

Locker sein  
*macht stark*



## Laufen nach der Franklin-Methode

*Gehen wie auf den weichen Tatzen von Katzen. Leichter Energie für wichtige Leistungen im Alltag und im Sport haben. Das gelingt, wenn wir entdecken, wie wir unsere Vorstellungskraft sinnvoll mit Bewegung verbinden können.*

Text: Bettina Halbach

**S**eit langem ist bekannt, dass sich alleine dadurch, dass wir uns vorstellen, wie wir uns bewegen, unwillkürlich die Spannung unserer Muskeln ändern kann. Immer mehr Studien weisen darauf hin, dass man mit der Hilfe von Imagination fitter und leistungsfähiger werden kann. Die Franklin-Methode befasst sich mit dieser Thematik. Eric Franklin (52), der Begründer, ist erfolgreicher Tänzer, Choreograf, Universitätsdozent und Buchautor. Er gründete 1994 das Institut für Franklin-Methode in Wetzikon (Schweiz), das heute weltweit Workshops, Gastkurse, Vorträge und Diplom-Ausbildungen in Bewegungspädagogik anbietet. Das Sympathische: Franklin hat seine Methode ursprünglich für sich selbst entwickelt. Er wollte seinen Körper trotz der Härten des Berufes als Tänzer gesund und beweglich halten.

### AN DEN KÖRPER DENKEN

Das moderne Leben pulsiert. Aber wir vergessen oft unseren Körper. Powern uns in dem Bestreben, Hobby, Familie und Beruf unter einen Hut zu bekommen, aus. Beugen uns dem Diktat der Mode. Knallenge Jeans hindern zum Beispiel unser Zwerchfell, frei zu schwingen und machen tiefes Einatmen unmöglich. Wir sollten aber immer auf unseren Körper und dessen Wohlbefinden achten, denn jede Bewegung, die wir ausführen, stellt eine innere Massage dar. Den ganzen Tag lang gleiten unsere Organe, Muskeln, Knochen und Bindegewebe aufeinander, schmiegen sich aneinan-

der, wenden und drehen sich. In jeder Minute sind Millionen von Blutkörperchen erfolgreich damit beschäftigt, Sauerstoff in die Zellen zu transportieren. Das sollte man nie vergessen.

### SANFTES TRAINING

Die Franklin-Methode hat mehrere Wurzeln, zum Beispiel den Tanz, die Ideokinese, die Psychologie und das Yoga. Sie ist eine Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie. Wenn wir uns z.B. immer wieder vorstellen, dass unser Nacken weich ist, kann mit der Zeit eine sympathische, weichmachende Reaktion des Gewebes entstehen. Die Wirkung der Imagination auf den Körper ist aber noch größer, wenn wir dabei so viele Sinne wie möglich einsetzen. Bilder verwenden, die uns fühlen, sehen, hören, schmecken und riechen lassen. Die Nackenmuskeln könnten zum Beispiel wie Vanilleeis in der Sonne schmelzen. Die Häufigkeit des Übens mit den Gedankenbildern ist dabei unerheblich. Viel wichtiger ist es laut Franklin, sich dabei zu konzentrieren.

### UMLERNEN DAUERT

Alle Körperbereiche werden bei der Franklin-Methode angesprochen. Wunder darf man aber nicht erwarten. Alte, negative Bewegungsmuster durch neue zu ersetzen dauert. Franklin empfiehlt darum, sich systematisch damit zu befassen, wie man sich im Alltag bewegt. Workshops in Franklin Methode starten damit, dass alle Schüler

im Kreis stehen und sich eine Minute lang ausschließlich auf den Körper konzentrieren. Die Aufmerksamkeit richtet sich dabei auf die Atmung, Ferner auf die Haltung und auf das körperliche und geistige Befinden. „Was ist meine Ausgangslage? Was will ich eigentlich verbessern?“ Bewegung wird stets im Zusammenhang mit Knochen und Gelenken, aber auch im Zusammenhang mit Organen gesehen. Dehnübungen werden effizienter, wenn wir uns nicht nur auf den zu dehnenen Muskel konzentrieren, sondern uns darüber hinaus vorstellen, er dehne sich wie Kaugummi in die Länge.

### MIT BILDERN VERÄNDERN

Zunächst wird isoliert im Sitzen, Stehen oder Liegen geübt. Später kann das Gelernte überall angewendet werden. Anfangs mag es eine Herausforderung sein, sich während einer Tätigkeit bewusst auf ein Bild oder auf die Funktion des Körpers zu konzentrieren. Zum Beispiel beim Radfahren stets den Kopf wie einen Luftballon nach oben zum Himmel schweben zu lassen. Oder sich beim Aufstehen von einem Stuhl vorzustellen, wie sich dabei die Oberschenkelknochen leicht einwärts drehen. Irgendwann wird es aber in der Regel zur Routine. Man kann etwa ein einfaches Facelifting durchführen, indem man laut ausspricht: „Ich bin glücklich. Ich freue mich. Ich habe Spaß!“ Wer den ganzen Körper dabei wahrnimmt, der wird merken, dass er sich ganz anders anfühlt, als wenn er denkt: „Ich bin deprimiert, mich ekelt alles an.“ ●

## Erfahrungen einer Läuferin und Franklin-Bewegungspädagogin

Fast jeden Morgen schlüpft Hanni Graf in die Laufschuhe und absolviert lockere 2,5- bis 6-km-Läufe. Wer Hanni Graf flott an sich vorbeitreiben sieht, der ahnt nicht, dass das keine Selbstverständlichkeit ist. „Laufen war für mich von Jugend an höchstens ein Mittel, um Kondition zu tanken oder um die Kilos einzudämmen. Der Spaß hat sich bei der Sache stets in Grenzen gehalten. Denn ich habe von Kindheit an mit Skoliose und Beinlängenverkürzung zu tun. Und nach drei Schwangerschaften hatte sich der Rücken so verschlechtert, dass ich streckenweise Schmerzmittel genommen und das Laufen ganz eingestellt habe. Die Schmerzen schränkten meine Lebensqualität stark ein“, erzählt Frau Graf.

„Zufällig entdeckte ich das Buch ‚Locker sein macht stark‘ von Eric Franklin. Die Vor-

stellungskraft zu nutzen, war ein Arbeitsansatz, den ich schon früher verfolgte. Ich erfuhr, dass es in der Schweiz eine Ausbildung zur Franklin-Bewegungspädagogin gibt. Diese erschien mir nicht nur in Bezug auf meine Schmerzen



Rücken, sondern auch für meine Arbeit als Hebamme sinnvoll.“

### Wie hilft die Franklin-Methode?

„Franklin-Methode ist spielerischer Umgang mit der Anatomie und lustvolles Lernen unter Einbezug aller Sinne. Durch das Beschäftigen mit dem Design meines Körpers lernte ich zu verstehen und zu spüren, warum ich ein Bewegungsmuster durch ein anderes, günstigeres ersetzen sollte. Meine Skoliose und die Beinlängendifferenz bedingten, dass an einzelnen Muskeln übermäßig viel Arbeit hängen blieb. Sie waren verspannt und schmerzhaft. Ich denke, das Geheimnis meiner Schmerzfreiheit liegt auch darin begründet, dass meine Muskeln nun im Verbund arbeiten.“

### Bilder und Gedanken

Die muskulären Dysbalancen sind verschwunden mithilfe der Vorstellungskraft. Das können Bilder aus der funktionellen Anatomie sein. Ich mag zum Beispiel sehr das Bild, dass mein Hüft-, Knie- und Sprunggelenk in einer Ebene laufen, so wie bunte Jonglierbälle, die ihre Abstände zueinander zwar ändern, aber nie die Ebene verlassen. Oder ich denke mir, die Landschaft um mich herum sei auf einem Laufband montiert und meine Füße brächten das Ganze in Bewegung und lassen es nach hinten durchziehen. Ich selber bleibe dabei gedanklich auf einer Stelle und kann umso besser die Spirale spüren, in der mein Körper mit jedem Schritt schwingt. Eine Vorstellung, die meine Füße aktiviert und den für die Beugung im Hüftgelenk wichtigen Iliopsoas-Muskel beim Laufen verlängert.

Gerne nutze ich auch die Vorstellung, meine Füße seien ganz weiche Bärenatzen. Und es kann unheimlich schön sein, die Bewegung

der Beckenknochen beim Laufen zu spüren. In der Franklin-Methode gibt es ferner Bilder, die mit Muskeln zu tun haben. Das kann bis ins Detail gehen und zum Beispiel die Frage behandeln, welches Gleiten im Muskel auf molekularer Ebene stattfindet. Und es gibt Bilder, die sich mit den Organen befassen. Das war für mich ein sehr neuer, unbekannter Zugang zum Körper. Ich kann heute meine Organe spüren und in die Bewegung mit einbeziehen. Es waren meine Lungen, die ich unwillkürlich festgehalten habe. Da loszulassen war für mich der Schlüssel, um mich beim Laufen befreit und schwingend zu erleben. Seit diesem Aha-Effekt habe ich begonnen, beim Laufen morgens meine Organe so richtig zu schütteln.

### Meine Philosophie

Manchmal habe ich Angst, dass mein sportlicher Ehrgeiz mich die erarbeitete Lockerheit wieder verlieren lässt. Ich beruhige mich dann mit dem Gedanken, dass, wer gelernt hat, genauer hinzuspüren, was zum Beispiel beim Abrollen im Fuß vor sich geht, eher weiß, welcher Schuh geeignet ist oder was beim Trainingsprogramm noch angeht oder schon zu viel ist. Denn Franklin-Methode ist für mich eine Art zu leben, ein ständiges Auf-dem-Weg-Sein, ein neugieriges Sich-herausfordern-Lassen. Ein Weg in die Gegenwart. Der Körper ist für mich das Instrument, das fortlaufend gespielt und immer wieder neu gestimmt wird. „Locker sein macht stark“. Heute würde ich einfach dazufügen „und schnell“. Ich bin unabhängig von bestimmten Methoden oder Kursen. Habe die Möglichkeit, mich in meinem Tempo und innerhalb meiner Lieblingsportarten weiterzuentwickeln. Denn es gibt immer etwas, was noch

## Der Experte: Eric Franklin

**Eric Franklin (52)** ist erfolgreicher Tänzer, Choreograf, Universitätsdozent und Buchautor. Die Titel seiner neun Bücher lassen bereits den Inhalt seiner Arbeit erahnen: 100 Ideen für Beweglichkeit (1989), Locker sein macht stark (1998), Befreite Körper und Tanzimagination (beide 1999), Entspannte Schultern – gelöster Nacken (2000), Beckenbodenpower (2002), Fit bis

in die Körperzellen (2003), Kraftvoller Auftritt (2004), Denk Dich Jung! (2005). Er gründete 1994 das Institut für Franklin Methode in Wetzikon (Schweiz). Infos: Institut für Franklin-Methode, Hiltnerstr. 40, CH – 8623 Wetzikon, [www.franklin-methode.ch](http://www.franklin-methode.ch)



Fotos: privat, Institut für Franklin-Methode