


# PILATES

## Das Magazin

Deutschland € 6,50 / Österreich € 7,20 / Schweiz sfr 10,50  
No 2 April/Juni 2009

www.pilatesmagazin.de



Man kann nicht  
alles wissen – sollte aber auch  
nicht alles glauben!



So hat Pilates mein Leben verändert

# EINE FRAU

Wenn mir jemand zu Beginn meiner Berufskarriere in den 90er-Jahren gesagt hätte, dass ich mal begeisterte und leidenschaftliche Pilates-Trainerin sein würde und wenn ich zugehört hätte, hätte ich wahrscheinlich nur gelacht. Unvorstellbar! Aber da stehe ich nun – als voll überzeugte Pilates-Trainerin und -Ausbilderin. Letztendlich hat sich aber nicht nur mein Beruf geändert; die Hinwendung zu Pilates hat meine ganze Lebenseinstellung verändert.

Tatsächlich. Ich bin vielleicht das typische Beispiel für eine der vielen, die zunächst von Fitness mit viel Kraft nicht genug bekommen konnten. Ich kenne viele, die diesen Wandel vollzogen haben. In den 90er-Jahren bin ich als klassische Gruppen-Fitnesstrainerin gestartet. Bauch-Beine-Po, Step, Slide, Aerobic, Rückentraining, Spinning – alles, was anstrengend war und sich als neuer Trend abzeichnete, habe ich mit Freude und Leidenschaft gelernt und unterrichtet. Ich war immer sehr aktiv, quirlig und in Action, was das Unterrichten betraf. Ruhe, Ausgeglichenheit, innere Mitte und „angekommen sein“ waren Fremdworte für mich. Allein fünf Minuten Stretching am Ende eines Workouts: der reinste Gräuel! Viel zu ruhig und langweilig. Da passierte einfach nichts. Dachte ich jedenfalls damals.

Aber nicht nur im Beruf war ich mit Voll-Power unterwegs: Für mich selbst habe ich ein intensives Lauftraining absolviert. Wettkämpfe, Marathon – das waren meine Ziele. Höher, schneller, weiter. Aber immer wieder musste ich das Training unterbrechen, Anmeldungen stornieren oder Wettkämpfe ganz aus der Planung streichen: Zuviel Training und zu wenig Ruhe brachten mir immer häufiger Probleme mit den Gelenken, mit der Hüfte, der Lendenwirbelsäule und den Knien ein. 2001 schnupperte ich dann einmal in eine Pilates-Stunde bei einer Kollegin rein – man ist ja schließlich offen für alles. Aber das war nicht wirklich mein Ding. Es war zwar schon „in“, mir persönlich aber zu langweilig und mit zu wenig Power. Wie sich Tiefenmuskulatur überhaupt anfühlt – dafür hatte ich einfach kein offenes Ohr. Und in einer einzigen Stunde hatte ich das nicht „begriffen“.

Ein Jahr später bot mir „mein“ Ausbildungsinstitut einen Freiplatz im Basiskurs zum Pilates-Trainer an. Aus welchen Gründen auch immer machte ich mit, wenngleich mit nur wenig Motivation. Und hinterher war nichts mehr wie es vorher gewesen war: Ich spürte Impulse und Muskeln, die mir bis dato völlig unbekannt gewesen waren. Das war der Wendepunkt. Von da an ging es schnell: Ich machte die Ausbildung zu Ende, übte, trainierte und nahm meinen Körper neu wahr. Ich vertiefte die Technik und beschäftigte mich viel mit dem Thema Pilates.

Erst ließ ich einzelne Pilates-Elemente in meinen Unterricht mit einfließen, dann vertrat ich Stunden für Pilates und schließlich unterrichtete ich eigene Pilates-Stunden. Plötzlich spürte ich Veränderungen. Meine Schmerzen beim Marathontraining schwanden, ich wurde ruhiger und ausgeglichener – ich fühlte mich einfach gesünder. Das Interesse, das ich für eine einzige Methode entwickelte, der Drang, immer mehr über diese Faszination herauszufinden und zu lernen, und das gute Feedback meiner Kunden zu meinen Pilates-Stunden bestätigten mich darin, dass ich das Richtige für mein Leben gefunden hatte.

Die Erkenntnis über die Wirkung der Pilates-Methode hat meine Arbeit völlig verändert: Ich kann Menschen jetzt aus voller Überzeugung mit auf den Weg geben, dass die „Power-Schiene“ nicht alles ist.