

Wie die Franklin-Methode® Füße glücklich macht und Schlüsselbeine schweben lässt

Einblick in Ansatz und Grundlagen einer kreativen, imaginativen Bewegungspädagogik

von Cornelia M. Kopelsky, Freie Fachautorin und Fachjournalistin

Körperwissen bewusst und nutzbar machen

Die Franklin-Methode® verbindet, um sie kurz umschreiben zu können, mehrere durch Mentaltechnik unterstützte Lehr- und Arbeitsmethoden der Körperwahrnehmung, Imagination, erlebbaren funktionellen Anatomie und Bewegung miteinander. Sie ist benannt nach ihrem Begründer Eric Franklin, Tänzer, Choreograph und Bewegungspädagoge, und kann als ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit zu den 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 eingereiht werden.¹ Ihr herausragendes Merkmal ist die Visualisierung und das bewusste Erleben der körpereigenen Biomechanik kraft innerlicher Vorstellung in Verbindung mit Wissensvermittlung von funktioneller Anatomie und neuronalen Zusammenhängen mentalen, emotionalen, physischen und sensorischen Verhaltens.



Unter Tanz- und Bewegungsexperten genießt die Franklin-Methode® inzwischen weltweite Anerkennung. International firmiert sie als Franklin Method®. Eric Franklin, *1957, gründete das Institut für imaginative Bewegungspädagogik, das heutige Institut für Franklin-Methode® mit Sitz in Wetzikon bei Zürich, das im In- und Ausland Workshops, Ausbildungs- und Weiterbildungskurse anbietet.

© Grafik: Eric Franklin.

Eric Franklin schreibt über sich selbst, er sei «[...] ein Mensch, der gerne spürt, was der Körper meldet.»² Von der Klugheit des Körpers lernen, das will er mit seiner Methode anschaulich, kreativ und humorvoll vermitteln und nutzbar machen. 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»³ und «Harmonie in den Muskeln»⁴. Damit können ungünstige, dysfunktionelle Bewegungsmuster korrigiert, gegebenenfalls auch aufgelöst und durch physiologisch 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»⁵ und mentaler, emotionaler Stressreduktion. Schauspieler, Bewegungs- und Tanzkünstler lernen, ihren Rollen stärkeren Ausdruck zu verleihen.

Angesichts aktueller Ergebnisse neurowissenschaftlicher Forschung werden auf Achtsamkeit und Bewusstheit beruhende Körperschulen für eine lebenslange Entwicklung und Formbarkeit unserer Körper-Geist-Seele-Einheit immer bedeutender.

¹ Vgl. Kopelsky, 2014, S. 8 ff.

² Franklin, 2011, S. 12.

³ Franklin, 2011, S. 50.

⁴ Franklin, 2011, S. 71.

⁵ Franklin, 2011, S. 98.

Bewegung imaginär planen und umsetzen

Für die «imaginative Bewegungspädagogik», so bezeichnete Eric Franklin zuerst seine Methode, ist die Ideokinese eine tragende Säule. Der Begriff kommt aus dem Griechischen: «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.»⁶ Ein klinisches Wörterbuch umschreibt Ideokinese als «koordinierten Bewegungsablauf, der auf einem Vorstellungsbild beruht».⁷

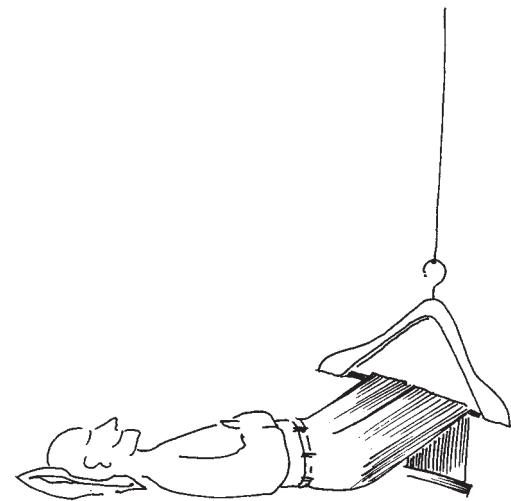
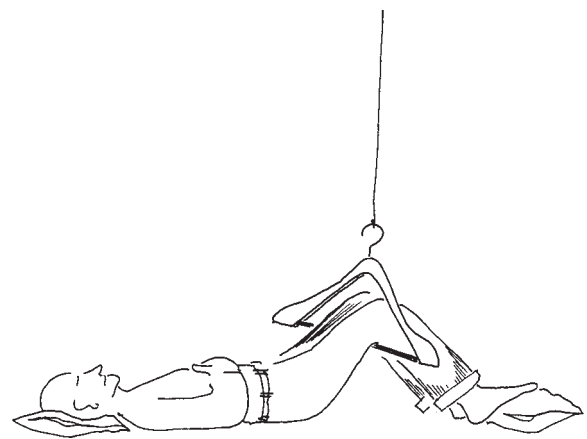
Nach dem Verständnis der Franklin-Methode® ist Ideokinese die Kraft der Vorstellung und Gedanken, mit der wir unsere Haltung modellieren und Bewegungsmuster umgestalten können. Dieser im pädagogischen Sinn positive Ansatz geht auf die Bewegungslehre der Amerikanerin Mabel E. Todd (1874 – 1956) zurück. Die Hochschullehrerin war infolge eines schweren Autounfalls in ihrer Bewegungsfähigkeit so sehr eingeschränkt, dass ihre Ärzte keine Chancen der Besserung oder Heilung sahen. 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 Studierenden 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.⁸

Bilder prägen positiv wie negativ

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 – in seiner geistigen wie motorischen Haltung.

Als Erik Franklin zum ersten Mal am 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.»⁹



Das Gedankenbild, die Beine hingen wie Hosenbeine über einem Kleiderbügel, lässt sich in der «Konstruktiven Ruheposition» gut 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.

⁶ Duden/Fremdwörterbuch: www.duden.de/rechtschreibung/Ideokinese (Zugriff am 18. August 2014).

⁷ Pschyrembel, 1990.

⁸ Vgl. Franklin, 2012, S. 25.

⁹ Franklin, 2012. S. 16.

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.»¹⁰

Individuelle Voraussetzungen bedingen andere Gedankenbilder

Ein anderer Mensch mit krummem Rücken und hartnäckigen Muskelverspannungen hätte zur Erfüllung seines Wunsches nach einer gestreckten Wirbelsäule und entspannten Rückenmuskeln ein ganz anderes Gedankenbild gebraucht, vielleicht das Bild eines emporsprudelnden 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 Veränderungen im Handeln und Verhalten 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 gerecht 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 geographischen, 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.¹¹ Durchaus können auch negative Bilder in abgeschwächter Form eingesetzt werden, um zum Beispiel verschiedene muskuläre Spannungszustände (hypertonisch, hypotonisch, eutonisch) miteinander vergleichen und ihre auslösende Momente erspüren zu können.

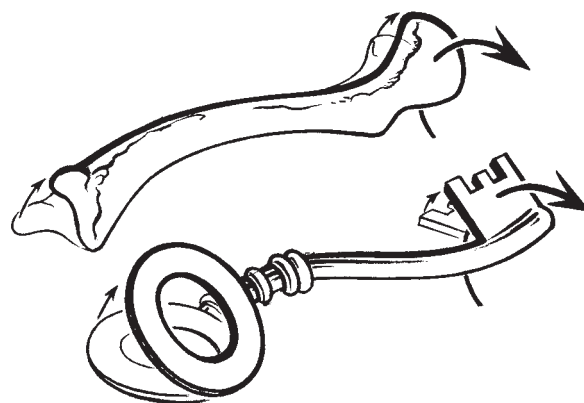
Learning by doing

Für das Lernen, in Bildern zu denken, kann hinsichtlich der Anwendung in der Bewegungs- und Haltungsschule mit einfa-

chen Visualisierungen von Körperteilen begonnen werden. Um Vorstellungsbilder differenziert anbieten und vermitteln zu können, teilt Eric Franklin sie in vier Kategorien ein:¹²

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. Nach der medizinischen Nomenklatur heißt das Schlüsselbein Clavicula. Würden wir dieses lateinische Wort richtig übersetzen, würden wir uns statt des Schlüssels einen Knochen vorstellen, der am vorderen Schultergürtel wie eine Ranke das Brustbein mit dem Schulterblatt verbindet. In England assoziieren die Menschen keinen Schlüssel mit diesem Schultergürtelknochen, dort heißt er nämlich collarbone, also Krageknöchel.



Die Drehbewegung des S-förmigen Schlüsselbeins im Sternoclaviculargelenk zu visualisieren, wäre ein nächster Lernschritt in der Franklin-Methode®. Denn dazu braucht es schon mehr Vorstellungskraft in Verbindung mit Wissen über Anatomie und Gelenkfunktionen.

Illustration mit freundlicher Genehmigung entnommen aus «Eric Franklin: Befreite Körper – Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik», Kirchzarten bei Freiburg: VAK, 6. Auflage 2012, Seite 255.

- **Kinästhetische Bilder** sind für die Planung eines Bewegungsablaufs oder für die Ausrichtung der Körperhaltung von Bedeutung, indem man sich «fühlend» vorstellt, wie man auf Wolken gehen oder durch hohen Schnee stapfen oder über eine 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.

¹⁰ Franklin, 2012, S. 18.

¹¹ Vgl. Kopelsky, 03/2013, S.3 ff.

¹² Vgl. Franklin, 2012, S.76 ff.

- **Olfaktorische Bilder** sind nicht zu unterschätzen: Erinnern wir uns an angenehme Gerüche wie Blumenduft, Gewürze oder frische Frühlingluft, 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, in der Zunge und um die Kiefergelenke regulieren wollen. Wir erinnern uns an die Zungen- und Gaumenfreuden bei wohlschmeckenden Speisen, zart schmelzender Schokolade, erfrischender Eiscrème, spritzigen Zitronensaft oder saurer 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 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.

3. Abstrakte und konkrete Vorstellungsbilder

- **Abstrakte Bilder** sind emotional bestimmt. Man stellt sich ein Ereignis 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 seinen Bewegungen in Raum und Zeit beziehen sowie
- in spontane und Selbstlernbilder.

Lerninstrumente

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 kann mit der Bereitschaft, sich auf Körpererfahrungen einzulassen sowie mit der richtigen Einstellung, neue Empfindungen und mögliche Veränderungen zuzulassen, schrittweise erlernt werden. Konzentration, günstige Übungspositionen, Bodyscan und Inhibition 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.
- **Der Bodyscan** stimmt immer, ob im Anfangs- oder fortgeschrittenen Lernstadium, auf das Üben mit Gedankenbildern ein. Er bringt innere Ruhe, lenkt die Aufmerksamkeit auf den Körper und regt die Spürsinne und Vorstellungskraft an, den körperlichen Ist-Zustand zu erkunden und bewusst wahrzunehmen. Für den Bodyscan kann jede Positionen eingenommen werden, in der man sich wohlfühlt und entspannen kann; anfangs eignet sich jedoch am besten die Rückenlage.
- **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».

Die Konstruktive Ruheposition ist die Rückenlage mit aufgestellten Füßen, wobei Kopf und Füße je nach individuellem Bedarf unterlagert werden können (siehe Gedankenbild «Beine hängen über Kleiderbügel»). Sie geht auf Mabel E. Todd zurück, die für ihre Wahrnehmungs- und Visualisierungsarbeit das sogenannte Hakenliegen auf dem Rücken bevorzugte. 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 wohl fühlt. Anfangs genügen einmal täglich 20 Minuten, länger als 40 Minuten sollten auch Fort-

geschrittene in der Konstruktiven Ruheposition nicht üben. Eine Abwandlung wäre die Stufenlagerung, bei der die Unterschenkel auf einem gepolsterten Hocker liegen.¹³

- **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.¹⁴ Eric Franklin zieht hier einen treffenden Vergleich mit der Alexander-Technik, deren Begründer das Innehalten ebenso zu den wichtigsten Lerninstrumenten zählte.¹⁵

Sich ausrichten lernen durch erlebbare Anatomie

Die eigene Anatomie und Biomechanik visualisieren und verstehen lernen erfolgt nach den Prinzipien der oben beschriebenen Ideokinese. Zusätzlich werden anatomische Skizzen sowie Knochen- und Gelenkmodelle zur weiteren Veranschaulichung angeboten. Auch kleine Geräte wie Bälle, Schwämme und elastische Bänder werden als Visualisierungs- und Spürhilfen eingesetzt. 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 bewegen kann.¹⁶



Ob gebeugte oder gestreckte Kniegelenke, ob Zehenballenstand oder Spitzentanz, die Füße sind dank ihrer Gewölbekonstruktion wahre Genies der Gewichts- und Bewegungsübertragung. Imaginiert man das Fußskelett als eine spirale Verschraubung, kann man sich die tastenden, greifenden, tragenden und balancierenden Funktionen sowie seine enormen lebenslangen Anpassungsleistungen besser vorstellen.

© Illustration: Eric Franklin.

Die Arbeit an der dynamischen Körperhaltung ist in der Franklin-Methode® eine zentrale Aufgabe. Denn so wie Gedanken 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 Festhaltendes 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 Franklinscher 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 gewahr werden uns die Wechselbeziehungen einzelner Körperteile zueinander sowie zwischen Bewegungsverhalten und innerer Organtätigkeit. Diese zu pflegen, ist ebenfalls mit anatomischen Gedankenbildern möglich.



Füße lieben Abwechslung und sind dankbar für aufmerksame Zuwendung. Visualisieren und wahrnehmen üben mit Franklin-Bällen: Die Füße ertasten Oberflächenmaterial und Temperatur der Bälle, sie passen sich der elastischen Form der Bälle an und melden diese Erkenntnisse dem Körper und unserem Bewusstsein. Die Körperhaltung reagiert auf die Stellung der Füße. Diese durch taktile und kinästhetische Wahrnehmung gewonnene kognitive Erkenntnis hilft beim motorischen Lernen, Haltungsveränderungen zuzulassen und Körperspannungen zu regulieren.

© Fotos: Susanne Möller.

¹³ Vgl. Franklin, 2012, S. 86 ff.

¹⁴ Vgl. Rezension «Vom Autopiloten zur Selbststeuerung» unter www.CMKopelsky.de (Zugriff am 19. August 2014)

¹⁵ Vgl. Franklin, 2012, S. 91.

¹⁶ Vgl. Nauert, 2010, S. 8 ff.

Entspannende Wechselbeziehungen

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», ausgerichteter 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 die Form der Knochen und Funktion der Gelenke visualisieren, werden zum Beispiel vorgeschlagen: «Drei-bein für die Auflagepunkte zwischen Fuß und Boden beim Stehen»; «Baumstämme auf einem Fluss für die Mittelfußknochen»; «Löwenzahn-Fallschirmchen für die Zehen»; «Kette aus Perlen mit Knoten am unteren Ende für die bewegliche Wirbelsäule»; «Umhang aus leichtem Stoff für den Schultergürtel». Wenn man sich vorstellt, wie die Becken- und Wirbelsäulenstellung auf die Stellung der Füße reagiert, und wie sich dabei der Tonus der Beckenbodenmuskeln reaktiv anpasst, leuchtet ein, welche Bedeutung allein schon die dynamische Ausrichtung der Füße für den Rumpf, für den gesamten Körper einschließlich der inneren Organe¹⁷ hat. Füße sind Teil eines Ganzen; sind sie «glücklich», freut sich der Rücken und nicht nur der.

Umgekehrt wirken sich muskuläre Spannungszustände des Schultergürtels und die Haltung des Oberkörpers auf die Füße aus. Gehen wir aufrecht mit Blick nach vorn, haben wir im wahrsten Sinn des Wortes einen sicheren Auftritt. Ebenso stehen, um ein weiteres Beispiel zu nennen, Schultergürtel und Oberkörper mit Lunge und Herz in enger Beziehung: Bei schlaffem, nach vorn Übergeneigtem Oberkörper engen wir den Raum der Organe ein. Was wir als schwere Last auf den Schultern oder als Engegefühl im Brustkorb muskulär wahrnehmen, spiegelt auch der Zustand der Organe physisch wie psychisch wider: Das Durchatmen fällt schwer, der Atem stockt, das Herz ist bedrückt und schwer, unruhiger Puls, Blutdruck steigt an...

Eine organische Entspannung für Herz und Lungen können wir erzielen, wenn wir uns zum Beispiel den Schultergürtel als Umhang vorstellen:

- «Um den Schultergürtel vom Brustbein zu lösen, stellen Sie sich in Gedanken einen Umhang vor, der Ihren Brustkorb leicht umhüllt, vorn offen ist und am Brustbein mit einer funkelnden Diamantnadel festgemacht ist. Stellen Sie sich vor, dass ein sanfter Wind weht. Durch den Wind kräuselt sich der Stoff, und der Umhang (Schultergürtel) wird angehoben, sodass zwischen Brustkorb und dem Umhang Raum entsteht. Wenn sich der Wind wieder legt, senkt sich der Umhang auf den Brustkorb. Wiederholen Sie diese Übung zwei- bis dreimal.»¹⁸



Das Gedankenbild «Der Schultergürtel ist ein Umhang, der leicht den Brustkorb umhüllt», hilft, sich raumweitende Bewegungen vorzustellen. Die Zwischenrippenmuskeln können sich besser entspannen, der Atem kann mühelos in größere Räume strömen.

© Illustration: Eric Franklin.

Gelingt die «Entspannung» von Herz und Lunge, und haben sie den für ihre Bewegungen notwendigen Raum, nützt dies auch den Skelettmuskeln, sie werden besser durchblutet und gewinnen an Energie.

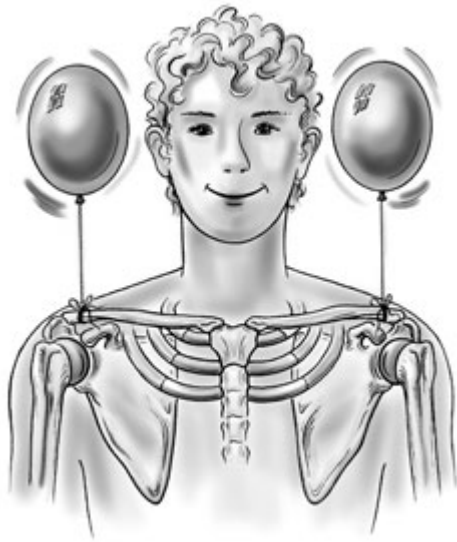
Wenn die Alltagslast allzu schwer auf den Schultern liegt, kann die Vorstellung von schwebenden Schlüsselbeinen Abhilfe schaffen:

- «Wir stellen uns vor, dass die Schlüsselbeine von Ballonen getragen werden, die mit einem feinen Faden an ihren äußeren Enden angebunden sind. Die Arme hängen, die Schlüsselbeine schweben.
- Nachdem wir das obige Gefühl verinnerlicht haben, machen wir eine Visualisierungspause. Wir löschen alle Bilder auf dem Bildschirm des inneren Auges, gehen umher und spüren unsere Oberkörperhaltung. Dann – um noch etwas mehr Freiheit im Oberkörper zu genießen – stellen wir uns vor: Kopf und Brustkorb schweben, sind leicht wie Ballone, Arme und Schulterblätter fallen nach unten.»¹⁹

¹⁷ Vgl. Franklin, 2012, S.218 ff.

¹⁸ Originalanleitung nach Franklin, 2012, S. 267

¹⁹ Originalanleitung nach Franklin, 2011, S. 58.



Das Gedankenbild «Schwebende Schlüsselbeine, fallende Schulterblätter» kann von der drückenden Last auf den Schultern befreien.

© Illustration: Eric Franklin

Anwendungs- und Wirkungsbereiche

Die zunächst für Bühnentänzer/-innen konzipierte Franklin-Methode® ist 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, unter anderem «Locker sein macht stark», «Befreite Schultern – gelöster Nacken», «Befreite Körper» oder «Beckenboden-Power für sie und ihn».²⁰ Damit will er auch interessierte Laien ansprechen, die ihre Körperhaltung und Alltagsmotorik verbessern wollen.

Die Gymnastiklehrerin Christiane Maneke integriert Elemente der Methode wegen derer nachhaltigen Wirkungen in ihren Bewegungsunterricht, besonders in die Rückenschule.²¹ Die Physiotherapeutin Martina Nauert schätzt vor allem die Effizienz des Körpers- und Bewegungslernens als ressourcenorientierte Gesundheitsförderung.²² Auch die Anwendung zur emotionalen Entspannung und zum Stressabbau erweist ihre Wirksamkeit darin, dass die gelenkte Aufmerksamkeit auf bewusst steuerbare 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 hinaus schießende Sympathikus («Stressnerv») kann sich dabei beruhigen und erholen, während der von Präventionsmediziner Gerd Schnack als «Ruhenerve» bezeichnete Parasympathikus nun besänftigend, entspannend und ausgleichend agiert.²³

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 Selbststeuerung und Selbst-

bewusstsein 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 kann vernachlässigt, ausgelagert oder gelöscht werden. Damit wird die Neuroplastizität, die lebenslange Fähigkeit des Gehirns, sich benutzungsabhängig zu verändern und anzupassen, gefördert.²⁴

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.: Genusstraining in der Rückenschule, in GymNess – Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung, Heft 03/13, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung, BGB Schweiz (Hrsg.), Gebenstorf.
- Kopelsky, Cornelia M.: Achtsamkeit und Resilienz – in GymNess – Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung, Heft 01/14, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung, BGB Schweiz (Hrsg.), Gebenstorf.
- 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®/Rückengesundheit: 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

²⁰ Franklin, 1998, 2011, 2012, 2014.

²¹ Vgl. Maneke, 2012 und www.christiane-maneke.de (Zugriff am 20. August 2014).

²² Vgl. Nauert, 2010.

²³ Vgl. Schnack, 2012, S. 47 ff.

²⁴ Vgl. Esch, 2014, S. 70/71, 212 ff.