

## Franklin-Methode

# Die Schultern mithilfe von Gedankenbildern entspannen

► Bettina Halbach, Helene Moser

Als Zahnarzt und auch als Stuhlassistenz sitzt man für lange Zeit in einer statischen Position mit horizontaler Abduktion der Arme und Seitneigung des Kopfes. Dies ist eine Herausforderung für den Körper. Die muskuläre Fehlbelastung kann mit der Zeit zu unangenehmen Schulter- und Nackenbeschwerden führen. Mithilfe von Gedankenbildern aus der Franklin-Methode hat das Behandlungsteam die Möglichkeit, diese Position mit geringer Anstrengung zu halten und auch während der täglichen Arbeit in der Praxis immer einmal wieder die Schultern zu entspannen.

## Gesundheitsfördernde Wirkung

Die Methode ist nach ihrem Gründer, dem 1957 geborenen Schweizer Eric Franklin, benannt. Es ist eine Bewegungslehre, die es seit den 1980er Jahren gibt und die ursprünglich unter dem Namen „imaginative Bewegungspädagogik“ bekannt wurde, da der Schwerpunkt im mentalen Training liegt. Das Konzept zählt zu den Komplementärtherapien und ist seit Herbst 2011 in der Schweizer Gesundheitsförderung anerkannt.

Über mentales Training im Sport und in der Medizin liegen bereits zahlreiche Wirksamkeitsstudien vor, auch über die Franklin-Methode gibt es neuerdings Studien. Die Gesellschaft für sozialwissenschaftliche Forschung in der Medizin (GESOMED) in Freiburg ist auf die Evaluation von Gesundheitspräventionsmaßnahmen spezialisiert. 2010 ergab eine im Auftrag des Institutes für Franklin-Methode durchgeführte Längsschnittstudie zum Präventionscharakter der Methode, dass sich bei den 191 Probanden das Gesundheitsverhalten nachhaltig verbesserte.

## Bilder als Echolot

In der Franklin-Methode begleitet der Lernende ganz einfache Übungen mit sinnvollen Vorstellungsbildern. Durch das Verbinden von Gedankenbildern, erlebter Anatomie und Bewegung verschwinden muskuläre Ungleichgewichte und Verspannungen, Beweglichkeit und Wohlbefinden stellen sich ein. Dabei dient die Vorstellungskraft als eine Art Echo-

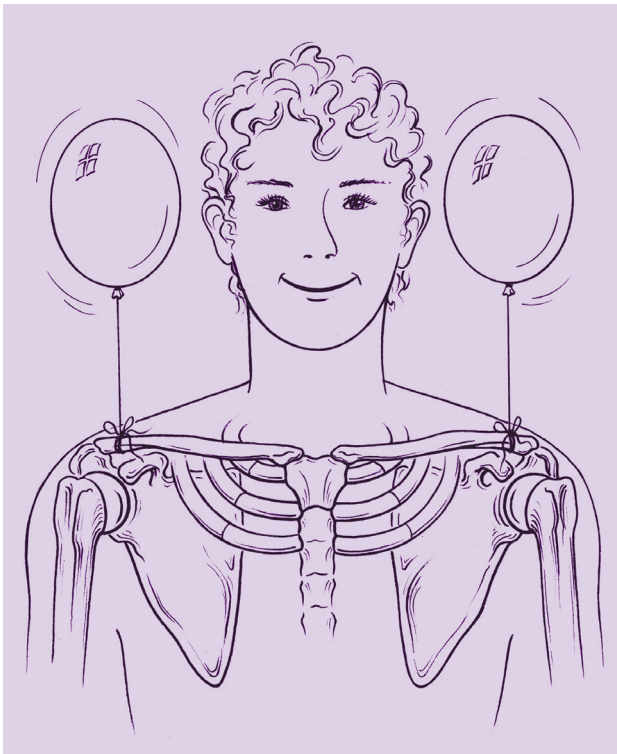
lot und animiert den Körper, sich gesund zu bewegen. Probieren Sie es aus, lassen Sie die folgenden Bilder für die Beweglichkeit im Alltag gelegentlich und für einige Momente in Ihrem Kopf entstehen:

### Die Arme mit Leichtigkeit heben

Stellen Sie sich nur einmal vor, Ihre Arme können auf einer imaginären Wolke ausruhen; Sie bräuchten keine eigene Kraft, um die Arme in dieser Position zu halten. Oder ein Marionettenspieler sitzt über Ihnen und hält Ihre Arme an Fäden hoch. Um die Arme mit Leichtigkeit hochnehmen zu können, braucht es auch eine gute Basis im Beckenbereich und im Rumpf. Nur so kann der Schultergürtel effizient eingesetzt werden. An einen aufgestellten Stab kann man nur dann etwas hängen, wenn er eine gute Basis hat. Wollen Sie einen Stab ohne Verankerung aufstellen, gelingt es Ihnen nur, wenn Sie ihn durch Seilzüge verstreben. Dies ist mit unserem Rumpf (Stab) und dem Schultergürtel (Seile) dasselbe.

### Beweglicher Oberkörper dank Herz und Lunge

Lunge und Herz haben sehr viel mit Ihrer Oberkörperhaltung und somit mit dem Zustand der Schultern und des Nackens zu tun. Stellen Sie sich während der Behandlung doch einmal vor, das Herz und die benachbarte Lunge wären ein Kugelgelenk mit dem Herz als Kugel und der Lunge als Pfanne. Das Gelenk ist gut geschmiert und erlaubt dreidimensionale Bewegungen. Beugen Sie sich nach rechts, gleitet die linke Lunge über das Herz. Das Herz liegt



Imagination der schwebenden Schlüsselbeine.  
© Institut für Franklin-Methode, Schweiz

quasi auf der rechten Lunge und umgekehrt, beugen Sie sich nach links, gleitet die rechte Lunge über das Herz, das Herz liegt auf der linken Lunge. Beugen Sie sich nach vorne, denken Sie sich, Ihr Brustbein sei weich und beweglich, erlauben Sie Herz und Lunge, sich mitzubewegen.

#### Der Kopf im Verhältnis zum Körper als Schlüssel zu mehr Leichtigkeit in der Bewegung

Die Kopfposition ist entscheidend für Ihr Wohlbefinden. Die Verbindung vom Steißbein zum Hinterkopf sollten Sie leicht und mit viel Raum erleben. Nehmen Sie Ihren Kopf nach vorne, um besser zu sehen, dann brechen Sie diese Verbindung und Verspannungen sind unausweichlich. Stellen Sie sich vor, der Kopf schwebte leicht auf der Wirbelsäule. Ein kleiner Ballon befindet sich unter dem Hinterkopf und hebt ihn leicht nach oben. Der Kiefer hinge entspannt nach unten. Die Wirbelsäule verlängerte sich.

#### Schwebende Schlüsselbeine

Mit dieser Übung trainieren Sie jederzeit unauffällig Ihre Körperhaltung: Stellen Sie sich vor, dass Ballone die Schlüsselbeine trügen. Sie sind mit einem feinen

Das gesamte Spitta-Abrechnungswissen jetzt im Internet!

Für nur 15,- € monatlich!

Neu!

Bearbeiten Ansicht Favoriten Extras ?

Adresse

<http://www.abrechnung-zahnmedizin.de>

Nutzen Sie das neue Internet-Portal [www.abrechnung-zahnmedizin.de](http://www.abrechnung-zahnmedizin.de) und Sie erstellen schnell und zuverlässig Ihre Privatliquidationen und Ihre Abrechnungen mit der KZV.

So verlieren Sie kein Honorar!

Jetzt 3 Wochen kostenlos testen!

[www.abrechnung-zahnmedizin.de/gratistest](http://www.abrechnung-zahnmedizin.de/gratistest)

Faden an den Enden der Schlüsselbeine angebunden. Die Arme hängen, die Schlüsselbeine schweben.

### Gefühl für den Körper

Außer zahlreichen Imaginationen verwendet die Franklin-Methode eine Lernspirale, damit Personen neue Haltungs- und Bewegungsmöglichkeiten nachhaltig lernen. Nehmen Sie sich für die folgenden Übungen eine ruhige Minute, erarbeiten Sie sich diese Spirale. Scannen Sie vor dem Training zunächst Ihren Körper. Wandern Sie also mit der Aufmerksamkeit von den Füßen zu den Beinen, zum Rumpf, zu den Armen und zum Kopf. Wie fühlen Sie sich? Welcher Körperteil fühlt sich leicht und geschmeidig an, wo sind Sie dagegen verspannt? Planen Sie dann eine Bewegung gedanklich (Feedforward), zum Beispiel, dass Sie die Schultern heben werden. Führen Sie die Bewegung aus, begleitet von einem Bild oder von einem inneren Dialog. Wenn Sie die Lektion beenden, vergleichen Sie das Ergebnis mit der Ausgangssituation. Wie fühlt Ihr Körper beziehungsweise der trainierte Körperteil sich nun an (Feedback)? Gefällt Ihnen dieses neue Gefühl, verankern Sie es im Alltag. Vielleicht finden Sie sogar ein eigenes Bild für diesen neuen körperlichen Zustand?

### Schultern als Luftmatratze

Heben Sie die Schultern einige Male hoch zu den Ohren und lassen Sie sie wieder sinken. Wenn Sie diese Übung mit einem passenden Bild begleiten, dann geht es noch einfacher. Stellen Sie sich vor, Ihre Schultern seien mit Luft aufgeblasene Luftmatratzen. Lassen Sie sie nach oben zu den Ohren gleiten. Das Abwärts der Schultern begleiten Sie mit der Ausatmung. Ahmen Sie in Gedanken oder laut das Geräusch von Luft, die aus einer blauen Luftmatratze entweicht, nach: FFFFT oder SSSSS.

### Schwamm ausdrücken

Denken Sie daran, wie es sich anfühlt, einen Schwamm auszudrücken. Verfahren Sie mit Ihren Muskeln in Gedanken so wie mit dem Schwamm: Legen Sie Ihre linke Hand auf Ihre rechte Schulter. Packen Sie den Trapeziusmuskel und drücken Sie ihn gekoppelt mit einer Ausatmung aus, so wie Sie es mit einem Schwamm machen würden. Stellen Sie sich dabei vor, wie Schmutzwasser aus dem Schwamm fließt. Anschließend lassen Sie den Muskel wieder los. Denken Sie sich, der Schwamm fülle sich mit frischem Quellwasser. Nehmen Sie bewusst wahr, wie der Muskel sich unter Ihrer Hand von allein ausbreitet. Vergleichen Sie anschließend das Gefühl in Ihrer rechten Schulter mit dem Gefühl in Ihrer linken Schulter: Fühlt sie sich geschmeidiger an? Nehmen Sie sich die andere Seite vor, genießen Sie ein Gefühl von Weichheit

in beiden Schultern. Wiederholen Sie die Übung einige Male, wenn Sie mögen.

### Die Funktion zu verkörpern verbessert die Funktion

Die Imaginationen und Bilder aus der Franklin-Methode zu kennen genügt nicht, man muss sie verkörpern: Die Franklin-Methode lehrt, dass nur über die Verkörperung einer Funktion das Nervensystem reagiert, was dann die Funktion verbessert. Der Begriff „Verkörperung“ erklärt sich am einfachsten an einem Beispiel: Die Wirbelsäule des Menschen hält ihn aufrecht, ihre doppelte S-Kurve ist die Momentaufnahme einer Welle. Lassen Sie das Gefühl von schwingenden Meereswellen und ruhigem Fließen in Ihre Wirbelsäule sickern – zunächst nur in der Vorstellung, dann, wenn Sie die innere Welle immer deutlicher spüren, lassen Sie eine feine Wellenbewegung auch äußerlich zu. Genießen Sie die Meereswellen in der Wirbelsäule einige Minuten und kommen Sie dann äußerlich zur Ruhe. Spüren Sie innerlich noch etwas nach.

### Fazit

Das spezielle Training mit dem Gedankenmuskel, also das Training mit der Franklin-Methode, lässt sich jederzeit unaufwendig in den Zahnarztalltag einfügen. Für das Üben benötigen Sie kaum zusätzliche Zeit, es genügen Augenblicke der Selbstaufmerksamkeit, während Sie in der Praxis sind. Aber es ist wie mit jedem sportlichem Training: Das Imaginieren will konsequent geübt sein. Je öfter Sie das Kopfkino abspulen, umso leichter fällt es, umso besser wirkt es.

### WEITERE INFORMATIONEN

Institut für Franklin-Methode, CH-Wetzikon  
E-Mail: [info@franklin-methode.ch](mailto:info@franklin-methode.ch)  
[www.franklin-methode.ch](http://www.franklin-methode.ch)

Dettmers, Christian und Nedelko, Violetta:  
Lernen durch Bewegungsvorstellung und -imitation. *neuroreha* 01/2011, S. 24–31

#### BETTINA HALBACH

E-Mail: [info@tryshca.de](mailto:info@tryshca.de)

Bettina Halbach ist Ernährungswissenschaftlerin und freie Journalistin mit dem Themenschwerpunkt Gesundheit.

#### HELENE MOSER

E-Mail: [info@helmos.ch](mailto:info@helmos.ch)

Helene Moser ist Physiotherapeutin (M.Sc. i.A.), CRAFTA-, Franklin- und Shiatsu-Therapeutin. Sie betreibt ihre Praxis in Bern (Schweiz).