



Eleganz und Spannkraft einer Raubkatze – Idealvorstellung für unseren Körper.

Hallo ...

... hier spricht Ihr Körper!

Mit 80 geschmeidig wie ein Panther? Biegsam wie ein Schilfhalm? Standfest wie eine Eiche? Gemäss der Franklin-Methode® ist das möglich. Die Therapie verbindet Körper und Geist auf originelle Weise.

«Auuuu!» Mit einem Schrei stürzt die fünfjährige Nina vom Rad. Ihr rechtes Knie brennt wie Feuer. «Huuu! Huuuu!» schluchzt das Mädchen und humpelt rüber zu Mami, die im Garten Wäsche aufhängt.

«Komm her», sagt die Mutter und nimmt Nina in den Arm. «Eis, zwöi, drü – Max heilt dis Chnü. Eis, zwöi, drü – Max heilt dis Chnü», singt sie leise und bläst auf Ninas Knie. Kaum ist der Singsang angestimmt, beruhigen sich die Schluchzer, eine Minute später verebben die Tränen und die Kleine schwingt sich erneut aufs Rad, Pflaster am Knie.

Eine alltägliche Familienszene. Bis auf Max. «Max heilt dis Chnü», sang Ninas Mutter. Wer ist Max?

«Max ist mein Freund. Er kommt sofort, wenn ich ihn rufe und streut aus seinem Zauberstab Heilpulver aus», erklärt Nina ernsthaft. Alles klar? Max ist ein imaginärer Helfer, zuständig für das Verarzten von Schnitt-, Schürf- und Platzwunden sowie das Lindern von Schmerzen aller Art.

Die Körper-Geist-Connection

Kinderphantasien, über die Erwachsene mit Recht lächeln? Keineswegs. Tausende von Studien belegen, dass die Bilder und Phantasieprodukte in unserem Kopf den Körper beeinflussen: Sie bewirken die Ausschüttung von körpereigenen Schmerzhemmern und beruhigenden Botenstoffen, senken den Blutdruck, entspannen die Muskeln und beschleunigen

Heilungsprozesse – oder umgekehrt, je nachdem welcher Film im «Kopfkino» läuft.

Wichtig zu wissen: Den Gehirnzellen im dunklen Kinosaal des Schädels ist es egal, ob die Bilder auf der Bewusstseins-Leinwand real sind oder nicht. Sie nehmen Phantasiebilder genauso ernst wie echte «Fotos» aus der äusseren Welt und lösen entsprechende Körperreaktionen aus.

Schlüssel zum Erfolg

Von der Vorstellungskraft zum Körper führt ein direkter Draht, eine alltägliche Erfahrung: Sie denken an Ihr Lieblingsessen – schon sammelt sich der Speichel in Ihrem Mund. Sie denken an einen lieben Menschen – augenblicklich entspannen sich die Gesichtsmuskeln. Ein Ärgernis kommt Ihnen in den Sinn – Puls und Herzschlag erhöhen sich.

Darüber hinaus gab es zu allen Zeiten Menschen, die ihre Vorstellungskraft gezielt benutzten, um Schmerz zu lindern, das Wohlbefinden zu steigern und Herausragendes zu leisten – unter ihnen Wissenschaftler, Künstler, Staatsmänner, Wirtschaftsgrössen und Astronauten; auch moderne Spitzensportler setzen auf die leistungssteigernde Wirkung von Autosuggestion und «aktivem Imaginieren».

Profi-Tricks für Laien

Wer wüsste das besser als Eric Franklin, Diplomsportlehrer, Tänzer und Bewegungspädagoge, der seit 20 Jahren auf der ganzen Welt Tänzer unterrichtet. Der Zürcher bringt den Bewegungs-Profis bei, wie sie Ausdruck, Beweglichkeit, Kraft und körperliche Leistung bei minimalem Energieaufwand steigern können. Zu diesem Zweck hat der 50-jährige die Franklin-Methode® entwickelt, eine originelle Symbiose aus Bewegung, Berührung und Imagination. Seit einigen Jahren begeistern sich im-

mer mehr Laien für die Tricks der Profis. Bereits über 100 Lehrerinnen und Lehrer unterrichten die Franklin-Methode, unter ihnen der Basler Markus Böhmer.

Banane oder Perlenkette?

12 Uhr 15 in der Basler City. Unten braust der Verkehr vorbei, doch im 3. Stock der Holeestrasse 97 herrscht friedvolle Ruhe. Markus Böhmer steht mitten im Gymnastiksaal: gross, aufgerichtet, muskulös, ein Bild der Kraft und Geschmeidigkeit.

«Gehen Sie doch mal durch den Raum», bittet mich der Franklin-Therapeut ruhig. Ich richte meinen Rücken «extra gerade» auf und mache ein paar Schritte. Meine Sonntagshaltung vermag den Bewegungs-Spezialisten nicht zu täuschen. «Sie neigen dazu, die Schultern nach vorne hängen zu lassen», stellt er fest. Tja, eine Begleiterscheinung von zwei Jahrzehnten Schreibtischarbeit.

«Stellen Sie sich vor, dass jeder Ihrer Rückenwirbel eine grosse, weisse Perle sei. Jede Perle ist aufgefädelt an einer Schnur, die vom Steissbein hinauf zum

Die Rückenwirbel als grosse Perlenschnur - eine der Vorstellungen, die die Franklin-Methode so effektiv machen.





Entspannung pur verheisst die «Leguan-Übung». So wie dieser Geselle seine Rückenstacheln, sollen wir die Dornfortsätze unseres Rückgrates «aufstellen» – natürlich nur im Geiste.

Kopf und hoch bis in den Himmel reicht», ermuntert mich Markus Böhmer.

Folgsam stelle ich mir eine Perlenkette in meinem Rücken vor ... und nehme eine sanfte Veränderung wahr: Wie von Zauberhand berührt, richtet sich mein Rücken kerzengerade auf, ohne dass ich mich anstrengte.

«Der Körper reagiert sehr fein auf unsere Gedankenbilder», erklärt Markus Böhmer. «Er ist darauf angewiesen, dass wir ihn mit konstruktiven Bildern füttern, damit er gesund, geschmeidig und fit bleiben kann.»

Auf festen Füßen

Der Franklin-Therapeut schiebt einen kleinen Kunststoffball unter meinen linken Fuss: «Balancieren Sie mal!» Guten Mutes steige ich auf das Bällchen, doch das Ding flutscht in allen Richtungen unter meinem Fuss weg. Neuer Versuch. Die Arme rudern, der Rumpf trudelt, ich schwanke wie auf einem Schiffsboden bei Windstärke neun.

«Jetzt denken Sie an die Perlenschnur in Ihrem Rücken», sagt der Therapeut.

Gesagt, gedacht. Zu meinem grossen

Erstaunen wird mein Stand sofort sicherer. Nach ein, zwei weiteren Versuchen gelingt der Balanceakt ganz ordentlich – Perlenkette sei Dank. Zwanzig Minuten und drei weitere Übungen später fühle ich mich verwurzelt und standfest wie eine hundertjährige Eiche ... und habe ganz nebenbei erfahren, dass mein Fussgerüst aus 26 Knochen und Knöchelchen besteht.

Mein Freund, das Schlüsselbein

Die Tür fliegt auf, drei Gestalten in T-Shirts und Turnhosen stürmen herein: Martin K., Liana M. und Marianne H. lassen sich jede Woche einmal über Mittag von Markus Böhmer «in Form bringen». Nach einer kurzen Aufwärmphase kommen wir zum Knackpunkt des Tagesprogramms: Schulter-Training!

«Viele Menschen gehen mit verkrampften Schultern durch den Tag», stellt Markus Böhmer fest. «Dabei können die Schultern trotz Hektik locker, frei und geschmeidig bleiben.»

Klingt gut, aber wie bekommt man solche stressfreien Wunder-Schultern? Um das herauszufinden, wendet sich die Gruppe zuerst dem Schlüsselbein zu, das Brustbein und Schulterblatt verbindet.

«Fasst das Schlüsselbein mit Daumen und Zeigefinger», weist uns Markus Böhmer an. «Massiert das Schlüsselbein! Spürt, wie es sich anfühlt und bewegt, während ihr die Arme hebt und senkt.»

Eine ganz neue Erfahrung, wie mir schnell klar wird. Nach mehrminütigem Tasten, Spüren und Kneten bekommt der unscheinbare Knochen unter meinen Fingern plötzlich ein eigenständiges «Profil». So habe ich mein Schlüsselbein noch nie erlebt.

Berührung und Bilder

Das forschende Berühren des Körpers ist ein wichtiger Teil der Franklin-Methode. In der Stunde kommen kurze anatomi-

sche Erklärungen hinzu, welche das Körperverständnis vertiefen.

Auf dieser Grundlage kann der Schüler seinen Körper mit Hilfe von inneren Bildern «neu programmieren», das heisst: destruktive Bewegungsmuster durch konstruktive Muster ersetzen – eine wichtige Voraussetzung für Gesundheit, Geschmeidigkeit und Wohlbefinden bis ins hohe Alter.

Inzwischen hat Markus Böhmer unser Augenmerk vom Schlüsselbein zu den Schulterblättern gelenkt. Trainingspartnerin Liana fährt behutsam mit der Hand über meine Schultern, während Markus Böhmer Anleitungen gibt: «Stellen Sie sich vor, dass unter der Hand Ihres Partners Quellwasser hervorsprudelt, über ihre Schultern fliesst und in einem Wasserfall den Rücken runter in den Boden fällt.»

Zugegeben, diese Vorgabe ist etwas anspruchsvoller als die Perlenschnur, doch nach kurzem Konzentrieren fühlt es sich tatsächlich so an, als stünden meine Schultern unter einer prickelnden Brause. Den anderen scheint es ähnlich zu ergehen: «Wow ... tut das gut!», schnurrt Marianne zufrieden während Martin lakonisch feststellt: «Meine Schultern fühlen sich an wie frisch geschmiert.»

Ein Fall für den Leguan

Die Schulterverspannungen haben sich in Wohlbefinden aufgelöst, zum Schluss gibt's noch eine Streicheleinheit für den Rücken: «Rollen sie Ihre Wirbelsäule nach vorne ab. Stellen Sie sich vor, Sie sind ein Leguan, der seine Rückenstacheln aufstellt. Heben Sie Dornfortsatz um Dornfortsatz Ihres Rückgrates an», weist uns der Franklin-Therapeut an. Rundum beginnen sich die Rücken in Zeitlupe zu beugen, während Markus Böhmer herum geht, um das «Leguan-Gefühl» mit Hilfe von gezielten Handstrichen über die Wirbelkuppen zu intensi-

vieren. Die Gesichter der Franklin-Schüler strahlen vor Wohlbehagen, und auch mein Rücken signalisiert mit einem angenehmen Prickeln, dass ihm diese Übung gefällt.

Fazit nach 60 Minuten Franklin-Training? Die Teilnehmer fühlen sich «rundum entspannt» (Marianne), «erfrischt und gestärkt» (Martin), «eingemittet und energievoll» (Liana).

Was mich betrifft, verlasse ich die Franklin-Oase wie auf Federn, eile die Holeystrasse entlang und freue mich über meine geerdeten Füsse, die lockeren Schultern und die unsichtbare Perlenschnur in meinem Rücken. • Petra Gutmann



Buchtipps (s. auch S. 6):
«Denk dich jung!»
 von Eric Franklin
 VAK Verlags GmbH
 2005, 190 S.
 ISBN: 3-935767-67-6
 CHF 27.40/Euro 15.95

Die Franklin-Methode® ausprobieren

Informationen zu Kursen und Lehrgängen der Franklin-Methode im In- und Ausland erhalten Sie beim

Institut für Franklin-Methode
 Industriestrasse 3, CH-8610 Uster/Zürich
 Tel. (0041) (0)43 399 06 03
 E-mail: info@franklin-methode.ch
 Internet: www.franklin-methode.ch

Eric Franklin, geb. 1957, arbeitet als Tänzer, Choreograf, Dozent und Buchautor. Er hat bei vielen Tanz- und Theaterproduktionen in New York und in Europa mitgewirkt, unterrichtete lange Zeit das Schweizer Kunstturn-Nationalkader und lehrte am Heilpädagogischen Seminar Zürich.

