**Zeitschrift:** Mobile : die Fachzeitschrift für Sport
**Herausgeber:** Bundesamt für Sport ; Schweizerischer Verband für Sport in der Schule
**Band:** 2 (2000)
**Heft:** 1

**Artikel:** Die Kraft der Vorstellung
**Autor:** Bignasca, Nicola
**DOI:** https://doi.org/10.5169/seals-992142

**Nutzungsbedingungen**
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

**Conditions d'utilisation**
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

**Terms of use**
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

**Download PDF:** 22.12.2025

**ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch**

# Die Kraft der Vorstellung

Farbig sind sie, voller Fantasie und bunter Kreativität – die Bilder, die Kinder in ihren Gedanken und Vorstellungen entwerfen. Wie kann nun eine derart wertvolle Fähigkeit auch im Sportunterricht, sei es in der Schule oder im Verein, gefördert und gepflegt werden? Antwort auf diese Frage weiss Eric Franklin, der sich eingehend mit dem Einsatz und der Wirkung von Vorstellungsbildern im Unterricht oder im Training auseinandersetzt.

*Nicola Bignasca*
*Zeichnungen: Leo Kühne*

Foto: Ti Press/Francesca Agosta

«Als ich diese Methode kennenlernte, wirkte sie auf mich nicht sonderlich überzeugend», beschreibt Eric Franklin seine ersten Erfahrungen mit mentalen Bildern. «Mittlerweile gibt es für mich aber nichts Effizienteres.» Und der Enthusiasmus, mit dem er seinen bemerkenswerten Erfahrungsschatz und sein Wissen – sei es auf verbaler oder körperlicher Ebene – weitervermittelt, ist beeindruckend und förmlich spürbar.

## Erleben durch Vorstellen

Die Frage, was denn mentale Bilder eigentlich genau bewirken, beantwortet Eric Franklin mit einem einfachen und äusserst anschaulichen Beispiel: «Wenn wir unsere Handinnenflächen gegeneinander reiben bis Wärme entsteht, sie anschliessend etwa zwei Zentimeter voneinander entfernen und uns gleichzeitig auf den Raum dazwischen konzentrieren, können wir ein knisterndes Magnetfeld, ein selber entfachtes Kraftfeld spüren. Es fühlt sich an wie ein warmer Energieball, der zwischen unseren Händen entsteht.» Wer also wissen möchte, wie Gedankenbilder wirken, muss zuerst versuchen, sie in die Praxis umzusetzen und selbst zu erleben. «Vor allem wenn wir mit Kindern in diese Thematik einsteigen, ist es einfacher und effizienter, ohne komplizierte Erklärungen und langfädige Theorien unmittelbar mit der Praxis zu beginnen und so das Interesse der Kinder an ihrem Körper zu wecken.»

## Die bunte Welt der Fantasie

Kinder besitzen eine natürliche Vorstellungsgabe und werden von unzähligen Bildern und Vorstellungen durch ihren Alltag begleitet: Spielen, sich ankleiden, sich waschen und einschlafen sind alles Handlungen, die für die Kinder mit symbolischen Bildern und kleinen Geschichten verbunden sind. «Im Alter von etwa fünf Jahren entwickeln Kinder eine besonders hohe Sensibilität für Gedankenbilder. Die Lernbereitschaft ist dann gewaltig. Ich bin jedes Mal überrascht, wie schnell und intensiv sie in die Welt der Fantasie eintauchen und sich dabei vergessen können. Erwachsene hingegen haben bedeutend mehr Mühe, sich voll und ganz dieser imaginativen Welt hinzugeben.»

Dass der Sportunterricht mit mentalen Bildern für Kinder wie gemacht ist, davon ist Eric Franklin überzeugt: «Sowohl Kinder als auch Jugendliche lassen sich für die Arbeit mit Vorstellungsbildern unglaublich begeistern. Die Erfahrung zeigt aber, dass gerade in diesem Bereich die Art und Weise – also wie ich Kindern oder Jugendlichen etwas beibringen möchte – für den Erfolg viel entscheidender ist als der eigentliche Inhalt des Unterrichts. Die Übungen müssen begeistern, müssen gedanklich fesseln und für alle nachvollziehbar sein. Der Erfolg oder Misserfolg im Unterricht mit Gedankenbildern hängt nicht zuletzt von einer angepassten Auswahl der mentalen Bilder ab. Dabei sollen die Interessen und Neigungen der Kinder und Jugendlichen, aber auch das Alter und die Lernstufe berücksichtigt werden.»

**Eric Franklin**

ist Tänzer, Bewegungspädagoge, Dozent und Leiter zahlreicher Diplom- und Weiterbildungskurse in Ideokinese sowie bedeutender Tanz- und Bewegungsworkshops in Europa, Asien und den USA. Seit 1986 setzt Eric Franklin die Technik mentaler Bilder in seinen Lehrveranstaltungen ein. Er ist Mitbegründer und Leiter des Instituts für Imaginative Bewegungspädagogik.
Adresse: Mühlestrasse 28, 8623 Wetzikon

# Wie lassen sich Vorstellungsbilder einordnen?

Vorstellungsbilder können nach verschiedenen Kriterien eingeordnet werden. Im Unterricht mit Kindern eignen sich sensorische Vorstellungsbilder am besten (vgl. Grafik auf dieser Seite). Warum ein Vorstellungsbild nicht unbedingt visueller Natur sein muss, sondern von irgendeinem Sinn ausgehen kann, erklärt Eric Franklin: «Ein Bild ist oft wirkungsvoller und erfolgreicher, wenn es aus verschiedenen Sinneseindrücken zusammengesetzt ist. Stellen wir uns beispielsweise vor, unter einem Wasserfall zu stehen, dann sehen und spüren wir, wie das Wasser an unserem Körper hinunterläuft, wir hören das Getöse um uns herum, riechen das frische Wasser und schmecken es in unserem Mund.»

**Durch die ganze Palette der Sinneswahrnehmungen wandern**

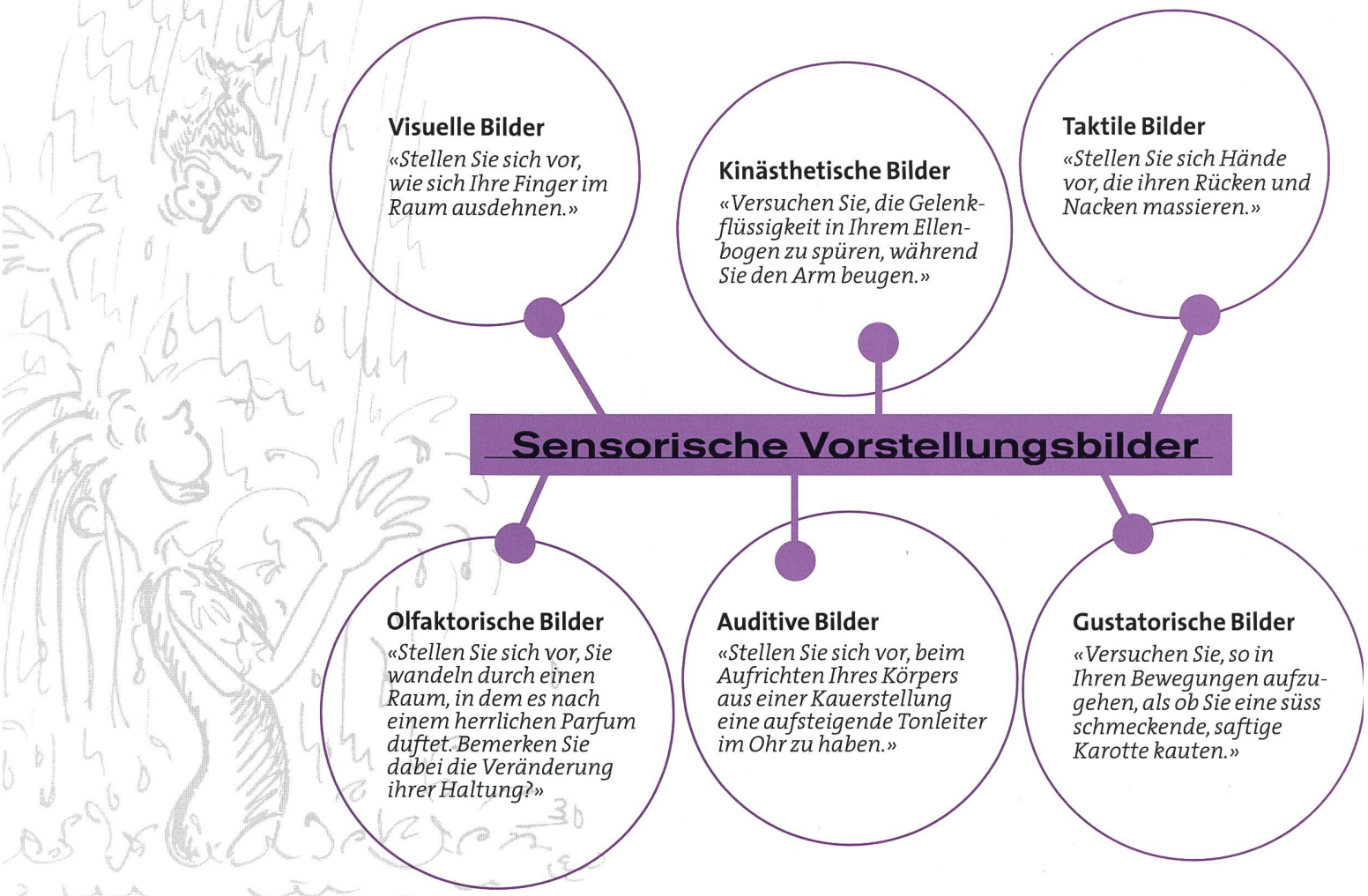
Zu den am häufigsten verwendeten Bildern gehören die visuellen und kinästhetischen. «Es ist aber unabdingbar, die Kinder mit Bildern aus verschiedenen Sinnesbereichen zu konfrontieren. Auf diese Weise können wir auch feststellen, auf welche Sinnesreize sie sensibler reagieren.»

Eric Franklin erklärt, dass sich diese Sensibilität im Verlaufe der Kindheit und der Jugend verändert: «Im Vorschulalter und während des ersten Schuljahres reagieren die Kinder sehr gut auf taktile und kinästhetische Bilder. In der Jugendzeit hingegen werden auditive Bilder bevorzugt. Als Beispiel kann hier sicher die heutige Technomusik angeführt werden, die eine Beschleunigung des Herz-Kreislauf-Systems bewirkt und genau diese Wirkung erzielen kann, wenn sie als Gedankenbild benutzt wird.»

**Gibt es noch andere Gruppierungen?**

Die Bilder können auch aufgrund von anderen Kriterien eingeteilt werden: beispielsweise in direkte und indirekte Vorstellungsbilder. «Ein direktes Vorstellungsbild ist eine nonverbale Darstellung einer tatsächlich ausgeführten Bewegung. Indirekte Vorstellungsbilder sind Metaphern. Wenn wir beim Heben unseres Armes daran denken, wie sich das Schulterblatt dreht, verwenden wir ein direktes Bild. Stellen wir uns dagegen das Schulterblatt als Rad vor, arbeiten wir mit einer Metapher oder eben einem indirekten Bild», erklärt Eric Franklin. (Vgl. auch die Praxisbeilage dieser Ausgabe.)

Gedankenbilder können zudem danach eingeteilt werden, ob sie sich auf die Innen- oder die Aussenwelt beziehen. Eric Franklin: «Kinder können die äussere Wirklichkeit vergessen, indem sie sich einen Wald oder Strand ausdenken.» Vorstellungsbilder, die sich auf das Körperinnere beziehen, führen zu einer verbesserten Haltung. Eric Franklin kennt viele Beispiele: «Wenn wir uns die zentrale Achse in unserem Körper vorstellen oder dass der Wind durch uns hindurchbläst oder dass wir mit Wasser angefüllt sind, so wird sowohl unsere Haltung als auch unser Bewegungsmuster von diesen Gedankenbildern beeinflusst.»



# Für einen erfolgreichen Unterricht mit Gedankenbildern

Wie jede andere (motorische) Fähigkeit, muss auch die Fähigkeit, mentale Bilder zu erzeugen und in Bewegung umzusetzen, regelmässig und gezielt geübt werden. Eric Franklin empfiehlt ein schrittweises Vorgehen im Unterricht mit Kindern: «Wenige Minuten pro Lektion genügen zu Beginn, um die wichtigsten Impulse zu setzen. Was auf keinen Fall fehlen darf, ist die innere Überzeugung und die richtige Einstellung der Lehrperson bei diesen ersten Gehversuchen in der Welt der Bilder. Nur so kann die Basis für einen erfolgreichen, motivierenden Unterricht mit Gedankenbildern geschaffen werden.»

### Sich in der Welt der Kinder bewegen

Kinder benutzen aus eigener Initiative Bilder aus der Welt der Fantasie. Für sie ist es deshalb keine gewaltige Neuigkeit, wenn im Bewegungs- und Sportunterricht mit Gedankenbildern gearbeitet wird. Eric Franklin meint dazu: «Der Lehrende sollte seine Lektion nicht damit beginnen, indem er ein ‹ganz besonderes mentales Training› ankündigt. Die Kinder dürfen ruhig das Gefühl haben, etwas für sie Normales, etwas Alltägliches zu tun.»

Es sei zudem sehr wichtig, mit einfachsten Bildern zu beginnen, die mühelos in lustige und motivierende Bewegungen umgesetzt werden können. «Fabeln und Bildergeschichten eignen sich ganz besonders, um die Aufmerksamkeit auch der ganz kleinen Kinder zu gewinnen: Abheben und fortschweben auf dem fliegenden Teppich oder im eigenen Haus (das den eigenen Körper symbolisiert) herumgehen...», – dies nur zwei gedankliche Anregungen, die sich zu kleinen Geschichten formen lassen und den Kindern so erlauben, sich Bewegungen vorzustellen, ohne sie auszuführen.

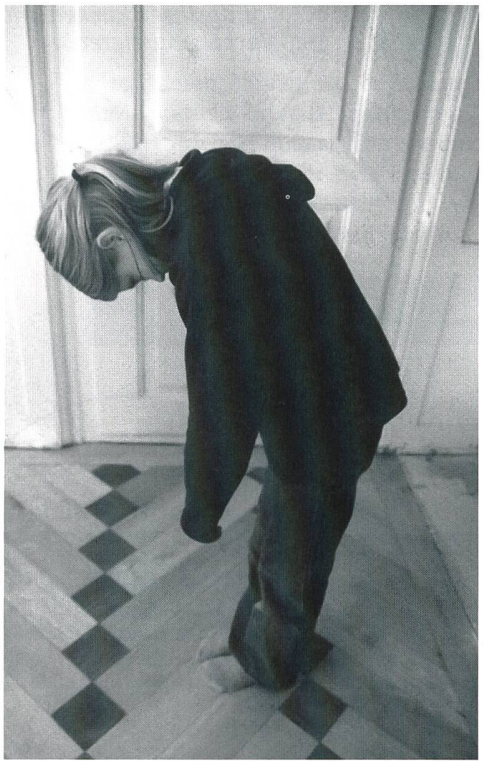
### Volle Konzentration auf den eigenen Körper

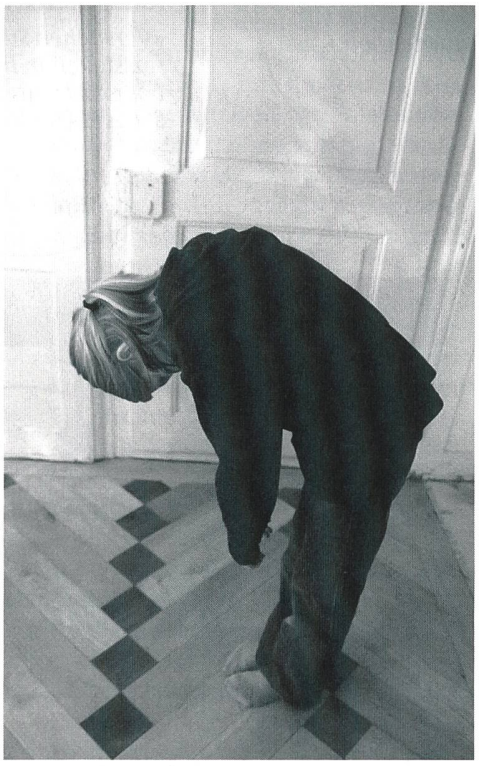
Die Fähigkeit, die eigene Aufmerksamkeit vollständig auf das Tun im Hier und Jetzt zu fokussieren, ist eine wichtige Voraussetzung, um die mentalen Bilder im Bewegungs- und Sportunterricht richtig und erfolgreich einzusetzen. «Sowohl dem Lehrenden als auch den Lernenden muss es gelingen, sich vollkommen auf den eigenen Körper zu konzentrieren, darin präsent zu sein. Die ersten Übungen einer Lektion müssen daher auf eine Konzentration der Energien auf den eigenen Körper abzielen», meint Eric Franklin. (Vgl. auch die Beispiele ab Seite 19.)

Die Arbeit mit mentalen Bildern kann aber auch für die Lehrperson jedes Mal ein Fortschritt auf dem Weg, sich selber besser kennen zu lernen, bedeuten. «Wenn die Lehrenden die Wirkung bestimmter Gedankenbilder (noch) nicht selber erspüren können, ist es für sie sehr schwierig, mit ihren Schülerinnen und Schülern damit zu arbeiten.» Eric Franklin empfiehlt hier, diese bestimmten Fähigkeiten oder Bilder so oft als möglich zu üben, um schliesslich auch die eigene Körperlichkeit intensiver zu erleben. «Ein tiefes Verständnis für einige Bilder entwickelt sich erst im Laufe der Zeit und mit zunehmender Erfahrung.»

### Der Erfolg ist sicht- und spürbar...

Vorstellungsbilder helfen, sowohl die Bewegungsqualität als auch die Haltung zu verbessern. Der Erfolg dieser Methode kann mittels einiger objektiver Kriterien gemessen werden. Eric Franklin: «Zuerst muss es dem Lernenden gelingen, das Bild richtig zu visualisieren, also vor dem inneren Auge zu sehen und zu fühlen. Die Qualität einer ausgeführten Bewegung ist ein guter Indikator für den Erfolg einer Visualisierung. Anschliessend muss die Schülerin oder der Schüler die Empfindungen und Wahrnehmungen unmittelbar, nachdem er sie erlebt hat, in Worte fassen. Auf diese Weise kann nun festgestellt werden, ob das verwendete Vorstellungsbild eine Wirkung auf das zentrale Nervensystem – mit der daraus folgenden Veränderung des Bewegungsmusters – hat. Letztlich hat ein Vorstellungsbild nur dann seine Wirkung, wenn der Lernende sicher ist, dass die eben ausgeführte Bewegung in der neuen Form qualitativ besser ist als die vorhergehende.»

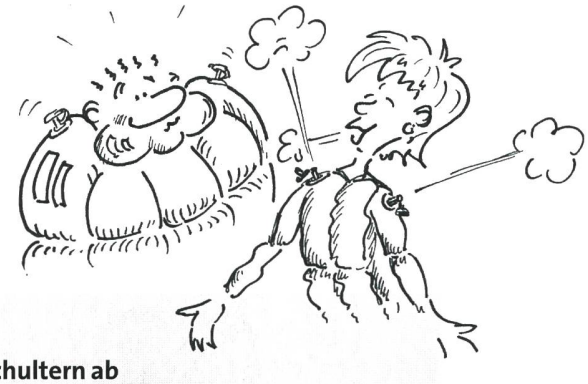




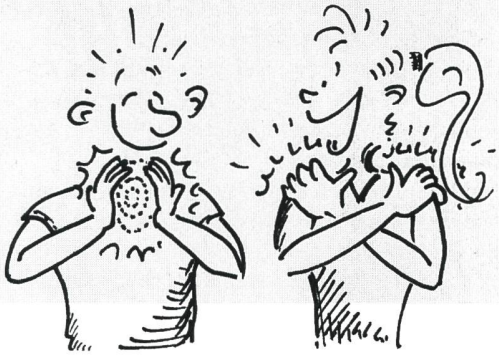
**Die ersten Übungen einer Lektion müssen auf die Konzentration der Energien auf den eigenen Körper abzielen.**

# Zur Einstimmung einige Übungen zur Sensibilisierung

Als Einstieg einer Lektion sollten Übungen gewählt werden, die die Konzentration auf den eigenen Körper lenken. Eric Franklin: «Ein wichtiger Faktor ist dabei die Zentrierung, die innere Sammlung, die uns ermöglicht, den ganzen Körper auf einmal zu spüren und unsere Bewegungen koordiniert auszuführen. Die folgenden Konzentrationsübungen erleichtern den Einstieg in die Arbeit mit Gedankenbildern und verbessern unsere Wahrnehmung für den Raum, der uns umgibt.»



**Energieball in der Hand**
Wir reiben unsere Handinnenflächen gegeneinander, bis wir Wärme verspüren. Nun entfernen wir die Hände etwa zwei Zentimeter voneinander und lenken unsere Aufmerksamkeit auf den Raum zwischen den Händen. Wir stellen uns vor, dass wir in diesen Raum ein- und ausatmen können. Nach einer Minute entfernen wir die Hände noch etwas weiter voneinander. Es kann sein, dass wir zwischen den Händen einen Druck spüren, dass sich der Raum zwischen den Händen magnetisch anfühlt, oder eben wie ein Energieball. Nun überkreuzen wir die Arme und legen unsere Hände auf die Schultern. Wir spüren, wie die Energie unserer Hände die Schultern entspannt. Wir reiben wieder unsere Hände und wiederholen diese Übung für andere Körperregionen bis wir unseren Körper ganz intensiv, aber entspannt spüren.



**Schultern auf – Schultern ab**
Wir heben unsere Schultern nach oben Richtung Kopf und senken sie wieder langsam nach unten. Jedesmal, wenn wir dies tun, verbinden wir die Bewegung mit Gedankenbildern. So spüren wir beispielsweise, wie die Muskelfasern kaugummiähnlich in die Länge gezogen werden und die Schulterblätter auf dem Rücken nach unten gleiten. Wir seufzen dazu mit einem lauten «Aah» oder «Ooh», während unsere Schultern mit der Schwerkraft nach unten sinken. Es ist, als ob die Schultern selbst stöhnen, um alle angesammelten Spannungen zu verabschieden – wie Luft, die aus einer Luftmatratze entweicht. Wir lassen die Probleme zur Erde fallen, wo sie aufgenommen werden und als wunderschöne Blume wieder emporspriessen. Wir öffnen den Körper und spüren, wie der Kopf frei wird.

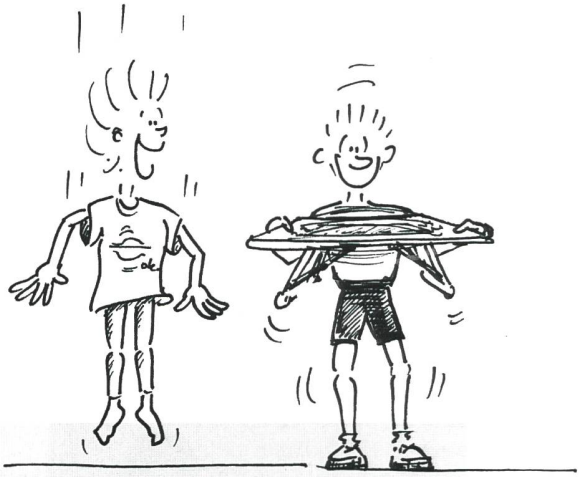
**Körpertrommel**
Wir beginnen mit dem Trommeln in der Mitte des Bauches und klopfen im Uhrzeigersinn um den Nabel herum. Dies wiederholen wir dreimal. Nun klopfen wir alle Seiten des linken Arms ab. Bevor wir auch den rechten Arm abtrommeln, vergleichen wir das Gefühl in beiden Armen. Nach dem rechten Arm kommt der Kopf an die Reihe. Hier sollten wir sehr vorsichtig sein und unsere Fingergelenke ganz locker halten. Nun trommeln wir noch den Rücken, das Brustbein und schliesslich die Beine ab. Ein hervorragendes Mittel gegen Verspannungen ist, sich beim Klopfen zu vergegenwärtigen, dass unser Körper zu 70 Prozent aus Wasser besteht. Eine zusätzliche Möglichkeit ist, sich die beim Trommeln entstehenden und lockernden Vibrationen der inneren Organe oder anderer fühlbarer Körperteile vorzustellen.

# Atmung und Entspannung

Eine ruhige, regelmässige und entspannte Atmung wirkt sich äusserst positiv auf die Konzentrationsfähigkeit aus. Eric Franklin: «Die folgenden Übungen zielen darauf ab, die Aufmerksamkeit über die Atmung auf innere Abläufe zu lenken.»

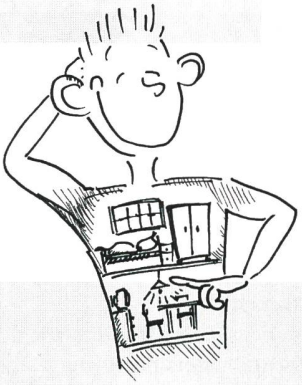
### Zwerchfell-Stretching

Wir heben den rechten Arm in die Höhe und legen unsere linke Hand an der rechten Seite auf den Brustkorb. Wir visualisieren das Zwerchfell unter unserer Hand und neigen den Oberkörper unter gleichzeitiger Ausatmung nach links. Die Füsse bleiben dabei fest im Boden verankert. Wir stellen uns vor, wie sich die seitlichen Zwerchfellfasern verlängern, und wippen elastisch, um die Fasern noch mehr zu lockern. Beim Einatmen kommen wir wieder in die Ausgangslage hoch. Dieses Seitbeugen/Ausatmen und Hochkommen/Einatmen wiederholen wir vier bis fünf Mal. Nach dieser Übung nimmt man oft erstaunliche Unterschiede zwischen den beiden Körperhälften wahr! Wir wiederholen die Übung auf der anderen Seite.



### High vibrations!

Wir versuchen, den Brustkorb und die Schultern locker und schnell hin und her zu schwingen. Wir begleiten diese Bewegung mit einer Ausatmung. Wird dieser Ton durch das Schütteln rhythmisiert, so ist die Zwerchfellbewegung erfolgreich. Wir springen nun ganz sanft auf und nieder und federn dabei mit den Beinen gut ab. Wir stellen uns dabei vor, dass das Zwerchfell sich wie ein Trampolin verhält, welches auf- und abschwingt. Wir atmen wieder aus. Auch diese Ausatmung wird durch das Zwerchfell rhythmisiert.



### Wandere durch dein Haus

Wir gehen in unseren Gedanken nach Hause und visualisieren unser Zimmer, in dem wir wohnen und schlafen. Können wir uns mehr als 30 Dinge, die sich im Zimmer befinden, vorstellen? Mehr als 40? Nun gehen wir gedanklich in uns selbst und visualisieren unser Zwerchfell. Können wir seine Form sehen? Wo ist es befestigt? Wie bewegt es sich beim Atmen? Wir stellen fest, dass wir viel weniger über unser Zwerchfell sagen können als über unser Zimmer – obwohl wir ohne es keine drei Minuten überleben...

## Fünf Wege für den Unterricht mit Kindern

**1.** Sich zuerst eine Bewegung ausdenken und sie anschliessend in die Praxis umsetzen. ***Beispiel:*** Stell dir einen Gegenstand vor. Du sollst diesen Gegenstand mit Hilfe von Bewegung und Gestik lautlos beschreiben. Die anderen Schüler versuchen, ihn zu erraten.

**2.** Eine Bewegung ausführen und dann das Erlebte mit einem Gedankenbild beschreiben. ***Beispiel:*** Die Lehrperson erklärt den Schülerinnen und Schülern: «Ihr habt drei Minuten Zeit, um aufzustehen und dabei kontinuierlich in Bewegung zu sein. Das Ziel ist, weder zu früh noch zu spät im Stehen anzukommen, sondern genau nach drei Minuten.» Dann wird gefragt, wie es sich angefühlt hat, auf diese Weise aufzustehen.

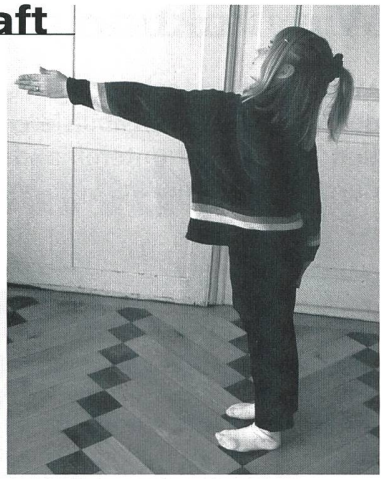
**3.** Eine Bewegung ausführen und gleichzeitig ein modulierendes (sich veränderndes) Gedankenbild benutzen. ***Beispiel:*** Wir betrachten den Innenraum unseres Körpers mit geschlossenen Augen. Wir stellen uns vor, dass diese Räume riesig sind: unser Rumpf, die Arme und Beine sind immense Hohlräume. Wir beginnen, uns zu bewegen, immer mit der Sicht von innen auf den Raum im Körper.

**4.** Sich hinlegen und Bilder, die eine Verbesserung der Koordination und des Körperbewusstseins erzielen sollen, visualisieren. ***Beispiel:*** Ich stelle mir vor, ich liege auf einem grossen Stück angenehm warmem Lehm. Ich spüre, wie ich etwas in diesen Lehm einsinke. Nun stelle ich mir den Abdruck vor, der mein Körper in diesem Lehm macht.

**5.** Im Stehen Bilder verwenden, die eine Verbesserung der Haltung erzielen sollen. ***Beispiel:*** Meine zentrale Achse ist ein Springbrunnen und trägt meinen Kopf wie einen Ball nach oben.

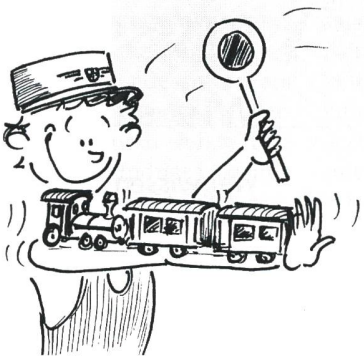
# Mehr Beweglichkeit durch Vorstellungskraft

Die Beweglichkeit lässt sich durch mentale Techniken enorm verbessern. Eric Franklin: «Es geht dabei, wie die folgenden Übungen veranschaulichen, um den Aufbau alternativer Körperbilder, die dem Nervensystem mehr Spielraum für Beweglichkeit geben.»



**Finger im Katzenfell**
Wir bewegen unsere Hand auf Gesichtshöhe und betrachten die Fingerspitzen. Wir visualisieren in den Fingerspitzen das dichteste Netz von unendlich vielen zarten Nervenspürendungen. Wir hauchen mit warmem Atem auf unsere Fingerspitzen, um feinste Temperaturspürnerven zu aktivieren. Nun reiben wir mit dem Daumen die Spitzen der anderen Finger und aktivieren die auf Druck sensibilisierten Nervenenden. Unsere Finger bewegen sich jetzt neugierig in den Raum hinaus. Wir stellen uns etwas weiter weg ein imaginäres weiches Katzenbäuchlein vor, das wir sanft kraueln. Nun lassen wir den Arm zurückfallen und vergleichen das Gefühl in beiden Armen. Das Netz der Nervenenden ist gelockert, und wenn wir beide Arme ausstrecken, fühlt sich der sensibilisierte Arm im Vergleich zum anderen leichter an.

**Lokomotiv-ation**
Ziel dieser Übung, die stehend oder sitzend ausgeführt werden kann, ist die Lockerung der Schultergürtelgelenke. Wir konzentrieren uns auf die einzelnen Bereiche des Armes und der Schulter/Lunge und stellen uns eine Schublokomotive, also eine Lok, die ihre Wagen von hinten schiebt, vor. Wir heben einen Arm auf Brusthöhe an und schieben mit dem Unterarm die Hand nach vorne. Dann schieben wir mit dem Oberarm die Hand nach vorne. Dann schieben wir mit dem Schulterblatt den ganzen Arm nach vorne. Dann schieben wir mit dem Brustkorb das Schulterblatt und den Arm nach vorne. Schliesslich stellen wir uns vor, wie die weiche «Füllung» des Brustkorbs alle anderen Wagen nach vorne schiebt. Zum Schluss greift die Hand nach einem schönen Pfirsich, der imaginär in der Luft hängt. Wir lassen den Arm etwas pendeln, vergleichen das Gefühl in beiden Armen und wiederholen die Übung auf der anderen Seite.



## Einige Eigenschaften des mentalen Trainings

***Angst ist eines der intensivsten Bilder:***
«Wenn wir im positiven Sinne so intensiv visualisieren könnten, wie wir dies mit Bildern der Angst tun – wir wären mental topfit!»
***Für das Gehirn existieren keine «Nicht-Bilder»:***
«Das bedeutet beispielsweise, dass, wenn wir uns keinen rosa Elefanten vorstellen wollen, gerade dieses Bild vor unserem inneren Auge erscheint.»
***Sogar Drüsen reagieren auf mentale Bilder:***
«Bereits die Vorstellung, einen Zitronenschnitz im Mund zu haben oder in einen sauren Apfel zu beissen, lässt uns das Wasser im Munde zusammenlaufen.»

**Sinovia!**
Wir bewegen unseren ganzen Körper und denken dabei an unsere Gelenkschmiere, die in der Fachsprache «Sinovia» heisst. Mit dem Klang des Wortes Sinovia im Ohr und dem Gefühl von Sinovia bewegen wir alle unsere Gelenke. Wir sprechen laut das Wort «Sinoviaaa» als würden wir eine gute Freundin rufen. Jetzt spannen wir die Muskeln an und stellen uns vor, wie die Sinovia mit all ihren Nährstoffen in den Knorpel hinein gedrückt wird. Der Knorpel schlürft die Sinovia ein und trieft vor lauter Sinovia. Wir bewegen uns nun abwechslungsweise einige Momente entweder mit einem gleitenden Gefühl oder mit grosser Anspannung – alle unsere Gedanken sind auf das Aufsaugen, das Hineinpressen von Sinovia in den Knorpel gerichtet.

## Wie funktioniert ein Muskel?

Metaphern sind sehr geeignet, die Lernenden für die Funktion der Muskeln zu sensibilisieren. Eric Franklin: «Die Koordination der Muskel untereinander und im Muskel selbst kann durch Gedankenbilder verbessert werden.»

### Muskelatmung

Wir heben den linken Arm in Seitenlage hoch, so dass der Ellbogen etwa auf Schulterhöhe liegt. Wir legen die Handinnenflächen der rechten Hand auf den grossen Brustmuskel zwischen Brustbein, Schlüsselbein und Schulter. Wir spüren die Atmung im Muskel. Nun bewegen wir den Arm vor unseren Körper, bis der Ellbogen vor dem Brustbein liegt. Dabei spüren wir, wie der Brustmuskel dicker wird und die Fasern ineinander gleiten. Wir bewegen den Arm wieder nach aussen und die Fasern gleiten auseinander. Dies wiederholen wir einige Male und konzentrieren uns dabei auf unsere Atmung im Muskel: Wir atmen ein, wenn der Arm vor den Körper kommt, und aus, wenn der Arm wieder zur Seite schwenkt. Nach dem siebenten Mal vergleichen wir wiederum das Gefühl in beiden Schultern und Brustmuskeln, bevor wir die Übung auf der anderen Seite wiederholen.

### Spür deine Muskeln!

Wir legen die linke Hand auf den rechten Oberarmmuskel. Wir arbeiten zunächst mit dem Bild der Anspannung und Entspannung im Muskel. Zuerst spannen wir den Oberarmmuskel an, indem wir den Arm beugen. Dann entspannen wir den Oberarmmuskel und strecken dabei den Arm. Dies wiederholen wir einige Male. Nun legen wir die rechte Hand auf den linken Oberarmmuskel. Hier denken wir daran, dass die Oberarmmuskeln ineinander greifen, um den Arm zu beugen (s. Bild) und auseinander gleiten, um ihn zu strecken. Nach einigen Wiederholungen lassen wir die Arme an der Seite des Körpers hängen und vergleichen das Gefühl in Arm und Schulter. Wenn wir beide Arme beugen: auf welcher Seite geht es leichter?

### Organe kippen

Wir strecken den rechten Arm in die Hochhalte und beugen den Oberkörper nach links. Wir stellen uns vor, wie die Organe alle nach links in Richtung Schwerkraft fallen. Um diese Bewegung zu unterstützen, wippen wir sanft in den Knien. Nun richten wir das «Skelett» wieder auf, das Brustbein kommt wieder in die Achse, nur die Organe lassen wir imaginär und im wahrsten Sinne des Wortes «links liegen». Dies gibt uns in Bezug auf die Haltung ein starkes Gefühl der Dysbalance, und wir stellen fest, wie stark die inneren Organe am Gefühl der Haltungsausrichtung beteiligt sind. Natürlich muss auch diese Übung zum Ausgleich auf der anderen Seite wiederholt werden.

## Wie steht es mit der Haltung?

Wer wissen möchte, wie es einem Mitmenschen heute geht, kann dies unter anderem auch an seiner Körperhaltung erkennen. Denn die Haltung lässt sich in grossem Mass vom mentalen Zustand und damit auch von mentalen Bildern beeinflussen. Eric Franklin: «Wir können diesen Zusammenhang erfahren und damit nachvollziehen, wenn wir zuerst eine aufgerichtete Haltung einnehmen und ‹es geht mir hervorragend› rufen, anschliessend eine schlaffe Haltung einnehmen und ‹es geht mir schlecht› murmeln. Wichtig bei all den folgenden Übungen ist das Wahrnehmen der Haltung vor der Übung im Vergleich zur Situation nachher. Das bewusste Registrieren des neuen Haltungsgefühls ist genauso wichtig wie die Übung selbst.»

### Gehirn als Wackelpudding

Unser Gehirn besteht zu 90 Prozent aus Wasser und kann in seiner Konsistenz mit Wackelpudding verglichen werden. Es scheint unmöglich, derartiges zu verspannen! Wir neigen den Kopf langsam nach vorne, gefolgt vom Nacken und der oberen Wirbelsäule. Wir spüren dabei, wie das Gewicht des Gehirns diese Bewegung unterstützt. Langsam kommen wir wieder in die Ausgangsposition zurück und stellen den Wackelpudding wieder zuoberst auf die Wirbelsäule.

Kurs mit Eric Franklin

### Einsatz mentaler Bilder im Sportunterricht

Sind Sie interessiert, von Eric Franklins Methode mehr Details kennen zu lernen? Beachten Sie den auf der Seite 51 ausgeschriebenen Kurs für Mitglieder des mobile*club*. Auch Sie haben die Möglichkeit, auf einfache Art Mitglied des Leserclubs zu werden.