

Sabine Potratz

Bilder sagen mehr als tausend Worte

Oder wie wir mit inneren Bildern und Metaphern unser Befinden steuern

Der Einfluss von Bildern auf unser (Un-)Wohlbefinden

Das Grausen in der Flimmerkiste

Wenn ich mich abends nach der Arbeit müde vor den Fernseher auf die Couch lege (ja, das kommt auch bei Gymnastiklehrerinnen mal vor), sehe ich so allerhand Interessantes, das meine Fantasie (manchmal sehr negativ) anregt, zum Beispiel orangerote Quallen, die in meiner Speiseröhre wüten und mich mit Magenweh quälen ... Nur das angepriesene Wundermittel XY lässt die gefährlichen Aliens in meinem Körper zum Verschwinden bringen. Mein Leben ist endlich wieder in geordneten Bahnen. So oder ähnlich überschütten Medien uns täglich mit Informationen, die Ängste schüren und einschüchtern.

Sehr geschickt setzt die Werbung für ihre Zwecke ein, was wir Normalbürger oftmals nicht wahrhaben wollen. Die Vorstellungen, die Bilder und Glaubenssätze, die wir uns über unseren Körper, unsere Gesundheit machen, beeinflussen entscheidend unser Befinden.

Schmerzen und dysfunktionale Bewegungsbilder

Wenn ich in meinen Bewegungsstunden die Teilnehmer frage, was sie sich für ihren Körper, ihre Wirbelsäule oder einfach für ihr Wohlbefinden wünschen, folgt häufig ein Schweigen, dann kommen Antworten wie: „Der Schmerz soll aufhören“; „Bei mir hat das Wünschen gar keinen Sinn mehr“; „Mein Orthopäde hat gesagt, mein Rücken sei eh nur noch Schrott“; „Bei meiner Halswirbelsäule kann man nichts mehr machen“ und ähnlich traurige Statements über den eigenen Körper. Dieses Denken führt dazu, dass Schmerzen auch nicht mit dem besten Training verschwinden können.

Die Franklin-Methode® ist eine Möglichkeit, sehr gezielt positive, humorvolle und physiologisch richtige Ideen über unsere Bewegungen und unseren Körper zu gewinnen.

Motivation, Selbstvertrauen und Beweglichkeit

„Wie wir (...) festgestellt haben, reagiert der Körper auf Gedanken und Ziele und zwar fortwährend (...). Als erster Schritt gilt es, dem Körper mitzuteilen, dass wir mit ihm kommunizieren wollen, und zwar direkt, nicht über äußere Mittel. Damit meine ich Folgendes: Wir hören oder lesen

oft Ratschläge für die Gesundheit, sei es im Ernährungs-, im Fitness- oder Beauty-Bereich, und übertragen sie vielleicht auf unseren Körper. Dies nenne ich „äußere“ Mittel. Ob ein Ratschlag für unseren individuellen Körperbau und seine Bedürfnisse auch der richtige ist, können wir nur wissen, wenn unser Körper auch seine Meinung dazu sagen darf, und diese Mitteilungen müssen wir auch wahrnehmen können“ (Eric Franklin, 2005, Seite 29).



Sabine Potratz ist Staatlich geprüfte Gymnastiklehrerin (Examen 1993 an der Dore-Jacobs-Berufsfachschule für Gymnastik, Essen), Märchenerzählerin und Harfenspielerin (böhmische Wanderharfe), seit 2008 Diplomierte Bewegungspädagogin nach der Franklin-Methode® (CH) und belegt zurzeit an der Wilhelms-Universität Münster den Weiterbildungsstudiengang Musiktherapie.

Dieser ungewöhnliche Umgang mit der eigenen Körperlichkeit mag zunächst seltsam erscheinen. Wenn es jedoch darum geht, Menschen Bewegungskompetenz nahe zu bringen, wird man sich damit beschäftigen müssen, mit welchen Mitteln wir zur Eigenverantwortung erziehen.

Die Macht des Unbewussten

Oder warum Negativbilder so stark sind: Als Gymnastiklehrerin mit dem Anspruch auf Ganzheitlichkeit ist es durchaus möglich, dass wir bei unseren Klienten auf vehementen Widerstand stoßen. Sobald es um Körperwahrnehmung geht, machen Teilnehmer dicht, verlassen die Bewegungsstunde, manchmal beschweren sie sich unter Umständen beim Veranstalter. Ähnlich wie ein Psychotherapeut haben wir vielleicht ein seelisches „Wespennest“ angetastet und massiven Widerstand hervorgerufen.

Es ist nicht unwahrscheinlich, dass wir es ab und zu auch mit mehr oder weniger traumatisierten Menschen zu tun haben. Durch Studien weiß man mittlerweile, dass zum Beispiel Misshandlungen und sexueller Missbrauch verschiedenste Schmerzzustände „nicht organischer Ursache beispielsweise migräneartige Kopfschmerzen, Bauchbeschwerden, Rückenschmerzen und Schmerzen im Genitalbereich ...“ (Christian Foth, 2009) zur Folge haben. Als Bewegungspädagoge stehen wir mit unserem Anspruch auf Ganzheitlichkeit vor einem Dilemma. Dürfen wir wirklich so weit gehen mit unserer Körperwahrnehmung? Muss ich jetzt eine Ausbildung zum Körperpsychotherapeuten beginnen? Oder gar Psychologie studieren? Diese Frage lässt sich nach meinem Eindruck nicht wirklich beantworten.

Allerdings gibt das Bewegungslernen über Bilder, wie sie Eric Franklin entwickelt hat, eine Menge Anregungen, wie man Kursteilnehmer oder Klienten spielerisch ins eigenverantwortliche Üben bringt. Der folgende Teil soll beschreiben, wie bei ganz kleinen Übungen dieser Prozess in Gang gesetzt werden kann.

Einsatz von Bildern und Metaphern in der Bewegungsschulung

Beispiel eines Stundenablaufs mit dem Ziel, eine etwas müde und gestresste Gruppe Erwachsener zwischen 35 und 60 Jahren in ein Bewegungserleben zu bringen, das ihnen erlaubt, den Schultergürtel und den Nacken zu entspannen:

1. Übung im Sitzen: Schultern anheben und wieder senken: Ich frage die Gruppe, ob sie eine Idee hat, wie man diese Bewegung angenehm machen kann. Zunächst schweigt die Gruppe. Ich schlage ein Bild vor: „Hebt die Schultern an und stellt euch vor, eure Schulterblätter wären wie ein Stück nasse Seife, welche die Fliesen im Bad heruntergleitet.“ Eine Teilnehmerin beginnt bei diesem Bild zu schmunzeln. Nach einer Weile kommen mehrere Vorschläge, die ich aufnehme, zum Beispiel: Über die Schultern fließt Wasser ... Ich frage, wie könnt ihr diese Übung noch besser machen? Ist das Wasser vielleicht warm oder duftet es? Spontane Antwort eines Teilnehmers: Rosenwasser, es riecht nach Rosen! Wir malen uns Ströme von Rosenwasser aus, die über



Sprudelnder Nacken.

den Schultergürtel fließen. Eine ältere Teilnehmerin möchte sich einen tropischen Wasserfall vorstellen.

Ergebnis: Ich sehe, dass alle ihre Schultern freier bewegen können.

- Übung im Stehen: Wir lassen einen Arm aus der Schulter baumeln wie ein schweres Hanfseil. Ich schlage vor, den gleichen Arm an den Muskeln sanft auszukneten wie einen Schwamm (ich zeige einen Schwamm, den ich ausdrücke und wieder loslasse).

Reaktion und Ergebnis: Zwei der Teilnehmer empfinden, dass sich der Nacken an der behandelten Stelle besonders warm anfühlt. Es folgt ein Seitenwechsel mit gleicher Übungsfolge. Fast alle aus der Gruppe schwingen locker ihre Arme und haben Spaß am Herumschlenkern. Ich beobachte lustvolle freudige Bewegungen aus eigenem Impuls.

- Um wieder etwas Konzentration und Kontrolle in die Bewegung zu bringen, bitte ich die Teilnehmer darum, ihre Fußsohlen zu spüren und den Boden unter sich wahrzunehmen. Genau wie bei der ersten Übung frage ich nach, ob sie gerne Sand oder Moos unter ihren Füßen spüren, oder ob es eigene Ideen zur Fußwahrnehmung gibt.

Die Reaktionen sind hier schon etwas spontaner: Gras, weicher Teppich oder feuchter Sand am Meer. Mit diesen Ideen geht man schon viel lieber durch das Leben.

- Damit sich die Teilnehmer wieder mehr erden und ihre körperlich seelische Anspannung „abarbeiten“ können, spielen wir Prellball mit einem großen Gymnastikball.

Reaktion: Man sieht ein befreites und ausgelassenes Spiel, an dem alle teilnehmen.

Kurz vor Ende der Stunde bitte ich die Teilnehmer, sich zu räkeln und zu strecken „wie Kaugummi“. Bei dieser Vorstellung müssen einige der Teilnehmer lachen, aber sie geben sich viel Mühe, die Bewegung voll auszuschöpfen.

Dann bitte ich die Gruppe, sich Stühle zu holen und für einen Moment wie Könige oder Königinnen zu sitzen: aufgerichtet und souverän. Wir atmen und lenken die Atmung in den unteren Bauch, wobei wir spüren, dass sich die Bauchdecke hebt und senkt.

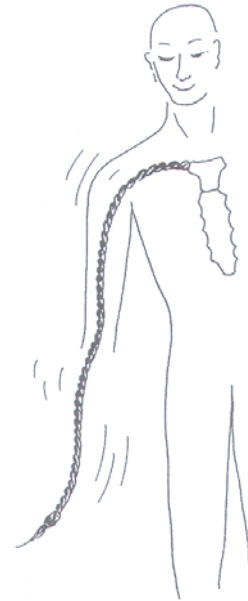
Die Teilnehmer wirken in der Nachbesprechung ruhig und entspannt. Eine Teilnehmerin sagt, dass sie zum ersten Mal seit langer Zeit wieder etwas „zu sich“ gekommen sei. Wir können uns zufrieden voneinander verabschieden.

Fazit

In meiner Arbeitspraxis hat mir die Franklin-Methode® geholfen, persönlicher und authentischer zu unterrichten. Sehr oft gibt es in meinen Stunden auch einen anatomischen Teil. Mit Stäben, Gymnastikbändern, Bällen und Ähnlichem bauen Kursteilnehmer Riesenmodelle zum Beispiel ihres Beckens. Damit bekommen die meisten einen Zugang zur eigenen Anatomie (ohne Pauken!). Es macht Freude zu sehen, dass sich bei meinen Klienten rasch ein entspannter und liebevollerer Zugang zu ihrer Körperlichkeit ebnet. Dadurch können selbst sehr eingefahrene Bewegungsmuster zum Positiven verändert werden.

Literatur

Eric Franklin:
„Denk dich jung!“,
VAK Verlags
GmbH, Kirchzarten
bei Freiburg
2005.
Christian Foth:
Sexueller Miss-



Schulterkordel.

brauch – eine Analyse, in Punktum April 2009, Internetportal des Hamburger Landesjugendring e.V.: <http://www.ljrhh.de>, Zugriff am 3. März 2010.

Sabine Potratz

BASIC-Ausbildung 2010 mit Eric Franklin
in der Schweiz
www.franklin-methode.ch
info@franklin-methode.ch

“I can't wait to give my clients these powerful tools to create positive change, balance, ease and enjoyment in their own bodies.”
Heather Marg-Bracken, Therapist