

SELEKTIVER MUTISMUS

Worte aus der Stille



Wie fühlt er sich an, der Moment, in dem Worte plötzlich nicht mehr zur Verfügung stehen? Welche Worte können diesen Moment des Freezings beschreiben?

Betroffene berichten.

ZUSAMMENGESTELLT VON
JULIA SPORKMANN



Einleitung

Das Schweigen eines Menschen, der an selektivem Mutismus leidet, wird allzu oft missinterpretiert.

Trotz, Ablehnung, Manipulation, oppositionelles Verhalten, Unhöflichkeit, schlechte Erziehung, Verweigerung sind einige Begriffe, die herangezogen werden, um das für viele Menschen nicht Nachvollziehbare zu erklären.

Doch wie fühlt sich dieser Moment des Schweigens eigentlich für die Betroffenen an? Für diejenigen, die sich ihrem System hilflos ausgeliefert sehen und in ein Schweigen, in die Wortlosigkeit katapultiert werden, ohne diesem zunächst viel entgegengesetzten zu können?

Im Folgenden kannst du hier Worte von Betroffenen unterschiedlichsten Alters lesen, die den Moment der Wortlosigkeit beschreiben.

“ *Die Sprache des Menschen erträgt nicht die Leere der Lautlosigkeit - Hans Henry Jahn, Perrudja* ”



Danke

„Mut brüllt nicht immer. Manchmal ist Mut die kleine Stimme am Ende des Tages, die sagt, ich versuche es morgen noch einmal.“ – Mary Anne Radmacher

Ich möchte an dieser Stelle ein herzliches "Danke" aussprechen!

Ein großes Dankeschön an all die wunderbaren Menschen, die ich auf meinem Weg in die Online-Welt schon getroffen habe.

Es sind diese Menschen, die meine Arbeit durch ihre Einsichten, Gedanken und den wertvollen Austausch tagtäglich bereichern. Wir lernen miteinander und voneinander.

Ohne sie würde es diesen Einblick nicht geben, denn er ist von Betroffenen für Betroffene und soll für mehr Aufklärung sorgen. Mögen künftig mehr Menschen nicht zu schnell urteilen, wenn sie einem stillen Menschen begegnen. Und an alle Betroffenen: Du bist nicht allein.





Erst ab etwa dem Alter von 5 Jahren, können Kinder erste Worte finden, für ihr Erleben. Bis dahin suchen sie eine naheliegende Erklärung: "Ich will einfach nicht."

„Ich will einfach nicht!“

H. 4 Jahre

**“Ich will aber gar nicht
sprechen können!“**

G. 4 Jahre

Das Kind ist noch ganz im Erleben. Im Hier und Jetzt. Das Fehlen der Worte, das plötzliche Erstarren, die Angst, geschieht ihm.

Es ist aber nicht in der Lage diesen Moment zu beschreiben, weder kognitiv noch emotional oder mit Worten, und in der Regel noch viel weniger Eltern eine Antwort auf die Frage "Warum?" zu geben

“

“Ich habe Angst vor den Menschen.”

L. 5 Jahre

“Ich habe keine Angst vor den Menschen, ich habe Angst vor der Fremdigkeit!”

M. 5 Jahre





Mit etwa 5 Jahren beginnen Kinder ihre Stimmungen benennen zu können.

Es kann Dinge in ihrer logischen Zeitfolge einordnen und erfassen.

Mit 5 Jahren
registriert ein
Kind seine
angstvollen
Gefühle

Wie kann ich als Elternteil damit umgehen, wenn mein Kind Angst hat, obwohl objektiv alles sicher ist?

Ich kann es danach fragen, ob es eine ängstlich sichere, oder eine ängstlich unsichere Situation ist.

Denn das ursprüngliche Gefühl der Angst schützt uns Menschen vor gefährlichen Situationen. Weswegen wir grundsätzlich nicht wollen, dass ein Kind seine Angst lernt zu übergehen.

“

„Stell dir vor, es ist wie so ein Netz (Kind legt die Finger ineinander), das offen ist und da kann man durchschauen, da sind Löcher drin und plötzlich ist es einfach zu (Kind verschränkt die Finger fest ineinander).“

E. 8 Jahre

„Da ist eine Brücke und wenn ich darüber gehen will (d.h. sprechen), dann fängt sie an zu brennen und ich kann nicht weiter /drüber“

G. 8 Jahre

„Mal ist der Kopf ganz leer, mal viel zu voll. Atmen fühlt sich nicht gut an. Eigentlich fühlt sich alles nicht gut an in dem Moment.“

M. 8 Jahre



Die Stille beschrieben von jungen Erwachsenen

Es ist schwer zu beschreiben. Als Kind habe ich immer gesagt, dass ein kleines, ängstliches Monster in meinem Hals sitzt, welches mich schützen möchte, sich bei zu großer Angst aufbläht und es mir dadurch unmöglich macht, zu sprechen. Auch die Atmung ist dadurch beeinträchtigt und wenn die Atmung nicht richtig funktioniert, ist es natürlich auch schwierig, angemessene Gedanken zu fassen, weil der Körper erstmal allein mit dem Überleben beschäftigt ist und sich somit nicht auf Dinge wie Gespräche konzentrieren kann, denn die sind in den Momenten eben nicht überlebenswichtig.

Wenn ich an meine letzte Blockade denke, erinnere ich mich vor allem an ein komplettes Gedankenwirrwarr, bei welchem im Mittelpunkt die Fragen standen, was ich sagen soll und wann/wie ich etwas sagen soll. Aus purer Überforderung und Angst, etwas Falsches zu sagen/im falschen Moment zu sprechen, kam dann gar nichts raus. Teilweise war da aber auch pure Angst, also kein einziger klarer Gedanke.



... wie Vakuum im Kopf. Das waren immer die Blockaden, die mit totalem Freezing einhergingen. Das totale Freezing war für mich auch immer ein gewisser Schutzmechanismus, weil das Freezing mich vor auffälligen Panikattacken "geschützt" hat und ich somit nicht komplett in den Fokus gerückt bin. Also war in diesen Momenten irgendwie doch eine gewisse Logik vorhanden, die aber gefühlt nicht in meinem Kopf vorhanden war, sondern in der Angst, die sich im Nachhinein immer wie ein Fremdkörper, also wirklich eine Art "Mutismusmonster" angefühlt hat.

K. 28 Jahre

“

„Zuerst ist da eine Unruhe. Die wird immer stärker. Dann fällt das Atmen schwer, kann meinen Körper nicht mehr spüren und auch nichts mehr bewegen.

Ich habe ganz viele Wörter, Sätze, Gedanken im Kopf, die ich sagen will, aber nichts geht mehr. Dann kommt die Angst dazu, wie das auf mein Gegenüber wirken könnte und dass meine Redepause sicher schon viel zu lange ist. Es ist mir peinlich und dann geht gar nichts mehr. Alle Gedanken verschwinden.

Alles taub. Körper und Kopf...“

M. 27 Jahre



Kindheit

Ich hatte als kleines Kind SM und damals habe ich immer versucht es zu „leugnen“ bzw. abzustreiten so in der Art, war extra oder will gar nicht reden oder ist gut so weil es mir sehr, sehr unangenehm war und ich das Gefühl hatte, dass es meine Schuld wäre und darüber zu reden bedeutete, dass sich darüber beschwert oder lustig gemacht wird oder ich aus meiner Kleinkindsicht „Ärger“ bekomme.



Jugend

Mit 15/16 hatte ich dann nochmal eine schwere Phase und dort habe ich es dann zum ersten Mal wirklich zugegeben und mit Kleber versucht zu erklären. So in etwa: „Wenn ich was sagen soll/will dann ist da überall Kleber in meinem Körper und der macht, dass ich so verklebt bin und auch mein Mund zuheklebt ist. Wenn ich dann was sagen will dann geht das einfach nicht und in meinem Gehirn fühlt es sich auch klebrig an so als könnte ich garnicht richtig denken“



M. 19 Jahre

„Sprachlosigkeit ist ein Phänomen in meinem Leben, das meinen Alltag begleitet. Sie ist da, mal mehr, mal weniger, aber sie gehört zu mir, wie ein Kleidungsstück. Nur kann ich selbst schlecht bestimmen, wann ich es ablege oder anziehe. Sie ist gewissermaßen selbständig und in ihrer Unvorhersehbarkeit so vertraut.“

Zitat stilleschaos

“

„Bei mir ist es so, dass ich in diesen Momenten eigentlich immer 1000 Gedanken im Kopf habe. So viel sagen möchte und einfach überfordert bin, wo ich anfangen soll. Und dann ich einfach nicht mehr fähig irgendwas zu sagen.“

L. 22 Jahre

“Fühlt sich an wie eine riesige Mauer, vor der man steht, über die man irgendwie drüber kommen soll.”

R. 22 Jahre



Kindheit

Als Kind (ich meine sogar schon im Kindergarten) hatte ich für mich folgende Erklärung gefunden (ohne eine Erklärung/Bezeichnung/Diagnose zu haben): mein 1. Vorname ist die ängstlichere Version von mir, die sich manches nicht traut und halt ruhig ist/nicht spricht. Aber weil es der 1. Name ist, steht die Version von mir halt im Vordergrund. Und dann ist da mein 2. Vorname, die Mutige von uns, der alles egal ist und die sich ganz viel traut. Die aber meist zu Hause rauskommt und sonst nur selten da ist.



Heute

Heute würde ich eher sagen, es fühlt sich wie ein Schatten an, der mir in solchen Situationen die Hände vor den Mund legt, mich festhält, bis ich unfähig bin mich zu bewegen, zu sprechen oder überhaupt noch zu reagieren



O. 29 Jahre

*„Diese Worte bleiben stumm
Denn mein Mund wird sie nicht wecken
So kriechen sie zurück zu mir
Und zerreißen letztlich mir das Herz“
Zitat: stilleschaos*

„Der Kopf ist leer. Ich bekomme nichts zusammen, diese Blockade. Du bist wie eingefroren. Hilflös, weil du deinem Gegenüber ja gerne Antworten willst. Selbst wenn du die Worte, die du sagen willst, eigentlich kennst, wenn du in dem Moment einfach keinen Zugriff auf die Sprache hast. Als ob jemand die Verbindung zwischen Denken und Sprechapparat gekappt hätte. Darauf einreden, das Kind möge sprechen, hilft nicht. Bin als Kind dann weggelaufen. Druck bringt überhaupt nichts. Es ist zwar besser geworden mit der mündlichen Verständigung. Aber in der Wahrnehmung meines Gegenübers habe ich trotzdem oft noch eine lange Leitung. Das heißt, dass ich öfter länger brauche, bis ich mich äußern kann. Geduld. Vertrauen, Berechenbarkeit im Handeln machen es leichter. Und ja, diese kleinen Erfahrungen, dass ich um etwas bitte und es auch bekomme, sind sehr viel wert. Mit jedem Mal, in dem es genau so abläuft, wird es besser. Das Selbstvertrauen des Kindes zu stärken, ist wichtig.

Selbstwirksamkeit erleben, wahr und ernst genommen werden, egal ob du in dem Moment sprechen kannst oder nicht. Das ermöglicht es erst, dass ich einen Ton rausbringen kann.“

L. 33 Jahre



Heike Janke: Schweigen als Wegbegleiter

„Für viele war es nicht zu verstehen: „Mal redet sie, mal nicht“. Da war es kein Wunder, wenn das in den Augen vieler ein Bock oder Trotz war. Genau kann ich es heute selbst nicht erklären, kann nur sagen aus Trotz oder Bockigkeit kamen diese Verhaltensweisen nicht[...] Ich spürte, welche Lehrer mir sympathisch waren und es wirklich gut mit mir meinten. Ich wählte also Personen unbewusst aus, mit denen ich sprach, ohne böse Absicht. Die Auswahl /Selektion, kam aus meinem tiefsten Inneren, wohl aus einer Vorsicht heraus.“

„Ich hatte Angst, dass irgendwas passiert, wenn ich was sage, dass ich umfalle oder wegkippe.“

„Der Mutismus lag wie eine Art Hülle vor meiner eigenen Persönlichkeit, verhinderte, dass ich mich in jeder Situation so zeigen konnte, wie ich wirklich war, was ich dachte, fühlte und sagen wollte.“



Gertrud Goes (1878-1915)

Schweigen

Irgendwo und Irgendwann

Hebt ein großes Schweigen an
Laut in dir zu klingen.

Ob es deine Seele trägt,
Wenn sich Tiefstes, Stillstes regt
Und ans Licht will dringen?

Irgendwo so ganz und groß
Steht ein still und steinern Schloss,
Starren stumme Mauern.

Steigst du Stufen steil hinauf,
Rührst des schweren Tores Knauf –
Fühlst du's ringsum lauern?

Hinter dir das Tor geht zu,
Hebt sich's, regt sich's, kommt es: „Du!
Hör das große Schweigen!“

Wie's aus allen Winkeln dringt,
Dich umringt, umgarnt, umschlingt:
„Mensch, du bist mein eigen!“

Wehe, wehe furchtbar Lied!
Nimmer trägt ein schwach Gemüt,
Schweigen, deine Stimme.

Über die Schwierigkeit Stille und Schweigen auszuhalten.

Wir leben in einer sehr schnellen Gesellschaft, die zudem ohne Unterlass in einem beständigen Austausch an Informationen steht. Schweigen wird in unsere Kultur nur zeitlich sehr begrenzt akzeptiert, viele Menschen ertragen Schweigen kaum und können eine Gemeinsamkeit in Stille nicht gut aushalten. In der Regel erwarten wir zudem innerhalb weniger Millisekunden eine Antwort. Ein Mensch mit selektivem Mutismus ist jedoch zunächst gefordert, sein Nervensystem zu regulieren, bis er zu einer Antwort kommen kann.

Zeit, die den Kindern und erwachsenen Menschen meist nicht gegeben wird. Allzu schnell greifen wir als Eltern ein, um die oft als unangenehm empfundene Situation zu lösen. Auch in nahezu allen anderen Alltagssituationen erleben die Betroffenen in der Regel wenig Geduld, wenn es darum geht zu schauen, ob eine Antwort gerade möglich ist. „Wenn wir keinen exakten Grund dafür kennen, warum der andere im Gespräch nicht antwortet, beginnen wir spätestens nach drei Sekunden mit Rückfragen, Interpretationen und ähnlichen Entstörungsversuchen.“
(Bahr, 2019, S. 46)

Aus: Reiner Bahr, Wenn Kinder schweigen, 2019, S. 45

- ✓ Sprache hat eine beziehungsstiftende Kraft
- ✓ Reden bedeutet Offenbarung, Schweigen gewährleistet den Schutz der Privatsphäre. Reden ist Wagnis und Selbstenthüllung, während Schweigen Ausdruck von Nichtenthüllung ist .
- ✓ Selektiver Mutismus ist aus diesem Blickwinkel ein Beziehungsproblem.



Anker und Segelwind

- die Segel setzen, das tut das Kind

“

*Kleine, stetige Schritte, führen irgendwann zu großen,
bedeutenden Veränderungen.*

About Me



Wenn du diesen Text liest, hast du möglicherweise bereits Erfahrungen mit dem Selektiven Mutismus gemacht. Vielleicht bist du selbst betroffen oder begleitest ein Kind, das in bestimmten Situationen verstummt, obwohl es im geschützten, familiären Umfeld völlig offen und frei sprechen kann.

Ich heiße Julia und bin ebenfalls Mutter eines betroffenen Kindes. Ich bin Lehrerin, systemische Beraterin, Anti-Mobbing- und Resilienztrainerin und habe die entsprechenden Fortbildungen für den Bereich Mutismus absolviert. Mein Ziel ist es, die Kluft zwischen Therapie, Familie und Schule zu überbrücken. Ich zeige Eltern Wege und Lösungen auf, wie sie ihr Kind im Alltag auf dem Weg zum mutigen Sprechen unterstützen können und helfe bei Fragen rund um Schule weiter.

Auch Wartezeiten auf Therapieplätze müssen nicht ungenutzt verstreichen – diese Zeiten können dazu führen, dass sich die Muster des Schweigens verfestigen, wenn Familien nicht wissen, wie sie ihrem Kind helfen können.

Wünschst auch du dir Hilfe auf dem Weg raus aus der Ohnmacht, melde dich gern bei mir. Ich freue mich auf dich!

Julia

Kontakt

www.bewusst-achtsam-menschsein.de

Meine Homepage, über die du mich jederzeit kontaktieren kannst. Hier findest du auch den Buchungskalender für einen Termin mit mir.



mutismus.beratung@gmail.com

Du hast eine Frage? Schreibe mir gern!



Insta : [@selektiver.mutismus](https://www.instagram.com/selektiver.mutismus)

Ohne meine Follower wäre dieser Text nie entstanden. Du hast Lust auf Austausch? Komm dazu!



Selektiver Mutismus

Kein Insta, du willst aber trotzdem gern die Beiträge lesen, dann folge mir auf Facebook.



Meine Schwerpunkte



Familie

Schweigen aufrechterhaltendes Verhalten und innerfamiliäre Muster aufdecken, Unterstützungsmaßnahmen für dein Kind.

Schule

Hilfe bei der Erstellung von Nachteilsausgleichen und Förderzielen. Fortbildungen.

Webinare

Unterschiedliche Themenschwerpunkte möglich

Fortbildungen Vorträge

Unterschiedliche Themenschwerpunkte möglich.

“

Du möchtest auch deine ganz persönliche Beschreibung hinzufügen und zur Aufklärung beitragen?

Du möchtest Einblick geben in dein Erleben mit selektivem Mutismus in Schule, Familie, Alltag, Beruf - oder über bestimmte Erlebnisse berichten und anderen Menschen einen Einblick geben in die Herausforderungen eines Lebens mit selektivem Mutismus? Oder darüber berichten, wie du das Schweigen überwinden konntest, was dir persönlich dabei geholfen hat? Dann schreibe mir gern:

mutismus.beratung@gmail.com



© 2024 Julia Sporkmann. Alle Rechte vorbehalten.

Anker und Segelwind @selektiver.mutismus