

# Gut zu Fuß

Bei der „Franklin-Methode“ lernen Menschen, ihren Körper wahrzunehmen und positiv zu beeinflussen. Das Gesundheitszentrum am evangelischen Krankenhaus in Mettmann bietet Kurse an.

VON LARS MADER

**METTMANN** Einer der Schlüsselbegriffe unserer schnelllebigen Zeit ist die Aufmerksamkeit. Die Programmgestalter des Mettmanner Instituts für Gesundheitsförderung haben deshalb den Bewegungspädagogen Jens Kuchenbäcker eingeladen. Der Wuppertaler lehrt mittels der Franklin-Methode wie Menschen ihren Körper aufmerksam wahrnehmen und positiv beeinflussen können. Am Samstagmorgen hat er im Aktivcenter, einem ballettschulartig verspiegelten Gymnastiksaal im Mettmanner Krankenhaus, erstmalig einen Workshop zum Thema „Fitte Füße“ angeboten. Eine der vierzehn Teilnehmerinnen ist Trude Schwuchow aus Mettmann, die über ihre persönlichen Ziele sagt: „Ich kann immer noch zügig gehen und möchte das noch lange bewahren.“

## Wo die Gelenke sitzen

Allerdings kämpft sie mit Arthrose in den Füßen. Sie hält sich bereits durch die Teilnahme an Gymnastikgruppen des Aktivcenters fit, erzählt sie in einer Pause: „Ich mache schon seit sechs Jahren Pilates. Heute erfahre ich jedoch viel mehr über die Zusammenhänge. Man bekommt einmal erklärt, wo überhaupt die Gelenke sitzen.“

Es ist deutlich zu bemerken, dass auch Kursleiter Kuchenbäcker von der Effektivität von Franklin überzeugt ist: „Mit der Methode bin ich mehr als zufrieden. Es hilft mir sehr selbst.“ Ursprünglich hat er eine Ausbildung zum Gymnastiklehrer an der klassisch ausgerichteten Essener Dore-Jacobs-Schule absolviert. In den vergangenen drei Jahren erweiterte der schlanke Tänzer seine mentalen Fähigkeiten in der Schweiz beim Begründer der Methode durch eine Ausbildung



Jens Kuchenbäcker zeigt Kurssteilnehmerin Traude Schwuchow den Aufbau eines Fußes.

RP-FOTO: MICHAEL NACKE

## INFO

### Workshops

In den kommenden Monaten wird Kuchenbäcker in Mettmann die **Franklin-Workshops** „Entspannte Schultern, gelöster Nacken“ am 6. Oktober und „Flexible Wirbelsäule und gelöste Haltung“ am 17. November leiten, die jeweils von 14 bis 17 Uhr geplant sind. Die Teilnahmegebühr beträgt **29 Euro** pro Workshop. Weitere Informationen sind unter [www.evk-mettmann.de](http://www.evk-mettmann.de) abrufbar. Die **Anmeldung** ist unter ☎ 02104 773331 möglich.

zum Franklin-Lehrer. Im Rahmen des aktuellen Kurses konzentriert er sich ganz auf die Füße der Teilnehmer, etwa durch Dehnen mit dem Theraband: „Auch Herr Franklin nimmt sich für eine Einheit immer eine Körperregion vor.“

### Massage mit Bambusstöcken

In der Runde ist man nach den ersten Bewusstseinsübungen, einer Massage mit Bambusstöcken sowie speziellen Franklin-Bällen und dem damit einhergehenden vertraut machen mit den eigenen Füßen über die spürbar lockernde Wirkung überrascht. Kuchenbäcker zufolge bedürfe es dazu jedoch einer gewissen Offenheit: „Es gibt

Leute, die nicht die Bereitschaft haben, sich zu spüren.“ Für Körperbewusste sei Franklin eine zusätzliche Möglichkeit, den eigenen Bewegungsapparat zu erspüren: „Viele Pilateslehrer lernen deshalb auch Franklin, weil man für Pilates auch viele Kenntnisse über die eigene Anatomie braucht.“ Ein Vorteil dieses imaginativen Trainings sei es, meint Kuchenbäcker, dass es überall auszuführen ist, selbst beim Warten auf den Bus: „Den Kopf habe ich schließlich immer dabei.“ Das Institut für Gesundheitsförderung des Evangelischen Krankenhauses Mettmann bietet in seinem Aktivcenter ein breites Kursangebot zur Prävention an.