



Lass uns über
Sprechblockaden
reden...

MUTISMUS-PODCAST

Schön, dass du da bist...



Der Mutismus-Podcast liegt mir sehr am Herzen. Denn es gibt eine Menge Missverständnisse mit diesem Begriff und den Vorstellungen darüber, was Mutismus eigentlich bedeutet.

Ich war selbst selektiv mutistisch bis ich Mitte 30 war.

Zunächst hatte ich das ungewollte Schweigen gar nicht als Problem wahrgenommen. Denn es war schon immer da. Lange, bevor irgendwer auf die Idee gekommen ist, dass ich "mehr als nur schüchtern" sein könnte, war ich in manchen Momenten sprachlos.

In der Schule wurde mir aber mit der Zeit immer klarer, dass das Nicht-Sprechen-Können ein Problem ist. Ich wusste nur nicht, wie ich etwas daran hätte ändern können. Denn eine mutistische Blockade geht nicht weg, wenn man sie nicht haben will.

Ganz im Gegenteil: **Je mehr man sich anstrengt, trotz Blockade zu sprechen, desto weniger geht es.**

Erst als ich längst erwachsen war, habe ich erstmals vom Selektiven Mutismus gehört und verstanden, dass ich die ganze Zeit über nichts für mein Schweigen konnte.

Um Sprechblockaden für alle verständlicher zu machen, habe ich den Mutismus-Podcast gestartet.

5 wesentliche Infos über den Mutismus

#1

Das Wort "Mutismus" ist Mediziner-Sprache und bedeutet einfach nur "Schweigen".

Genauer gesagt meinen Ärzte und Therapeuten damit in der Regel **ein Schweigen, das psychische Ursachen hat**. Denn für ein Nicht-Sprechen, das organische Ursachen hat, gibt es andere Wörter im Mediziner-Fachchinesisch.

→ [Podcast-Folge 001](#)

#2

Lass dich nicht von anderen bedeutsam klingenden Wörtern verwirren, die du vielleicht beim googeln gefunden hast.

Da liest man im Zusammenhang mit Mutismus viele Begriffe wie "symbiotisch" oder "reaktiv" oder "passager" oder "Sprechangst-Mutismus" oder "passiv-aggressiver Mutismus" und ist sofort verwirrt und überfordert. Dabei brauchen wir das alles überhaupt nicht, um Mutismus zu verstehen.

Für uns (als Betroffene, Eltern und nicht-medizinische Helfer) reicht es, wenn wir den Mutismus in "**selektiv**" (**also "nicht immer und überall"**) und "**total**" (**also "immer und überall"**) unterscheiden.

→ [Podcast-Folge 002](#)

Und weil's aktuell noch in den Diagnoserichtlinien steht: Das Wort "Elektiv" ist nur eine ältere Form von "Selektiv" - beide Begriffe meinen aber genau das Gleiche.

#3

Totaler Mutismus kommt aus unterschiedlichen Gründen vor und kann in jedem Alter auftreten. Das vollständige Verstummen ist keine eigenständige Krankheit, sondern ein mögliches Symptom von ziemlich vielen psychischen Problemen.

(S)elektiver Mutismus hingegen ist eine eigenständige psychische Erkrankung. Sie beginnt immer in der Kindheit - aber das darf uns nicht dazu verleiten, sie als "Kinderkrankheit" zu definieren.

Selektiver Mutismus verschwindet nämlich nicht einfach im Laufe der Zeit. Er kann bis ins Erwachsenenalter bleiben.

→ [Podcast-Folge 003](#)

#4

Für den Selektiven Mutismus gibt es eine Reihe von Diagnosekriterien, die alle erfüllt sein müssen, damit die Diagnose gestellt wird.

- **Störung sozialer Funktionen mit Beginn in Kindheit/Jugend**
Dass die Kommunikation durch das Schweigen gestört wird, liegt auf der Hand. Das zieht dann auch andere soziale Einschränkungen nach sich.
- **Sprachausdruck und Sprachverständnis ist altersentsprechend vorhanden**
Bei Kindern ist das Wörtchen "altersentsprechend" besonders wichtig. Bei Jugendlichen und Erwachsenen kannst du es durch "normal" ersetzen.
- **Unfähigkeit, in bestimmten „normalen“ Situationen zu sprechen**
Es geht um alltägliche Situationen und nicht um einen Auftritt vor x-tausend Leuten oder eine Fachdiskussion zu einem Thema, von dem du noch nie zuvor gehört hast.
- **In allen anderen Situationen ist Sprechen möglich**
Es muss auf jeden Fall Lebensbereiche oder Alltagssituationen geben, in denen die Blockaden nicht da sind. Sonst kann man nicht von "selektiven" Sprechblockaden sprechen.
- **Beständige Dauer mindestens vier Wochen**
Einmal ist keinmal. Es dürfte klar sein, dass du nicht krank bist, wenn dir nur einmal die Worte fehlten.

Und dann gibt es noch zwei wichtige Abgrenzungskriterien, mit denen Selektiver Mutismus als Diagnose nicht in Frage kommt:

- **Schweigen wegen fehlender Sprachkenntnisse oder weil die Situation unbekannt ist**

Klar. Wenn du nichts sagst, weil du eine Sprache nicht kannst, ist das keine Krankheit. Wenn du nichts sagst, weil du die Situation, in die du da geraten bist, nicht kennst, auch nicht.

- **Es liegt keine tiefgreifende Entwicklungsstörung (insbes. Autismus) vor**

Wenn bereits eine Störung aus dem Autismus-Spektrum diagnostiziert wurde, dann wird nicht zusätzlich Selektiver Mutismus diagnostiziert.

Das sagt nichts darüber aus, ob jemand Autismus *und* Sprechblockaden *hat*. Die Sprechblockaden werden dann aber dem Autismus zugerechnet und sind keine eigenständige Krankheit.

→ Podcast-Folge 004

Anmerkung:

Diese Aufzählung hat seit 2022 eine geringfügige Neufassung bekommen, die im Laufe der Zeit umgesetzt werden wird. Da sich der Selektive Mutismus von solchen Spitzfindigkeiten nicht beeindrucken lässt, kannst du die genannten Punkte für den Hausgebrauch auch weiterhin verwenden. (Falls du aber als Arzt/Ärztin/Therapeut/ Therapeutin diagnostizierst, dann ist das was anderes...)

#5

Die Diagnose betrifft immer das JETZT.

Wenn jemand schon als Kind Sprechblockaden hatte, die immer geblieben sind, dann sind über die Jahre weitere Themen hinzugekommen. Das geht quasi gar nicht anders. Die Erfahrung, dass in scheinbar ganz normalen Alltagssituationen immer wieder die Sprache wegbleibt, macht einen buchstäblich krank.

Und so muss bei Jugendlichen und Erwachsenen sorgfältig aussortiert werden, ob die Symptome nicht eher zu Depressionen, zu Angststörungen, zu Zwangsstörungen, zu Suchterkrankungen undsoweiter gezählt werden müssen.

Denn: Eine Diagnose ist immer die Feststellung, was jetzt – also genau HEUTE! – das Problem ist.

→ Podcast-Folge 015



Bis zum Wiederhören...

Im Mutismus-Podcast erscheint immer am
Samstag eine neue Episode.

Alle Folgen findest du
auf der Podcast-Webseite:

MUTISMUS-PODCAST