

Kommunikation

Februar 2011

Gewaltfreie Kommunikation • NLP • Business

Seminar

Coaching • Mediation • Pädagogik • Gesundheit

Wir sprechen zu viel und fühlen zu wenig

Charles Chaplin



K&S ist das Magazin für Profis, die Menschen in Veränderungsprozessen begleiten.

Die Zeitschrift wendet sich an Berater, Coaches, Therapeuten, Manager und vermittelt Wissen zu modernen kommunikativen Methoden.

K&S erscheint alle zwei Monate aktuell beim Junfermann Verlag, Paderborn. www.ks-magazin.de

GFK, Empathie, soziale Kompetenz



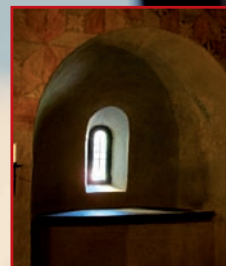
Weg zum Frieden

Isolde Teschner
im Interview



Souverän im Konflikt

Tipps von
Stéphane Etrillard



Trauer-Panorama

Auftrag an
Hinterbliebene

Verlag

Junfermann

Training to go

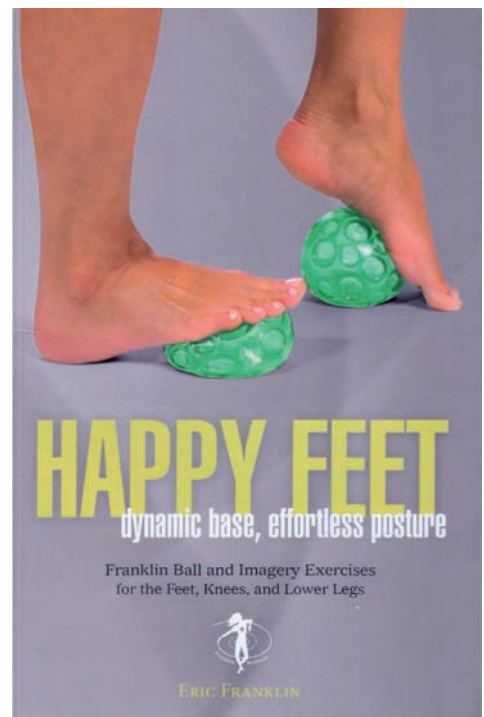
Praxistest: Franklins Methode für gesunde Füße verhilft zu einer guten Basis für den täglichen Auftritt.

Die Füße haben's nicht leicht. Frauen schlüpfen in Pumps mit hohem Absatz, Männer zwingen sich in elegante enge Schuhe. Die Folgen sind eine schlechte Haltung und ein beeinträchtigtes Wohlbefinden. Eric Franklin in der Schweiz entwickelte eine Methode für ein regelmäßiges Training, das die vielen Muskeln des Fußes aktiv und funktionstüchtig erhält. Sein neuestes Buch erschien soeben im US-amerikanischen OPTP Verlag und ist in Deutschland über den Sportartikelvertrieb Vistawell zu beziehen. Es heißt „Happy Feet“. Aus Erfahrung als bühnengewohnter Ex-Tänzer und Choreograf weiß Franklin: „Gesunde Füße sind auch glückliche Füße.“ Und: Dank gesunder Füße richtet der Körper sich mühelos auf.

Ich hatte bereits 2005 Gelegenheit, Franklins Methode zu erproben. Damals waren zwei anscheinend harmlose Unfälle, bei denen ich mir Prellungen und Bänderüberdehnungen im rechten Fuß zuzog, fünf Jahre her und sollten im Grunde vergessen sein. Doch ich hatte noch immer Beschwerden beim Gehen und Stehen. Orthopäden und Gymnasten waren bemüht, doch ratlos. Es wurde nicht besser. Zufällig sah ich einen Titel von Franklin, „Kraftvoller Auftritt“, im Regal einer Buchhandlung, erwarb ihn und nahm ihn mir sofort vor. Es war erstaunlich zu spüren, wie die Gedankenbilder meinen Körper automatisch zu einer Selbstkorrektur brachten. Ich richtete mich bewusst auf. Je öfter ich imaginieren, umso besser, dachte ich. Ich wollte so beweglich werden wie ein Balletttänzer.

Die theoretische Basis von Franklins Methode ist die Ideokinese, in den 1930er Jahren begründet von der New Yorker Stimmlehrerin Mabel Todd. „Idea“ bedeutet Form, Gestalt, Idee oder Vorstellung, „Kinesis“ heißt Bewegung. Im Grunde geht es darum, mittels mentaler Bilder beweglich zu bleiben. Das begeisterte Eric Franklin, der die Ideokinese während seiner Ausbildung an der New York University kennenlernte. Er entwickelte Todds Ideen weiter und spezialisierte sich in der imaginativen Bewegungspädagogik. Sein Workout für die Füße ist ein Ausschnitt aus seinem Gesamtwerk.

Das Training umfasst mehr als 40 Übungen, teilweise mit Hilfsmitteln wie Bällen und elastischen Übungsbändern. Es sind pfiffige Imaginationen, Selbstmassagen, ungewöhnliche Lockerungs-, Dehn- und Kräftigungsübungen – leicht



Eric Franklin: Happy Feet.

OPTP Verlag, Minneapolis (USA) 2010, 56 Seiten, 14,- €

erlernbar, immer anwendbar und geeignet für jedermann. Es mag anfangs ungewohnt sein, sich mit einem fantasievollen Bild vor Augen zu bewegen. Doch es wird ebenso zur Routine, wie ich mich daran gewöhnte, mir in Bewegung zuweilen bewusst vorzustellen, wie der Körper im Augenblick funktioniert. Meinen Füßen ging es immer besser, sie kräftigten sich rasch und trugen mich immer leichter. Einige der Übungen, vor allem das Balancieren auf den Bällen und der Gedanke daran, dass eine sprudelnde Quelle mein Fußgewölbe von unten unterstützt, sorgen noch immer für meinen guten Auftritt. Das neue Buch, „Happy Feet“, einstweilen nur in Englisch, aber selbst mit Grund Sprachkenntnissen gut lesbar, ergänzt den Übungs- und den theoretischen Teil der anderen Bücher Eric Franklins. Es ist für mich ein „Training to go“. Mir gefällt besonders, dass ich das Beschriebene gut in den Alltag integrieren kann.

Es ist ein Buch vor allem für Menschen, wie Trainer und Referenten, die sich oft stundenlang einen möglichst guten Auftritt abverlangen. Inzwischen belegen auch wissenschaftliche Studien die gesundheitsfördernde Wirkung der Franklin-Methode, vorgelegt u.a. von der Gesellschaft für sozialwissenschaftliche Medizin (Gesomed) in Freiburg mit 191 Probanden. Für mich ist die Methode mit ihren hilfreichen Imaginationen wie ein Rucksack, prall gefüllt mit abwechslungsreichem Proviant. Es ist kostengünstiger, sich unterwegs davon zu stärken, als in ein Restaurant einzukehren. Und es macht Spaß, aus seinem Inhalt zu wählen, was man gerade am liebsten mag.

Bettina Halbach