

Passepartout zum Wohlbefinden

Eric Franklin ist in China bekannter als zu Hause in Uster

Was haben die Royal Ballet School, der Frauenturnverein Uster und das American Dance Festival gemeinsam? In allen drei Institutionen hat Eric Franklin seine auf Ideokinese beruhende Methode gelehrt. Die Franklin-Methode hat einen leisen Triumphzug durch die Welt begonnen, doch zu Hause in Uster kennen sie wenige.

cn. Zu klein, zu alt, zu ungelenkt: Als sich Eric Franklin nach seiner an der ETH Zürich absolvierten Ausbildung zum Turn- und Sportlehrer noch zum Tänzer weiterbilden lassen wollte, war das Urteil der Experten vernichtend. So besann sich der am linken Zürichseeufer aufgewachsene Franklin auf sein Doppelbürgertum und ging in die USA. An der berühmten New York University School of the Arts hielt man ihn zwar nicht für einen perfektionierten Tänzer, doch man erkannte schnell sein Potenzial.

Networking in Uster

Das, sagt Eric Franklin, sei sowieso eine der grossen Stärken der Amerikaner. In der Schweiz müsse man erst perfekt sein, bevor man wahrgenommen werde, in den USA hingegen reiche es, Talent mitzubringen. Trotzdem kann sich der 1957 geborene Bewegungstherapeut nicht vorstellen, in den USA zu leben. Die Schweiz, sagt er, sei zwar ein teurer Standort, doch sie habe viele Vorteile und die Lebensqualität sei gut. Zudem wäre seine Familie wohl wenig angetan von einem Umzug. Auch Uster hält Eric Franklin, der selbst in Wetzikon wohnt, für einen guten Standort. Sein Studio liegt direkt neben dem Bahnhof, die Stadt ist überschaubar, und von Zürich ist man mit der S-Bahn nur zwölf Minuten entfernt. Weil ihm seine Referenzen in den USA, China und anderen Ländern am Greifensee jedoch wenig nützten, blieb ihm nichts anderes übrig, als erst einmal Kontakte zu knüpfen. «Im englischsprachigen Raum kennt man meine Bücher und meine Methode», sagt Franklin. «Hier in Uster bin ich der mit dem Bewegungsstudio.»

Da sich die Franklin-Methode genauso gut mit dem Damenturnverein Uster wie mit Profi-Ballerinen praktizieren lässt, ist Franklin auf einem weiten Feld tätig. Sein Kursprogramm liest sich denn auch wie ein Querschnitt durch alle erdenklichen Sport-, Gesundheits-, Wellness-, Tanz- und Bewegungsangebote. Von «Powerzentrum Beckenboden» über Rücken-, Nacken- und Fuss-training bis zu Tanz-Intensivkursen für Fortgeschrittene und Yoga bietet das Franklin-Institut alles an. Neben dem Unterricht, den er sich mit ausgebildeten Kursleitern teilt, gibt Eric Franklin zudem Gastkurse in der ganzen Welt. Im Januar war er in New York, im März fliegt er nach China, im Herbst unterrichtet er an der Royal Ballet School sowie am renommierten Laban-

Center in London, und im Dezember lehrt er an der Universität Wien und an der Ballettakademie in Stockholm. Dazwischen gibt er einen Fortbildungskurs für Kursleiter der Migros-Klubschule, spricht vor dem Dachverband für Geburtsvorbereitung in Uster und dem Schweizerischen Ballettlehrer-Verband in Zürich.

Doch worum handelt es sich denn nun bei dieser Franklin-Methode, die von jedermann praktiziert werden kann? Franklins Zauberwort heisst Ideokinese: die Idee von der Bewegung. Basierend auf der Methode, die Mabel Todd in den dreissiger Jahren in ihrem Buch «The Thinking Body» beschrieb, nutzt Eric Franklin die Macht der Vorstellungskraft. Bei verspannten Muskeln lässt er seine Schüler an schmelzendes Vanilleeis denken, der Darm ist eine Meerespflanze, die Zellen lachen. Ergänzt durch die Erkenntnisse der Biomechanik und der Anatomie, vermittelt mit Elan, Leichtigkeit und Lebensfreude, ist die Franklin-Methode, die mit Erfolg auch in der Krankengymnastik eingesetzt werden kann, eine Art Passepartout zu körperlichem und seelischem Wohlbefinden. Anwender der Methode erfahren nicht nur, wie sich psychische Befindlichkeiten auf die Physis auswirken können, mit der Zeit lernen sie auch ihren Körper, seine Anatomie, seine Organe und Nervensysteme, besser kennen.

Zwölf Bücher im Kopf

Da die Franklin-Methode vielfältig einsetzbar und einfach anzuwenden ist, hat sich ihr Schöpfer auch erfolgreich als Autor betätigt. Sein vor kurzem auch auf Deutsch erschienenes Buch «Tanz-Imagination» ist an amerikanischen Tanz-Akademien Pflichtlektüre, andere Publikationen wie beispielsweise «Locker sein macht stark» wenden sich auch an Laien. Überhaupt hat Eric Franklin mindestens zwölf weitere Bücher im Kopf. Sein nächstes Projekt befasst sich mit Konditionierung, und irgendwann will er ein Buch über Methoden zur Verzögerung des Altersprozesses schreiben. Eines Tages ist dem 46-Jährigen aufgefallen, dass er jünger aussieht als die meisten seiner ehemaligen Kommilitonen von der ETH. Sein Fazit: Imagination entspannt, entspannte Muskeln sind locker, in lockeren Muskeln graben sich Falten weniger tief ein. «Sie sehen», sagt Franklin und strahlt, «meine Methode ist unerschöpflich.»

Weitere Informationen unter www.franklin-methode.ch



Bewegungstherapeut Eric Franklin mit einer Schülerin. (Bild Karin Hofer)