Psychologin Solveig Cornelia Ziemens

Whitepaper - Selektiver Mutismus -

PS-2.6· Wissenschaftlich fundierte Psychoedukation

Mit unseren Whitepapern möchten wir Betroffene, Angehörige und Interessierte über typische Beschwerden, mögliche Ursachen, Erscheinungsformen und Behandlungsmöglichkeiten einzelner psychischer Erkrankungen und Störungsbilder im Erwachsenenalter informieren.

Selektiver Mutismus ist ein Störungsbild, bei dem Menschen grundsätzlich über die Fähigkeit zu sprechen verfügen, in bestimmten Situationen oder gegenüber bestimmten Personen jedoch nicht oder kaum sprechen können.

Zu Hause kann beispielsweise ein lebhaftes und kommunikatives Verhalten bestehen, während in Schule, Ausbildung, Beruf oder anderen sozialen Situationen das Sprechen blockiert ist.

Dabei handelt es sich nicht um eine bewusste Entscheidung gegen das Sprechen. Vielmehr kann die Angst- und Anspannungsreaktion so stark werden, dass verbale Kommunikation in bestimmten Situationen kaum oder gar nicht möglich ist.

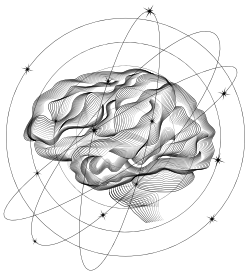
Dieser Whitepaper beantwortet folgende Fragen:

- Was ist selektiver Mutismus
- Woran erkenne ich selektiven Mutismus
- Wie entsteht selektiver Mutismus
- Was passiert im Gehirn
- Auswirkungen auf Denken, Gefühle und Verhalten
- Selektiver Mutismus oder soziale Angst
- Behandlungsmöglichkeiten
- Was kann ich selbst tun
- Psychologischer Blick
- Die wichtigsten Erkenntnisse auf einen Blick
- Weiterführende Informationen
- Initiativen und Anlaufstellen in München



Citrusthinking

Psychologin Solveig Cornelia Ziemens



Was ist selektiver Mutismus

Selektiver Mutismus bezeichnet ein anhaltendes Nicht-Sprechen in bestimmten sozialen Situationen, obwohl die betroffene Person grundsätzlich sprechen kann und in anderen Situationen durchaus spricht.

Typisch ist beispielsweise:
Zu Hause:
Die Person spricht frei, spontan und selbstverständlich.

In bestimmten sozialen Situationen:
Sie spricht kaum oder überhaupt nicht – etwa mit Fremden, in Gruppen, am Arbeitsplatz, in bestimmten institutionellen Situationen oder gegenüber bestimmten Autoritätspersonen.
Der Mutismus ist damit situationsabhängig.

Selektiver Mutismus beginnt häufig bereits im Kindesalter. Wird er nicht erkannt oder angemessen behandelt, kann er sich bis ins Jugend- und Erwachsenenalter fortsetzen und dort erhebliche Auswirkungen auf Ausbildung, Beruf, Beziehungen und Selbstständigkeit haben. Erwachsene mit selektivem Mutismus sind nach Angaben der Fachverbände bislang deutlich unterversorgt.

Wichtig:
Selektiver Mutismus bedeutet nicht:

- „Ich will nicht sprechen."
- „Ich bin einfach schüchtern."
- „Ich habe nichts zu sagen."
- „Ich bin unhöflich."
- „Ich könnte sprechen, wenn ich mich nur genügend anstrengen würde."

Das Schweigen ist vielmehr Teil einer unwillkürlichen Angst- und Hemmungsreaktion.

Woran erkenne ich selektiven Mutismus

Die Ausprägung kann sehr unterschiedlich sein.

Mögliche Hinweise sind:

- Sprechen ist nur mit bestimmten Personen möglich.
- In bestimmten Situationen wird konsequent geschwiegen.
- Antworten erfolgen ausschließlich nonverbal.
- Blickkontakt wird vermieden oder stark eingeschränkt.
- Gestik, Mimik oder Schreiben ersetzen das Sprechen.
- Die Stimme wird sehr leise oder kaum hörbar.
- Telefonieren wird vermieden.
- Gespräche mit Fremden oder Autoritätspersonen werden vermieden.
- Das Sprechen vor mehreren Menschen ist nahezu unmöglich.
- In beruflichen Situationen fällt es schwer, sich verbal einzubringen.
- Bestimmte Situationen werden aus Angst vor dem Sprechen vermieden.
- Nach sozialen Situationen besteht eine starke innere Anspannung oder Erschöpfung.

Häufig bestehen gleichzeitig weitere Angstsymptome, insbesondere soziale Ängste. Auch depressive Symptome oder andere psychische Belastungen können hinzukommen.

Ein wichtiges Merkmal

Die Fähigkeit zu sprechen ist vorhanden.
Das Problem liegt nicht primär darin, dass die Sprache nicht vorhanden ist, sondern darin, dass sie in bestimmten Situationen nicht verfügbar gemacht werden kann.

Wie entsteht selektiver Mutismus

Die Entstehung ist in der Regel multifaktoriell.
Es gibt nicht die eine Ursache.

Eine Rolle spielen können:

Temperament und Veranlagung

Manche Menschen bringen von früh an eine ausgeprägte Verhaltenshemmung, Sensibilität oder erhöhte Ängstlichkeit mit.

Angst und soziale Bewertung

Die Vorstellung, beobachtet, bewertet, kritisiert oder ausgelacht zu werden, kann die innere Anspannung verstärken.

Lernerfahrungen

Wenn Schweigen kurzfristig zu einer Entlastung führt, kann sich dieses Verhalten unbeabsichtigt stabilisieren:
Situation → Angst → Schweigen → Erleichterung

Das Gehirn lernt dabei:
Wenn ich nicht spreche, geht die unangenehme Situation vorbei.
Genau dadurch kann sich der Kreislauf langfristig verfestigen.

Sprachliche und kommunikative Faktoren

Bei einem Teil der Betroffenen bestehen zusätzlich sprachliche oder kommunikative Besonderheiten. Deshalb kann eine sprachtherapeutische beziehungsweise logopädische Diagnostik sinnvoll sein. Die Behandlung wird bei Bedarf interdisziplinär mit Psychotherapie und Sprachtherapie kombiniert.

Mehrsprachigkeit

Mehrsprachigkeit ist nicht die Ursache des selektiven Mutismus. Dennoch können unterschiedliche sprachliche Anforderungen und soziale Situationen die Symptomatik beeinflussen und sollten bei Diagnostik und Behandlung berücksichtigt werden.

Nicht jede belastende Erfahrung ist die Ursache

Ein verbreitetes Missverständnis besteht darin, selektiven Mutismus grundsätzlich als Folge eines Traumas oder familiären Konflikts zu betrachten.
Die heutige Forschung spricht vielmehr für ein komplexes Zusammenspiel verschiedener biologischer, psychologischer und sozialer Faktoren.

Citrusthinking



Was passiert im Gehirn?

Selektiver Mutismus lässt sich vereinfacht als eine starke Aktivierung des Angst- und Stresssystems in bestimmten sozialen Situationen verstehen.
Eine zentrale Rolle spielt dabei die Verarbeitung von Bedrohung und sozialer Bewertung.

Wenn eine Situation vom Gehirn als besonders belastend eingeschätzt wird, kann das autonome Nervensystem aktiviert werden:

Wahrnehmung einer sozialen Situation
↓
Angst- und Stressreaktion
↓
körperliche Anspannung
↓
verstärkte Selbstbeobachtung
↓
Hemmung von Sprache und Verhalten

Dabei können unter anderem Herzklopfen, Muskelanspannung, innere Unruhe, Erstarrung oder ein Gefühl von „Leere im Kopf“ auftreten.
Besonders wichtig ist das Verständnis der sogenannten Freeze-Reaktion.
Nicht jede Angst führt zu Flucht oder sichtbarer Unruhe. Manche Menschen reagieren mit Erstarrung und Rückzug.
Bei selektivem Mutismus kann das Sprechen in bestimmten Situationen gewissermaßen „blockiert“ sein.

Das bedeutet:
Der Mensch schweigt nicht, weil er nichts sagen möchte. Er kann in diesem Moment möglicherweise nicht so sprechen, wie er es eigentlich könnte.

Die neurobiologischen Modelle sind jedoch noch nicht vollständig geklärt. Selektiver Mutismus ist kein einfaches „Fehlverhalten eines einzelnen Gehirnbereichs“, sondern ein komplexes Zusammenspiel verschiedener Systeme.

Auswirkungen auf Denken, Gefühle und Verhalten

Selektiver Mutismus kann das gesamte Erleben beeinflussen.

Denken

Typische Gedanken können sein:

- „Was denken die anderen über mich?“
- „Ich darf nichts Falsches sagen.“
- „Ich werde mich blamieren.“
- „Alle werden merken, dass ich nervös bin.“
- „Ich muss unbedingt sprechen.“
- „Ich schaffe das nicht.“

Gefühle

Möglich sind:

- Angst
- Scham
- Hilflosigkeit
- Unsicherheit
- Anspannung
- Einsamkeit
- Frustration
- Traurigkeit

Verhalten

Betroffene beginnen häufig, Situationen zu vermeiden oder kommunikative Anforderungen zu umgehen.

Beispielsweise:

- Telefonate werden vermieden.
- Gespräche werden möglichst kurz gehalten.
- Andere Personen sprechen stellvertretend.
- Termine werden abgesagt.
- Berufliche Möglichkeiten werden nicht wahrgenommen.
- Gruppen werden gemieden.
- Beziehungen können schwerer aufgebaut werden.

So kann aus dem ursprünglichen Schweigen zunehmend ein Vermeidungs- und Rückzugsmuster entstehen.

Selektiver Mutismus oder soziale Angst?

Selektiver Mutismus und soziale Angst überschneiden sich deutlich, sind aber nicht identisch.

Bei einer sozialen Angststörung steht häufig die ausgeprägte Angst vor negativer Bewertung im Mittelpunkt.
Beim selektiven Mutismus besteht dagegen eine situationsgebundene Unfähigkeit beziehungsweise starke Hemmung des Sprechens.
Beide Störungsbilder können gleichzeitig auftreten.
Eine sorgfältige diagnostische Abklärung ist deshalb wichtig.

Ebenso müssen andere Ursachen für fehlendes Sprechen berücksichtigt werden, beispielsweise:

- Sprach- und Sprechstörungen
- Hörbeeinträchtigungen
- neurologische Erkrankungen
- Entwicklungsstörungen
- Autismus-Spektrum-Störungen
- depressive Erkrankungen
- andere Angststörungen

Eine differenzierte Diagnostik verhindert, dass das Schweigen vorschnell falsch interpretiert wird.

Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung sollte individuell angepasst werden.

Besonders bei Kindern und Jugendlichen liegen die besten Forschungsergebnisse für verhaltenstherapeutische und verhaltensorientierte Verfahren vor.

Eine Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien fand für psychologische Interventionen einen deutlichen Behandlungseffekt. Weitere systematische Untersuchungen zeigen insbesondere für kombinierte verhaltens- und umfeldbezogene Interventionen vielversprechende Ergebnisse.

Verhaltenstherapeutische Behandlung

Im Mittelpunkt steht nicht, die betroffene Person zum Sprechen zu zwingen.
Vielmehr wird Schritt für Schritt die Angst vor dem Sprechen reduziert und neues Verhalten aufgebaut.

Mögliche Bausteine sind:

- Psychoedukation
- Aufbau einer vertrauensvollen therapeutischen Beziehung
- Erarbeitung individueller Angst- und Vermeidungsmuster
- graduierte Exposition
- schrittweises Sprechen in zunehmend herausfordernden Situationen
- Stimulus-Fading
- Shaping
- Verhaltensübungen
- Umgang mit automatischen Gedanken
- Training sozialer Kompetenzen
- Rückfallprophylaxe

Dabei gilt:
Nicht das schnelle Sprechen ist das Ziel, sondern zunehmende kommunikative Freiheit.

Sprachtherapie / Logopädie

Bei bestehenden sprachlichen oder kommunikativen Schwierigkeiten kann eine spezialisierte Sprachtherapie sinnvoll sein.

Eine interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Psychotherapie, Sprachtherapie, Medizin und – bei Kindern – Eltern, Kindergarten oder Schule kann besonders wertvoll sein.

Medikamentöse Behandlung
Bei ausgeprägten Angstsymptomen oder zusätzlichen psychischen Erkrankungen kann in bestimmten Fällen eine medikamentöse Behandlung erwogen werden.
Hierzu gehören insbesondere SSRI.

Die wissenschaftliche Evidenz zur medikamentösen Behandlung ist jedoch deutlich begrenzter als die Evidenz für verhaltenstherapeutische Ansätze. Eine medikamentöse Behandlung sollte daher immer individuell ärztlich beziehungsweise psychiatrisch geprüft werden.

Was kann ich selbst tun?

Der erste Schritt ist, das eigene Schweigen nicht als persönliches Versagen zu betrachten.

Hilfreich kann sein:

Situationen beobachten
Wann kann ich sprechen – und wann nicht?

Auslöser erkennen
Welche Menschen, Orte oder Situationen lösen besonders starke Anspannung aus?

Vermeidung reduzieren
Nicht jede schwierige Situation muss sofort bewältigt werden. Kleine, realistische Schritte sind nachhaltiger als eine Überforderung.

Kommunikation zunächst erweitern
Kommunikation kann zunächst auch über Blickkontakt, Gestik, Schreiben oder digitale Kommunikation erfolgen.

Diese Formen können eine Brücke sein – sie sollten jedoch langfristig nicht ausschließlich zur Vermeidung des Sprechens eingesetzt werden.

Kleine Schritte planen
Nicht:
„Ab morgen rede ich einfach mit jedem.“
Sondern:
„Heute übe ich einen kleinen Schritt, der bisher schwierig war.“

Professionelle Unterstützung suchen
Je früher ein verfestigtes Vermeidungsverhalten erkannt wird, desto besser kann therapeutisch daran gearbeitet werden.

Mein psychologischer Blick - Fundiertes Vorgehen

Aus verhaltenstherapeutischer Sicht steht für mich zunächst **Verstehen vor Verändern**.

Ich möchte verstehen:
Wann tritt das Schweigen auf?
Was geht ihm voraus?
Welche Gedanken und Gefühle entstehen?
Was geschieht unmittelbar danach?
Welche Konsequenzen hat das Schweigen?
Gemeinsam betrachten wir den individuellen Angstkreislauf.

Dabei geht es nicht darum, den Betroffenen zum Sprechen zu drängen.
Im Gegenteil:
Druck verstärkt häufig genau die Anspannung, die das Sprechen erschwert.
Der therapeutische Weg besteht deshalb aus kleinen, gezielt geplanten Schritten.
Zunächst werden Sicherheit und Vertrauen aufgebaut. Anschließend werden Situationen identifiziert, in denen eine Annäherung an das Sprechen möglich ist.

Die Anforderungen werden schrittweise gesteigert.
Dabei arbeite ich verhaltenstherapeutisch insbesondere mit:

- Psychoedukation
- funktionaler Verhaltensanalyse
- Angsthierarchien
- graduierter Exposition
- kognitiver Arbeit
- Verhaltensübungen
- Abbau von Vermeidungs- und Sicherheitsverhalten
- Transfer in den Alltag
- Rückfallprophylaxe

Ein zentraler Gedanke dabei lautet:
Mut entsteht nicht dadurch, dass die Angst zuerst verschwindet. Mut entsteht, wenn wir lernen, trotz Angst einen nächsten Schritt zu gehen.

Gerade beim selektiven Mutismus braucht dieser Prozess Zeit, Geduld und eine sehr sorgfältige Dosierung.
Nicht das Erzwingen von Sprache steht im Mittelpunkt, sondern der Aufbau von Selbstwirksamkeit und kommunikativer Freiheit.

Die wichtigsten Erkenntnisse auf einen Blick

Selektiver Mutismus ist keine bewusste Entscheidung zu schweigen.
Die Fähigkeit zu sprechen ist grundsätzlich vorhanden.
Das Schweigen tritt situations- oder personenbezogen auf.
Angst und starke innere Anspannung spielen häufig eine zentrale Rolle.
Selektiver Mutismus ist mehr als ausgeprägte Schüchternheit.
Der Störungsverlauf kann sich bis ins Erwachsenenalter fortsetzen.
Vermeidung kann den Kreislauf langfristig stabilisieren.
Verhaltenstherapeutische Ansätze gehören zu den am besten untersuchten psychotherapeutischen Verfahren.
Kleine, systematische Schritte sind nachhaltiger als Druck.
Eine interdisziplinäre Behandlung kann besonders sinnvoll sein.

Und vielleicht das Wichtigste:
Schweigen bedeutet nicht, dass ein Mensch nichts zu sagen hat. Manchmal bedeutet es, dass zwischen dem, was ein Mensch sagen möchte, und dem, was er in diesem Moment sagen kann, eine Angstbarriere steht.

Wissenschaftliche Einordnung

Die Forschung zu selektivem Mutismus ist aufgrund der relativ geringen Häufigkeit des Störungsbildes und kleiner Studiengruppen noch begrenzt. Gleichzeitig zeigen systematische Reviews und Metaanalysen zunehmend positive Befunde für psychologische und insbesondere verhaltenstherapeutische Interventionen.

Ausgewählte wissenschaftliche Quellen:

- *Østergaard, K. R. (2018). Treatment of selective mutism based on cognitive behavioural therapy, psychopharmacology and combination therapy – a systematic review. Nordic Journal of Psychiatry.*
- *Muris, P. & Ollendick, T. H. (2015). Children Who are Anxious in Silence: A Review on Selective Mutism, the New Anxiety Disorder in DSM-5. Clinical Child and Family Psychology Review.*
- *Viana, A. G., Beidel, D. C. & Rabian, B. (2009). Selective mutism: a review and integration of the last 15 years. Clinical Psychology Review.*
- *Oerbeck et al. / systematische Forschungsarbeiten zu verhaltenstherapeutischen und schulbezogenen Interventionen.*
- *Psychologische Interventionen bei selektivem Mutismus – Metaanalyse randomisierter kontrollierter Studien.*

Hinweis: Dieses Whitepaper dient der Information und Psychoedukation. Es ersetzt keine individuelle diagnostische Abklärung oder psychotherapeutische Behandlung.

Weiterführende Informationen & Anlaufstellen

Mutismus Selbsthilfe Deutschland e. V.

Der Verein bietet Informationen für Betroffene, Angehörige und Fachpersonen sowie ein bundesweites Therapeutennetzwerk. Dort kann gezielt nach Fachpersonen gesucht werden, die mit Kindern, Jugendlichen oder Erwachsenen mit selektivem Mutismus arbeiten.
Mutismus Selbsthilfe Deutschland e. V.

StillLeben e. V.

StillLeben e. V. bietet unter anderem ein Therapeut mit Suchmöglichkeiten nach Region und Qualifikation.
Therapeutensuche StillLeben e. V.

München

Für Familien mit Kindern gibt es in München das Mutismus Beratungszentrum (MBZ). Es bietet Beratung, Informationen und Unterstützung bei der Suche nach geeigneten Behandlungsmöglichkeiten.

Mutismus Beratungszentrum München – Landeshauptstadt München

Für Erwachsene ist insbesondere die Suche nach einer psychotherapeutischen Fachperson mit spezifischer Erfahrung im Bereich selektiver Mutismus sinnvoll. Das bundesweite Therapeutennetzwerk von Mutismus Selbsthilfe Deutschland e. V. ermöglicht eine entsprechende Suche.