

Verantwortung im Pilatestraining Nina Metternich

Spätestens seit die reifen Damen Hollywoods wie Madonna, Tina Turner, Sharon Stone oder gar Joan Collins Pilates als Quelle ihrer ewigen Jugend angeben, kommt diese Trainingsmethode nach Deutschland zurück. Seit über 10 Jahren erfreut sich das Pilatestraining bei uns nun zunehmender Beliebtheit. Anders als viele andere Modesportarten hat sich Pilates jedoch neben Yoga – und hier stehen fast dreitausend Jahre Geschichte und Tradition - etablieren können. Alles könnte so schön sein. Doch wieviel Wachstum verträgt eine Trendsportart ohne dass die Qualität leidet? Wie schnell kann Kompetenz weitergegeben werden, um der ständig steigenden Nachfrage nach Pilates gerecht zu werden? Was also ist Verantwortung im Pilatestraining und wie kann diese aussehen?

Schon entsteht ein Philosophiestreit über Etwas, dass doch nur den Körper in seiner Ganzheitlichkeit stärken will. Da sind die Anhänger der reinen Lehre, die sich selbst als Bewahrer sehen. Nur die Übung ist Pilates, wie sie Josef Pilates selbst definiert hat also ganz klassisch, ganz traditionell.

Und auf der anderen Seite sind da die „Trendies“. Frei nach dem Motto „gut ist was gefällt“ oder was bezahlt wird, wird Pilates vermischt verfremdet und umbenannt. (Ich freue mich jetzt schon auf die neuen Highlights: Bungee-Pilates, Offshore-Pilates oder Tantra-Pilates. Flankiert wird das Ensemble dann noch von den vielen Pilatesangeboten bei denen oftmals schon am Schreibfehler – Pilatus – die fachliche Qualifikation erkennbar ist.)

Lässt sich Frage nach gutem Pilatestraining überhaupt noch beantworten?

Sie lässt sich beantworten - über Verantwortung und die Frage nach Qualität und Nachhaltigkeit des Trainings und – natürlich – des Trainers.

Es gibt so viele Interpretation über die Motivation von Joseph Pilates seine Methode in die Welt zu tragen, dass man ihn manchmal gerne fragen würde, was er über die Art und Weise denkt was heute aus seiner Methode alles gemacht wird.

Wenn man seine klassischen Übungen egal ob Matte oder Gerät genauer betrachtet, vergisst man schnell, dass auch er den Weg dort hin erst erarbeitet hat und zwar auf dem Kenntnisstand seiner Zeit.

Die Wissenschaft gibt uns mittlerweile unglaubliche Möglichkeiten, den Körper und seine Funktionen zu erforschen. Man weiß heute so viel mehr, als noch vor 40 Jahren (Pilates starb 1967). Heute liegt in der Verantwortung des Trainers die eigentliche, ursprüngliche Methode mit den neuesten medizinischen und sportphysiologischen Erkenntnissen zu verbinden. Kernspin, Magnetresonanz oder Ultraschall erlauben einen Blick auf die feinsten Strukturen im menschlichen Körper und die Trainingslehre liefert Erkenntnisse über Muskeln, Sehnen und Bänder.

Richtiges Pilates kann also nur heißen: Pilates verstanden zu haben und seine Übungen nur dann zu modifizieren, wenn es dem Menschen und Trainingsziel dienlich ist. Die Regel muss also lauten Weiterentwicklung statt Verfremdung und immer „ so wenig wie möglich – so viel wie nötig“.

Das Unterrichten dieser wunderbaren Methode erfordert ein gutes Gefühl für den Körper und ein Gespür für die richtige Dosierung. Dies kann ein guter Trainer nur mit dem notwendigen Hintergrundwissen bekommen.

Pilates stellt einen hohen Anspruch an das Bewegungsgefühl und die Bewegungskompetenz des Trainierenden, gerade wenn wir an die nicht modifizierten klassischen Abläufe denken. Denn die meisten Übungen setzen voraus, dass der Körper schon die tiefe Muskulatur ausgebildet hat, dieses ist meist nur bei trainierten Menschen der Fall. Sie fordern eine tiefe Rumpfkontrolle: Da nahezu jede Übung gemäß der Philosophie die Kraft aus dem Rumpf, dem Zentrum bezieht und gezielt kontrollierter, konzentriert durchgeführt wird.....

Des Weiteren erwartet die Übung, dass die tiefe Rückenmuskulatur schon so gekräftigt ist, dass die Wirbelsäule in ihrer axialen Länge kontrolliert gehalten werden kann. Also oftmals Eigenschaften, die der Trainingsanfänger nicht automatisch mit in die Übung bringt. Und längst nicht Jemand, der sich zum Zwecke der Rehabilitation oder des therapeutischen Trainings für Pilates entscheidet.

Natürlich ist der Anspruch des Pilatesstrainings, den Körper in seiner Ganzheitlichkeit zu kräftigen. Und das tut es auch - auf erstaunliche Art und Weise. Aber nicht nur der Untrainierte, sonder auch der Pilatesunerfahrene ist in der Regel mit den meisten Übungen zu Beginn erst einmal körperlich überfordert.

Der Bewegungsentwurf, also der äußere Rahmen kann oftmals schnell „nachgeturnt“ werden, der Übende absolviert also die Übung - in etwa

bzw. ähnlich - wie das Ideal. Doch die richtige Aktivierung der Muskulatur und die tiefe Konzentration ist entscheidend, dass aus einer Übung eine sauber durchgeführte und sinnvolle Pilatesübung wird. Nur so kann das Trainingsziel erreicht und Verletzungsgefahr vermieden werden.

So leicht es ist, eine Übung oberflächlich gut aussehen zu lassen. Aber viel wichtiger und ist der Weg eine Übung richtig zu erarbeiten. Hat der Übende erst einmal die falschen Übungsmuster verinnerlicht, dass weiß jeder gute Trainer, umso schwieriger ist es, saubere und gesunde Abläufe zu lernen.

Ein verantwortungsvoller Trainer sollte wissen, dass Pilatesübungen so viel mehr zu bieten haben, als eine Aneinanderreihung von Übungen, die schön oder gar akrobatisch anmuten. Die Herausforderung besteht also darin, diese Erkenntnis dem Übenden verständlich zu vermitteln und zudem die Motivation für die Durchführung der Übungen hoch zu halten. Es mag für einige Trainingsanfänger unbequem erscheinen, sich mit Atmung, Atemrhythmus und selektivem Bewegen auseinander zu setzen, einige haben körperliche, andere mentale Schwierigkeiten. Auch neigt der Unerfahrene dazu, die Übung über eine Aktivierung der gewohnten großen, globalen Muskelgruppen zu führen. Hier gezielt und stetig gegenzusteuern und dabei gleichzeitig die Lust an der Bewegung zu steigern – wo doch diese neuartige Bewegung unbequem und kompliziert erscheint – das ist die hohe Kunst der Motivation. Grundlagentraining ist oft das effektivste und schwerste Training!

Der Trainierende sollte im Einzeltraining genauso wie im Gruppentraining das gute Gefühl haben, Pilates von Beginn an richtig lernen zu können und die unglaublichen Vorteile dieser Methode zu spüren.

Natürlich ist es in großen Gruppen nicht möglich, jederzeit alle Aktiven gleichmäßig gut zu begleiten. Aber ist es nicht gerade da wichtig, die tiefen Hintergründe zu kennen, um entsprechende Modifizierungen geben zu können und über gute Anleitungshilfen zu verfügen?

So leicht findet sich der Trainer im Gruppentraining in der Rolle, die Inhalte und Übungsabläufe aus der Distanz verbal zu vermitteln, da ja in der Wahrnehmung des Trainers oftmals nicht die Zeit bleibt sich um jeden Einzelnen zu kümmern.

Daher ist es im Gruppentraining umso wichtiger, Grenzen der Übenden zu sehen, um Verletzungen zu vermeiden. Bei einer 60minütigen Stunde

und 10 Teilnehmern bleiben also pro Schüler 6 Minuten Wahrnehmung. Nimmt man jetzt noch die Zeit, die Übungen selbst zu zeigen und vorzuturnen, bleiben für den einzelnen Schüler nur wenige Momente oftmals aus dem Augenwinkel. Das ist der Grund, warum gute und verantwortungsvolle Trainer berichten, wie viel anstrengender doch das Gruppentraining für den Trainer ist allen Übenden gerecht zu werden und warum diese immer wieder für kleine Gruppen plädieren. (Man entwickelt gerade zu Verständnis für den Trainer, über den sich die Teilnehmer immer wieder beschweren, er kümmere sich immer nur um seinen Lieblingsschüler (in) oder den Schwächsten bzw. Besten in der Gruppe.)

Das Pilatestraining im Einzelunterricht macht es sicherlich leichter, sich auf einen Körper zu konzentrieren und die Übungsauswahl dem entsprechen zu treffen. Die tiefe lokale Muskulatur kann individuell angesprochen werden und die Methode sorgfältig erarbeitet werden. Hier besteht der Anspruch und die Herausforderung vielmehr darin, den Einzelnen in seinen Möglichkeiten zu erkennen und das Programm präzise auf den idealen Trainingsfortschritt zu optimieren.

Das Training erfordert tiefe Konzentration und den Willen sich mit seinem Körper zu beschäftigen und sich mit ihm auseinanderzusetzen. Es ist Grundlage des Trainings und ein nötiges Muss für den Trainer, mit Freude und Begeisterung dem Trainierenden neue Bewegungskompetenz und ein neues wunderbares Körpergefühl zu vermitteln. Kompetenz und Engagement als Schlüssel zum Erfolg – darin unterscheidet sich Pilates nicht von anderen Bereichen. Nur hier erhält diese Regel, durch die Nähe zum Menschen und durch das Risiko von Verletzungen besondere Bedeutung.

Ist es nicht besser Pilatesübungen mit Begeisterung und Sachverstand zu vermitteln, als zu versuchen Pilates durch ständig neue Kreationen zu verändern und zu vermarkten.

Die Apokalypse ist dann eine große Enttäuschung bei Menschen die doch nur Pilates trainieren wollten. Der Trend wird zur Mode und die ist dann vorbei. Ärzte raten aus medizinischen Gründen vom Pilatestraining ab. Während sich die einen noch fragen wie das alles nur passieren konnte, haben die anderen längst die Witterung nach der nächsten Trainingmethode mit Marketingpotential aufgenommen. Lasst es uns nicht zum Trend werden lassen!

Pilates sollte Pilates bleiben.

Es gefällt oder nicht. Aber wer sich drauf einlässt, erfährt seinen Körper neu und kann ihn tief stärken.

Wer die Gedanken von Josef Pilates verinnerlicht und sich seiner Philosophie bewusst ist, trainiert verantwortungsvoll.