

Durch die Franklin-Methode Bewegung erleben

Mit der Vorstellungskraft die Bewegungsqualität verbessern und spielerisch die Bewegung erleben. So fasst Helene Moser das Ziel der Franklin-Methode zusammen. Die Physiotherapeutin und Bewegungspädagogin betont ferner, dass die Franklin-Methode überall anwendbar ist: Von alltäglichen Bewegungsabläufen über die Gymnastik bis zum Spitzensport. (rb)

Helene Moser legt sich auf eine Gymnastikmatte. Sie platziert zwei faustgrosse Bälle unter das Becken und zieht das linke Bein angewinkelt gegen die Brust. Das rechte Bein hebt sie gestreckt gegen die Decke und senkt es langsam gegen den Boden. Diese Übung verbessert die Beweglichkeit der Hüfte und trifft somit ein Kernproblem des Bewegungsapparats zahlreicher Zeitgenossen. «Bei vielen Menschen sind die Hüftbeuger verkürzt. Dadurch ist der Beckenbereich gestört», bemerkt sie.

Bei einer weiteren Übung wickelt die Physiotherapeutin aus Bern das Thera-



Der Beckenbereich spielt in der Franklin-Methode eine zentrale Rolle. In ihrer Ausgangslage hat Helene Moser zwei Franklin-Bälle unter das Becken platziert.

Helene Moser

Helene Moser ist diplomierte Physiotherapeutin. Sie lernte 1993 die Franklin-Methode kennen, die, wie sie sagt «mich nicht mehr losliess.» Sie begann die Ausbildung und schloss 2002 als Franklin-Methode-Therapeutin ab. Helene Moser führt heute ihre eigene Praxis in Bern (www.helmos.ch) und ist Präsidentin des Schweizerischen Vereins für Franklin-Methode. Derzeit macht sie das Studium «Master of Science» in der Physiotherapie.

band um ihre Taille. Nun beugt sie sich seitwärts zur linken Seite und dreht den Oberkörper aus. Danach wechselt sie die Seite und wiederholt die Übung. Es folgen weitere Übungsbeispiele zur Dehnung des Rumpfes und des Schulterbereichs.

Grenzenlos anwendbar

Auf den ersten Blick scheinen die gezeigten Übungen nichts gemeinsam zu haben und doch sind beide charakteristisch für die Franklin-Methode: Die erste Übung mit den Bällen entspricht einem zentralen Anliegen dieser Methode, der Förderung der Beweglichkeit im Beckenbereich. Derweil das Theraband durch seine Elastizität unzählige Übungsformen ermöglicht. Und das Typische der Franklin-Methode ist gerade, dass Sie eigentlich keine typischen Bewegungsabläufe beinhaltet, dies im Vergleich zu anderen Bewegungs- und Gymnastikformen. «Wichtig ist nicht die Übungsabfolge an sich, sondern das Bewegungserlebnis und die bildliche Vorstellung, die ich zur Ausführung einer Übung verwende. So wird die Bewegungsqualität verbessert», erklärt Helene Moser.

Tatsächlich wird die Franklin-Methode praktisch überall angewendet: bei alltäglichen Bewegungsabläufen wie beim Gehen, Rasieren oder auch beim Kochen, bei gymnastischen Bewegungsabfolgen wie dem Sonnengruss im Yoga, im Sport oder im Tanz. In all diesen Bereichen kann die Bewegung durch deren bildliche Vorstellung optimiert werden. So hatte eine amerikanische Studie mit 13 Tänzern ergeben, dass diese im Schnitt vier Zentimeter höher sprangen, wenn sie sich vorstellten, wie eine Rakete in die Höhe zu schiessen.*



Mit Unterstützung des Therabandes streckt Helene Moser ihr Schultergelenk.

Persönliche Bilder – Effizientere Bewegungen

Die bildliche Vorstellung ist ein zentrales Element der noch relativ neuen Bewegungsmethode. Dabei bemerkt Helene Moser: «Für die Ausführung einer bestimmten Bewegung gibt es kein richtiges und auch kein falsches Bild.» Wichtig ist, dass die Bilder zu einem selbst passen, denn je authentischer sie sind, desto effizienter sind die Bewegungen.

Gleichwohl, so die Therapeutin, beginnt die Verbesserung der Bewegungsqualität in dem Moment, in dem man sich mit sich selbst und dem zu bewegenden Körperteil auseinandersetzt: «Stelle ich mir vor, wo sich das Hüftgelenk befindet, so ist mein Gang automatisch unbeschwerter. Vergewissere ich mich, wo der Atlas ist, habe ich eine andere Kopfhaltung.» Genauso wird eine bestimmte Position unbeschwerter sein, wenn diese mit Kreativität eingenommen wird. Dazu Helene Moser: «Werde ich aufgefordert, einen geraden Rücken zu machen, so werde ich das wohl tun. Allerdings werde ich dann schnell einmal verspannt sein.» Sie empfiehlt stattdessen, mit den Fingern aufs Brustbein zu klopfen. «So werde ich mich leichter aufrichten.»

Üben in der Gruppe kann inspirierend sein

Da bei der Franklin-Methode nicht die Leistung, sondern das Bewegungserlebnis durch die bildliche Vorstellung im Fokus steht, eignet sie sich auch gut für Bechterew-Betroffene. Bei einem Kurs (Einzel- oder Gruppenkurs) vermittelt sie den Teilnehmenden Bilder zur Ausführung einer Übung. Mit der Zeit entwickeln die Kursbesucher selbst Bilder. Interessant sei dabei vor allem

«Bewegungsqualität wird deutlich verbessert»



Beatrice Wenger

Beatrice Wenger ist ehemalige Kursleiterin der Therapiegruppe Thun. Die erfahrene Physiotherapeutin ist von der Franklin-Methode begeistert.

Frau Wenger, wann und wie sind Sie auf die Franklin-Methode gestossen?

Vor 10 Jahren lernte ich das Buch von Eric Franklin «Locker sein macht stark» kennen. Ich war sehr begeistert und habe danach am Franklin-Institut einzelne Kurse besucht.

Was fasziniert Sie denn an dieser Methode?

Das Basisdenken der «Imagination»: Durch die Vorstellungskraft konkreter Bilder wird die Wahrnehmung des Körpers und die Bewegungsqualität deutlich verbessert.

Sie haben die Franklin-Methode auch bei Ihrem Bechterew-Therapiekurs angewendet. Welche Resonanz haben Sie bei den Teilnehmenden erlebt?

Das kam drauf an: Diejenigen, die keine Berührungängste hatten und offen waren, mit zusätzlichen Inputs wie Bildern zu arbeiten, fühlten sich nach der Gymnastikstunde beweglicher und lockerer. Einzelne Teilnehmer hatten Mühe mit dieser Kombination: Es folgten diverse Sprüche, was zu viel Gelächter geführt und damit auch seinen Wert erreicht hatte.

Wo im Speziellen glauben Sie, dass die Franklin-Methode Bechterew-Betroffenen etwas bringt?

Die Methode lässt sich vor allem im Bereich der Mobilisation der Gelenke und der Wirbelsäule vorzüglich ein-

setzen. Personen, die Mühe mit dem Körper- und dem Bewegungsgefühl haben, können dank Bildern die Bewegungsqualität stark verbessern.

Franklin-Methode und Bechterew: Sehen Sie da auch Grenzen?

Im Trainingsbereich der Beweglichkeit sehe ich keine Grenzen, ausser wenn sich eine Person diesem Denken verschliesst. In den Bereichen von Kraft, Ausdauer, Gleichgewicht und Koordination kann es als Unterstützung ebenfalls eingesetzt werden. Hier erreicht die Franklin-Methode nach meinen Erfahrungen aber nicht den gleichen Stellenwert wie bei der Beweglichkeit.

Interview: Reto Baliarda

die Dynamik, die bei einem Gruppenkurs entstehen kann. «Die Teilnehmenden berichten von den Bildern, die sie bei einer Bewegungsabfolge hatten. Sie können so andere Kursbesucher inspirieren, falls die Bilder für diese passend sind.»

Es können sämtliche Strukturen des Menschen (Muskeln, Knochen, Gelenke, Nerven, Organe etc.) einbezogen werden. Wie häufig und intensiv die Methode geübt werden soll, hängt von der entsprechenden Person ab. Grundsätzlich empfiehlt Helene Moser den Anfängern, ausserhalb einer Lektion drei Mal pro Woche während einer Viertelstunde zu üben. «Mit der Zeit kann die Methode in den Alltag integriert werden.»

Therapeutisch noch Wachstumspotenzial

Während die Franklin-Methode im Sport oder im Tanz verbreitet ist, ist sie im therapeutischen Bereich noch relativ unbekannt. Dies würde Helene Moser gerne ändern, da die Methode ihrer Ansicht nach für die Therapie sehr geeignet ist. Sie hat sie schon bei Rheumatikern und auch Querschnittgelähmten angewendet. «Bei der Franklin-

Methode geht es um die Innenschau, um das Bewegungserlebnis und nicht um die Leistung.»

**Teresa Heiland and Robert Rovetti: «Franklin Method Images; Affects on Jumping». Loyola Marymount University; College of Communication Studies & Fine Arts; Dance Program; Los Angeles, CA, USA, 2008.*

Methode nach seinem Gründer benannt

Die Franklin-Methode gibt es seit den frühen 80er Jahren. Zunächst war sie bekannt unter dem Namen «imaginative Bewegungspädagogik», seit 2002 unter dem Namen des Gründers, Eric Franklin (28.2.1957). Die Franklin-Methode entwickelte sich aus der Ideokinese, einer Bewegungslehre der New Yorkerin Mabel Ellsworth Todd (1874 – 1956). In der Ideokinese geht es um das Erreichen von Beweglichkeit mit der Hilfe von Gedankenbildern bzw. darum, mit bildhaften Vorstellungen die Koordination der Muskeln zu verbessern.



Das Theraband eignet sich wegen der Elastizität ausgesprochen gut für die Franklin-Methode. Die seitliche Dehnung der Brustwirbelsäule ist dabei eines von zahlreichen Beispielen.