



MITARBEITER DER WOCHE

Die Beraterin für einen neuen Lebensstil

Name
Kathrin Liebmann, 49

Beruf
Gynäkologin

Alltag
Kathrin Liebmann ist Frauenärztin mit je einer Praxis in Kladow, Hermsdorf und Potsdam. Vor einem Jahr begann die begeisterte Sportlerin mit Triathlon, vergangenen Oktober hat sie ihren ersten Iron Man vollendet. „Ich möchte etwas von dem Wohlbefinden, das ich dabei spüre, weitergeben“, erklärt sie. „Meine Patientinnen erleben häufig verschiedene Formen von Krisen und Unzufriedenheit.“ Gemeinsam mit einem Triathlon-Trainer und einem weiblichen Coach bietet sie eine professionelle Begleitung an, wenn jemand den Wunsch verspürt, seinen Lebensstil zu ändern. Zugrunde liegt die These, dass Zufriedenheit sich dann einstellt, wenn Gesundheit, beruflicher und privater Alltag und auch körperliche Fitness stimmen. Je nachdem, an welcher dieser Stellschrauben man dreht, verändern sich auch die anderen über kurz oder lang. Kathrin Liebmann vermittelt ihre Patientinnen an den Trainer und den Coach (Kontakt: www.dr-liebmann.de), die individuell Termine ausmachen. Dass die gebürtige Göttingerin, die in Berlin studiert hat, Triathlon macht, kommt nicht von ungefähr: Vorher lief sie zehn Jahre lang Marathon. Foto: Thilo Rückeis/Text: uba

DR. ADLI analysiert

Die Kraft der Musik



VON MAZDA ADLI

Der Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie der Charité würde Persönliches nie twittern, sondern singen

Irrelevanz ist der natürliche Feind der modernen Informationsgesellschaft, die jede Nachricht besonders gedächtnisfähig und damit leider unvergesslich macht. So twitterte jüngst Marina Weisband ihre Verlobung („He did it“) samt Foto des entsprechenden Ringes durch die Republik und schon brannte sich der neue Personenstand der Piratin für immer als nervendes Wissensdetail ins Gedächtnis der Nation.

Klüger wäre gewesen, sie hätte die Neuigkeit gewesen. Denn: Musik ist seit jeher ein hervorragendes Medium, um persönlichen Befindlichkeiten Relevanz zu verleihen. Das muss sich auch meine Flugbegleiterin nach Köln gedacht haben, als sie die Sicherheitsinstruktionen auf die Melodie von „Rudolph, The Red-Nosed Reindeer“ über Bordlautsprecher sang. Komponisten machen sich die Eigenschaft von Musik aus beruflichen Gründen zunutze. Alexander Skrjabin etwa, der an neurotischen Schwierigkeiten litt, einen religiösen Wahn hatte und große Teile seines Lebens im weißen Tropenanzug zubrachte, hatte sich in den Kopf gesetzt, die gesamte Menschheit durch seine Musik in eine Art kollektive Ekstase zu versetzen. Manch großer Name der Musikgeschichte hat sich in seinem eigenen Werk psychotherapeutisch abgearbeitet. Von Gustav Mahler weiß man, dass er sich bei Sigmund Freud einer „Ultrakurzpsychoanalyse“ unterzogen hat. Diagnose: Mutterkomplex. Nicht die einzige Auffälligkeit: Kürzlich informierte die Dekanin der „Internationalen Akademie für Analytische Irrelevanz“ – die den modernen Musikanarchismus à la „Macht Fagott was Euch Fagott macht!“ oder „Nie wieder Grieg!“ erforscht –, dass der im Alter zunehmend zu Scherzen aufgelegte Gustav Mahler viele Briefe mit dem Postskriptum beendete: „Ich muss nun für kleine Königstiger.“

Vor einigen Wochen wohnte ich einem herausragenden Abend des Deutschen Symphonieorchesters bei, das sich dem Genre des Klosterdramas gewidmet hat. Eine Gattung, die bis dato im toten Winkel meiner Welt steckte. Puccini und Hindemith portraitierten in Operneinaktern Anfang des 20. Jahrhunderts Nonnen, die es im Konflikt zwischen Fleisch und Frömmigkeit zerriss. Bei Hindemith war eine Nonne auf den Altar geklettert, hatte sich ihrer Gewänder entledigt und sich in einer Art religiösen Liebstaumels fest um das Kruzifix geschlungen. Apropos kleine und größere Seelen-Wehwechen: Die Singing Shrinkers, der an der Charité ansässige und einzige Psychiaterchor der Welt, singt seine Befindlichkeiten, statt zu twittern oder auf konventionelle Rezeptblöcke zu kritzeln – und flugs hören alle mit zärtlicher Sympathie zu.

Hörbare Hemmung

Stotterer müssen ihr ganzes Leben nach der Sprechstörung ausrichten. Doch es gibt Hilfe – bei zertifizierten Therapeuten

VON SASKIA WENEIT

Telefonieren musste immer seine Frau. Oder im Restaurant das Essen bestellen. Achim Grollnitz hat immer geschwiegen, aus Angst, die Worte könnten holpern, hüpfen oder stecken bleiben. Der 62-jährige Berliner stottert seit seiner Kindheit. Dann kam der Moment, der alles veränderte. Eine Situation, in der er sich verteidigen wollte, unbedingt, egal wie sehr er dabei stottern würde. Aber es klappte nicht. Die Worte kamen nicht aus seinem Mund. Da beschloss er, noch einmal ganz neu sprechen zu lernen – mit 55 Jahren. „Die erste Zeit war anstrengend“, sagt er. Doch eine neue Welt tat sich auf. Eigentlich ein Neues Leben. Jetzt geht er selbst ans Telefon.

Mehr als 800 000 Menschen in Deutschland leiden unter einer Sprechstörung, die Martin Sommer, Neurologe an der Universität Göttingen, auch „Redeflussstörung“ an für die Kommunikation bedeutenden Stellen beim Sprechen nennt. Er gehört selbst zu den Menschen, die seit der Kindheit Schwierigkeiten mit dem Sprechen haben. Stottern beginnt in der Regel zwischen dem zweiten und fünften Lebensjahr – oft ohne ersichtlichen Grund. Bei fünf Prozent aller Kinder entwickelt es sich, die meisten verlieren es wieder, wenn sie in die Pubertät kommen. Warum es bei einigen nicht verschwindet, weiß man nicht.

Bei der Sprechstörung wird der Redefluss durch hörbare oder stumme Blockaden, Wortwiederholungen von Wörtern oder Dehnungen unterbrochen. Beispiel: „.....Block“ oder „k-k-k-kalt“ oder „wwwwarm“. Das Schlimme für die Betroffenen ist, dass sie genau wissen, was sie sagen wollen – die Sprache funktioniert einwandfrei. Aber sie können es nicht störungsfrei hinausbringen. Sie verlieren die Kontrolle über den Sprechapparat. Viele versuchen dann, Worte auszutauschen, um die Sprechstörung zu verbergen. Dadurch entsteht ein hoher Leidensdruck für die Betroffenen, weil sie ständig mit



Blockade im Mund. In Deutschland leiden rund 800 000 Menschen unter Stottern. Hilfreich kann ein Blick in die USA sein. Dort gilt: Wer vor Beginn einer Rede offen sagt, dass er stottert, entlastet damit sich selbst und seine Zuhörer. Foto: dpa

Sprache beschäftigt sind und Angst haben, als Stotterer aufzufallen. Emotionen, etwa Nervosität oder Unsicherheit, wirken verstärkend. Zu den Begleiterscheinungen gehören Grimassen wie die Augen zusammenzukneifen, Armrüdern oder, bei einer Blockade, mit dem Fuß aufzustampfen. Betroffene tun das, um die körperliche Spannung und Sprechblockade aufzulösen. Vielen hilft es – am Anfang. Doch irgendwann ist es eine lästige Angewohnheit, die schwer wieder loszuwerden ist und den Austausch mit anderen noch erschwert. Mit Intelligenz hat das alles nichts zu tun. Sprechen ist physiologisch sehr komplex: Mund, Nase, Kehlkopf, Atmung und das Zwerchfell sind daran beteiligt. „An all diesen Stufen wurden Störungen gefunden“, sagt Sommer.

Das Schwierigste bei der Behandlung ist, dranzubleiben und das Gelernte in den Alltag zu integrieren. Das geschieht in der Regel mit dem Therapeuten gemeinsam. Später müssen die Patienten es auch alleine machen und den Logopäden berichten. Auch die Einbeziehung des Umfeldes ist sehr wichtig für den Erfolg. Bei Kindern sind das vor allem die Eltern.

Woher kommt das Stottern? Genau es weiß man noch nicht, aber es gibt mehrere Komponenten, die die Störung wahrscheinlicher machen, etwa der Erbfaktor. Auch bei Achim Grollnitz liegt es in der Familie. Aber die Genetik erkläre nicht alles, so Martin Sommer. Er hat Auffällig-

Martin Sommer hat im Studium schnell gemerkt, dass ein Sprechfluss nicht reicht, trotz Therapien in der Kindheit. Also ging er wieder zur Sprachtherapie und kam mit seiner Logopädin auf die Idee, eine Selbsthilfegruppe zu gründen, damit Betroffene gemeinsam üben und nachsorgen können. Mittlerweile gibt es neben dem Bundesverband in Köln, dem er vorsteht, auch Ortsgruppen, auch in Berlin. „Diese Gruppen helfen sehr, vor allem bei Rückfällen oder um Situationen wie ein Vorstellungsgespräch zu üben“, sagt Sommer. „Wenn ich einen Vortrag halte, was oft passiert, sage ich vorweg, dass ich stottere“. Dann wundere sich niemand mehr und alle Beteiligten seien entlastet. Diesen offenen Umgang hat er sich aus den USA abgeguckt, dort gehört der offensive Umgang mit dem eigenen Stottern zur Therapie.

Auch Alexander Wolf von Gudenberg hat sehr heftig gestottert. Heute ist er Facharzt für Allgemeinmedizin und hat über das Stottern promoviert. Ganz los ist er die Sprechstörung nie geworden, trotz zwölf Therapien. Seine deutschen Professoren wollten ihm den Arztberuf ausreden – zu viel Kommunikation. Doch

Achim Grollnitz beschloss, noch einmal neu sprechen zu lernen



HILFE FÜR STOTTERER

TERAPEUTEN SUCHEN
Diese Ansprechpartner können helfen
– Deutscher Bundesverband für Logopädie e.V., Tel. 02234/ 37 95 30
Internet: www.dbl-ev.de
– Bundesvereinigung Stotterer-Selbsthilfe, Tel. 0221/1391106

Internet: www.bvss.de
– In Berlin gibt es eine eigene Ortsgruppe der Stotterer-Selbsthilfe: Landesverband Ost, Marchlewskistraße 25e, 10243 Berlin, Kontakt über Lothar Kappel, Tel. 824 89 01. – Auf www.stottern-in-berlin.de finden Betroffene weitere Informationen, Termine und Erfahrungsberichte von Stotterern.

WER IST DER RICHTIGE? So erkennt man einen geeigneten Therapeuten
– In der Praxis liegt Informationsmaterial aus
– Der Therapeut hat die fachliche Qualifikation oder ein Zertifikat mit Schwerpunkt Stottern
– Der Therapeut erklärt dem Patienten Methoden, und er verbirgt keine Ziele
– Die Therapie bezieht das Umfeld des Stotterers, vor allem die Familie, mit ein
– Nach 20 bis 30 Sitzungen kann der Klient positive Veränderungen beim Sprechen beobachten.

TERMINE

MONTAG, 14.5.
Konzert zur Eröffnung einer gastroenterologischen Fachfortbildung mit „Der Tag des Furzes“ von Johann Heinrich Schmelzer, Vivantes Wenckebach-Klinikum, Wenckebachstraße 23, Raum 021, 14.30 Uhr, Eintritt frei

DIENSTAG, 15.5.
Vortrag: „Ernährung und Wasser – Geheimnisse aus 3000 Jahren“ Referent: Achim Kürten, Zentrum für Traditionelle Chinesische Medizin, Urania, An der Urania 17, 17.30 Uhr

Patientenforum: „Bluthochdruck: Kaum spürbar, aber gefährlich“
Schlosspark-Klinik, Heubnerweg 2, Cafeteria, 18-19.30 Uhr

MITTWOCH, 16.5.
Vortrag: „Selbsthilfe bei Schlafstörungen“
St. Joseph Krankenhaus Weißensee, Gartenstraße 1, 14 Uhr

Vortrag: „Meniskusschäden-Knorpelschäden-Bandverletzungen: Was tun?“
St. Joseph Krankenhaus Tempelhof, Wüsthofstraße 15, 18 Uhr

FREITAG, 18.5.
Vortrag: „Atem und Bewegung für atemwegserkrankte Menschen nach der Methode des Erfahrenen Atems von Ilse Midendorff“
mit praktischen Übungen, Referentin: Agnes Raucamp, Atemtherapeutin, Gesundheitsforum Havelhöhe, Kladower Damm 221, Saal Haus 28, 19 Uhr

SONNTAG, 20.5.
Infoabend für werdende Eltern
Martin-Luther-Krankenhaus, Caspar-Theyß-Straße 27-31, 14.30 Uhr

Fit und gesund in Berlin

KLINISCHE FORSCHUNG BERLIN
Prüfärzte für die ambulante klinische Forschung GbR
Arzneimittelstudien für den medizinischen Fortschritt
Wir nehmen uns Zeit für Ihre Gesundheit
Rufen Sie uns an unter: 030 23 63 158 30
Alle Arzneimittelstudien sind behördlich angezeigt und überwacht
•• Tag der Offenen Tür •• Donnerstag, 24. Mai 2012 von 10 bis 18 Uhr ••
Klinische Forschung Berlin
Ansbacher Straße 17-19 • 10787 Berlin
U-Bhf. Wittenbergplatz gegenüber KaDeWe
www.klinische-forschung-berlin.de

Für jedes Alter.

Ihr Angebot in der Rubrik Fit und Gesund
Jeden Montag.
Anzeigenschluss Freitag, 15 Uhr
Tel.: (030) 290 21-570, Fax: (030) 290 21-577