

## Was ist Poltern?

Typische Merkmale des Polterns sind ein schnelles, unregelmäßiges, unrythmisches und hastiges Sprechen. Dabei kommt es zu einem "Verschlucken" von Lauten und Silben, Auslassungen und einem Zusammenziehen von Silben und Wörtern, Es können Lautangleichungen sowie Redeabbrüche mit anschließendem Satzumbau auftreten. Insgesamt zeigt sich eine verwaschene und undeutliche Aussprache.

Begleitend kommt es bei den Betroffenen evtl. zu nichtsprachlichen Auffälligkeiten wie z.B. eingeschränkter Konzentrationsfähigkeit, grob- und feinmotorische Auffälligkeiten.

Meist liegen eine geringe Musikalität und ein wenig ausgeprägtes Rhythmusempfinden vor.

### Was passiert in der logopädischen Behandlung in unserer Praxis?

Bei jugendlichen und erwachsenen Patienten ist die Grundlage unserer Therapie die Verbesserung der Selbstwahrnehmung der Sprechgeschwindigkeit. Nur wenn der Polterer seine Auffälligkeit kennt und richtig einschätzen kann, ist er in der Lage diese zu beeinflussen.

Dazu gehört auch, dass andere Sprecher beurteilt werden, um dann später das eigenen Sprechen zu beurteilen.

Dann werden Techniken geübt, die ein angemessenes und rhythmisches Sprechtempo ermöglichen (Sprech- und Atemübungen).

Übungen zu einer allgemeinen Artikulationsverbesserung gehören ebenso zu den Therapieinhalten.

Das geänderte Sprechverhalten wird dann in verschiedenen Alltagssituationen geübt und so generalisiert. In Gesprächen werden auch die Faktoren besprochen, die evtl. eine Veränderung verzögern oder verhindern (Sprechängste, aufregende Situationen...). Lösungsansätze für diese Situationen werden erarbeitet.

### Wie kann sich Poltern auf die Lebenssituation des Betroffenen auswirken?

Polterer haben oft in der Schule Schwierigkeiten in der mündlichen Mitarbeit.

Polterer erleben sehr oft die Aufforderung deutlich und langsam zu sprechen. Dieses führt meist dazu, dass sie ein schlechtes Selbstbild vom eigenen Sprechen entwickeln. Dieses führt oft zu einer Verstärkung der Symptomatik.

Wichtig ist es daher, nicht an dem Sprechen des polternden Menschen rumzukritisieren. Besser ist es, ihn zu unterstützen, sein Sprechen richtig zu beurteilen. So z.B. die Situationen hervorzuheben, in denen der Betroffenen langsam und deutlich gesprochen hat.

Ein Polterer braucht -ähnlich einem Stotterer- die positive und wohlwollende Unterstützung durch die Umgebung. Ein ruhiger und regelmäßiger Ablauf des Alltags hat oft positive Effekte auf die Sprechgeschwindigkeit.