

## **Pilates – ein ganzheitliches Körpertraining**

**von Susanne Dickhaut**



Pilates ist in Deutschland zum Trendsport avanciert. Das effektive und sanfte Körpertraining geht auf Joseph Hubertus Pilates zurück, dessen Methode zunächst vor allem im englischsprachigen Raum bekannt wurde. Durch die Vermarktung in der Fitnessbranche erfährt die Pilates-Schule nun mit einiger Verzögerung endlich auch in der Heimat ihres Begründers den verdienten Zulauf. Die speziellen Übungen und Trainingsprinzipien entsprechen dem Wunsch nach einer idealen, durchtrainierten Figur. Doch geht es nicht um ein oberflächliches Bodyshaping am muskulären Erscheinungsbild. Vielmehr ist Pilates ein ausgereiftes Konzept mit einer geradezu klassischen Zielsetzung: Die Ausbildung von Körper und Geist.

Pilates, 1880 in Mönchengladbach geboren, gestorben 1967 in New York, hatte einen abenteuerlichen Lebenslauf. Als Kind litt er an Asthma und Rachitis und benötigte eine spezielle Atemgymnastik sowie Übungen zur Kräftigung der Muskulatur, zur Mobilisation und Aufrichtung der Wirbelsäule. Es verlangte viel Disziplin, diese Defizite auszugleichen. Pilates erlernte verschiedene Sportarten und studierte östliche Trainingssysteme wie Yoga und Zen-Meditation, aber auch diverse Kampfkünste. Früh ging er nach England, wo er als Berufsboxer arbeitete und Polizisten in Selbstverteidigung schulte. Zu Beginn des 1. Weltkrieges wurde der deutsche Gastarbeiter zwangsinterniert. Im Lager setzte er seine Studien fort und entwickelte die Grundzüge des heute nach ihm benannten Trainingssystems weiter. Vor allem in der Arbeit mit verletzten Mitgefangenen gewann er wichtige Erkenntnisse. Zur Erleichterung und besseren Kontrolle von Bewegungsausführungen erfand er Zugvorrichtungen für Hospitalbetten, Prototypen moderner Trainingsgeräte, die heute in jedem Pilates-Studio zu finden sind.

In den frühen zwanziger Jahren kam es im Bereich des damals neuen, bewussten Umganges mit dem Körper zu wechselseitigen Einflüssen zwischen den Avantgardisten der Körperkultur, der Lebensreformbewegung sowie der Tanzschaffenden im Aufbruch zur Moderne. Es entwickelten sich übergreifende Kontakte, so z. B. zwischen Pilates, Rudolf von Laban, Mary Wigman und Hanya Holm. Hier fand Pilates ein ideales Umfeld, um seine Studien zur Funktionsweise des Körpers in Ruhe und Bewegung, zur Haltung und zur Bedeutung der Atmung für die Rumpfkontrolle zu vervollkommen. Zurück in Deutschland trainierte Pilates u.a. die Polizei. Auch die Armee wollte sich seine Dienste sichern. Doch der viel Umworbene emigrierte 1923 (laut einzelner Quellen auch erst Anfang der 30er Jahre) in die USA. Im damaligen Gebäude des New York City Ballets eröffnete er zusammen mit seiner Ehefrau das erste Pilates-Studio, wo sich sehr bald die benachbarte Tänzerelite von der Effektivität der Pilates-Methode überzeugte. Andere Künstler folgten.

Pilates war ein Mann der Praxis, aber zugleich ein scharfsinniger Analytiker. Er war in der Lage, aus unterschiedlichsten Zusammenhängen die wesentlichen Prinzipien der Körperbildung zu erkennen. Ein Generalist des Körpergefühls, der Einflüsse scheinbar disparater Sportarten und Weltanschauungen zielgerichtet in einer eigenen Systematik zusammenfasste. So wurde Pilates zu einem Pionier der ganzheitlichen Körperarbeit. Die Zielsetzung seiner Methode beinhaltete schon damals die heute auch wissenschaftlich belegten Zusammenhänge zwischen geistigem, seelischem und körperlichem Wohlbefinden.

Nur eine kleine Schar seiner besten Schüler wurde von Pilates als Lehrer geduldet und von ihm persönlich ausgebildet. Heute ist diese strenge Auswahl unter Pilates-Lehrern leider nicht immer gewährleistet. Die Ausbildungsinstitute schießen aus dem Boden und erzeugen aufgrund wirtschaftlicher Interessen eine Quantität an Trainern, deren Qualifikation oft zu wünschen übrig lässt.

Die Übungen werden häufig in zu großen Gruppen und ohne genaue Korrekturen angeleitet. Das sinnvolle Unterrichten der Methode setzt aber gute Kenntnisse in Anatomie, Biomechanik, Trainings- und Bewegungslehre sowie eigene, große Körper- und Bewegungserfahrungen voraus. Zusätzliche berufsrelevante Qualifikationen wie das Studium der Sportwissenschaft oder die Ausbildung als Physiotherapeut sichern eine gute Basis für das Vermitteln der Pilates-Methode.

Zusätzlich sind eine große Körperkompetenz und ein geschulter Blick notwendig, um die Ausführung der Übungen genau lehren und korrigieren zu können. So können z.B. minimale Korrekturen an der Stellung des Beckens notwendig sein, um das gewünschte Trainingsergebnis zu erreichen, oder eine winzige Änderung der Fußstellung, um die Kraftübertragung in der Beinachse zu verbessern und Knieschmerzen zu lindern. Nicht von ungefähr nannte Pilates selbst sein Konzept „contrology“.

Die Stabilisierung des Rumpfes durch die Kräftigung der tiefliegenden Bauch- und Rückenmuskel und des Beckenbodens sowie einer speziellen Atemtechnik bei der Ausführung der Übungen bilden einen Schwerpunkt des Pilates-Trainings. Weiterhin wird die Wirbelsäulen- und Gelenkbeweglichkeit in schonender Weise verbessert, indem bei den Übungen die anatomisch-physiologischen Gegebenheiten des Muskel- und Skelettsystems berücksichtigt und das Training mit größtmöglicher Konzentration, in fließendem, sehr bewusstem und präzisiertem Bewegungsablauf in ruhigem Tempo ausgeführt werden. Dadurch werden die eigene Körperwahrnehmung und die sensible Koordination sowie das Verständnis für die Funktionsweise des Bewegungsapparates und der Bewegungsmöglichkeiten des Körpers geschult. Blockaden können bei richtiger Anleitung gelöst und chronischen Spannungszuständen der Muskulatur effektiv entgegengewirkt werden.

Durch zahlreiche Variationsmöglichkeiten der Übungen ist das Training für jede Altersklasse und jeden Fitnesszustand geeignet und erfüllt damit als Trainingssystem mit methodisch didaktischem Aufbau die Anforderungen an ein Präventivtraining im Rahmen der Gesundheitsförderung.

Das klassische Pilates-Übungsprogramm wird heutzutage häufig ergänzt durch sogenannte Pre-Pilates-Übungen zur Vorbereitung und der Integration von Entspannungs-, Lockerungs- und Dehnübungen sowie Übungen aus anderen Körpertechniken wie Feldenkrais, Alexandertechnik oder Yoga. Das Training erfolgt in kleinen Gruppen (4-10) oder als Einzeltraining.

**Susanne Dickhaut** ist Diplom-Sportwissenschaftlerin (DSHS Köln), Tänzerin und seit 2000 Dozentin für Pilates-Methode an der Hochschule für Musik Köln. Von 2000 bis 2003 war sie deutschlandweit als Ausbilderin tätig. Die Effektivität der Pilates-Methode vermittelte sie als Referentin in Vorträgen und Fortbildungen u.a. für den Deutschen Bundesverband Tanz, die Universität Wuppertal und die Deutsche Sporthochschule Köln. Ihre Unterrichtstätigkeit umfasst seit mehr als zehn Jahren im In- und Ausland die Arbeit mit Menschen aller Alters- und Fitnessstufen in Kursen, Workshops und im Personal-Training.

#### **Weitere Informationen**

über Kursangebote, Workshoptermine  
und Anmeldungen zum Einzeltraining:

Internet: [www.pilates-koeln.de](http://www.pilates-koeln.de)

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

*Foto: Simone Szymanski*