

Franklin-Methode® übt mit Gedankenbildern die Leichtigkeit der Bewegung

Sich bewegen und ausrichten lernen nach der körpereigenen Intelligenz und Biomechanik

Cornelia M. Kopelsky

Einleitung

Die Franklin-Methode® gehört zu den auf Wahrnehmungsschulung und Bewusstheit beruhenden Formen der ganzheitlichen Körper- und Bewegungsarbeit. Sie ist benannt nach ihrem Begründer Eric Franklin, Tänzer, Choreograph und Bewegungspädagoge. Ihr herausragendes Merkmal ist die Visualisierung und das bewusste Erleben der körpereigenen Biomechanik kraft innerlicher Vorstellung in Verbindung mit Wissensvermittlung von funktioneller Anatomie und neurobiologischen Zusammenhängen von mentalem, emotionalem, physischem und sensomotorischem Verhalten. Obwohl sie im Vergleich zu verwandten achtsamkeitsbasierten Methoden wie die Alexander-Technik nach Frederick M. Alexander, die Eutonie nach Gerda Alexander, die Arbeit nach Elsa Gindler, das Rolfing nach Ida Rolf, die Feldenkrais-Pädagogik oder die Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs erst 28 Jahre jung ist, hat sie sich bereits inhaltlich wie auch methodisch-didaktisch zu einer sehr umfassenden pädagogischen Lehre und Praxis für ein somatisches „learning-by-doing“ entwickelt (Abb. 1).

Eric Franklin schreibt über sich selbst, er sei „[...] ein Mensch, der gerne spürt, was der Körper meldet“.¹ Von der Klugheit des Körpers lernen, das will er mit seiner Methode anschaulich, kreativ und humorvoll vermitteln. Die vordergründigen Lernziele der Franklin-Methode® sind die Entwicklung von Körperbewusstsein

und die Sensibilisierung dafür, die Sprache, Signale und Reaktionen des Körpers zu verstehen und danach zu handeln sowie die Förderung individueller Potentiale zur Ausrichtung einer dynamischen Körperhaltung und Beweglichkeit mit „taufrischen Gelenken“² und „Harmonie in den Muskeln“³. Damit können ungünstige, in der Funktion gestörte Bewegungsmuster aufgelöst und durch physiologisch



Eric Franklin, * 1957, studierte von 1976 bis 1979 an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich Sport. Es folgte ein Tanz- und Ballettstudium an der Tanzhochschule der New York University, das er 1982 als Bachelor of Fine Arts abschloss. Seit 1986 lehrt er seine Methode. Er gründete in der Schweiz das Institut für Franklin-Methode®, das er bis heute leitet und das im In- und Ausland Workshops, Ausbildungs- und Weiterbildungskurse anbietet. Im Juli dieses Jahres unterrichtete Eric Franklin zusammen mit seiner Mitarbeiterin Silvia Pauli in Abbenrode im Harz, wo dieses Bild entstand.



Unter Tanz- und Bewegungsexperten genießt die Franklin-Methode® inzwischen weltweite Anerkennung. International firmiert sie als Franklin Method®.

günstigere ersetzt werden; die Muskelkraft lässt sich der jeweiligen Bewegungsaktivität entsprechend bedarfsgerecht einsetzen. Die Bewegung fließt! Davon profitieren auch alle vegetativ gesteuerten Funktionssysteme im Sinne von „organischer Entspannung“⁴ und mentaler, emotionaler Stressreduktion. Schauspieler, Bewegungs- und Tanzkünstler lernen, ihren Rollen stärkeren Ausdruck zu verleihen (Abb. 2).

Dieser Fachbeitrag gibt Einblick in Ansatz und Grundlagen der Franklin-Methode®. Er will anregen, die Komplexität unseres Körpers aus einem erweiterten Blickwinkel zu betrachten. Die dazu beschriebenen Visualisierungsbeispiele sollen Lust auf Ausprobieren machen und fachliches Interesse an einer imaginativen Bewegungspädagogik wecken, die angesichts aktueller Ergebnisse neurowissenschaftlicher Forschung für eine lebenslange Entwicklung und Formbarkeit unserer Kör-

¹ Franklin, 2011, S. 12.

² Franklin, 2011, S. 50.

³ Franklin, 2011, S. 71.

⁴ Franklin, 2011, S. 98.

per-Geist-Seele-Einheit immer bedeutender wird.

Ideokinese – tragende Säule der Franklin-Methode®

Der Begriff „Ideokinese“ ist griechischen Ursprungs: „idea“ bedeutet Idee, Gedanke, Meinung, Entwurf und „kinesis“ Bewegung. Psychologie und Medizin verwenden den Begriff für „Bewegung, die zwar aus einer richtigen Vorstellung heraus entsteht, aber bei krankhaft geschädigten Nervenbahnen falsch ausgeführt wird, z. B. mit einer anderen verwechselt wird“.⁵ Ein klinisches Wörterbuch umschreibt Ideokinese als „koordinierter Bewegungsablauf, der auf einem Vorstellungsbild beruht“.⁶

Nach dem Verständnis der Franklin-Methode® ist Ideokinese die Kraft der Vorstellung und Gedanken, mit der wir unsere Haltung modellieren und Bewegungsmuster umgestalten können. Dieser im pädagogischen Sinn positive Ansatz geht auf die Bewegungslehre der Amerikanerin Mabel E. Todd (1874–1956) zurück. Die Hochschullehrerin war infolge eines schweren Autounfalls in ihrer Bewegungsfähigkeit sehr eingeschränkt. Ihre Ärzte sahen keine Chancen der Besserung oder Heilung. Mit ihrer Vorstellungskraft und inneren Bildern gelang es ihr jedoch, nach und nach ihre Bewegungsfähigkeit wieder vollständig zurückzugewinnen. Diese Erfahrung gab sie an Patienten mit gleichem oder ähnlichem Schicksal und an ihre Studierende in der Haltungs- und Bewegungsschulung weiter. Ihr Übungskonzept wurde immer bekannter und als Ideokinese von ihrer Schülerin Lulu Sweigard an vielen Universitäten der USA eingeführt, wo es bis heute gelehrt wird.⁷

Rücken krumm wie eine Banane

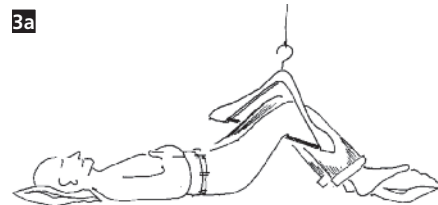
Wie Gedanken und innere Bilder unser Denken, Handeln und Befinden beeinflussen und verändern können, lässt sich mit einem Erlebnis, das Eric Franklin als Schüler hatte, nachvollziehbar darstellen. Dass es eine Art Schlüsselerlebnis für seine heutige Methode sein würde, war ihm damals nicht bewusst, aber es hat ihn geprägt – mental wie motorisch.

Als Erik Franklin zum ersten Mal an Ballettunterricht teilnahm, konfrontierte ihn die Lehrerin mit dem Vergleich, sein Rücken sei krumm wie eine Banane. Aus dem Unterton, mit dem dieser Satz geäußert wurde, war gleichzeitig die Botschaft zu entnehmen, dass ein „Bananenrücken“ keine gute Voraussetzung sein kann, um Tänzer zu werden. Aber genau das wollte er. Also versuchte er, mit den verschiedensten Übungen wie Klimmzügen und „Nabel an die Wirbelsäule drücken“ seinen Rücken gerade zu bekommen. So sehr er sich mit aller (Spann-)Kraft bemühte, dass sein Rücken nicht krumm blieb, so sehr verstärkte er das, was er nicht wollte. Er konzentrierte sich so sehr darauf, nicht krumm wie eine Banane aussehen zu wollen, dass nicht nur der Rücken zu schmerzen begann, sondern auch seine Kniegelenke. Erst später, als er in New York Tanz studierte und dabei lernte, mit Vorstellungsbildern nach der Lehre von Mabel E. Todd sich besser wahrzunehmen und zu entspannen, erkannte er, dass er eine andere Lösung für sein Rückenproblem finden musste. Er probierte eine Übung von Mabel E. Todd aus, die er im Seminar kennengelernt hatte:

„Eines Tages übte ich gerade mit dem Gedankenbild, dass meine Beine über einem Kleiderbügel hängen. Ich spürte, wie sich mein Rücken auf dem Boden ausdehnte, und fühlte plötzlich, wie die Anspannung in meinen Muskeln stark nachließ. Das war eine so enorme Erleichterung, dass sich meine Augen mit Tränen füllten. Von da an übte ich motivierter mit den imaginativen Bildern, und die Verspannung meiner Rückenmuskulatur sowie meine Beschwerden in den Knien verschwanden. Es dauerte ein ganzes Jahr, bis diese Wirkung einsetzte, aber durch diese Erfahrung lernte ich viel über den Einsatz mentaler Bilder.“⁸

(Abb. 3 a und b)

Mit diesem Erlebnis war Eric Franklin bewusst geworden, dass es Gedankenbilder sein müssen, die das verstärken, was man wirklich will. Er wollte seine schmerzhaften Muskelverspannungen loswerden, um mit Freude professionell tanzen zu können: „[...] fünf Jahre, nachdem man mich ‚Bananenrücken‘ genannt hatte, tanzte ich in einem New Yorker Ensemble.“⁹



In der „Konstruktiven Ruheposition“ lässt sich die Aufmerksamkeit gut auf das Gedankenbild „Die Beine hängen wie Hosenbeine über einem Kleiderbügel“ mit dem geistigen Auge vorstellen und imaginär nachfühlen.

(Illustrationen mit freundlicher Genehmigung entnommen aus „Eric Franklin: Befreite Körper – Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik“, Kirchzarten bei Freiburg: VAK, 6. Auflage 2012, Seite 16).

Andere Menschen, andere Voraussetzungen, andere Gedankenbilder

Ein anderer Mensch mit krummem Rücken und hartnäckigen Muskelverspannungen hätte zur Erfüllung seines Wunsches nach einer gestreckten Wirbelsäule und lockeren Muskeln ein ganz anderes Gedankenbild gebraucht, vielleicht das Bild eines Wasserstrahls. Das heißt, so verschieden die Menschen sind, so verschieden sind ihre Wahrnehmungen, Erfahrungen und Erlebnisse, die Bilder in ihnen entstehen lassen und hinterlassen. Auch verfügt nicht jeder Mensch über die gleiche mentale Begabung, sich Funktionen, Handlungen und Ereignisse so vorzustellen, dass damit bewusst Handlungs- und Verhaltensveränderungen entwickelt werden können. Visualisieren kann jedoch erlernt werden und ist trainierbar. Voraussetzung für das Arbeiten mit Gedankenbildern ist ein starker Wille, etwas verändern zu wollen, und ebenso die Bereitschaft, sich auf eine visualisierende Mentaltechnik einzulassen, die ihre Zeit braucht, bis sie als wirksam wahrgenommen werden kann.

Die Franklin-Methode® bietet zum Üben der Vorstellungskraft zunächst einfache Bilder aus dem Alltag oder der Natur an, die den jeweiligen Voraussetzungen und Bedürfnissen des einzelnen Menschen ge-

⁵ Duden/Fremdwörterbuch: www.duden.de/rechtsschreibung/Ideokinese (Zugriff am 28. Juli 2014).

⁶ Pschyrembel, 1990.

⁷ Vgl. Franklin, 2012, S. 25.

⁸ Franklin, 2012, S. 16.

⁹ Franklin, 2012, S. 18.

recht werden und ihn so weit führen, bis er aus seinem eigenen Repertoire geeignete Bilder auswählen kann. Dabei sollten die Bilder nach individuellem Ausgangsniveau und Anwendungsbedarf ausgesucht werden, um die bestmögliche Vorstellung und Wirkung zu erreichen. Es macht wenig Sinn, mit einem Bild oder einer Metapher zu arbeiten, die der betreffende Mensch aufgrund seiner geografischen, kulturellen und sprachlichen Herkunft nicht kennen und mit seinem geistigen Auge oder inneren Gespür nicht sehen und fühlen kann. Wichtig ist auch, mit positiven Bildern zu arbeiten, um schöne Erlebnisse und gute Erfahrungen und damit verbundene Empfindungen wie Freude, Wohlbehagen, Ermutigung, Erfolg und Glücksmomente zu erinnern. Die mentale Nachbereitung angenehmer Vorerfahrungen kann wie beim Genusstraining ein Schlüssel zu gesundheitlichen Ressourcen sein und vor allem unsere Bewegungspotentiale beflügeln.¹⁰ Durchaus können auch negative Bilder in abgeschwächter Form eingesetzt werden, um zum Beispiel verschiedene muskuläre Spannungszustände (angespannt, verspannt, entspannt/hypertonisch, hypotonisch, eutonisch) miteinander vergleichen und ihre auslösenden Momente erspüren zu können.

Um Vorstellungsbilder differenziert anwenden und lehren zu können, teilt Eric Franklin sie in vier Kategorien ein:¹¹

1. Sensorische Vorstellungsbilder

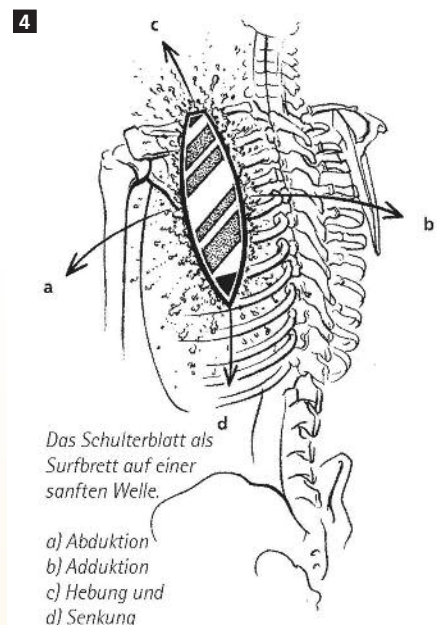
- können sozusagen mit allen Sinnen betrachtet werden, oder aber schwerpunktmäßig mit nur einer Sinnesfunktion, während eine weitere Sinnesfunktion unterstützend und begleitend mitwirkt.
- **Visuelle Bilder** sind den meisten Menschen vertraut. Sie können sich zum Beispiel gut vorstellen, der Kopf schwebt wie ein Luftballon nach oben, oder sehen vor ihrem geistigen Auge das Schlüsselbein buchstäblich als Schlüssel. Der Musiker assoziiert mit dem s-förmig geschwungenen Schlüsselbein vielleicht einen quer liegenden Notenschlüssel. Nach der medizinischen Nomenklatur heißt das Schlüsselbein Clavicula. Würden wir dieses lateinische Wort richtig übersetzen, würden wir uns statt des Schlüsselbeins einen Knochen vorstellen, der am vorderen Schultergürtel

wie eine Ranke das Brustbein und mit dem Schulterblatt verbindet. In England assoziieren die Menschen keinen Schlüssel mit diesem Schultergürtelknochen, dort heißt er nämlich collarbone, also Kragenknochen.

- **Kinästhetische/Propriozeptive Bilder** sind für die Planung eines Bewegungsablaufs oder für die Ausrichtung der Körperhaltung von Bedeutung, indem man sich „führend“ vorstellt, wie man auf Wolken gehen oder durch hohen Schnee stapfen oder über ein Slackline balancieren würde. Tänzer und Hochseilartisten verwenden solche Bilder, um ihr Gleichgewicht besser kontrollieren zu können.
- **Taktile Bilder** wie „weich wie Samt“ oder „anschmiegsam wie Seide“ entstehen durch imaginäres Berühren der Haut.
- **Auditive Bilder** tragen zur Entspannung bei, wenn man mit dem inneren Ohr zum Beispiel seine Lieblingsmusik hört, oder können aufmunternd und aufrichtend wirken, wenn wir uns an die lobende, motivierende Stimme der Eltern oder eines Lehrers erinnern.
- **Olfaktorische Bilder** sind nicht zu unterschätzen: Erinnern wir uns an angenehme Gerüche wie Blumenduft, Gewürze oder frische Frühlingsluft, erhellt sich unser Gemüt, vertieft sich die Atmung, der Rumpf weitet sich. Bei unangenehmen bis üblen Gerüchen halten wir uns die Nase zu, den Atem an und ergreifen am liebsten die Flucht.
- **Gustatorische Bilder** können eingesetzt werden, wenn wir die Muskelspannung im Gesicht, der Zunge und um die Kiefergelenke regulieren wollen. Wir erinnern uns an die Zungen- und Gaumenfreuden bei wohl-schmeckenden Speisen, zart schmelzender Schokolade, erfrischender Eiscreme, spritzigem Zitronensaft oder sauren Gurken und empfinden, wie uns das Wasser im Mund zusammenläuft, wie die Mundhöhle geräumiger, die Zunge beweglicher wird, die Augen sich sanft schließen, um den Augenblick des guten Geschmacks besser genießen zu können, oder sich alles zusammenzieht.

2. Direkte und indirekte Vorstellungsbilder

- **Ein direktes Bild** stellt vor dem geistigen Auge einen Bewegungsablauf



Imaginiert man das Schulterblatt als Surfbrett, den Brustkorb als sanfte Welle und die zwischen Brustkorb und Schulterblatt verlaufenden Muskeln als Gleitfläche, kann man sich die gleitenden Bewegungen des Schulterblatts (Elevation und Depression, Abduktion und Adduktion, Außen- und Innenrotation) als Reaktionen auf die Armbewegungen im Schultergelenk besser vorstellen.

(Illustration mit freundlicher Genehmigung entnommen aus „Eric Franklin: Befreite Körper – Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik“, Kirchzarten bei Freiburg, VAK: 6. Auflage 2012, Seite 264).

dar, wie er tatsächlich ist. Hebt man zum Beispiel die Arme seitlich (Abduktion) über die Horizontale (Elevation) hinaus, kann man imaginär sehen, wie sich dabei die Schulterblätter nach außen bewegen und beim Senken der Arme (Depression) über die Seite (Adduktion) wieder zurückbewegen.

- **Indirekte Bilder** bestehen aus Metaphern. Visualisiert man die Schulterblätter als Glocken, so kann man sich bei den Abduktions- und Adduktionsbewegungen der Arme das Hin- und Hergleiten der Schulterblätter als Glockenschwingung vorstellen. Ein anderer Mensch visualisiert die Bewegungsabläufe der Schulterblätter als gleitende Surfbretter, die in seiner Vorstellung auf sanften Wellen gleiten (Abb. 4).

3. Abstrakte und konkrete Vorstellungsbilder

- **Abstrakte Bilder** sind emotional bestimmt. Man stellt sich ein Ereignis

¹⁰ Vgl. Kopelsky, 5/2013, Dortmund, S. 280 ff. und Kopelsky, 5/2013, Celle, S. 10.

¹¹ Vgl. Franklin, 2012, S. 76 ff.

vor, das bestimmte Gefühle in einem hervorruft wie Freude, Zufriedenheit, Wut oder Ärger. Tänzer und Schauspieler setzen gern abstrakte Bilder ein, um sich in die Psyche ihrer Rolle hineinversetzen und dieser authentischen Ausdruck verleihen zu können.

- *Konkrete Bilder* entspringen dagegen realistischen Zusammenhängen. Man stellt sich die Sprungkraft eines Kängurus, die Bewegung einer Schlange, den leisen Auftritt samtweicher Katzenpfoten oder einen lebhaften Pferdegalopp vor, um die Dynamik eigener Bewegungsabläufe damit zu unterstützen.

4. Innere und äußere Vorstellungsbilder

stehen in Bezug auf uns selbst, unser Inneres und unsere Außenwelt. Eric Fränklin unterteilt sie weiter in Bilder,

- die sich auf das Körperinnere, auf die Organe, auf den Herzschlag, auf Energieflüsse beziehen;
- die sich auf den Körper, seine soziale Umwelt und seine Bewegungen in Raum und Zeit beziehen sowie
- in spontane und Selbstlernbilder.

Lernpraxis

Wenn wir eine Fremdsprache erlernen wollen, beginnen wir mit einfachen Vokabeln aus dem Alltagsleben. Wollen wir einen neuen im Modetrend liegenden Tanz kennenlernen, machen wir uns anfangs mit seiner Musik, mit seinem Rhythmus und den Grundschritten vertraut. Ob lebenspraktische oder berufsspezifische Fertigkeiten, die wir erlernt haben oder noch lernen wollen, für „ein meisterliches Können“ tragen bewusstes Probieren und regelmäßiges Üben entscheidend zum Erfolg bei.

Auch das für somatisches und motorisches Lernen sehr hilfreiche Imaginieren und Visualisieren können mit der richtigen Einstellung beziehungsweise mit der Bereitschaft, sich auf Körpererfahrungen einzulassen sowie neue Empfindungen und mögliche Veränderungen zuzulassen, schrittweise erlernt werden. Konzentration, Innehalten und günstige Übungspositionen sind dafür die wesentlichen Lerninstrumente.

- *Konzentration* bedeutet, seine ganze Aufmerksamkeit, seine Gedanken auf eine Sache, eine Aufgabe oder ein Gespräch zu lenken. Je höher die Konzentration ist, desto effektiver können wir arbeiten, kommen mit

Planen und Umsetzen von Ideen besser voran und lassen uns nicht so schnell ablenken. In Bezug auf Geist und Körper bedeutet Konzentration ganz bei sich sein und innerlich still werden, um sich im Hier und Jetzt besser wahrzunehmen, den Körper, den Atem, den Herzschlag zu spüren und um achtsam zu werden.

- *Innehalten* ist eine Fähigkeit, die uns bewusstes Hemmen (Inhibition) und Unterbinden von störenden Gedanken oder ungünstigen schlechten Gewohnheiten ermöglicht. Es ist eine Art mentale Unterbrechung von durch das Alltagsbewusstsein gesteuerten, im Moment unwillkommenen und unliebsamen Automatismen. Die Unterbrechung geschieht im Zeitraum zwischen (Reiz)-Wahrnehmung und (alter) Verhaltensreaktion, um Zeit und Möglichkeit für neue Verhaltensreaktionen zu erhalten, und um der Gewohnheit die Macht zu nehmen. In der modernen Fachsprache bezüglich Stressbewältigung und Achtsamkeitstraining wird in diesem Zusammenhang der Begriff „Autopilot“ als Metapher für automatisches, unbewusstes Reagieren und Bewegen verwendet. Innehalten beziehungsweise Hemmen schaltet demnach den Autopiloten aus.¹²

- *Günstige Übungspositionen* unterstützen die Konzentration und die Inhibition und erleichtern somit die Arbeit mit Gedankenbildern. Je nach Befindlichkeit des Bewegungsapparates kann der Lotussitz am Boden, der Pharaonensitz auf einem Stuhl, Liegen, Stehen oder Gehen die individuell richtige Position sein. Wichtig ist, dass man in der gewählten Position Ruhe finden und sich sammeln kann. Für den Einstieg in das visualisierende und imaginative Lernen empfiehlt Eric Franklin die „Konstruktive Ruheposition“.¹³

– *Die Konstruktive Ruheposition* ist eine Rückenlage mit aufgestellten Füßen, wobei Kopf und Füße je nach individuellem Bedarf unterlagert werden können. (Abb. 3a) Sie geht auf Mabel E. Todd zurück, die für ihre Wahrnehmungs- und Visualisierungsarbeit das sogenannte Hakenliegen auf dem Rücken bevor-

zugte. Eine Schülerin von ihr bezeichnete diese Lage als Konstruktive Ruheposition, weil der Körper aufgrund seiner großen Auflagefläche nicht gegen die Schwerkraft arbeiten muss, sondern loslassen und entspannen kann. Während man sich vom Boden tragen lässt, finden Körper und Geist Ruhe und Erholung, der Atem fließt mühelos, sodass die Aufmerksamkeit ungehindert auf die eigentliche Übung gelenkt werden kann. Diese Position ist so lange eine günstige Übungsposition, wie man sich in ihr wohlfühlt. Anfangs genügen einmal täglich 20 Minuten, länger als 40 Minuten sollten auch Fortgeschrittene in der Konstruktiven Ruheposition nicht üben. Eine Abwandlung wäre die Stufenlagerung, bei der die Unterschenkel auf einem gepolsterten Hocker liegen. – Wie bei vielen anderen Methoden wird die Rückenlage auch als geeignete Position für den Bodyscan, eine erste Überprüfung des körperlichen Ist-Zustands durch bewusste Wahrnehmung, genutzt.

Dynamische Ausrichtung durch erlebbare Anatomie

Die eigene Anatomie und Biomechanik visualisieren und verstehen lernen erfolgt nach den Prinzipien der voran beschriebenen Ideokinese. Zusätzlich werden anatomische Skizzen (Abb. 4) sowie Knochen- und Gelenkmodelle zur weiteren Veranschaulichung angeboten. Auch kleine Geräte werden als Visualisierungs- und Spürhilfen eingesetzt (Abb. 5, siehe S. 8). Während dieses Lernprozesses entsteht ein Dialog zwischen innerem Erleben und kognitivem Erfassen, der zur Ausrichtung einer dynamischen Körperhaltung führt, die wiederum unser Bewegungsverhalten dahingehend beeinflussen kann, dass es uns gelingen wird, ungünstige Bewegungsmuster effektiv und nachhaltig in günstige umzuwandeln. Gleich den Zyklen einer Spirale entfalten sich Kenntnisse und Fertigkeiten, mit denen man sich rhythmischer, koordinierter, ökonomischer – eben leichter bewegen kann.¹⁴

Die Arbeit an der dynamischen Körperhaltung ist in der Franklin-Methode® eine zentrale Aufgabe. Denn so wie Gedanken

¹² Vgl. Rezension „Vom Autopiloten zur Selbststeuerung“ unter www.CMKopelsky.de (Zugriff am 4. August 2014).

¹³ Vgl. Franklin, 2012, S. 86 ff.

¹⁴ Vgl. Nauert, 2010, S. 8 ff.



5
Visualisieren und wahrnehmen üben mit Franklin-Schwämmen: Die spürbar weiche Elastizität der Schwämme assoziiert weiche, durchlässige Bewegungen. Diese durch taktile Wahrnehmung gewonnene kognitive Erkenntnis hilft beim motorischen Lernen, Atembewegungen zuzulassen und Gewebespannungen im Thoraxbereich auszugleichen.

und Befinden unseren Körper in bestimmte Haltungsmuster bringen, beeinflusst im umgekehrten Sinn unsere Haltung unser Denken, Handeln, unsere Stimmung und sogar unsere inneren Organe. Eric Franklin stimmt mit vielen anderen Lehren ganzheitlicher Körper- und Bewegungsarbeit überein, dass Haltung keine starre Statik und nichts Festhaltenendes ist, sondern vielmehr reagierbar und flexibel sein muss. Haltung muss immer neu gesucht und gefunden werden, dann ist sie dynamisch ausgerichtet, wandelbar und im Fluss. In diesem Sinn ist „dynamische Körperausrichtung“ zutreffender und bezeichnender als der Begriff „Haltung“.

Nach Franklin'scher Auffassung kann die Körperausrichtung von uns selbst beeinflusst und nach individuellen Bedürfnissen gesteuert werden, wenn sich ein bewusstes Gefühl oder Gespür entwickelt, womit Haltung als etwas Fließendes empfunden wird. Dann erschließen sich uns die komplexen Wechselbeziehungen zwischen Körper, Geist und Seele. Deutlich gewahrt wird uns die Wechselbeziehung zwischen Bewegungsverhalten und innerer Organtätigkeit, die zu pflegen uns ebenfalls mit anatomischen Gedankenbildern möglich ist.

Organische Entspannung

Aufgrund geübter Wahrnehmung und Vorstellungskraft können wir uns sowohl auf unsere Knochen und Gelenkbewegungen als auch beispielsweise auf die Lage und Bewegung innerer Organe ausrichten. So wie wir mit „schlechter“, eingesunkener Haltung durch stundenlanges Sitzen, mit hochgezogenen Schultern, mit überstreckter und verspannter Hals- und Lendenwirbelsäule die Organe einengen und sie in ihrer Bewegung einschränken, so können wir mit „guter“, ausgerichteteter Haltung unseren Organen Gutes tun. Dieses achtsame „Pflegetraining der Organe“ wird in der Franklin-Methode® als „organische Entspannung“ vermittelt. Voraussetzendes Wissen über den für sie im Körper bestimmten Platz, an dem sich die Organe dreidimensional nach unten und oben sowie in die Breite ausdehnend bewegen, erleichtert uns, sie unter metaphorischer Betrachtung besser wahrzunehmen und Einfluss auf sie zu üben. Gelingt uns das, erleben wir mehr Raum in uns und eine innere (emotionale) wie äußere (muskuläre) Entspannung. Wir können loslassen und gewinnen Abstand zu Alltagsproblemen.

Als Metaphern, die Form und Funktion der Organe visualisieren, werden zum Beispiel vorgeschlagen: „Muskelschläuche für die Verdauungsorgane“; „Wasserballone für die Leber“; „Muskelgebüsche für Lunge, Milz und Thymus“. Organbewegungen sind zwar nicht gradlinig wie ein Skelettmuskel, aber dennoch sehr beeindruckend. Wenn man sich vorstellt, dass die Milz sich wie ein Schwamm auf ihre zweifache Größe ausdehnen, oder was der stärkste Muskel im Körper, nämlich die Gebärmutter, an Größenumwandlung vollbringen kann, leuchtet ein, welche Bedeutung die dynamische Ausrichtung des Rumpfes, des gesamten Körpers für die inneren Organe hat.¹⁵

Wie man eine einfache Bewegungsübung mit einem Gedankenbild zu Herz und Lunge verbindet, um eine organische Entspannung zu erreichen, zeigt das folgende Beispiel.

„Das Lungen-Herz-Gelenk“

Die muskulären Spannungszustände des Schultergürtels und die Haltung des Oberkörpers wirken sich auch immer auf die Lunge und das Herz aus. Bei schlaffem, nach vorn Übergeneigtem Oberkörper engen wir den Raum der Organe ein.

¹⁵ Vgl. Franklin, 2011, S. 98.



6
Das Gedankenbild, bei dem Lunge und Herz eine gelenkige Verbindung eingehen, ist sehr hilfreich, sich gleitende, fließende und raumsuchende Bewegungen vorzustellen.

Was wir als Engegefühl muskulär wahrnehmen, spiegelt auch der Zustand der Organe physisch wie psychisch wider: Das Durchatmen fällt schwer, der Atem stockt, das Herz ist bedrückt, das Herz rast...

Dem können wir Abhilfe schaffen, wenn wir uns Lunge und Herz als gut geschmiertes Kugelgelenk vorstellen. Das Herz ist dabei die Kugel, die sich in der Lunge als Gelenkpfanne dreidimensional bewegen kann (Abb. 5). Mit den Armen bewegen wir das Lungen-Herz-Gelenk:

- „Wir strecken den linken Arm nach vorn und stellen uns vor, wie die Lunge nach vorn um das Herz herumgleitet. Die Pfanne dreht sich um die Kugel.“
- Wir bewegen den Arm wieder zurück und visualisieren, wie die Pfanne sich um die Kugel nach hinten dreht. Dabei dreht sich das Herz als Kugel etwas nach vorn, in Richtung Brustbein (Abb. 6).
- Wir üben diese ‚Gelenkbewegung‘ auch nach oben und nach unten. Dabei strecken wir unseren linken Arm nach oben und gleiten mit der Lunge über das Herz.
- Wir senken den Arm und gleiten mit der Lunge über das Herz nach unten.
- Wir wiederholen diese Bewegung einige Male.
- Vergleichen Sie beide Seiten, bevor Sie die Übung auf der anderen Körperseite wiederholen.“¹⁶

Schlussbetrachtung

Die Franklin-Methode® verbindet, um sie kurz und zusammenfassend umschreiben zu können, mehrere durch Mentaltechnik unterstützte Lehr- und Arbeitsmethoden der Körperwahrnehmung, Imagination, erlebbaren funktionellen Anatomie und Bewegung miteinander. Daher ist sie vielseitig anwendbar. Ihre Wirkungsweisen gehen weit über funktionelle Regulation und motorisches Lernen hinaus. Der Begründer selbst hat aus der großen Vielfalt an Übungsangeboten gezielte Trainingsprogramme zu Entspannung, Beweglichkeit und Koordination oder zu Funktioneller Gymnastik konzipiert und sie in Büchern vorgestellt, zum Beispiel „Locker sein macht stark“, „Befreite Schultern – gelöster Nacken“ oder „Beckenboden-Power für sie und ihn“.¹⁷

Die Gymnastiklehrerin Christiane Maneke integriert Elemente der Methode wegen derer nachhaltigen Wirkungen in ihren Bewegungsunterricht, besonders in die Rückenschule.¹⁸ Die Physiotherapeutin Martina Nauert schätzt vor allem die Effizienz des Körper- und Bewegungslernens als ressourcenorientierte Gesundheitsförderung.¹⁹ Auch die Anwendung zur emotionalen Entspannung und zum Stressabbau erweist ihre Wirksamkeit darin, dass die gelenkte Aufmerksamkeit auf bewusst ansteuerbare Atmungs-, Haltungs- und Bewegungsfunktionen sich auf das vegetative Nervensystem, dem Sympathikus und Parasympathikus unterliegen, überträgt. Der alle inneren Organfunktionen anregende, aktivierende und bei anhaltendem Stress gern über das Ziel hinauschießende Sympathikus („Stressnerv“) kann sich dabei beruhigen und erholen, während der von Präventionsmediziner Gerd Schnack als „Ruhenerve“ bezeichnete Parasympathikus nun besänftigend, entspannend und ausgleichend agiert.²⁰

Im Hinblick auf das Durchbrechen schlechter Gewohnheiten und ungünstiger Bewegungsmuster wirkt die Franklin-Methode® wie „Positive Psychologie“, wie sie von dem Neurowissenschaftler Tobias Esch beschrieben wird. Die Positive Psychologie sucht nicht nach negativen Automatismen und Strukturen, sondern findet Möglichkeiten, Ressourcen, Vernetzungen und Kreisläufe in unserem Leben zu ordnen und zu fördern sowie Selbst-

steuerung und Selbstbewusstsein zu stärken. Wiederholtes Üben und Lernen mit positiv bewegenden Gedankenbildern findet das Gehirn – neurobiologisch betrachtet – als angenehm, als etwas Wichtiges, für das es sich lohnt, neue Verschaltungen anzulegen, zu vernetzen und zu speichern. Unwichtiges und Unbrauchbares können vernachlässigt, ausgelagert oder gelöscht werden. Damit wird die Neuroplastizität, die lebenslange Fähigkeit des Gehirns, sich benutzungsabhängig zu verändern und anzupassen, gefördert.²¹

Literatur

Esch, Tobias: Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert, Thieme Verlag, Stuttgart 2014.

Franklin, Eric: Locker sein macht stark – Wie wir durch Vorstellungskraft beweglich werden, Kösel-Verlag, München 1998.

Franklin, Eric: Entspannte Schultern, gelöster Nacken – Ein Übungsprogramm, 7. Auflage, Kösel-Verlag, München 2011.

Franklin, Eric: Befreite Körper – Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik, 6. Auflage, VAK-Verlag, Kirchzarten 2012.

Franklin, Eric: Beckenboden-Power – Das dynamische Training für sie und ihn, 8. Auflage, Kösel-Verlag, München 2014.

Kopelsky, Cornelia M.: Genustraining für den Rücken – 12. Tag der Rückengesundheit: „Lebenslust statt Rückenschmerzfrust“, in turnen und sport, Heft 5/2013, Pohl-Verlag Celle.

Kopelsky, Cornelia M.: Genüssliches für den Rücken – Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung durch Genustraining, in praxis ergotherapie, Heft 5/2013, verlag modernes lernen, Dortmund.

Maneke, Christiane: Die Franklin-Methode in der Neuen Rückenschule, in Die Säule – Rückengesundheit aktuell, Heft Dezember 2012, Forum Gesunder Rücken – besser leben e. V. (Hrsg.), Wiesbaden.

Nauert, Martina: Die Franklin-Methode® - Körper- und Bewegungslernen durch erfahrbare Anatomie, in Gymnastik – Zeitschrift für ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit, Heft Juni 2010, Pohl-Verlag Celle.

Psyhyrembel, Klinisches Wörterbuch, Walter de Gruyter Verlag, Berlin 1990.

Schnack, Gerd: Der Große Ruhe-Nerv – 7 Sofort-Hilfen gegen Stress und Burnout, Kreuz-Verlag, Freiburg im Breisgau 2012.

Internet

Duden/Ideokinese:
www.duden.de/rechtschreibung/Ideokinese

Franklin-Methode®/Ausbildung/Fortbildung/Workshops in Deutschland: www.christiane-maneke.de

Institut für Franklin-Methode® in der Schweiz:
www.franklin-methode.ch

Service für bewegende Publikationen/Rezension „Vom Autopiloten zur Selbststeuerung“, www.CMKopelsky.de

The International Franklin Method®:
www.FranklinMethod.com

■ ■ ■
Text: Cornelia M. Kopelsky
Bildernachweis:
Abbildung 1 © Foto:
Christiane Maneke, Abbenrode.
Abbildungen 2 bis 5:
Graphik, Illustrationen:
© Eric Franklin, Wetzikon/Schweiz.
Abbildung 6 © Foto:
Susanne Möller, Cloppenburg.
1629

¹⁶ Originalanleitung nach Franklin, 2011, S. 99–100.

¹⁷ Franklin, 1998, 2011, 2014.

¹⁸ Vgl. Maneke, 2012.

¹⁹ Vgl. Nauert, 2010.

²⁰ Vgl. Schnack, 2012, S. 47 ff.

²¹ Vgl. Esch, 2014, S. 70–71, 212 ff.