

Ideokinese – Balsam für die Körper-Geist-Seele-Einheit

Psychomotorische Betrachtung der Franklin-Methode® und ihrer affinen Beziehung zu Positiver Psychologie und Embodiment

Cornelia M. Kopelsky

1. Nutzen, was der Körper weiß und lehrt

Die Franklin-Methode® verbindet mehrere durch Mentaltechnik unterstützte Lehr- und Arbeitsmethoden der Körperwahrnehmung, Imagination, erlebbaren Anatomie und Bewegung miteinander. Sie lehrt das Bewusstsein, die Klugheit des Körpers für die individuelle leibseelische Gesundheit und Persönlichkeitsentfaltung zu nutzen. Ihr zentrales 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 motorischen Verhaltens. Benannt nach ihrem Begründer Eric Franklin¹ ist die Methode noch recht jung, hat sich aber von einer anfangs funktionellen Bewegungslehre zu einer sehr umfassenden pädagogischen Praxis für somatisches Lernen entwickelt. Somit kann sie als ganzheitliche Körper- und Bewegungsarbeit zu den achtsamkeitsbasierten und ressourcenorientierten Methoden wie

die Alexander-Technik, die Eutonie, die Arbeit nach Elsa Gindler, das Rolfing, die Feldenkrais-Pädagogik oder die Funktionelle Entspannung nach Marianne Fuchs eingereiht werden (Kopelsky 2014, S. 8 ff).

Angesichts aktueller Ergebnisse neurobiologischer Forschung über körperlich-geistige Wechselbeziehungen sowie eines wissenschaftlichen Umdenkens hinsichtlich Positive Psychologie und Embodiment werden auf Achtsamkeit und Bewusstheit beruhende Körperschulen für eine lebenslange Entwicklung und Formbarkeit der Körper-Geist-Seele-Einheit immer bedeutender. Es liegt daher nahe, die selbstkompetenz- und ressourcenfördernden Inhalte für die Anwendung in der psychomotorischen Erwachsenenarbeit in Betracht zu ziehen. Umsetzungsmöglichkeiten werden im Folgenden an den Grundlagen der Franklin-Methode® und an ausgewählten Praxisbeispielen für die Schulter-Nacken-Region aufgezeigt, deren oft psychisch bedingten Alltagsbelastungen sich auf vielfältige Weise verkörpern können.

E. Franklin schreibt über sich selbst, er sei „[...] ein Mensch, der gerne spürt, was der Körper meldet.“ (Franklin 2011, S. 12) Von der Klugheit des Körpers lernen, das will er mit seiner Methode anschaulich, kreativ und humorvoll vermitteln und nutzbar machen. Die 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. Damit können 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! Von einem gut ausgerichteten Körper profitieren auch alle vegetativ gesteuerten Funktionssysteme im Sinn von „organischer Entspannung“ und Stressreduktion (Franklin 2011, S. 50 ff).

So gesehen praktiziert die Franklin-Methode® Embodiment², bei dem nach psychologischer Auffassung „der Übergang zwischen Gedanken, Gefühlen und Körperempfinden [...] fließend ist. Es besteht eine Wechselwirkung zwischen Körper und psychischer Verfassung, die aufs engste vernetzt und gekoppelt ist.“³ Im Hinblick

¹ Eric Franklin, geb.1957, Tänzer, Choreograph und Bewegungspädagoge, gründete 1986 das Institut für imaginative Bewegungspädagogik, das heutige Institut für Franklin-Methode® mit Sitz in der Schweiz. Die Methode genießt inzwischen weltweite Anerkennung. International firmiert sie als Franklin Method®. Quelle: www.franklin-methode.ch (Zugriff am 22. April 2015).

² Aus dem Englischen übersetzt heißt Embodiment Verkörperung oder Verleiblichung, womit die Kognitionswissenschaften meinen, dass Bewusstsein einen Körper braucht. Quelle: <http://de.wikipedia.org/wiki/Embodiment> (Zugriff am 11. Mai 2015).

³ Quelle: Maja Storch, Embodiment: Wie Gefühle prägen, www.majastorch.ch (Zugriff am 11. Mai 2015).

auf das Durchbrechen unerwünschter Reaktionen und ungünstiger Bewegungs-, Denk- und Verhaltensmuster wirkt sie wie „Positive Psychologie“, wie sie von Neurowissenschaftler Tobias Esch beschrieben wird. Positive Psychologie sucht nicht nach negativen Automatismen und Strukturen, sondern findet Möglichkeiten, Ressourcen, Vernetzungen und Kreisläufe im Leben zu ordnen und zu fördern sowie Selbststeuerung und Selbstbewusstsein zu stärken. Wiederholtes Üben mit positiv bewegenden Gedankenbildern empfindet 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 (Esch 2014, S. 70/71, 212 ff).

2. Mit Ideokinese Körperverhalten erleben und gestalten

Für die „imaginative Bewegungspädagogik“, so bezeichnete E. Franklin zuerst seine Methode, bildet die Ideokinese die zentrale Grundlage. 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.“⁴ Ein klinisches Wörterbuch umschreibt Ideokinese als „koordinierter Bewegungsablauf, der auf einem Vorstellungsbild beruht“. (Pschyrembel 1990).

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 Ansatz geht auf die Bewegungslehre der Amerikanerin Mabel E. Todd (1874–1956) zurück. Die Hochschullehrerin war infolge eines Autounfalls in ihrer Motorik so sehr eingeschränkt, dass ihre Ärzte keine Chancen der Besserung oder Heilung sahen. Dank ihrer Vorstellungskraft gewann sie jedoch nach und nach ihre Bewegungsfähigkeit wieder vollständig zurück. Diese Erfahrung gab sie an Patienten mit gleichem oder ähnlichem Schicksal und an ihre Studierende in der Haltungs-, Bewegungs- und Stimmbildung 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 (Franklin 2008, S. 25).

2.1 Der Bananenrücken

Wie Gedanken und innere Bilder unser Denken, Handeln und Befinden beeinflussen und verändern können, lässt sich mit einem Erlebnis, das E. 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 – geistig wie motorisch.

Als er 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, z. B. Klimmzügen, 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 nur darauf, nicht krumm wie eine Banane aussehen zu wollen, mit der Folge, dass nicht nur der Rücken zu schmerzen begann, sondern auch die Kniegelenke. Erst später, als er in New York Tanz studierte und dabei lernte, mit Vorstellungsbildern nach der Lehre von M. 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 M. 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.“ (Franklin 2008, S. 16)

Mit diesem Erlebnis war E. Franklin bewusst geworden, dass es Gedankenbilder sein müssen, die das unterstützen, 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.“ (Franklin 2008, S. 18)

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 empor sprudelnden Wasserstrahls.

⁴ Quelle: Duden/Fremdwörterbuch: www.duden.de/rechtschreibung/Ideokinese (Zugriff am 18. April 2015).

2.2 Gedankenbilder so verschieden wie die Menschen

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 des Handelns und Denkens entwickelt werden können. Visualisieren kann jedoch erlernt werden und ist trainierbar. Voraussetzung für das Arbeiten mit Gedankenbildern sind ein starker Wille, etwas ändern zu wollen, und die Bereitschaft, sich auf eine Mentaltechnik einzulassen, die ihre Zeit braucht, bis sie Wirkung zeigt.

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 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 und Glücksmomente zu erinnern. Die mentale Nachbereitung angenehmer Vorerfahrungen kann wie beim Genusstraining ein Schlüssel zu gesundheitlichen Ressourcen sein und Bewegungskompetenzen erweitern (Kopelsky 2013, S. 280 ff). Durchaus

können auch negative Bilder in abgeschwächter Form eingesetzt werden, um zum Beispiel verschiedene muskuläre Spannungszustände miteinander vergleichen und ihre auslösenden Momente erspüren zu können.

Das Lernen, in Bildern zu denken, kann mit einfachen Visualisierungen von Körperteilen und Stimmungen probiert werden. Dazu eignen sich die sogenannten sensorischen Vorstellungsbilder, Bilder, die mit allen Sinnen betrachtet, also gesehen, gehört, gefühlt, gerochen und geschmeckt werden können, zum Beispiel (Franklin, 2008, S. 76 ff):

- **Visuelle Bilder** sind den meisten Menschen vertraut. Sie können sich 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. Bei richtiger Übersetzung 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 Kragenknochen.
- **Auditive Bilder** beruhigen, wenn wir mit dem inneren Ohr plätscherndes Wasser hören oder muntern auf, wenn wir beschwingten Melodien lauschen.
- **Taktile Bilder** wie „anschmiegsam wie Seide“ entstehen durch imaginäres Berühren der Haut.
- **Olfaktorische Bilder** erinnern an angenehme Gerüche wie Blumen-duft oder Gewürze, dabei erhellt sich das Gemüt, vertieft sich die Atmung, weitet sich der Rumpf. Bei unangenehmen, üblen Gerüchen halten wir die Nase zu, den Atem an und ergreifen am liebsten die Flucht.

- **Gustatorische Bilder** regulieren die Spannung der Gesichts-, Kau- und Schluckmuskeln, indem sie an Zungen- und Gaumenfreuden bei wohlschmeckenden Speisen erinnern. Wir erleben, wie die Mundhöhle geräumiger, die Zunge beweglicher wird und die Augen sich sanft schließen, um den Augenblick des Wohlgeschmacks zu genießen.
- **Metaphern** sind bei allen sensorischen Bildern sehr hilfreich. Visualisiert 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 als Reaktionen auf Armbewegungen im Schultergelenk besser vorstellen (Abb. 1).

Nach etwas Übung können weitere Kategorien von Gedankenbildern Anwendung finden. Zum Beispiel stellt man sich einen alltagsmotorischen Bewegungsablauf direkt vor dem geistigen Auge vor, um komplexere Ar-

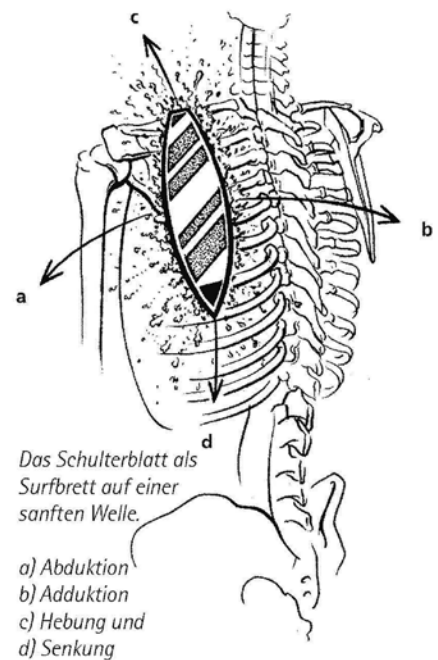


Abb. 1: Das surfende Schulterblatt: Imagination mit Metaphern.

beitsvorgänge planen zu können. Die Qualität der Bewegungsabläufe kann unterstützt werden, wenn man sich ganz konkret realistische Zusammenhänge vorstellt, wie den leisen Auftritt samtweicher Katzenpfoten.

3. Schritt für Schritt zum Ziel

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. Wenn Probieren und Üben zudem Freude machen und ohne stressauslösende Anstrengungen regelmäßig wiederholt werden, gefällt dies dem Gehirn. Denn in langsam, mit kleinen Schritten herbeigeführten Veränderungen erkennt das Gehirn einen Sinn; es wehrt sich nicht gegen sie und „entwickelt womöglich genügend Neugier, um sie noch ein wenig weiter zu erkunden.“ (Guise 2015, S. 69)

Auch das für somatisches und kognitives Lernen sehr hilfreiche Imaginieren 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 Inhibieren sind dafür die wesentlichen Lerninstrumente:

- **Konzentration** bedeutet, seine ganze Aufmerksamkeit auf eine Sache zu lenken. Je höher die Konzentration ist, desto effektiver können wir arbeiten, Ideen besser umsetzen und lassen uns nicht so schnell ablenken. In Bezug auf Geist und Körper bedeutet Konzentration innerlich still werden, um sich im Hier und Jetzt besser wahrzunehmen, sich körperlich zu spüren und achtsam zu werden.
- **Der Bodyscan** stimmt in jedem Lernstadium auf das Üben ein. Es

bringt die notwendige Ruhe und regt die Spürsinne an, den körperlichen Ist-Zustand zu erkunden und bewusst wahrzunehmen. Für den Bodyscan kann jede Position eingenommen werden, in der man sich wohl fühlt und entspannen kann; anfangs eignet sich jedoch am besten die Rückenlage.

- **Günstige Übungspositionen** unterstützen die Konzentration und erleichtern somit die Arbeit mit Gedankenbildern. Je nach Befindlichkeit des Bewegungsapparates kann der Lotussitz am Boden, der Pharaonensitz auf einem Stuhl, Liegen oder Stehen die individuell richtige Position sein. Wichtig ist, dass man in der gewählten Position Ruhe finden und sich sammeln kann. Für den Einstieg in das imaginative Lernen empfiehlt E. Franklin die „Konstruktive Ruheposition“.
- **Die Konstruktive Ruheposition** geht auf M.E. Todd zurück, die für ihre Wahrnehmung und Visualisierung die Rückenlage mit aufgestellten Füßen – wobei Kopf und Füße je nach individuellem Bedarf unterlagert werden können – bevorzugte. Eine Schülerin von ihr bezeichnete sie als Konstruktive Ruheposition, weil der Körper aufgrund seiner großen Auflage-

fläche nicht gegen die Schwerkraft arbeiten muss, sondern loslassen und entspannen kann. Während man sich vom Boden tragen lässt, erholen sich Körper und Geist, sodass die Aufmerksamkeit ungehindert auf die eigentliche Übung gelenkt werden kann (Abb. 2). Diese Position ist so lange konstruktiv, wie man sich in ihr wohl fühlt. Anfangs genügen einmal täglich 20 Minuten; länger als 40 Minuten sollten jedoch auch Fortgeschrittene in der Konstruktiven Ruheposition nicht üben. Eine Abwandlung wäre die Stufenlagerung (Franklin 1998, S. 60/61).

- **Innehalten** ist eine Fähigkeit, die uns bewusstes Hemmen (Inhibieren) und Unterbinden von störenden Gedanken oder ungünstigen Reaktionen 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 Reaktionen zu erhalten und der Gewohnheit die Macht zu nehmen. Innehalten beziehungsweise Hemmen schaltet den Autopiloten (Metapher für au-



Abb. 2: Eine Variante der Konstruktiven Ruheposition: „Damit die Beine nicht zur Seite fallen, können sie mit einem weichen Tuch ein wenig oberhalb der Knie zusammengebunden werden.“ (Franklin 1998)

tomatisches, unbewusstes Reagieren und Bewegen) aus (Kopelsky 2015, S. 2 ff). E. Franklin beruft sich hierbei auf die Alexander-Technik, deren Begründer das Innenhalten ebenso zu den wichtigsten Lernschritten zählte (Franklin 2008, S. 91).

4. Dynamische Ausrichtung für Soma und Psyche

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. Nach und nach entfalten sich Kompetenzen, mit denen man nicht nur sein Bewegungsverhalten ökonomischer steuern, sondern auch sein emotionales und soziales Verhalten besser managen kann (Abb. 3).

Die Arbeit an der dynamischen Körperhaltung ist eine Basisaufgabe. Denn so wie Gedanken und Befinden unseren Körper in bestimmte Haltungsmuster bringen, beeinflusst unsere Haltung unser Denken, Handeln, unsere Stimmung und sogar unsere inneren Organe. E. Franklin stimmt mit vielen anderen Lehren ganzheitlicher Körper- und Bewegungsarbeit überein, dass Haltung keine starre Statik und nichts Festhaltendes ist, sondern reagierbar sein muss. Haltung muss immer neu gesucht und gefunden werden, dann lässt sie sich dynamisch ausrichten,



Abb. 3: Auch Partnerübungen kommen zum Einsatz, wie hier das Abtasten des Schulterblattes. Sie bieten über taktile Sinneskanäle eine weitere Möglichkeit, Form und Lage der Knochen und Muskeln wahrzunehmen. Außerdem fördern sie psychosoziale Kompetenzen wie berühren und sich berühren lassen, helfen und sich helfen lassen sowie gegenseitige Empathie.

ist wandelbar und im Fluss. In diesem Sinn ist „dynamische Körperausrichtung“ 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 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 Körperabschnitte zueinander sowie zwischen Bewegungsverhalten und innerer Organtätigkeit. Diese zu pflegen ist uns ebenfalls mit Gedankenbildern möglich. Dafür ist allerdings ein Gespür für die Bewegungs- und Halteaktivitäten sowie die Reagier- und Anpassungsfähigkeiten der Muskeln voraussetzend (Abb. 4).

Sehr geschäftige Menschen tun sich besonders schwer, ihre Muskeln zu entspannen, selbst dann, wenn sie deswegen Entspannungstechniken üben. Ein gewisses Verständnis, wie Muskeln arbeiten und wie es zu schmerzhaften Verspannungen kommen kann, kann motivieren, sich mehr Zeit zu schenken und achtsamer hinzuspüren, wie sie verlaufen, sich vernetzen, ihren Tonus regulieren und damit auf die Körper- wie auf die Geisteshaltung wirken. „Da Muskeln mit jeder Schicht des Gehirns und des Rückenmarks in Verbindung stehen, könnte man Ge-



Abb. 4: Alltagsprobleme können schwer auf den Schultern lasten. Mit Schwämmen und der Hilfe einer Partnerin werden Be- und Entlastung über taktile Imagination bewusst gemacht. So wie das Schwammgewebe durch anhaltenden Druck von außen fest und undurchlässig wird, verhärtet und verdichtet sich auch das Körpergewebe und blockiert den Energiefluss. Von Druck befreites Gewebe ist weich, locker, saugfähig und lässt Energien strömen. Diese kinästhetischen Erfahrungen lehren muskuläre und emotionale Spannungen zu regulieren.

hirn und Muskulatur begrifflich als ein Organsystem betrachten. So gesehen sind Muskeln verdickte Nerven. Diese Muskel-Hirn-Verkettung ist das ausführende Organ des Menschen für seine soziale und persönliche Entwicklung [und] Teil eines fortlaufenden Prozesses, der dem Überleben des Organismus und sozialem und individuellem Handeln dient.“ (Keleman 1992, S. 48)

Gerade die Muskulatur der Schulter-Nacken-Region verkörpert wie keine andere Gefühlslagen und seelische Verfassungen und zeigt es mit gesenktem Blick, erhobenen Haupt, hochgezogenen oder nach vorn hängenden Schultern, jubelnden Armen, hängendem Kopf und eingesunkenem Brustkorb, um nur einige Beispiele zu nennen. 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, der Blutdruck steigt an ...

Deshalb sollte der erste Lernweg für die Ausrichtung über die Tonusregulation der Muskulatur führen. Unsere „feinfühlig“ Muskeln haben es



Abb. 5: Die Strömung des absteigenden Trapezius und des Delta-Muskels kann man sich als Wasserfall vorstellen, der über eine Stufe läuft. Die Stufe bilden Schlüsselbein und Schulterblatt, an denen der Trapezius ansetzt und der Deltamuskel entspringt. Der Trapezius strömt oberhalb, der Deltamuskel unterhalb der Stufe. Dieses Gedankenbild wirkt wunderbar entspannend, wenn man es unter der warmen Dusche übt und sich dabei vorstellt, alle Verspannung, alle Last werde weggespült.

verdient, ihren vielfältigen Aufgaben entsprechend achtsam, sinnlich und phantasievoll trainiert zu werden. Für die Schulter- und Armmuskeln ist es wichtig, ihr nach- und ineinandergreifendes Funktionsspiel bei Bewegungen im Schultergelenk, was E. Franklin als Muskelgleiten bezeichnet, zu üben. Dabei wird auch die Verlaufsströmung, sprich die Zug-, Halte- und Bremsrichtung eines Muskels berücksichtigt. Zum Beispiel gleitet der Verlauf des absteigenden Teils des M. trapezius in den Verlauf des dreieckigen M. deltoideus. Beim Armheben leitet der Delta-Muskel die Bewegung ein, dann hebt der Trapezius die Schulter und dreht das Schulterblatt nach außen, damit sich der Arm über die Horizontale hinaus bewegen kann. Beim Senken des Arms gibt zuerst der Trapezius bremsend nach und dann der Delta-Muskel. Die Halte- und Bremsaktivitäten des absteigenden Trapezius werden oft überstrapaziert, weswegen der Muskel sehr zu Verspannungen

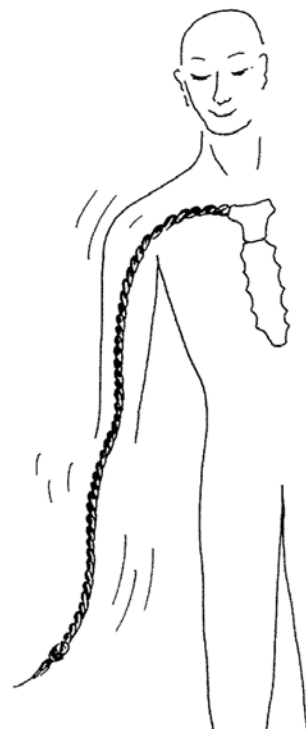


Abb. 6: Das Gedankenbild, der Arm pendele wie ein schweres Seil am Brustbein, hilft, die Mitwirkung der Schwerkraft zu nutzen und die Mitbewegungen der Clavicula zuzulassen.

und schmerzhaften Verhärtungen neigt (Abb. 5). Im Ausstreichen der „Delta-Trapezius-Strömungen“ durch Selbstmassage oder im Rahmen von Partnerübungen besteht eine gute Möglichkeit der Tonussenkung.

Um ein Gespür für locker hängende oder beim Gehen locker mitschwingende Arme zu bekommen, eignen sich Pendelschwünge (Abb. 6). Schwünge als gymnastische Übung bestehen immer aus Phasen des Loslassens und des Haltens. Das bedeutet, sich mit der und gegen die Schwerkraft zu bewegen. Gleichzeitig üben Schwünge das Zulassen von Spannungsveränderungen. Schwungübungen mit den Armen fallen leichter bei der Vorstellung, Arm und Schlüsselbein seien ein vom oberen Brustbeinende herabhängendes schweres Seil. Übertragen auf die reaktiv reziproken Armpendel beim Gehen verbessert diese Imagination die gegenläufige Bewegung von Becken und Schultergürtel sowie die Rotationsbewegung der Wirbelsäule.

5. Balance durch Wechselwirkungen

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 durch stundenlanges Sitzen mit eingesunkener Brust und überstreckter, verspannter Hals- und Lendenwirbelsäule die Organe einengen und sie in ihrer Bewegung einschränken, können wir mit aufrechter Haltung unseren Organen Gutes tun. Dieses achtsame „Pflegetraining der Organe“ vermittelt E. Franklin als „organische Entspannung“. Kenntnisse von dem für sie im Körper bestimmten Platz, an dem sich die Organe dreidimensional ausdehnend bewegen, erleichtern uns, sie unter metaphorischer Betrachtung besser wahrzunehmen und Einfluss auf sie zu üben. Gelingt uns

das, erleben wir mehr Raum in uns und eine emotionale wie muskuläre Entspannung.

Als Metaphern, die Form und Funktion der Organe visualisieren, werden beispielsweise vorgeschlagen: „Muskel-schläuche für die Verdauungsorgane“ oder „Muskelgebüsche für Lunge und Milz“. 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, die Gebärmutter, an Größenumwandlung vollbringen kann, leuchtet ein, welche Bedeutung die dynamische Ausrichtung des Rumpfes, des gesamten Körpers für die inneren Organe hat (Franklin 2011, S. 98). Das folgende Beispiel zeigt, wie man eine einfache Bewegungsübung mit einem Gedankenbild zu Herz und Lunge verbindet, um eine organische Entspannung zu erzielen.

► „Das Lungen-Herz-Gelenk“: Wir stellen uns Lunge und Herz als gut geschmiertes Kugelgelenk vor (Abb. 7). Das Herz ist dabei die Kugel, die sich in der Lunge als Gelenkpfanne dreidimensional bewegen kann. 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.

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.

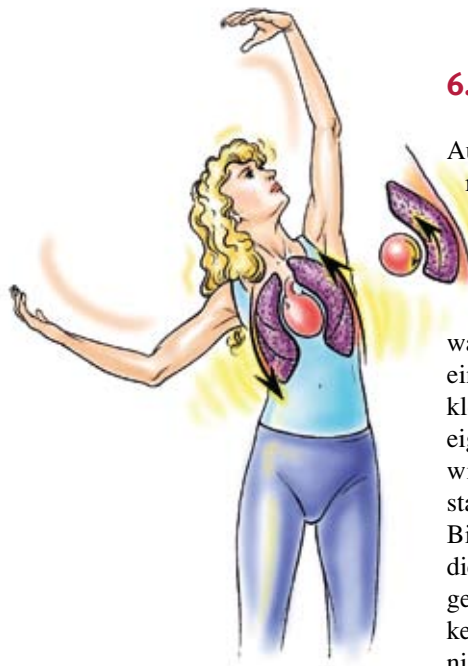


Abb. 7: Bei der Vorstellung, Lunge und Herz gingen eine gelenkige Verbindung ein, fallen gleitende, fließende und raumsuchende Bewegungen viel leichter.

Wir wiederholen diese Bewegung einige Male.

Vergleichen Sie beide Seiten, bevor Sie die Übung auf der anderen Körperseite wiederholen.“⁵

Können sich Herz und Lunge „entspannen“ und haben sie den für ihre Bewegungen notwendigen Raum, nützt dies auch den Skelettmuskeln – sie werden besser durchblutet und gewinnen an Energie – sowie der Seele, die wieder aufatmen kann. Die auf bewusst ansteuerbare Atmungs-, Haltungs- und Bewegungsfunktionen gelenkte Aufmerksamkeit erweist ihre stressabbauende Wirkung darin, dass sie sich auf das vegetative Nervensystem überträgt. Der die Organfunktionen anregende, aktivierende und bei anhaltendem Stress gern über das Ziel hinaus schießende Sympathikus kann sich dabei beruhigen und erholen, während der Parasympathikus besänftigend, entspannend und ausgleichend agiert.

⁵ Originalanleitung nach Franklin 2011, S. 99/100.

6. Fazit

Auf Ideokinese gestützte Körperarbeit regt kreative Kräfte an, schlummerndes Körperwissen zu wecken und das Bewusstsein zu erinnern, was der Körper alles kann. Sie wirkt am besten, wenn man in dem, was man dabei neu oder wieder lernt, einen persönlichen Sinn sieht, schon kleine Erfolge als Belohnung für das eigene Wohlbefinden erkennt und über wiederentdeckte eigene Fähigkeiten staunen kann. Dass die Kraft positiver Bilder in uns jene Kompetenzen für die Gestaltung eines selbstbestimmten, gesunden und glücklichen Lebens stärken kann, lässt sich durch die Erkenntnisse der neurobiologischen Hirnforschung untermauern. Der Mensch als ganzheitliches Wesen wird glücklich und bleibt gesund, weil alle Funktionssysteme – das motorische, kardiovaskuläre, vegetative, neuroendokrine und sogar das Immunsystem – miteinander vernetzt sind und von Körper und Gehirn als Einheit gesteuert werden. Es ist für die psycho-sozial-motorische Arbeit ein Segen, dass die Neurobiologie inzwischen dieses Embodiment experimentell nachweisen kann.⁶

Literatur:

Esch, T. (2014): Die Neurobiologie des Glücks – Wie die Positive Psychologie die Medizin verändert. Stuttgart: Thieme.

Franklin, E. (2011): Entspannte Schultern, gelöster Nacken – Ein Übungsprogramm. 7. Auflage. München: Kösel.

Franklin, E. (2008): Befreite Körper – Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik. 5. Auflage. Kirchzarten: VAK.

Franklin, E. (1998): Locker sein macht stark – Wie wir durch Vorstellungskraft beweglich werden. München: Kösel.

Guise, S. (2015): Viel besser als gute Vorsätze: Wie Sie mit Mini-Gewohnheiten Maxi-Erfolge erleben. Kirchzarten: VAK.

⁶ vgl. Gerald Hüther, Neurobiologe (in: Esch 2014, S. 8).

Keleman, S. (1992): Verkörperte Gefühle – Der anatomische Ursprung unserer Erfahrungen und Einstellungen. München: Kösel.

Kopelsky, C. M. (2015): Belebung und Verbesserung sensomotorischer Funktionen mit Hilfe der Alexander-Technik. In: praxis ergotherapie 28 (1), S. 2–8.

Kopelsky, C. M. (2014): Achtsamkeit und Resilienz. In: GymNess – Zeitschrift für Gesundheit und Bewegung, Heft 01/14, Berufsverband für Gesundheit und Bewegung, BGB Schweiz (Hrsg), Gebenstorf.

Kopelsky, C. M. (2013): Genüssliches für den Rücken – Ressourcenorientierte Gesundheitsförderung durch Genusstraining. In: praxis ergotherapie 26 (5), S. 280–285.

Pschyrembel (1990): Klinisches Wörterbuch. Berlin: Walter de Gruyter.

Internet:

Franklin-Methode®/Rückengesundheit in Deutschland: www.christiane-maneke.de

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

The International Franklin Method®:
www.FranklinMethod.com

Die Autorin:



Cornelia M. Kopelsky

Freie Fachautorin
Beraterin für betriebliches Gesundheitsmanagement und Personal-Trainings
Feckweilerbruch 28
55765 Birkenfeld
www.CMKopelsky.de

Stichwörter:

- Ideokinese
- Franklin-Methode®
- Embodiment
- Positive Psychologie