

Die Ropana®-Methode - der mentale Weg aus dem Stottern

(Roland Paulis Nachbereitungs-Methode)

Die ÖSIS bietet seit 2001 Wochenend-Seminare für Betroffene und anerkannte Fortbildungsveranstaltungen für LogopädInnen und SprachheillehrerInnen mit Herrn Roland Pauli und seiner Methode an.

Roland Pauli

Begründer der Ropana®-Methode, Tennislehrer, früherer sehr starker Stotterer

D-91058 Erlangen, Schleifweg 43

Tel.: +49 9131-601561 und +49151-18106952

E-Mail: Ropana-Methode@web.de

Homepage: www.ropana.de

Jeder Stotternde kennt das Phänomen, in einem gelösten Zustand flüssig sprechen zu können.

Aber wie kann man möglichst oft gerade in kritischen Situationen in diesen Zustand kommen?

Ziel der Methode ist, auftretende Spannungen wahrzunehmen, sie abklingen zu lassen und mit dem Sprechen erst zu beginnen, wenn der richtige Spannungszustand in der am Sprechen beteiligten Muskulatur erreicht ist. Durch gezieltes mentales Training wird ein gutes Sprechselbstbewusstsein aufgebaut und flüssiges Sprechen im Übungsraum produziert, das nach und nach in den Alltag übertragen wird.

Es werden weder auffällige Sprechtechniken noch ein verfremdetes Sprechen eingesetzt, sondern es geht direkt in das natürliche spontane Sprechen. Mit dieser überwiegend mentalen Methode, die ihren Ursprung im Leistungssportbereich hat, können sprechmotorische Schwächen und bisherige Versagensängste gut kompensiert werden. Durch regelmäßiges Hören, Lesen und Umsetzen der autosuggestiven Leitsätze wird das Unterbewusstsein in die Richtung eines individuellen und flüssigen Sprechens gebracht.

Stottern ist oft mit Angst besetzt und kann sich über Jahre sehr verstärken. Die Befürchtung, im nächsten Moment zu stottern, kann durch das Prinzip der Nachbereitung nach und nach reduziert werden. Deshalb sollte bei Stotterereignissen im Übungsraum die Sprechabsicht aufgegeben und abgesetzt werden, weil in diesem Moment ein direkter Zugang zum Unterbewusstsein möglich ist. Nach einer kleinen Pause kann mit mentaler Vorbereitung noch einmal neu begonnen werden. Ist das Sprechen nach ein oder zwei Neustarts immer noch nicht ganz flüssig, so kann trotzdem weiter gesprochen werden. Nach einer kurzen Pause, wird auf natürliches Atmen und eine angepasste Sprechgeschwindigkeit geachtet. Das natürliche Atmen wird mit Hilfe von Wahrnehmungsübungen trainiert und später immer wieder bewusst eingesetzt, bis es sich automatisiert hat.

Die gestotterten Wörter oder Sätze, an die man sich noch deutlich erinnern kann, werden in Pausen oder spätestens am Abend alleine an einem ungestörten Ort intensiv mehrmals flüssig vor sich hin gesprochen. Die nun flüssige Sprechweise wird positiv erlebt und mit der vorherigen Situation verknüpft. Die Amygdala, das Zentrum unserer Emotionen und der Furcht, die sich in einem Teil des limbischen Systems in unserem Gehirn befindetet, wird dadurch künftig gelassener auf Stotterereignisse reagieren und das Stottern weniger als bisher verstärken. Wenn die Umstände im Nachhinein als weniger verhängnisvoll oder bedrohlich eingestuft werden und in der Nachbereitung flüssig gesprochen wurde, ist bald festzustellen, dass man seinem Stottern nicht mehr hoffnungslos ausgeliefert ist, sondern schon nach kurzer Zeit sein Sprechen bewusst gestalten kann.

Stottern kann auch ohne Angst auftreten. Entweder weil es gerade zufällig passiert oder weil es durch eine unbewusste Erinnerung an ein früher gestottertes Wort ausgelöst wird. Statt mit Anstrengung oder Ungeduld darauf zu reagieren, sollte kurz abgesetzt werden und mit Gelassenheit weiter gesprochen werden. Auch solche Situationen kann man nachbereiten und damit sein Sprechen nachhaltig stabilisieren.

Mit den sprachlichen Erfolgen verstärkt sich der Wunsch, auch Situationen nach und nach im Alltag zu meistern, denen man bisher gerne aus dem Weg ging. Durch aufklärende Gespräche in den Seminaren oder Einzelsitzungen und erreichte Erfolge können schrittweise frühere Ängste, Frustrationen, Depressionen, Vermeidungsverhalten, Scham- und Minderwertigkeitsgefühle abgebaut und überwunden werden, sofern sie durch negative Erfahrungen mit dem Stottern erworben worden sind.

Letztlich ist es möglich, ohne Einschränkungen zu telefonieren, sich an Diskussionen zu beteiligen und souverän Vorträge zu halten.

Seit 1999 hat sich diese Methode auch bei schwerst Stotternden bewährt. Durch ihre einfache Handhabung ist sie auch schon für Kinder ab 5 Jahren gut geeignet.

Es werden Einzelsitzungen in Erlangen und Seminare in Deutschland, Österreich und Südtirol angeboten und zusätzlich Weiterbildungsveranstaltungen für Therapeuten. In Österreich gibt es vom Berufsverband logopaediaustralia für LogopädInnen Fortbildungspunkte.

Roland Pauli 03.11.2015