

Die Kunst des Jetzt

Die Franklin-Methode®: Synthese aus Imagination, Bewegung und erlebter Anatomie

Von Roland Strauß

Der Tänzer und Choreograph Eric N. Franklin entwickelte aus der Erfahrung mit verschiedenen Bewegungs- und Körpertherapiemethoden eine eigene Bewegungspädagogik, die insbesondere über die Kraft der Vorstellung lebendiges Wissen über die Funktionsweise unseres Körpers in diesem verankern soll. Roland Strauß, der selbst auch Qigong unterrichtet, hat festgestellt, dass die Erkenntnisse aus der Franklin-Methode nicht nur allgemein das Verständnis für den eigenen Körper verbessern, sondern darüber hinaus das Qigong- und Taijiquan-Lernen vereinfachen können. Er gibt eine Einführung in die Grundpfeiler der Methode – Verkörperung, Imagination und effektive Bewegung.

ABSTRACT

The Art of Now

The Franklin Method®: a synthesis of imagination, movement and experienced anatomy By Roland Strauß

The dancer and choreographer Eric N. Franklin has developed his own form of movement education based on his experiences with various movement and physical therapy methods. The focus of his method is to use the power of the imagination to anchor within our body living knowledge of how our body works. Roland Strauß, who also teaches Qigong, has experienced that the insights from the Franklin Method not only improve our understanding of our own body in general terms but can also simplify the learning process in Qigong and Taijiquan. He provides an introduction to the basic principles of the method: embodiment, imagination and effective movement.

Um die Franklin-Methode® zu verstehen und von ihr zu profitieren, ist es nicht notwendig, komplizierte Gehirn-Akrobatik zu absolvieren. Im Gegenteil. Es ist der Körper selbst, der verstehen muss, nicht der Kopf. Oder hat es schon einmal irgendeinem Menschen seine Rückenschmerzen genommen, wenn er gelernt hat, dass er fünf Lendenwirbel, zwölf Brustwirbel und sieben Halswirbel besitzt? Dass sich zwischen den Wirbeln Bandscheiben befinden, kleine Faserpuffer mit einem Gallertkern in der Mitte? Nein! Die Wirbelsäule zu erfahren, zu erleben, zu erspüren – die ihr innewohnenden Möglichkeiten zu *verkörpern*, wie es in der Franklin-Methode geschieht, ist etwas völlig anderes.

Es kann Sie auf direktem Weg ins Hier und Jetzt bringen. Es kann wirkliche Freude an der Bewegung zurückbringen. Und es kann in der Folge Schmerzen reduzieren oder gar ganz verschwin-

den lassen. Weil die Verkörperung einer Funktion diese verbessert. Verbesserte Funktion bedeutet mehr Harmonie im gesamten Körper und somit bessere Gesundheit. Yin und Yang lassen grüßen.

Machen Sie folgenden Versuch: Stellen Sie sich vor, die Wirbelsäule sei ursprünglich im Meer entstanden (Eric Franklin: Locker sein macht stark, Seite 78), aus dem »Wunsch« der Lebewesen, sich gerichtet und nicht nur zufällig (als Zellhaufen) fortzubewegen. Die Wellenform (Meereswelle) liegt der Wirbelsäule zugrunde. In Millionen Jahren Wellengefühl haben die Zellen eine Wirbelsäule in Wellenform geschaffen. Die menschliche Wirbelsäule ist die Momentaufnahme einer Welle.

Sitzen oder stehen Sie aufrecht und lassen Sie das Gefühl von schwingenden Meereswellen und ruhigem Fließen in Ihre Wirbelsäule sickern. Zunächst nur in der Vorstellung. Dann, wenn Sie die

Eric Franklin

Eric Franklin ist Tänzer, Choreograph und Buchautor. Er absolvierte die Ausbildung zum Diplomsporthelehrer an der Eidgenössischen Technischen Hochschule Zürich und studierte an der Tanzhochschule der New York University. Aus seiner Arbeit mit André Bernard, einem der Hauptvertreter der von Mabel Ellsworth Todd in den 1920er Jahren entwickelten Ideokinese, Bonnie Bainbridge-Cohen (entwickelte das Body Mind Centering), Erick Hawkins (Tänzer und Choreograph/»Das Becken als Kraftwerk«) und Zvi Gotheimer (Choreograph) bezog Eric Franklin die Inspiration zum Entwickeln seiner eigenen Methode. 1984 startete er mit ersten erfolgreichen Workshops, aus denen sich die Ausbildung zum Franklin-Lehrer entwickelte.

1994 gründete er in der Schweiz das Institut für Imaginative Bewegungspädagogik, später Institut für Franklin-Methode®. Neben Workshops wird eine dreijährige Ausbildung zum Bewegungspädagogen/zur Bewegungspädagogin angeboten. Eric Franklin ist heute weltweit gefragter Gastdozent als Experte in imaginativer Bewegungspädagogik. Er unterrichtet an den Hochschulen für Tanz in Dresden und Essen-Werden, den Universitäten Wien und New York, der Julliard School in New York, am Royal Ballet in Dänemark, an der Royal Ballet School in London, beim American Dance Festival und, als weltweit erster Tanztherapeut, in China.



innere Welle immer deutlicher spüren, lassen Sie eine feine Wellenbewegung auch äußerlich zu. Feine, fließende Wellenbewegungen. Genießen Sie die Meereswellen in Ihrer Wirbelsäule einige Minuten lang und kommen Sie dann äußerlich zur Ruhe. Innerlich spüren Sie noch etwas nach. Nehmen Sie das Gefühl, eine »Wellensäule« zu besitzen, mit in den Alltag. Bringen Sie es jeden Tag neu ins Bewusstsein.

Vielleicht haben Sie jetzt schon erfahren, was den Unterschied zwischen verstandesmäßigem Verstehen und Verkörpern ausmacht. Bei der Franklin-Methode geht es vorwiegend ums Verkörpern, um die eigentliche innere Wahrnehmung. Verkörperung ist bewusstes, gespürtes Erleben und Wahrnehmen der Anatomie des Körpers und seiner Funktion in der Bewegung. Und nur über Verkörperung findet eine Reaktion im Nervensystem statt, die die Funktion, sprich: Bewegung verbessert.

Imagination mit allen Sinnen

Verkörperung der eigenen Anatomie in Bau, Lage und Funktion ist die erste wichtige Säule der Franklin-Methode, Imagination die zweite. In der Franklin-Methode versteht man unter Imagination ein mentales Probehandeln (Vorwegnehmen) eines Bewegungsablaufes, eines Motivationszustandes oder einer zukünftigen Situation. Dabei wirkt Imagination umso besser, je mehr Sinne in das Geschehen einbezogen werden. Wir können mit allen Sinnen imaginieren: visuell (hörend), taktil, olfaktorisch (riechend), gustatorisch (schmeckend), kinästhetisch (bewegungsfühlend) und propriozeptiv (den Stellungssinn betreffend). Hier ein Beispiel für eine direkt wirksame Imagination, die auf ein spontanes inneres Bild entstand: Der gestrige Tag war lang und anstrengend gewe-

sen. Entsprechend kurz die Nacht. Begleitet von unruhigem Schlaf. Müde beginnt der neue Tag. Heute muss ich mich quälen. Auf dem Fahrrad fühlen sich die leichten Steigungen wie Mittelgebirge an. Die Strecke zieht sich wie Kaugummi. Zu allem Überfluss ist auch der Wind noch gegen mich ... Plötzlich entsteht ein Bild in meinem Kopf. Ich sehe, höre und rieche eine rauchende, schmauchende Dampflok. Ihre massige, gedrungene Silhouette verkörpert pure Kraft und endlose Energie. Die seitlichen Pleuelstangen der perfekt ausgerichteten Räder treiben das schwarze Kraftpaket mühelos vorwärts. – Das Bild sickert in meinen Körper. Hüftgelenke, Kniegelenke, Fußgelenke arbeiten optimal zusammen. Und auf einmal habe ich das Gefühl, der Wind ist mein Freund. Sanft schiebt er mich vorwärts. Ich fliege dahin ...

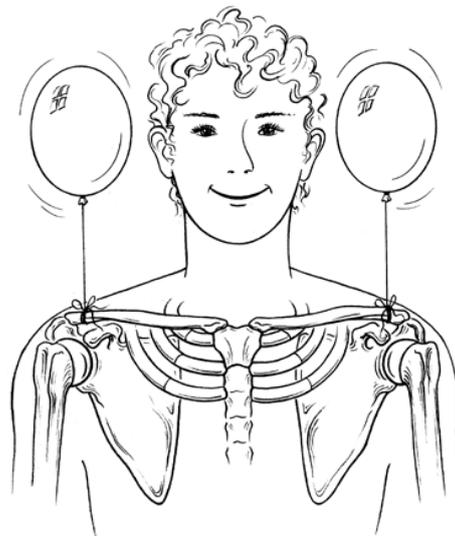
Zunächst unbewusst, habe ich mir die Kraft der Imagination mit inneren Bildern zunutze gemacht. Je länger man sich mit der Franklin-Methode beschäftigt, desto leichter und schneller sind solche inneren Bilder abrufbar. Das oben beschriebene war ein spontanes und deshalb noch wirksamer als ein vorgeschlagenes. Mehrere Sinne haben die Wirkung verstärkt: der Sehsinn – die kraftvolle Lok war als klares Bild vorhanden, der Hörsinn – das Geräusch der vorwärts preschenden Dampflok war mir präsent, der Bewegungssinn und der Stellungssinn – Pleuelstangen und Räder, als Metapher für die Ausrichtung meiner an der Bewegung beteiligten Gelenke –, und sogar der Geruchssinn, weil ich die dampfende Lok riechen konnte, als würde ich danebenstehen.

Sehen, hören, riechen, Bewegung und Veränderung wahrnehmen – alle diese Sinneseindrücke haben das spontane Bild zu einer sofort wirksamen Imagination gemacht. Es war die Vorstellungskraft, die positive Veränderungen bewirkt hat, die Kraft der Vorstellung. Wir nutzen sie noch

viel zu wenig. Was hier vielleicht einfach klingt, muss regelmäßig trainiert werden, um tatsächlich Kraft zu bekommen. Es ist vergleichbar mit einem Muskel, den Sie stärken wollen. Was wir regelmäßig tun, darin werden wir besser.

Die Franklin-Methode ist weltweit die einzige physische Übungsmethode, die primär mit Imagination arbeitet. Einfache Bewegungen werden mit starken inneren Bildern verbunden und können dadurch für bleibende Resultate sorgen – beim Lernen komplexer Bewegungen, in der Unterstützung von Selbstheilungsprozessen, beim Erreichen von privaten, beruflichen und sportlichen Zielen (Motivation), bei der Bewältigung des ganz normalen Alltags.

Vorgestellte Ballons an den Schlüsselbeinen helfen die Schultern sinken zu lassen. aus Eric N. Franklin: Entspannte Schultern – gelöster Nacken, Seite 58



Übung

Streichen Sie mit den Fingern mehrmals langsam über Ihre Schlüsselbeine. Von innen nach außen. Die Schlüsselbeine haben vorne am Körper eine gelenkige Verbindung zu den Schulterblättern und damit auch zu den Schultergelenken. Schauen Sie sich die Abbildung genau an. Stellen Sie sich vor, jemand hat zwei Gasluftballons ans äußere Ende der Schlüsselbeine geknüpft. Schließen Sie die Augen und stellen Sie es sich so genau wie möglich vor. Die Arme hängen, die Schlüsselbeine schweben. Was passiert mit Ihren Schultern und Ihrem Nacken?

Übung

Stellen Sie sich vor, Ihre Schultern sind prall aufgepumpte kleine Luftmatratzen. Schauen Sie sich die Abbildung an. Ziehen Sie die Schultern hoch und gehen Sie ganz bewusst in die Vorstellung. Jetzt zieht jemand die Stöpsel. Mit der entweichenden

Luft lassen Sie die Schultern langsam sinken. Atmen Sie aus dabei und seufzen Sie. Spüren Sie erneut in Ihre Schultern.

Effiziente Bewegung

Die dritte wichtige Säule der Franklin-Methode ist die Bewegung. Dass wir alle ein gewisses Maß an Bewegung brauchen, um gesund zu bleiben, ist eine allgemein akzeptierte Tatsache. Doch ist nun mal Bewegung nicht gleich Bewegung. Auch im Taijiquan und Qigong streben wir möglichst effiziente Bewegungen an. Doch was bedeutet eigentlich Effizienz? Effizienz bedeutet, mit wenig Aufwand viel Ertrag zu erzielen. Oder anders gesagt, mit möglichst wenig Energieeinsatz eine große Wirkung zu verursachen (etwa beim Pushen im Taijiquan). Oder noch anders gesagt, mit minimalem Verschleiß (zum Beispiel an Ressourcen) ein maximales Ergebnis zu bewirken.

Um möglichst effizient zu funktionieren, hat die Evolution für unseren Körper einige intelligente Energiesparmodelle kreiert:

- Umwandlung von Druck- in Zugenergie. Das nennt man auch Abfederung und bedeutet, eine einwirkende Kraft über einen längeren Weg abzubremsen. Dabei wird Energie gespeichert, die, bei Bedarf, wieder freigesetzt werden kann. Abbremsen passiert in allen elastischen Geweben, zum Beispiel durch Verlängerung/Dehnung der Streckmuskulatur in den Beinen, wenn wir den Körperschwerpunkt im Stand absenken.
- Umleitung von vertikaler in horizontale Kraft, eine Domäne der Knochen und Gelenke. Beim Absenken des Körperschwerpunktes findet in den Kniegelenken nicht nur eine Rotationsbewegung, sondern auch eine Gleitbewegung statt. Die Schwerkraft (vertikal) wird horizontal abgeleitet.
- Umlenkrollen (Kniescheiben) maximieren die Hebelwirkung. Dadurch wird ein kraftvoller Fußtritt möglich, ohne fassdicke Oberschenkelmuskeln zu entwickeln.
- Die ideale Haltung verringert den Energieverbrauch durch weniger Muskelspannung. Sie steht in Verbindung zur zentralen Achse und wird in der Franklin-Methode genau definiert.
- Optimale Positionierung der Gelenke, wodurch sich Schwerkraft und Auftrieb (Sinken und Steigen) am selben Ort befinden.

Was bei diesen kurzen Definitionen möglicherweise kompliziert klingt, ist durch entsprechendes anatomisches Wissen, Üben und Verkörpern von jedem Menschen erfahrbar. Bewegung bedeutet in der Franklin-Methode also nicht, irgendwelche äußeren Formen zu lernen, sondern die inneren

Prinzipien von Bewegung zu verstehen und zu verinnerlichen. Womit jede Bewegung zur Gesundheitsübung werden kann. Es sind vier Dinge, die zusammenkommen: Die Bewegungsform wird begleitet von den entstehenden Gedanken, inneren Bildern und den verursachten Gefühlen. Bewegung, auch einfache, ist also ein sehr komplexer Vorgang. Und die Wirkung jeder Bewegung auf die Gesundheit entsteht aus der Summe dieser Elemente.

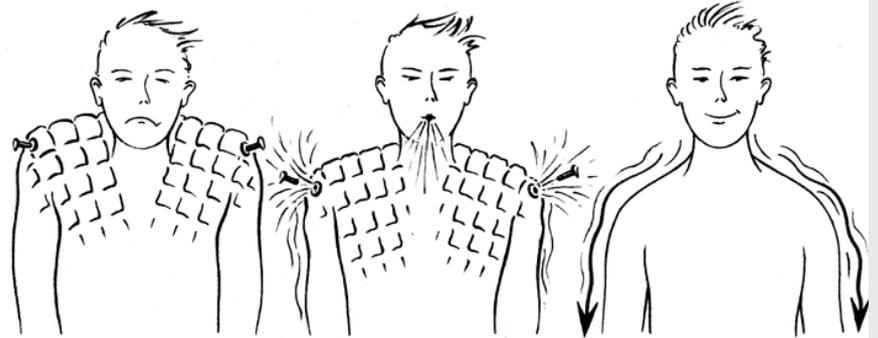
Information allein bewirkt keine Veränderung. Die richtige Verkörperung ist notwendig. Imagination ist wichtiger als die Form. Man wird besser in dem, was man häufig tut. Auch, wenn das »ungesund« ist. Dabei können sich über Jahre praktizierte falsche Haltungs- und Bewegungsmuster durchaus richtig anfühlen. Gesunde Bewegung ist ein komplexer Vorgang, den jeder erfahren kann.

Körper- und Lebensgefühl verbessern

Und wie sieht nun eine typische Unterrichtslektion in der Franklin-Methode aus?

- Als erstes versucht man, durch Hineinspüren in den Körper den Status quo zu formulieren. Wie fühle ich mich jetzt gerade? Wie ist meine momentane Verkörperung? Wie stehe ich? Man gibt sich ein Selbstfeedback.
- Als zweites wird das Ziel formuliert. Wo möchte ich hin und wie motiviere ich mich dafür, das Ziel zu erreichen? Dies ist das Feedforward beziehungsweise der gewünschte Status. Wenn ich zum Beispiel beim Selbstfeedback meine Schultern als verspannt wahrgenommen habe, stelle ich mir beim Feedforward vor, wie sich entspannte Schultern anfühlen und entwickle einen Plan, wie dies – nachhaltig – zu erreichen ist.
- Beim Anatomie-Lernen werden Informationen über Bau und Funktion des Körpers auf lebendige und spannende Weise vermittelt. Kreative Funktionsmodelle helfen, Zusammenhänge zu verdeutlichen. Imagination in der Bewegung führt zur Verkörperung.
- Genaues Spüren, Verinnerlichen und Anwenden (SVA-Regel) des Erarbeiteten wird geübt.
- Abschluss jeder Lektion ist das Spüren des neuen Status Quo und der Vergleich mit der Ausgangssituation. Erst dadurch ist das Nervensystem in der Lage, das neue Körpergefühl zu verankern und in den Alltag zu integrieren.

Die dreijährige Ausbildung zum Bewegungspädagogen vermittelt das Handwerkszeug, um für sich selbst und künftige Kursteilnehmer ein neues, besseres Körper-, Bewegungs- und Lebensgefühl zu installieren. Jedes der drei Ausbildungsjahre



hat ein Schwerpunktthema, im ersten sind es die Knochen und die Gelenke, im zweiten geht es hauptsächlich um die Muskulatur und im dritten um die inneren Organe.

Der Unterricht hat wenig Ähnlichkeit mit herkömmlicher Anatomie-Lehre. In der Franklin-Ausbildung erfährt man zum Beispiel etwas über die »Zwillings-Reifen« im Knie, den Tanz des Kreuzbeins beim Gehen und den humero-skapularen Rhythmus, ohne den jede Armbewegung sehr kümmerlich ausfallen würde. Im Vordergrund stehen das Erleben des eigenen Körpers auf originelle, einzigartige Weise und der Spaß am Lernen und der Bewegung.

Verantwortung für den eigenen Körper

So komplex wie die Methode, so vielfältig kann auch der Nutzen sein. Regelmäßig Praktizierende entwickeln ganz automatisch mehr Verantwortung für den eigenen Körper und seine Gesundheit. Hat man erst eine wirkliche Ahnung davon bekommen, wie unglaublich komplex der menschliche Körper gebaut ist, wie fein abgestimmt ein Rädchen ins andere greift, wie fragil und doch kraftvoll im Zusammenwirken die einzelnen »Bauteile« sind, dann geht man selbstverständlich bewusster und schonender damit um. Etwas, das die Gesundheitssysteme der Länder deutlich entlasten könnte.

Ganz gezielt werden Haltung, Beweglichkeit, Muskel- und Organfunktionen verbessert und gestärkt. Die Verbesserung von Koordination und Balance bedeutet Sturz- und ganz allgemein Unfallprävention für ältere Menschen. Gehirn, Geist und Körper werden gefordert und dadurch die Synapsenbildung gefördert. Die Eigenmotivation wird trainiert, was sich in allen Lebensbereichen positiv auswirkt. Über die Schulung der Vorstellungskraft werden unter anderem die Selbstheilungskräfte des Körpers gestärkt. Und, nicht zuletzt, nimmt die Fähigkeit zu, eigene Haltungs- und Bewegungsmuster zu erkennen und zu ändern.

Mit dem Entweichen der Luft aus den »Luftmatratzen« können die Schultern sinken. aus Eric N. Franklin: Entspannte Schultern – gelöster Nacken, Seite 33)

Literatur

Eric N. Franklin:

»Befreite Körper«, VAK
4. Auflage 2006

»Bewegung beginnt im Kopf«, VAK 2007

»Locker sein macht stark. Wie wir durch Vorstellungskraft beweglich werden«, Kösel
6. Auflage 2005

»Denk dich jung«, VAK 2005

»Entspannte Schultern – gelöster Nacken: Endlich wieder schmerzfrei. Ein Übungsprogramm«, Kösel 2000

André Bernard/

Ursula Stricker/

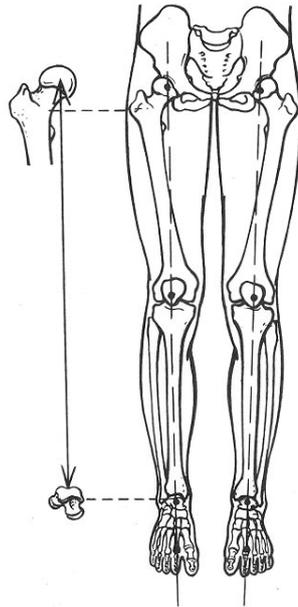
Wolfgang Steinmüller:

»Ideokinese«, Hans Huber 2003

Andrea Olsen:

»Körpergeschichten«, VAK
3. Auflage 1999

Eine genaue Vorstellung der anatomischen Strukturen des Körpers erleichtert das Erlernen komplexer Bewegungen, hier die zentrale Beinachse, aus Eric N. Franklin: Befreite Körper, Seite 180



Man kann die Franklin-Methode nicht direkt mit einer Bewegungs- und Kampfkunst wie Taijiquan oder einer bewegten Heilkunst wie Qigong vergleichen, da es zum Beispiel kein festes Übungsrepertoire gibt. Jede, auch die einfachste Alltagsbewegung kann zur Übung werden. Der »Meister« ist dabei immer der eigene Körper mit seiner Anatomie und seiner natürlichen Funktion. Genau dadurch wird die Franklin-Methode für Praktizierende und Unterrichtende dieser Künste interessant.

Ich persönlich habe bereits innerhalb des ersten Ausbildungsjahres ein unbezahlbares Mehr an Körperwissen erlangt sowie eine weitere Möglichkeit, mir bei den kleinen und größeren »Unpässlichkeiten« selbst zu helfen. Ich verstehe komplexe Taijiquan- und Qigong-Bewegungen sehr viel besser und kann leichter selbst erkennen, was »richtig« oder »falsch« ist im Sinne des Qi-Flusses beim Üben.

Beim Lernen von Taijiquan- und Qigong-Formen werden die KursteilnehmerInnen oft mit sehr komplexen, koordinativ äußerst anspruchsvollen Bewegungen konfrontiert. Umso erstaunlicher, wie wenig manche Unterrichtenden tatsächlich über Bau und Funktion des Körpers wissen. Dabei kann mehr verkörpertes Körperwissen beim Bewegungsunterricht für schnellere Lernfortschritte sorgen und die Frustration bei den SchülerInnen deutlich anheben.

Hand aufs Herz, wissen Sie auf Anhieb, wo genau sich Ihre Hüftgelenke befinden? Spontan zeigen die allermeisten Befragten – unter ihnen Gymnastik-, Taijiquan-, Yoga-, Qigong-Lehrer und Lehrerinnen – irgendwo außen ans Becken. Tatsächlich befinden sich die Hüftgelenke tief im Beckenraum. Wenn wir uns die Zentralachse der Beine an-

schauen, so läuft diese von der Mitte des Sprunggelenks (die horizontale Verlängerungslinie geht zum zweiten Zeh) über die Mitte des Schienbeins, durch die Kniescheibe direkt zum Hüftgelenk, gebildet aus Beckenpfanne und Oberschenkelkopf. Auf der Abbildung ist gut zu erkennen, wie tief das Hüftgelenk im Körperinneren liegt.

Was bedeutet eine falsche Verkörperung der Hüftgelenke (zu weit außen) für eine Drehung des Oberkörpers aus dem Zentrum? Eine Frage, die sich jeder selbst beantworten kann. Vielleicht probieren Sie es mal aus. Erst mit der falschen, dann mit der richtigen Verkörperung.

In meinen eigenen Qigong-Kursen habe ich immer wieder erfahren, dass TeilnehmerInnen komplexe Bewegungen sehr viel schneller »korrekt« ausführen konnten, wenn wir vorher eine Franklin-Hüftgelenk-Lektion erarbeitet hatten. Mit sehr viel Spaß übrigens, was für Entspannung in den Gruppen und in vielen Schultern sorgte. Durch Verkörperung von eigener Anatomie und Physiologie ist ein schnelleres Lernen, Erspüren und Verstehen neuer komplexer Bewegungen möglich. Unterstützend wirken dabei innere Bilder (Imagination), die spontan oder vorgeschlagen sein können. Durch zusätzliches mentales Üben wird der Körper geschont und für die tatsächliche Bewegung programmiert.

Wenn wir unseren eigenen Körper und seine Möglichkeiten besser verstehen, steigert das die Freude am Bewegen und Bewegungslernen. Je mehr Erfolgserlebnisse die SchülerInnen haben, desto motivierter, offener und lernwilliger sind sie. Je schneller Frustrationen (»das lerne ich nie«) aus den Köpfen verschwinden und durch »das kann ich auch« ersetzt werden, desto besser für das Verhältnis von Lehrenden und Lernenden.

Und eines wurde mir auch noch klar während meiner bisherigen Franklin-Ausbildung. Um die »Kunst des Jetzt« zu erlernen, bedarf es keines jahrelangen Rückzugs in ein Shaolin-Kloster oder tägliches stundenlanges »Stehen wie ein Baum«. Mit Verkörperungs-Übungen passiert das – quasi – nebenbei. Was aber, um Missverständnissen vorzubeugen, keineswegs mit einer Schnellstraße zur Erleuchtung verwechselt werden sollte ...



Roland Strauß,
Jg. 1951, ist Bewegungspädagoge der Franklin-Methode® (Basic-Level), Qigong- und Meditationslehrer sowie lizenzierter Sportstudioleiter mit Ausbildungen in Shiatsu/Akupressur und Touch-Life® Massage. Er praktiziert die Franklin-Methode, Qigong, Taijiquan und Zazen.