

Die Feldenkraismethode

Seminarbericht vom 25. – 27.9.2009

Jeder Stotternde kennt Verkrampfungen während des Sprechens, die einen hindern die Worte flüssig herauszubringen. Besonders betroffen sind die sich verhärtende Brust-, Nacken- und Kaumusculatur. Manchmal wandern die Spannungen dann durch den Körper weiter, so z.B. zu Rücken und Beinen. Neben schwierigen psychischen Erlebnissen sind hier Fehlkoordinationen der Muskeln verantwortlich, die sich im Laufe des Lebens gebildet haben und die den Betroffenen oft nicht bewusst sind. Hier setzt die Feldenkraismethode an. Sie wurde von Moshe Feldenkrais (1904-1984) entwickelt.

Angeleitet von den erfreulich undogmatischen Referentinnen Elisabeth Wenzler und Claudia Grünwald gingen wir, 13 Stotternde, auf die Suche nach Verspannungen im Körper. Gewohnte Bewegungsabläufe wurden bewusst gespürt und analysiert. Dann entwickelten wir individuell Bewegungsalternativen, mit denen Verkrampfungen zukünftig vermieden werden können. So kann z.B. die gezielte Bewegung des Unterschenkels die steife Nackenmuskulatur in Bewegung und damit zur Entspannung bringen.

Für Stotternde ist die Feldenkraismethode kein Allheilmittel. Man wird sich weiterhin mit den prägenden eigenen Erlebnissen der Lebens- bzw. Leidensgeschichte und den aktuellen Widersprüchen im Beziehungsalltag auseinandersetzen müssen. Sie ist (nur) ein kreatives Verfahren, das selbstbestimmt neue Bewegungsmuster fördert und dadurch das Stottern verringern kann. Man lernt mit dem eigenen Handicap zu experimentieren, um seine Potentiale zu entdecken. Deshalb sollte dieses Seminar weiterhin angeboten werden.

Vorteilhaft erwies sich der Tagungsort: Die Bildungsstätte des Klosters Roggenburg. Sie liegt auf waldigen Hügeln am Rande des Illertals, ca. 30 Kilometer südlich von Ulm.

Franz Will