Jens Kuchenbäcker erläutert anschaulich das komplexe anatomische System Schulter.

Die Franklin-Methode

Eine aktuelle Methode somatischer Praxis

Text: Susanne Fromme & Jens Kuchenbäcker Foto S.15: Jens Kuchenbäcker; Foto S. 16: Kim vom Kothen

Wie kommt es, dass Gedanken und Vorstellungsbilder nachweislich eine sehr große Wirkung haben? Ein Einblick in die Franklin-Methode®.

Basis der Franklin-Methode ist die von der New Yorker Stimmlehrerin Mabel E. Todd zu Beginn des 20. Jahrhunderts entwickelte Ideokinese.

Der Begriff der Ideokinese ist eine Wortschöpfung, welche die altgriechischen Wörter »Ideo« (Idee, Gedanke oder Vorstellung) und »Kinesis« (Bewegung) zusammenfügt. Dabei geht es sowohl um ein Verständnis biomechanischer Grundlagen der Ausrichtung des Körpers, als auch um eine nachhaltige Verbesserung von Haltungs- und Bewegungsmustern auf neuromuskulöser Ebene durch die Vorstellungskraft.

Die wissenschaftlich belegte Neuroplastizität – die Fähigkeit von Synapsen, Nervenzellen und Hirnarealen, ihre Anatomie und Funktion zu verändern – wird heutzutage in verschiedensten Berufsfeldern angewandt.

Zum Beispiel in medizinischen, psycho- und physiotherapeutischen Bereichen zur Gesundung und Rehabilitation, sowie in Sport und Tanz zur Leistungssteigerung. Über das Erlernen und Verbessern der Bewegungsausführung hinaus, wirkt sich die Anwendung von Imagination positiv auf das Selbstvertrauen aus und wird in der Sportpsychologie in den Bereichen Zielsetzung, Motivation und Stressreduktion eingesetzt. Doch wie kommt es, dass Gedanken und Vorstellungsbilder nachweislich eine so große Wirkung haben? Wie kann ich diese Fähigkeit erlernen, kultivieren und in meinen Alltag und mein Training integrieren? Was macht in diesem Zusammenhang die Franklin-Methode so speziell?

Imagination – die mentale Konstruktion von Möglichkeiten

Gehirnaktivität kann durch die Ausführung einer Bewegung, durch die Intention sich zu bewegen oder während der Beobachtung von Bewegung stimuliert werden. Aus neurologischer Perspektive gibt es demnach verschiedene Versionen einer Bewegung: Eine intendierte Bewegung und eine, die tatsächlich ausgeführt wird. Letztere wird durch Rezeptoren in Muskeln, Gelenken und Gewebe registriert.

Durch Feedback kann die Bewegung mit der Bewegungsintention verglichen und eventuell angepasst werden. Das sofortige Feedback der Sensoren allein genügt oft nicht, um schnell genug zu reagieren. Wir helfen uns dadurch, dass wir Veränderungen in unserer Umgebung antizipieren. Dieser Prozess des Antizipierens kann durch Imagination unterstützt werden.

Durch Vorstellungsbilder, die sich an der anatomischen Struktur und Funktion des Körpers orientieren, kann ein gewisses Maß an Kontrolle über im Unterbewussten stattfindende Prozesse gewonnen werden. Die Tanzwissenschaftler Chatfield & Barr formulierten dies 1994 in einer tanzwissenschaftlichen Fachzeitschrift (Dance Research Journal 26(1), 8-14) wie folgt: *»Die der Ideokinese zugrundeliegenden Prin-*

Beispiel Fuß: Susanne Fromme verwebt im Unterricht nach der Franklin-Methode anatomisches Wissen, Bewegung, Körperwahrnehmung und Imaginationsfähigkeit auf spielerische Art und Weise miteinander.

zipien können, durch bewusstes Lenken der Aufmerksamkeit, den Prozess der Bewegungsplanung positiv beeinflussen und dadurch Muskelaktivierung und Koordination nachhaltig verbessern.«

Die Wirksamkeit der Franklin-Methode wurde in verschiedenen Interventionsstudien sowohl unter Tanzstudenten als auch unter Menschen mit Parkinson untersucht. Zurzeit entwickelt Eric Franklin zusammen mit den Wissenschaftlern Robert Schleip (Universität Ulm) und Carla Stecco (Universität Padua) eine neue Studie zur Wirksamkeit von Imagination auf Faszien (siehe https://franklin-methode.ch/studien-research-zur-franklin-methode/).

Die Praxis

Die Praxis der Franklin-Methode zeichnet sich durch eine pädagogische Herangehensweise aus, die komplexe anatomische Zusammenhänge fundiert und leicht verständlich vermittelt und zu einem körperlichen Erlebnis werden lässt.

Im Unterricht werden anatomisches Wissen, Bewegung, Körperwahrnehmung und Imaginationsfähigkeit auf spielerische Art und Weise miteinander verwoben. Ein Schlüssel der Franklin-Methode ist dabei die Vorstellungskraft. Körperhaltung, Körperbild und Bewegung werden stark durch unsere Vorstellung beeinflusst und geprägt. Durch das Anwenden von Visualisierungs- und Imaginations-Techniken, wird erfahrbar wie mentale Zustände und die Wahrnehmung verschiedener Körperstrukturen und Systeme zusammenhängen.

Die Vorgehensweise ist zunächst eine intuitive, bei der es darum geht, mit sich und seinem Körper in einen Dialog zu treten. Verspannungen sind dabei keine Gegner, sondern Mitteilungen des Körpers und Initiatoren potenzieller Lernschritte. Ungeeigneten Haltungs- und Bewegungsmuster können aufgespürt und durch neue ersetzt werden. Langfristig geht dies mit einer strukturellen Wandlung einher, wirkt sich positiv auf Haltung, Präsenz und Bewegungseffizienz aus und verringert darüber hinaus physischen und psychischen Stress.

Imagination für ein dynamisches Becken

»Das menschliche Becken ist in sich beweglich. Dadurch werden Kräfte, die sowohl von oben als auch von unten auf das Becken einwirken, aufgefangen und an Muskeln, Bänder und Bindegewebe weitergeleitet. Ein dynamisches Becken ist ein effektiver Stoßdämpfer u.a. beim Gehen, Springen und Tragen – und entlastet Rücken und Knie.«

Der Einsatz und die Anwendung von Vorstellungsbildern braucht zunächst Anleitung und Übung. Der erste Schritt ist dabei unsere aufmerksame Wahrnehmung. Danach kann ich durch das Abtasten oder Abklopfen einer bestimmten Körperregion diese mehr in den Fokus der Aufmerksamkeit bringen.

»Das Becken ertasten: Unterhalb der Rippen befindet sich der Beckenkamm. Diesen können wir zunächst nach vorne zu den vorderen Darmbeinstacheln mit den Fingern abfahren. Diagonal nach unten, Richtung Beckenmittelpunkt, befinden sich die Hüftgelenke. Noch weiter unten und innen können wir die Schambeinäste ertasten. Fahren wir vom Beckenkamm nach hinten, gelangen wir zu den hinteren Vorsprüngen der Darmbeine. Dort, oberhalb der kleinen Vertiefungen des Gesäßes, beginnen die Iliosakralgelenke. Wir wandern mit den Fingern die etwas unebenen Ränder der Gelenke zwischen Kreuz- und Darmbein nach unten. In der Mitte können wir das Kreuzbein mit seinen rudimentären Dornfortsätzen spüren. Unterhalb der Gesäßbacken treffen wir die Sitzbeine. Dazwischen befindet sich das Steißbein.«

Im nächsten Schritt kommen Vorstellungsbilder zur Anwendung, welche sich an den Strukturen und der Biomechanik unseres Körpers orientieren. Dies ist auf verschiedene Arten und Weisen möglich. Das Visualisieren einer Bewegung fokussiert die Aufmerksamkeit, unterstützt die Bewegungsauslösung und fördert die Präzision der Ausführung.

»Wir stehen hüftbreit. Beim Beugen der Beine stellen wir uns vor, wie die Sitzhöcker sich auseinander bewegen – während die beiden vorderen Darmbeinstachel sich aufeinander zu bewegen. Beim Strecken der Beine visualisieren wir die Gegenbewegung.«

Die Imagination unterschiedlicher Körperstrukturen fördert ein tiefes Verständnis für unseren Körper in Bewegung. *»Wir visualisieren Lichtbündel, welche aus den Sitzhöckern nach unten scheinen. Beim Beugen der Beine bewegen sich die Lichter nach Außen - beim Strecken der Beine wieder nach Innen. Ich lasse in Gedanken die Muskeln des Beckenbodens beim Beugen der Beine aus- und beim Strecken ineinander gleiten.«* Die mentale Darstellung einer Bewegungsqualität hilft, die für eine Entspannung oder Aktivierung notwendige Veränderung zu schaffen.

»Ich lasse meine Rückenmuskeln in den sie umgebenden faszialen Hüllen wie warmes Wachs nach unten schmelzen, während auch meine Sitzhöcker sich weich nach unten verlängern. Ich lasse die Sitzhöcker beim Strecken der Beine in Gedanken zu Düsentriebwerken werden, die das Becken mit einem kraftvollen Schub nach oben transportieren.«

Durch die mentale Simulation einer Bewegung (MSB) wird das Nervensystem auf eine neue Bewegungskoordination vorbereiten. Eine Veränderung kann in Gedanken bereits gespürt werden, auch wenn sie noch keine Realität geworden ist. Nach einer Verletzung ist es zum Beispiel möglich, Bewegungen, die zum gegenwärtigen Zeitpunkt noch nicht aktiv trainiert werden können, gedanklich auszuführen.

So wie jedes Training, braucht auch die Arbeit mit Imagination Übung. Mit der Zeit lässt unser Körper spontan unterstützende Botschaften in Form von Bildern und Wahrnehmungen ins Bewusstsein aufsteigen.

Grundsätzlichen kann jede Bewegung erforscht werden und als Übung dienen, um Körperausrichtung und Bewegungskoordination zu optimieren. Durch eine balancierte und differenzierte Körperorganisation im täglichen Leben schaffen wir eine optimale Voraussetzung für ein effizientes Training. Dann können auch Kraft, Ausdauer und Beweglichkeit in das Training integriert werden. *»Die Verkörperung der Funktion verbessert die Funktion«* (Eric Franklin) wird zu einem erfahrbaren Erlebnis.

Die Franklin-Methode leistet in dem Zusammenhang eines gesunden Trainings, das sich an individuellen Körperstrukturen orientiert, in der Verletzungsprophylaxe, Rehabilitation und auch im Leistungstraining einen wertvollen Beitrag. Ob in Gymnastik, Sport, Tanz, Yoga oder Pilates: Da die Methode nicht an ein bestimmtes Bewegungsvokabular gebunden ist, kann sie vielfältig eingesetzt und bei Bedarf durch von Eric Franklin entwickelte Übungen mit Bällen und Therabändern ergänzt werden. ■

Susanne Fromme
ist diplomierte Tanzdozentin, Bewegungspädagogin der Franklin-Methode und hat einen Master in Dance Science. Sie unterrichtet Zeitgenössischen Tanz und die Franklin-Methode. Aktuell arbeitet sie mit Musikstudenten der Hochschule für Musik und Darstellende Kunst Stuttgart sowie Tänzern der Tanzcompagnie Gießen und ist als Seminarleiterin in der tanzpädagogischen und beruflichen Weiterbildung tätig.
Kontakt: www.susannefromme.com

Jens Kuchenbäcker
ist Gymnastiklehrer nach Dore-Jacobs, Tanzpädagoge und Bewegungspädagoge der Franklin-Methode. Er war viele Jahre als Bewegungstherapeut in psychiatrischem Kontext angestellt und arbeitet darüber hinaus in den Bereichen Tanztheater, Tanzimprovisation und der Franklin-Methode. In Bremen war er als Trainer für Körperarbeit und Darstellung im Geschichtenhaus Bremen und beim inklusiven Theater von »Blaumeier« aktiv. Aktuell arbeitet er in einer Schule für Jugendliche mit Beeinträchtigungen. Gemeinsam unterrichten Fromme und Kuchenbäcker u.a. beim Lohmarer Institut für Weiterbildung Bildungsurlaube zur Franklin-Methode mit jeweils verschiedenen thematischen Schwerpunkten.
Info & Kontakt: kerstin@kkduerr.de