



Sigrun Schmidt-Traub

Selektiver Mutismus

Informationen für Betroffene,
Angehörige, Erzieher, Lehrer
und Therapeuten

Selektiver Mutismus

Sigrun Schmidt-Traub

Selektiver Mutismus

Informationen für Betroffene, Angehörige,
Erzieher, Lehrer und Therapeuten



Dr. rer. pol., Dipl.-Psych., Dipl.-Soz. Sigrun Schmidt-Traub, Studium der Psychologie und Soziologie in Tübingen, Hamburg, Berlin, Frankfurt und an der Yale University in New Haven (USA). Promotion an der FU Berlin. Ausbildung in Verhaltens-, Gesprächspsycho- und Hypnotherapie. Eigene psychotherapeutische Praxis und Lehrtätigkeit an Universitäten. Dozentin und Supervisorin an verschiedenen Ausbildungsinstituten für Klinische Verhaltenstherapie.

Wichtiger Hinweis: Der Verlag hat gemeinsam mit den Autoren bzw. den Herausgebern große Mühe darauf verwandt, dass alle in diesem Buch enthaltenen Informationen (Programme, Verfahren, Mengen, Dosierungen, Applikationen, Internetlinks etc.) entsprechend dem Wissensstand bei Fertigstellung des Werkes abgedruckt oder in digitaler Form wiedergegeben wurden. Trotz sorgfältiger Manuskriptherstellung und Korrektur des Satzes und der digitalen Produkte können Fehler nicht ganz ausgeschlossen werden. Autoren bzw. Herausgeber und Verlag übernehmen infolgedessen keine Verantwortung und keine daraus folgende oder sonstige Haftung, die auf irgendeine Art aus der Benutzung der in dem Werk enthaltenen Informationen oder Teilen davon entsteht. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines solchen Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Copyright-Hinweis:

Das E-Book einschließlich aller seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Verlags unzulässig und strafbar.

Der Nutzer verpflichtet sich, die Urheberrechte anzuerkennen und einzuhalten.

Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG
Merkelstraße 3
37085 Göttingen
Deutschland
Tel. +49 551 999 50 0
Fax +49 551 999 50 111
verlag@hogrefe.de
www.hogrefe.de

Illustrationen: Klaus Gehrman, Freiburg; www.klausgehrmann.net
Umschlagabbildung: © iStock.com by Getty Images / Juanmonino
Satz: Mediengestaltung Meike Cichos, Göttingen
Format: PDF

1. Auflage 2019

© 2019 Hogrefe Verlag GmbH & Co. KG, Göttingen
(E-Book-ISBN [PDF] 978-3-8409-2927-4; E-Book-ISBN [EPUB] 978-3-8444-2927-5)
ISBN 978-3-8017-2927-1
<http://doi.org/10.1026/02927-000>

Nutzungsbedingungen:

Der Erwerber erhält ein einfaches und nicht übertragbares Nutzungsrecht, das ihn zum privaten Gebrauch des E-Books und all der dazugehörigen Dateien berechtigt.

Der Inhalt dieses E-Books darf von dem Kunden vorbehaltlich abweichender zwingender gesetzlicher Regeln weder inhaltlich noch redaktionell verändert werden. Insbesondere darf er Urheberrechtsvermerke, Markenzeichen, digitale Wasserzeichen und andere Rechtsvorbehalte im abgerufenen Inhalt nicht entfernen.

Der Nutzer ist nicht berechtigt, das E-Book – auch nicht auszugsweise – anderen Personen zugänglich zu machen, insbesondere es weiterzuleiten, zu verleihen oder zu vermieten.

Das entgeltliche oder unentgeltliche Einstellen des E-Books ins Internet oder in andere Netzwerke, der Weiterverkauf und/oder jede Art der Nutzung zu kommerziellen Zwecken sind nicht zulässig.

Das Anfertigen von Vervielfältigungen, das Ausdrucken oder Speichern auf anderen Wiedergabegeräten ist nur für den persönlichen Gebrauch gestattet. Dritten darf dadurch kein Zugang ermöglicht werden.

Die Übernahme des gesamten E-Books in eine eigene Print- und/oder Online-Publikation ist nicht gestattet. Die Inhalte des E-Books dürfen nur zu privaten Zwecken und nur auszugsweise kopiert werden.

Diese Bestimmungen gelten gegebenenfalls auch für zum E-Book gehörende Audiodateien.

Anmerkung:

Sofern der Printausgabe eine CD-ROM beigelegt ist, sind die Materialien/Arbeitsblätter, die sich darauf befinden, bereits Bestandteil dieses E-Books.

Für Henner

Inhaltsverzeichnis

Vorwort	9
1 Erscheinungsbild des selektiven Mutismus	13
1.1 Diagnostische Kriterien	19
1.2 Kulturell und entwicklungsbedingte Störungen des Sprechens	21
1.3 Normale Angst, unbegründete Angst und Vermeiden	24
1.4 Psychische Störungen, die mit selektivem Mutismus einhergehen können	27
2 Faktoren, die zur Entstehung der sozialen Ängstlichkeit und des selektiven Mutismus beitragen	34
2.1 Verursachende Bedingungen	34
2.2 Auslösende Bedingungen	37
2.3 Aufrechterhaltende Bedingungen	38
3 Therapeutische Behandlung und Selbsthilfe	42
3.1 Überblick über Behandlungsmöglichkeiten	42
3.2 Behandlungsschritte	45
3.2.1 Beobachtung des unfreiwilligen Schweigens und Aufbau von Veränderungsbereitschaft	46
3.2.2 Bearbeitung von ängstlichen und anderen negativen Gedanken	54
3.2.3 Entspannung von Körper und Kehlkopf	60
3.2.4 Konfrontation mit Angst und Sprechversuchen in Selbsthilfe und Therapie	65
3.2.5 Wie wird in einer Therapie vorgegangen?	74
3.2.6 Medikamente für besonders schwierige Fälle	75
3.3 Elternarbeit	76
3.3.1 Unterstützungsmöglichkeiten für Eltern im Überblick	76
3.3.2 Praktisches Vorgehen für Eltern	77
3.4 Förderung durch Erzieher und Lehrer	87
4 Besonderheiten der Selbsthilfe bei selektiv mutistischen Jugendlichen und Erwachsenen	96

8 **Inhaltsverzeichnis**

Anhang	105
Literatur	107
Hilfreiche Adressen	109
Arbeitsblätter	110
Sachregister	129

Vorwort

Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit selektivem Mutismus haben eine psychisch bedingte Sprech- und Kommunikationsstörung. In vertrautem Kreis reden sie spontan und ausgelassen, aber in bestimmten Situationen und in Gegenwart von Personen, die ihnen gar nicht oder kaum bekannt sind, fühlen sie sich unbehaglich, werden unruhig oder ängstlich erregt und schweigen. In solchen Momenten können sie nicht mehr Rede und Antwort stehen, obgleich ihre Sprachorgane und ihr Gehör normal entwickelt sind. Die meisten befürchten, beim Sprechen Fehler zu machen, für dumm gehalten und ausgelacht zu werden. Diese Überzeugung verschlägt ihnen in kritischen Situationen die Sprache. Darunter leiden sie und mit ihnen die Angehörigen.

Manchmal werden mutistische Personen für stumm gehalten oder für autistisch. Beides trifft nicht zu. Sie schweigen nur an bestimmten Orten, in Gegenwart von bestimmten Menschen oder bei bestimmten Themen. Betroffen sind etwa 0,3 bis 1,0 Prozent der Bevölkerung, die meisten davon sind Kinder im Vor- und Grundschulalter. Auch mutistische Jugendliche und Erwachsene bringen bei Fremden oder in prekären Situationen, z.B. vor der Klasse oder vor Gericht, kein Wort hervor. Ausprägungs- und Schweregrade des selektiven Mutismus sind individuell verschieden.

Selektiver Mutismus ist heute nicht mehr nur eine „allgemeine Störung der sozialen Funktionen“ wie es noch in der ICD-10 heißt (Internationale Klassifikation psychischer Störungen der Weltgesundheitsorganisation WHO/Dilling et al., 2000). Weil mutistische Personen in bestimmten („selektiven“) Situationen sich unbehaglich fühlen, ängstlich erregt sind und deshalb schweigen, wird selektiver Mutismus den *sozialen Angststörungen* zugeordnet (DSM-5, 2013, 5. Revision des Diagnostischen Statistischen Manuals der Amerikanischen Psychiatrischen Gesellschaft). Angst vor Fehlleistungen und negativer Beurteilung durch andere steigern die innere Anspannung der Betroffenen in bestimmten Situationen, sodass sie nicht sprechen können oder das Sprechen vermeiden.

Angststörungen und selektiver Mutismus lassen sich besonders gut mit *kognitiver Verhaltenstherapie* (KVT) behandeln, wie Therapiestudien be-

legen. Selektiv mutistische Personen aller Altersgruppen können auf Kosten der Krankenkassen eine KVT machen. Sie werden vom Verhaltenstherapeuten gebeten, mitzuarbeiten und zwischen den Sitzungen viel zu üben. Das Schweigen lässt sich auch in *Selbsthilfe* mit Unterstützung eines zugewandten und empathischen Angehörigen oder Freundes beheben. Dieses Buch leitet dazu an.

Weil selektiver Mutismus besonders oft im Kindesalter vorkommt und am häufigsten Eltern mit ihren Kindern zur Therapie kommen, werden die meisten Selbsthilfe-Schritte am Beispiel von Kindern, unterstützt durch Eltern, Erzieher und Lehrkräfte¹, dargestellt. Auf verblüffend ähnliche Weise können mutistische Jugendliche und Erwachsene ihre Sprechangst überwinden.

Für das Gelingen der Selbsthilfe bei selektivem Mutismus sind eine genaue diagnostische Einschätzung und ein individuelles Erklärungsmodell der Störung erforderlich. Entsprechend ist das Buch aufgebaut:

- In Kapitel 1 wird der selektive Mutismus anhand von Beispielen aus der eigenen klinischen Erfahrung und anhand der internationalen Diagnosekriterien dargestellt und von anderen psychischen Störungen abgegrenzt.
- In Kapitel 2 wird erläutert, welche Faktoren zur Entstehung, Auslösung und Aufrechterhaltung der Störung beitragen.
- In Kapitel 3 werden Selbsthilfemöglichkeiten vorgestellt, insbesondere solche, die in ihrer Wirkung wissenschaftlich überprüft und in der Praxis erprobt worden sind. Angehörige, Erzieher und Lehrer erhalten zahlreiche Hinweise.
- Thema des 4. Kapitels sind Besonderheiten der Selbsthilfe bei Jugendlichen und Erwachsenen.

Das Buch kann zur *Vorbereitung* auf eine kognitive Verhaltenstherapie genutzt werden, dient aber hauptsächlich als *Leitfaden für das Vorgehen in Selbsthilfe*.

Selektiver Mutismus ist manchmal extrem hartnäckig, sodass die Bewältigung der sozialen Angst und Sprechhemmung viel Geduld erfordert.

1 Um das Lesen zu erleichtern, wurde auf die Nennung der weiblichen und männlichen Form verzichtet. Obwohl größtenteils die männliche Form verwendet wird, sind immer beide Geschlechter gemeint.

Das habe ich von meinen eigenen Patienten gelernt und auch von vielen Kollegen und Supervisanden in intensiven Gesprächen mit und über selektiv mutistische Kinder, Jugendliche und Erwachsene sowie bei der Begleitung ihrer Behandlungen immer wieder gehört. Ihnen allen sei gedankt. Ich danke auch den HNO-Ärzten Dr. Klaus Buck, Essen, und Dr. Rainer Seidl, Berlin, für hilfreiche Hinweise zur Stimmbildung. Mein besonderer Dank gilt zum einen meinem Mann, Henner Schmidt-Traub, der die durch das Schreiben bedingte Einschränkung unserer Freizeit toleriert und mich technisch unterstützt hat. Zum anderen danke ich meiner Lektorin, Susanne Weidinger, für die wie immer zuverlässige Organisationsabwicklung und den großen Freiraum bei der Gestaltung des Buches.

Berlin, November 2018

Sigrun Schmidt-Traub

1 Erscheinungsbild des selektiven Mutismus

Selektiver Mutismus tritt über die gesamte Lebensspanne auf, am häufigsten im Vor- und Grundschulalter. Ältere Personen mit selektivem Mutismus waren schon als kleine Kinder scheu, gehemmt und nicht in der Lage, in kritischen Situationen zu sprechen. Sie leiden auch noch im Erwachsenenalter unter unüberwindbar erscheinenden Sprech-Blockaden. Das Ausmaß des Schweigens und der Beeinträchtigung fällt individuell ganz unterschiedlich aus – von eher leicht bis umfassend und schwer. Wie jede körperliche oder psychische Erkrankung wird auch der selektive Mutismus von Belastungen gesteuert. Etliche selektiv mutistische Personen haben noch mehr psychische Auffälligkeiten, meistens sind es weitere Angststörungen oder Depressionen wie die folgenden Beispiele von Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen zeigen:

Beispiel: Laura

Die 4-jährige Laura reagiert nicht, wenn sie jemand anspricht, nicht einmal, wenn ihr beim Bäcker oder an der Wursttheke etwas Leckerer angeboten wird. Sobald sie angesprochen wird, erstarrt sie, wendet sich ab und schweigt. Im Kindergarten macht sie – wortlos – bei fast allen Aktivitäten mit. Zu Hause geht sie aus sich heraus, spielt ausgelassen mit ihren Geschwistern und redet manchmal wie ein Wasserfall.



© Klaus Gehrmann

Beispiel: Vanessa

Die 5-jährige Vanessa war immer auffallend ängstlich und zurückhaltend in Gegenwart von Fremden. Seit der Geburt ihres kleinen Bruders vor einem Jahr spricht sie nur noch mit ihren Eltern, der Oma mütterlicherseits und dem Familienhund. Kommt Besuch,

versteckt sie sich in ihrem Bett und wartet dort stundenlang, bis er wieder gegangen ist. Im Kindergarten schweigt sie genauso beharrlich und spricht mit niemandem. Sie erscheint dabei ziemlich entschlossen, sodass die Erzieherinnen ihr Verhalten als „trotzig“ und „oppositionell“ erleben, berichten die Eltern.

Beispiel: Sandra

Nach einem 14-tägigen Krankenhausaufenthalt bringt die 6-jährige Sandra, die immer schon leicht gehemmt wirkte, im Kindergarten kein Wort mehr hervor. Sie zieht sich nun zurück und weicht Blickkontakt aus, zeigt keinerlei Gefühlsregungen, weint nicht und gibt keine Geräusche von sich. „Das Kind ist autistisch“, meint eine Erzieherin. Zu Hause ist Sandra gelöst, fröhlich und häufig eine „Quasselstrippe“.

Beispiel: Denise

Die 8-jährige Denise ist in der Schule still und redet mit niemandem. Wird sie angesprochen, senkt sie den Kopf und gibt keinen Muckser von sich. Zu Hause ist sie völlig anders, lebhaft, redselig und ausgelassen. Weil sie sich nicht am Unterricht beteiligt, sind ihre schulischen Leistungen schwach, obwohl sie durchschnittlich begabt ist. Freunde hat sie nicht. Außerdem fürchtet sie sich vor Spritzen und kann auch nicht allein zu Hause bleiben.

Beispiel: Lucy

Die 9-jährige Lucy ist ängstlich und scheu. In der Schule schneidet sie in schriftlichen Arbeiten ordentlich ab, beteiligt sich aber nicht am Unterricht. Mit drei Schulfreundinnen flüstert sie nur. Diese sind ihr Sprachrohr beim Austausch mit den Lehrern. Sie lässt sich nur von ihrer Mutter zur Schule bringen, nicht vom Vater. Zu seinem Leidwesen redet sie nicht mit ihm und er kann sich nicht erklären, weshalb. In Abwesenheit der Mutter hat Lucy Trennungsangst und befürchtet, die Mama und der kleine Bruder könnten gekidnappt werden. Außerdem hat sie Angst vor Hunden, Menschenansammlungen und Aufzügen. Bei ängstlicher Erregung bekommt sie Kopf- und Bauchschmerzen.

Beispiel: Jamal

Der 10-jährige Jamal ist vor knapp einem Jahr mit seiner Familie aus Syrien geflüchtet. In der Schule fällt er als sehr schüchtern auf, er schaut viel weg und spricht mit niemandem. Die Klassenlehrerin kann deshalb schlecht einschätzen, wie viel Deutsch er versteht. Er sprach auch nicht mit dem Vater einer syrischen Mitschülerin, den sie bat, mit ihm auf Syrisch zu reden. Mit seiner Mutter, die ihn bringt und abholt, kann sie das nicht klären, weil sie kaum Deutsch spricht. Mit ihr spricht Jamal ganz leise auf Syrisch. Die Anweisungen der Lehrerin scheint er teilweise zu verstehen, denn er arbeitet mit, orientiert sich aber wohl auch an den Mitschülern. In der Pause spielt er mit ihnen Fußball. Es besteht der Verdacht, dass er nicht nur Sprachschwierigkeiten, sondern auch selektiven Mutismus hat.

Beispiel: Lasse

Der 11-jährige Lasse erstarrt und verstummt, sobald jemand Kritik an ihm übt, egal ob es die Eltern, die Lehrer, der Fußball-Trainer oder Gleichaltrige sind. Mit jemandem, der ihn kritisiert, spricht er den ganzen Tag nicht mehr. Weil er eine leichte Sprechflüssigkeitsstörung hat, geht er in logopädische Behandlung und besucht eine Sprachförderschule (wie auch schon sein Vater).

Beispiel: Doro

Die 12-jährige Doro redet mit niemandem in der Schule, weder mit den Lehrern noch mit Klassenkameraden. Sie flüstert nur einer vertrauten Mitschülerin ins Ohr und bittet diese, für sie zu sprechen. Zudem hat sie Angst, in Klassenarbeiten zu versagen. Obwohl die Schule ganz in der Nähe ist, muss die Mutter sie täglich hinbegleiten und auch wieder abholen. Zu Hause kann sie mit der älteren Schwester ausgelassen und albern sein, manchmal streiten sie auch lautstark. Sobald mehr als vier Personen, die nicht zur Familie gehören, zu Besuch sind, schweigt sie. Doro behält die Mutter dauernd im Blick und lässt die Eltern nicht ausgehen, aus Angst, ihnen könnte Unheil zustoßen (Trennungsangst).