

# Knirschen, mahlen, beißen...

## Eine Feldenkraislehrerin und ihre Klientin erzählen

von Gisela Ronge



**D**ie Weisheit unserer Sprache zeigt in Redewendungen wie „sich an etwas die Zähne ausbeißen“ oder „zerknirscht eine Niederlage einstecken“, dass der Mensch unbewusst dazu neigt, in belastenden Situationen die Kaumuskulatur verstärkt einzusetzen und somit anzuspannen.

Ist das unbewusste, meist nicht nur nächtlich auftretende Mahlen, Knirschen und Pressen ein häufiger und andauernder Vorgang, liegt eine so genannte Funktionsstörung vor, die in der Fachsprache als Bruxismus bezeichnet wird. Gründe für Bruxismus resultieren beispielsweise aus Fehlstellungen des Bisses oder fehlerhaften Zahnkontakten, die klassischerweise zahnärztlich oder kieferorthopädisch behandelt werden.

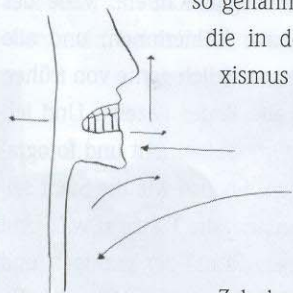
*Da Fehlstellung bzw. Fehlkontakt in meinem Fall nicht vorlagen, habe ich mein Knirschen und Mahlen mir selbst in Feldenkrais-Einzelstunden und Gruppenstunden zum Thema gemacht und zwar in einer Serie über mehr als ein Jahr.*

*Es gab Einzel- und Gruppenlektionen, die mir direkt zeigten, den Kiefer leichter und angenehmer zu bewegen, Spannungen zu verringern und solche, die mir indirekt die Beziehung (Relationen) zwischen Kiefergelenk, Zähnen, Muskulatur und meinen „übrigen“ verschiedenen Körperteilen erfahrbar machten. Ich habe gelernt, den leisesten Impuls einer Knirsch- oder Malbewegung wahrzunehmen, innezuhalten und in eine alternative, leichte, fast nur gedachte Bewegung des Unterkiefers umzukehren. Der Erfolg war groß. Der Bruxismus ließ immer mehr nach, selbst eine Kieferneuralgie zu Beginn meines „Experiments“ verschwand nach kurzer Zeit vollkommen.*

*Bewusste Handlung ist bei nächtlichem Bruxismus natürlich eingeschränkt; doch beim morgendlichen Aufwachen als ersten Eindruck einen entspannten Kiefer zu fühlen, hat mir den Erfolg mit der Feldenkrais-Methode bestätigt.*

Ausgehend von meiner eigenen Erfahrung habe ich als Feldenkrais-Lehrerin begonnen, die Aufmerksamkeit meiner Gruppen-Teilnehmer immer wieder auf die Wahrnehmung des Kauorgans zu lenken; Rücküberungen wie „ich habe gar nicht gewusst, wie oft ich meine Zähne ‚aufeinanderbeiß‘“ haben mich die Feldenkrais-Methode als präventive Maßnahme zur Vermeidung von Bruxismus erkennen lassen. So brauchen gar nicht erst Störungen und Schäden am ganzen Kausystem und letztendlich am Bewegungsapparat selbst aufzutreten und bspw. Aufbisssschienen bleiben als Problemlösung außen vor. Bei vielen Gesprächen über dieses Thema habe ich erfahren, dass Betroffene ihre Probleme in diesem Bereich in hohem Maße tabuisieren, sei es bewusst oder unbewusst.

*Mein Fazit: Eingefahrene Verhaltensmuster, wie hier das Knirschen, können abgelegt werden; man kann mit der Feldenkrais-Methode Strategien entwickeln, die das Knirschen auflösen. Das braucht natürlich auch Zeit und Geduld. Die Selbstbeobachtung, das bewusste Wahrnehmen und Erleben der Vorgänge im Körper waren die Hilfe zum Erfolg. Durch entspanntes, spielerisches Erforschen habe ich einerseits weniger „Verbissenheit“ gelernt und andererseits, evolutionär gesprochen: die Zähne dann lieber mal zu fletschen.*



„Verbissenheit - oder lieber mal die Zähne fletschen“



Zeichnungen: Gesa Ronge