

Franklin-Methode: So bleibt Ihre Wirbelsäule beweglich

Indizes

Rückengesundheit, Bewegungspädagogik, Imagination, mentales Training, angewandte Neuroplastizität

Zusammenfassung

Zahnärzte arbeiten oft in unphysiologischer Haltung, was auf die Dauer der Wirbelsäule schaden kann. Um dem vorzubeugen, gibt es Möglichkeiten, beispielsweise das Training mit der Franklin-Methode. Diese in den 1980er Jahren entstandene Komplementärtherapie ist führend auf dem Gebiet der angewandten Neuroplastizität und fördert das Lernen neuer Bewegungsmuster über Gedankenbilder sowie Berühr- und Spürübungen. Kennzeichen der Franklin-Methode sind eine spezielle Lernspirale, die Systematik der Imagination und die Verkörperung. Der Beitrag zeigt Beispiele, wie man sich in der Praxis dank innerer Bilder körpergerechter bewegt. Diese sind leicht und zunächst im Selbststudium lernbar. Sie wirken schnell, aber um die Imaginationen nachhaltig zu verinnerlichen, bedarf es konsequenten Übens. Dabei kann das sanfte Training stattfinden, wann immer man Lust und Zeit für Selbstaufmerksamkeit findet. Die Franklin-Methode lehrt Selbstverantwortung und hat dort eine Grenze, wo man sich vor den fantasievollen Bildern verschließt.

Einleitung

Während der Zahnarzt die Zähne seiner Patienten behandelt, verweilt er für längere Zeit in einer statischen Position mit horizontaler Abduktion der Arme und Seitneigung des Kopfes (Abb. 1). Dies fordert den Körper und insbesondere die untere Wirbelsäule heraus. Eine unphysiologische Muskelaktivität kann bei bestimmten Patientengruppen Rückenschmerzen verursachen⁵. Die unphysiologische Kraftverteilung führt zu Spannungsungleichheiten. Die Folge: Man nimmt Schonhaltungen ein, die den Schmerz zunächst vermeiden helfen, auf Dauer aber die falschen Bewegungsmuster fördern⁷.

Physiotherapie kann dazu beitragen, die isometrische und isotonische Kontraktionsaktivität der Muskulatur wieder zu harmonisieren. Konsequentes Fitnesstraining hat einen protektiven Effekt, ist allerdings zeitaufwendig und erfordert reichlich Motivation⁸. Ohne zusätzlichen Zeitaufwand lässt sich das Training der



Bettina Halbach
Dipl.-Oecotroph.,
freie Journalistin

Wefelpütt 11
42399 Wuppertal
E-Mail: bettinahalbach@gmx.de
Internet: www.tryshca.de

Helene Moser
Physiotherapeutin (M. Sc.),
CRAFTA-, Franklin- und
Shiatsu-Therapeutin

Effingerstrasse 6
CH-3011 Bern

■ ALLGEMEINMEDIZIN

Franklin-Methode: So bleibt Ihre Wirbelsäule beweglich

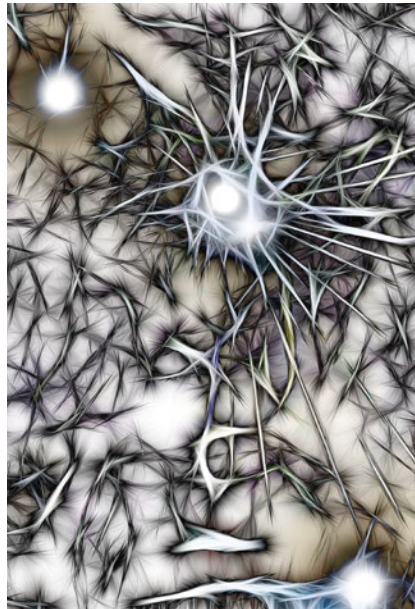


Abb. 1 Zahnärzte arbeiten oft über mehrere Minuten in Körperpositionen, die den Rücken auf ungesunde Weise beanspruchen. Gedankenbilder aus der *Franklin-Methode* können während der Arbeit imaginiert werden und tragen zur Gesunderhaltung bei (Fotonachweis: *Karl-Heinz Laube/www.pixelio.de*)

Abb. 2 In der *Franklin-Methode* geht es darum, das Gehirn so zu benutzen, dass sich Körperfunktionen verbessern (Fotonachweis: *Gert Altmann/www.pixelio.de*)

Franklin-Methode durchführen. Nachfolgend wird diese Komplementärtherapie, deren Schwerpunkt im mentalen Training liegt, beschrieben. Ferner werden Gedankenbilder aus der Methode vorgestellt, die es dem Zahnarzt erleichtern, sich während der Arbeit körpergerecht zu bewegen.

Über die Methode

Die *Franklin-Methode* ist ein Konzept der angewandten Neuroplastizität, welche kognitive Fähigkeiten zur Harmonisierung von Bewegungsabläufen und Körperfunktionen fördert (Abb. 2). Sie entstand in den 1980er Jahren und kommt aus der Tanztherapie. Ursprungswissenschaft der *Franklin-Methode* ist die Ideokinese („Ideo“ = Idee, „Kinesis“ = Bewegung). In die Methode fließen Elemente der Sportwissenschaft, die Psychomotorik sowie verschiedene Bewegungslehren ein, z. B. die *Feldenkrais*-Lehre und die *Alexander*-Technik. Ihre wichtigsten Kennzeichen sind eine spezielle Lernspirale, die Systematik der Imagination und die Verkörperung.

Benannt ist die *Franklin-Methode* nach ihrem Gründer, dem im Jahr 1957 geborenen Schweizer *Eric Franklin*³. Ursprünglich bekannt wurde sie aber unter der Bezeichnung „Imaginative Bewegungspädagogik“

da der Schwerpunkt im mentalen Training liegt. Ihre Gedankenbilder imaginiert man in Ruhe im Rahmen von Alltagstätigkeiten oder beim Sport. Weltweit arbeiten derzeit ca. 1.000 Bewegungspädagogen mit der *Franklin-Methode*. Die Befähigung zur Ausübung der Methode nimmt ca. 105 Fortbildungstage in Vollzeit innerhalb von 5 Jahren in Anspruch. Das Training in der Imagination ist Lehrfach an Tanzhochschulen, etwa in Wien, Köln, Karlsruhe und an der Juilliard School in New York. Die Schweizer Gesundheitsbehörden erkennen die *Franklin-Methode* als Verfahren der Gesundheitsprävention an, so dass sie in die Rehabilitation sowie den Gesundheits-, Breiten- und Hochleistungssport einfließt. Lernen kann man das Konzept im Selbststudium oder mit der Hilfe eines Trainers.

Über die Wirksamkeit von mentalem Training in der Medizin und im Sport forscht man seit Langem intensiv^{1,9}. Die derzeit wichtigste Untersuchung zur *Franklin-Methode* ist eine Studie mit 191 Probanden, welche die Gesellschaft für sozialwissenschaftliche Forschung in der Medizin (GESOMED) 2010 im Auftrag des Instituts für *Franklin-Methode* (Internet: www.franklinmethode.ch) durchführte. Sie zeigt die nachhaltig gesundheitsfördernde Wirkung der Methode⁶. Es gibt auch einige kleinere Studien bzw. Evaluationen. Hierzu gehört beispielsweise die *Heiland*-Studie (USA, 2008),



die beschreibt, dass Tänzer mit Hilfe der Imaginationen aus der *Franklin-Methode* mehr leisten⁴. Eine an der Musikhochschule Wien durchgeführte Untersuchung von *R. Diketmüller* verglich mehrere Präventionskonzepte². Der *Franklin-Methode* wurde bescheinigt, dass sie besonders dazu geeignet ist, die Eigenwahrnehmung während des Musizierens zu steigern, und dass sie zur Besserung des Körpergefühls beiträgt. Die Methode lässt sich ferner gut in den Alltag umsetzen^{2,6}.

Der Trainingsablauf

Als erster Schritt beim Training mit der *Franklin-Methode* wird dem Patienten empfohlen, seine Bewegungs- und Haltungsmuster mit viel Geduld zu erforschen. Das hierbei entwickelte Gefühl für den Körper soll dazu beitragen, unphysiologische Bewegungsmuster bewusst zu vermeiden, indem Bewegungsabläufe gedanklich geplant werden. Die *Franklin-Methode* verwendet eine Lernspirale, in der Personen neue Handlungs- und Bewegungsmöglichkeiten nachhaltig lernen.

Systematik der Imagination

In der *Franklin-Methode* begleitet der Einsteiger zunächst ganz einfache Übungen oder Alltagsbewegungen wie Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen mit Vorstellungsbildern, um dann später auch komplexere Tätigkeiten einzubeziehen. Schließlich will es geübt sein, mit 60 bis 70 % der Aufmerksamkeit beim Körper zu sein und mit den übrigen 30 bis 40 % bei der auszuführenden Tätigkeit. Den Vorstellungsbildern liegt eine bestimmte Systematik zugrunde. Beispielsweise kennt die *Franklin-Methode* metaphorische, anatomische, biologische und anatomisch-metaphorische Bilder. Ferner gibt es Bilder, die von außen nach innen auf den Körper wirken, und solche, die von innen nach außen wirken. Das Verbinden von Gedankenbildern, erlebter Anatomie sowie Bewegung entspannt und lockert den Körper. Beweglichkeit und Wohlbefinden stellen sich ein. Die Vorstellungskraft ist das Echolot, das den Körper anregt, sich gesund zu bewegen. Jeder Mensch reagiert individuell auf Bilder aus der *Franklin-Methode*. Diese

sind auch nicht mit sofort wirksamen Medikamenten zu vergleichen, sondern man trainiert die Imagination genauso wie jeden anderen Sport. Ein Kennzeichen dafür, dass ein Bild auf den Körper wirkt, besteht darin, dass man tiefer atmet.

Vorstellungsbilder für eine bewegliche Wirbelsäule

Atmen

Gelingt es dem Patienten, während der Behandlung entspannt zu atmen, bleiben die Muskeln des gesamten Körpers locker, und er bewegt sich geschmeidiger. Für das Atmen ist ein beweglicher Brustkorb wichtig. Mit jedem Ausatmen legt sich dieser in Richtung der zentralen Körperachse zurück, mit jedem Einatmen heben sich die Rippen. Der Brustkorb ist kegelförmig, oben schmal und unten weit. Form und Bewegung des Brustkorbs lassen sich mit einem Schirm vergleichen. Dessen Spitze ist beim obersten Halswirbel lokalisiert, der Stock stellt die zentrale Körperachse dar, und der Griff ist nahe beim Becken. Beim Einatmen öffnet sich der Schirm, beim Ausatmen legt er sich zusammen. Es sollte darauf geachtet werden, dass sich der imaginierte Schirm besonders im unteren Bereich gut öffnet, denn hier ist die Bewegung nach allen Seiten am größten. Beim Ausatmen legt sich der Schirm um die zentrale Achse, also um seinen Griff, und der Schirmstab geht dabei nach oben.

Im Liegen

Das Liegen mit angewinkelten Beinen entlastet die Wirbelsäule. Kleine Pausen während der Arbeit können für die Entspannung genutzt werden (Abb. 3). Die folgende Übung führt zu einer besseren Körperhaltung und zu einem Gefühl der Länge an der Vorderseite der Wirbelsäule. Darüber hinaus kräftigt sie Zwerchfell sowie Bauchmuskeln und baut Stress ab.

Achten Sie einige Minuten auf Ihre Atmung. Ihr Zwerchfell teilt den Oberkörper in Brust- und Bauchraum. Es ist als asymmetrischer Pilz mit zwei kleinen Stielen (Schenkeln) vorstellbar. Die rechte Seite des Pilzes liegt höher und lässt etwas Platz für die Leber, welche viel größer ist als der Magen auf der linken

■ ALLGEMEINMEDIZIN

Franklin-Methode: So bleibt Ihre Wirbelsäule beweglich

Körperseite. Die Zwerchfellschenkel laufen vom Zwerchfell an abwärts in die Nähe des Lendenmuskels. Dies zeigt, dass Atmung und Fortbewegung eng verbunden sind (Abb. 4).

Stellen Sie sich nun vor, das Zwerchfell sei ein Seidentuch, das sich beim Einatmen nach unten in Richtung Beckenboden und beim Ausatmen nach oben in Richtung Kopf bewegt. Denken Sie an die Muskelfasern des Zwerchfells. Beim Einatmen verkürzen, beim Ausatmen verlängern sie sich. Konzentrieren Sie sich zuletzt auf die Antagonistenfunktion von Zwerchfell und Bauchmuskeln. Beim Einatmen verkürzt sich das

Zwerchfell, die Bauchmuskeln verlängern sich, und der Bauch wölbt sich vor. Beim Ausatmen verlängert sich das Zwerchfell, und die Bauchmuskeln verkürzen sich: Der Bauch fällt nach unten in Richtung der Wirbelsäule wie ein großes Blatt, das zu Boden sinkt. Während dies in Ihrem Körper geschieht, schaukeln die inneren Organe zwischen dem Zwerchfell, der Bauchwand und dem Beckenboden sanft hin und her. Eventuell können Sie auch die Bewegung der Beckenbodenmuskeln wahrnehmen, welche sich beim Einatmen nach unten bewegen und beim Ausatmen nach oben schweben (Abb. 5 und 6).



Abb. 3 Kleinen Pausen können für die Entspannung genutzt werden. So ist es z. B. sehr lohnenswert, sich mit angestellten Beinen auf den Boden zu legen. Das alleine entlastet schon die Wirbelsäule (Fotonachweis: Nico Spratte/www.shangrila-schwelm.de)

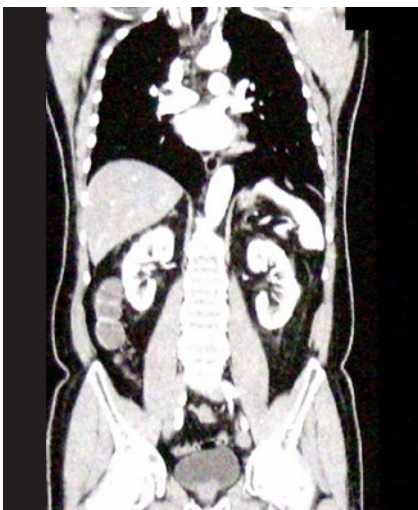


Abb. 4 Das Zwerchfell trennt Brust- und Bauchraum und steht aufgrund seiner Verbindung zum Lendenmuskel in enger Beziehung zum Bewegungsapparat (Fotonachweis: Hartmut 910/www.pixelio.de)



Abb. 5 Beim Einatmen verkürzt sich der Zwerchfellmuskel und sinkt nach unten Richtung Beckenboden (Fotonachweis: Nico Spratte/www.shangrila-schwelm.de)



Abb. 6 Beim Ausatmen verlängert sich der Zwerchfellmuskel und schwebt im Brustkorb nach oben (Fotonachweis: Nico Spratte/www.shangrila-schwelm.de)



Nun geht es noch darum, eine zu geringe Muskelspannung auf der Vorderseite des Beckens und zu viel Spannung auf der Rückseite auszugleichen. Stellen Sie sich vor, Sie hätten eine sehr enge Jeans an, die vorne einen Reißverschluss aufweist, der offen ist. Sehen sie, wie der Reißverschluss von magischer Hand langsam und mit erheblicher Schwierigkeit nach oben gezogen wird. Es ist aber nur möglich, dass der Stoff der Jeans vorne zusammenkommt, weil das Gesäßteil der Jeans sich hinten ausdehnt und weitet. Lassen Sie dies zu. Sehen Sie, wie der Reißverschluss durch Ihren Körper zu Boden fällt, wenn er ganz oben ist – so wie ein Stein, den man ins Wasser wirft und der nun zum Seegrund sinkt.

Im Sitzen

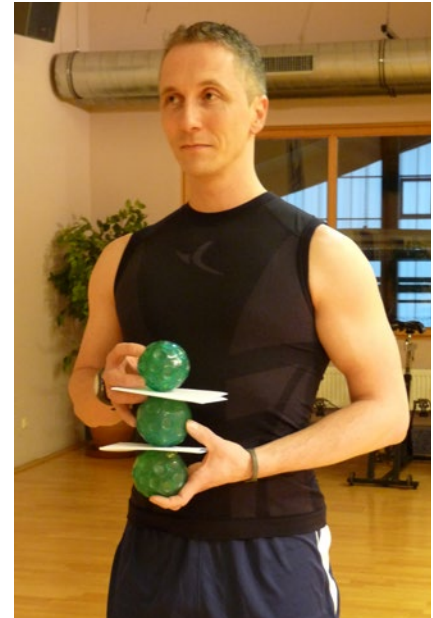
Achten Sie auf eine entspannte Haltung, während Sie Patientenbehandlungen durchführen. Dafür genügt es bereits, dieses Adjektiv zu denken, während die Aufmerksamkeit auf den Lendenwirbelbereich gelenkt wird. Die Wirbelkörper und die Bandscheiben sind sehr mittig im Körper positioniert. Für ein lockeres Gefühl in der ganzen Wirbelsäule kann man sich diese als eine Ansammlung von Brettchen vorstellen, zwischen denen kleine Bälle liegen, welche die Brettchen balancieren (Abb. 7).

Die Funktion zu verkörpern verbessert die Funktion

Die *Franklin-Methode* verzichtet darauf, dem Trainierenden die richtige Form und Technik für eine Übung vorzugeben. Daher genügt es nicht, die Imaginationen und Bilder aus der *Franklin-Methode* zu kennen, sondern man muss sie auch verkörpern: Nur über die Verkörperung einer Funktion reagiert das Nervensystem, wodurch dann die Funktion verbessert wird. Die Verkörperung ist ein körperliches Aha-Erlebnis, kein intellektuelles Wissen, vielmehr eine körperliche Erkenntnis. Der Begriff lässt sich am einfachsten an einem Beispiel erklären: Die Wirbelsäule des Menschen hält ihn aufrecht, ihre doppelte S-Kurve könnte man als die Momentaufnahme einer Welle bezeichnen. Las-

Abb. 7

Die Wirbelsäule kann man sich als eine Ansammlung von schmalen Brettchen vorstellen, zwischen denen kleine Bälle liegen, welche die Brettchen balancieren (Fotonachweis: Nico Sprattel/shangrila-schwelm.de)



sen Sie das Gefühl von schwingenden Meereswellen und ruhigem Fließen zunächst nur in der Vorstellung in Ihre Wirbelsäule sickern. Dann, wenn Sie die innere Welle immer deutlicher spüren, können Sie eine feine Wellenbewegung auch äußerlich zulassen. Genießen Sie die Meereswellen in der Wirbelsäule einige Minuten und kommen Sie dann äußerlich zur Ruhe. Spüren Sie innerlich noch etwas nach.

Literatur

1. Dettmers C, Nedelko V. Mentales Training: Lernen durch Bewegungsvorstellung und -imitation. *Neuroreha* 2011;1:24-31.
2. Diketmüller R. Musik und Muskeln. Locker sein macht stark. Wege zu gesundem und bewusstem Musizieren. Evaluation Abschlussbericht. Universität Wien, Februar 2010, S. 12-13 und S. 62.
3. Franklin E. *Bewegung beginnt im Kopf*. Kirchzarten: VAK-Verlag, 2007.
4. Heiland T, Rovetti R. Which images and image categories best support jump height? In: Solomon R, Solomon J (eds). Abstracts of the 20th Annual Meeting of the International Association for Dance Medicine & Science 2010. Birmingham: IADMS, 2010:74-75.
5. Hu B, Ning X, Nimbarte AD. The changes of lumbar muscle flexion-relaxation response due to laterally slanted ground surfaces. *Ergonomics* 2013 Jun 3 [Epub ahead of print].
6. Riemann K. Evaluation der Franklin-Methode. Freiburg: Gesellschaft für sozialwissenschaftliche Forschung in der Medizin (GESOMED), 2010.
7. Rolander B, Jonker D, Karsznia A, Oberg T. Evaluation of muscular activity, local muscular fatigue, and muscular rest patterns among dentists. *Acta Odontol Scand* 2005;63:189-195.
8. Valachi B. Musculoskeletal health of the woman dentist: distinctive interventions for a growing population. *J Calif Dent Assoc* 2008;36:127-132.
9. Vandell RA, Davis RA, Clugston HA. The function of mental practice in the acquisition of motor skills. *J Gen Psychol* 1943;29:243-250.