kommunikationsförderung werden auf den nächsten Seiten Spiele zur Kommunikationsförderung im Kindergarten und der Schule vorgestellt.

Am Ende des Buches finden sich noch Tipps, wie man einen passenden Therapeuten für die Sprachtherapie oder zur Behandlung des Stotterns sowie einen geeigneten Psychotherapeuten findet.

Bei den Literaturangaben ist eine umfangreiche Sammlung von Büchern, Material und Internetquellen angegeben. Zum einen werden verschiedene Materialien für das Kommunikationstraining angeführt. Zum anderen listet Beushausen mehrere Bilderbücher auf, die Kindern Mut machen und das Thema Kommunikation thematisieren.

Insgesamt spricht der Ratgeber vor allem Angehörige und Betroffene an. Er gibt einen grundlegenden und leicht verständlichen Einblick in das Thema der Sprechangst. Für Angehörige pädagogischer Berufe finde ich das Buch zu oberflächlich und unspezifisch. Wichtige sprachheilpädagogische Themen werden kurz angerissen, jedoch nicht weiter ausgeführt. Gerade für Lehrkräfte wäre es sinnvoll gewesen, die Sprechangst im Unterricht ausführlicher zu behandeln und weiterführende Tipps zu geben. Positiv hervorzuheben ist jedoch, dass der Ratgeber dazu beiträgt, sprechängstliche Kinder in den Fokus der Aufmerksamkeit zu rücken, und Menschen anregt, sich intensiver mit der Sprechangst auseinander zu setzen.



Rezension

Ulla Beushausen (2009): Sprechangst – Ein Ratgeber für Betroffene, Therapeuten und Angehörige pädagogischer Berufe. Idstein: Schulz-Kirchner. 68 Seiten. 8,40€ ISBN 978-3-8248-0639-3

Verfasser

Monika Keicher, Poing