

# Die Naturmethode

Die Methode, welche bei Sprechängsten, Blockaden, Stottern und anderen Sprachauffälligkeiten angewendet wird, schöpft ihr Wissen aus den Lehren von Sprachforschern, Sprach-, Körper-, Atem-, Psychotherapeuten sowie komplementär-therapeutischen Ansätzen von der Vergangenheit bis in die Gegenwart.

Die Naturmethode basiert auf den natürlichen Sprechabläufen. Dabei wird auf den Einsatz von künstlichen Elementen, welche in der Normalsprache nicht akzeptiert werden, verzichtet. Die natürliche Sprache ist diejenige, die mit dem geringsten Aufwand zum besten, dem Inhalt am meisten entsprechenden Resultat führt.

Jeder Mensch wendet diese in Momenten von gutem Selbstbewusstsein automatisch im Gleichgewicht an.

Dieses Buch zielt konsequent auf die Vermehrung und Verstärkung der freien Sprechmomente. Auf eine künstliche, nicht alltagstaugliche Sprechweise, die später wieder verlernt werden muss, wird verzichtet. Der Autor machte die Therapie „Takt sprechen“, hat aber diese im Alltag nicht eingesetzt, um nicht noch mehr aufzufallen.

Das Erleben, „ich kann die freie Sprache ohne aufzufallen einsetzen“, ist ein echter Gewinn. Über Wahrnehmungsübungen werden diese positiven Erfahrungen als Handlungsoption abgespeichert. Ausschliesslich Erfolgserlebnisse im Alltag stärken das sprachliche Selbstbewusstsein.

Das Fokussieren auf die natürliche Sprechweise, ermöglicht es, mit geringstem Aufwand innerhalb vernünftiger Zeit (d.h. in einer Zeitspanne, die die Motivation, Energie, Kosten und Möglichkeiten aller beteiligten Partner nicht überlastet) zum besten Resultat zu kommen.

Aktuelle neurobiologische Forschungen, insbesondere diejenigen von Gerald Hüther, bestätigen, dass Erfolge sich als neue Verknüpfungen im Gehirn abspeichern. Wenn diese neuen, bewährten Verknüpfungen automatisch verwendet werden, lösen sie alte ungeliebte Muster ab.

Wo immer möglich werden positive Erfahrungen gestärkt. Die „neuen Sprecherfahrungen“ werden in Partnerschaften trainiert und schrittweise in den Alltag transferiert.

## **Herkunft**

Die Naturmethode basiert im Wesentlichen auf logopädische Methoden, welche beim Stottern und anderen Sprachauffälligkeiten angewendet werden können. Sie schöpft ihr Wissen aus den Lehren von zahlreichen Linguisten, beziehungsweise Sprachforschern, der letzten hundert Jahre, angefangen mit Rudolf Denhardt (1890), Erwin Richter (Lübbenau, Deutschland, 1988) bis hin zu Ronald Muirden (Essex, England, 1993).

In der Schweiz hat Norman Bush (1980) die Methode bekannt gemacht. Beat Meichtry (Schweiz) propagiert über die VERSTA diese Methode seit 1988. Nach einer ersten Revision 1997 wurde die Methode ab 2016 von einem Team, basierend auf den jahrelangen persönlichen Erfahrungen und diversen Weiterbildungen von Beat Meichtry, komplett überarbeitet und laufend weiterentwickelt.

Der Name „Naturmethode“ charakterisiert ein Verfahren, welches auf natürlichem Wege zu einem natürlichen Ziel führt. Ein wichtiger Punkt ist, die wiedergewonnene freie Sprechweise als Normalsprache, die „zu-uns-gehörende“ Sprache, anzunehmen und sich daran zu erfreuen.

Mit der freien Sprechweise bleibt der Mensch, wie er ist, und behält seine Identität. Er gewinnt viel Energie, die er früher in Vermeidungsumwegen und in eine kräftezehrende Sprechweise investieren musste.

## **Naturmethode für Kinder**

Die Naturmethode ist auch für Kinder geeignet. Sie wird natürlich den Kindern angepasst, d. h. kindgerecht dargeboten; mit altersgerechter Theorie, als praxisorientierte, in Spiel und Spass eingebettete Therapieform.

Voraussetzung für die Therapie mit Kindern ist die aktive Mitwirkung einer nahestehenden, motivierten Bezugsperson. Sinnvoll sind zu Beginn praktische Tipps, gute Information und Aufklärung dieser Bezugspersonen. Infolge dessen steigt die Möglichkeit der Bezugspersonen, aktiv etwas beizutragen, wie beispielsweise indem sie zielgerichtete Rückmeldungen gibt. Es entsteht ein Therapietandem, in dem das Vertrauen zwischen Kind und Umfeld wächst. Dieses Vertrauen überträgt sich auf die Kinder, ist motivationsfördernd und entscheidend für die Veränderung in Richtung freie Sprache.

Dieses Vorgehen ist unbedenklich. Verlangt wird lediglich, den **sachlichen** Mitteilungen des Kindes aufmerksam zuzuhören. Ein Nichtbeachten und besonders ein Überbehüten kann beim Kind ein Störungsbewusstsein auslösen.

Beispiel einer Sprachentwicklungsphase eines Kindes:

Der Sprechbeginn bei Kindern ist unterschiedlich. In der Phase, in der das Kind eine Menge Bilder in einem Satz formulieren will, muss seine Fähigkeit, einen Satz bilden zu können, entwickelt werden. Das Kind beginnt sorglos zu sprechen, wobei es zu Wiederholungen einzelner Wörter kommen kann. Dabei sind in der Regel

jedoch keine Mitbewegungen und Verkrampfungen zu beobachten.

Irrtümlicherweise wird diese Phase von der Umgebung als anfängliches Stottern interpretiert. Dabei merkt das Kind nicht, dass es Silben oder Wörter wiederholt. Der Zuhörer versucht das Kind laufend zu verstehen und will die kindlichen Äusserungen vervollständigen bzw. ergänzen. Dabei signalisiert er oft unbewusst: „es stimmt etwas nicht.“ Diese Unsicherheit entgeht einem sensiblen Kind nicht, und es reagiert seinerseits mit Verunsicherung. Dem Kind ist die innere Vorstellung in Bildern klar, doch es ist noch nicht in der Lage, diese Bilder in der erwarteten Zeit in einem Satz zu formulieren. So kann sich das Ganze hochschaukeln. Bei einem sensiblen, feinfühligem Kind kann ein Eingreifen von Bezugspersonen in diesem notwendigen Lernschritt ungewollt Reaktionen auslösen. Falls die Verunsicherung der Bezugspersonen gross wird, ist eine kompetente, unabhängige und frühzeitige Beratung durch Fachpersonen sehr hilfreich.

Wie bekannt ist, sind Kinder auf das Wohlwollen der Bezugspersonen angewiesen. Die Kinder versuchen Liebe zu erhalten und „Fehler“ in jedem Fall zu vermeiden.

Generell löst jedes Ankämpfen gegen Fehler die Konzentration auf etwas Negatives und damit auf den gestörten Redefluss aus.

## **Bilanz kurz und bündig:**

Grundlage der Veränderung durch die Naturmethode ist das Bewusstmachen und die Freude, die freien, unbeschwerten Anteile der Kommunikation zu vermehren. So werden erfolgreich bestehende Verknüpfungen im Gehirn bewusst gefördert. Unser Körper benutzt diese erfolgreichen Verknüpfungen immer mehr. Damit wird das alte ungeliebte symptomreiche, krampfbetonte und energievernichtende Sprechprogramm mit der Zeit unwichtig und wie ein ungenützter „Trampelpfad“ vergessen.