



Im Oktober jährt sich der Todestag von Joseph Hubertus Pilates zum 50. Mal. Die von ihm entwickelten Trainingsprinzipien sind heute beliebter denn je. Wer Joseph H. Pilates war und wie er gelebt hat, erzählt Dörte Fehling.

Jubiläumskampagne zum 50. Todestag

Joseph H. Pilates

Das Training des gebürtigen Mönchengladbacher, vor dessen Wohnhaus heute eine Statue als Andenken steht, boomt nach wie vor. Nach modernen trainingsphysiologischen und sportwissenschaftlichen Gesichtspunkten wird es allen Aspekten eines funktionellen Ganzkörpertrainings gerecht und bedient alle Altersgruppen, beginnend bei unsportlichen Einsteigern bis hin zu Leistungssportlern.

1926 wanderte Pilates in die USA aus, wo er auf der New Yorker Westside ein Studio eröffnete. 40 Jahre lebte und arbeitete er dort. Boxer, Tänzerinnen vom Broadway,

Schauspielerinnen, Musiker und High-Society-Ladys wie George Gershwin, Katharine Hepburn und Martha Gellhorn gehörten zu seinen Klienten. Alle kamen wegen des effektiven Trainings, das innerhalb weniger Monate den Körper stärker und schlanker machte. Speziell die Tänzerinnen schätzten, dass er Verletzungen schnell und ohne Operation heilen konnte. „Meine Methode fördert den Körper ganzheitlich. Sie korrigiert Fehlhaltungen, aktiviert die körperliche Leistungsfähigkeit, stärkt die Konzentrationsfähigkeit und steigert die Lebensqualität“, erklärte Pilates seine Trainingsform, die er zuerst „Contrology“ nannte.

Sonderbare Geräte

Es sprach sich schnell herum, dass der etwas ruppige Deutsche eine Reihe von sonderbaren Geräten entwickelt hatte, die das Training unter seiner strengen Anleitung intensivierten. Auch heute noch wundern sich viele Trainierende über das rustikal anmutende, mit Federn und Seilen bestückte Equipment, genannt „Reformer“, „Cadillac“ und „Wunder Chair“. Viele seiner Erfindungen hatte er als eine Art Trainingsmöbel für seine Klienten zu Hause konzipiert, damit sie ihre Übungen in den Alltag einbauen konnten. Ein auch heute noch absolut zeitgemäßer Ansatz!

„ Nach 10 Stunden spüren Sie den Unterschied, nach 20 Stunden sehen Sie den Unterschied, und nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper.“

Moderne Trainingsansätze vorweggenommen

Auch die Art der von ihm entwickelten Übungen beinhalten moderne Trainingsansätze wie Faszientraining, funktionales Ganzkörperworkout und Entspannungsfähigkeit. Gleichgewichtsfähigkeit und posturales System, das dem menschlichen Körper in der Bewegung Haltungsverstärkung ermöglicht, werden durch das sogenannte Powerhouse, das aktive Anspannen von Beckenboden und tiefen Bauchmuskelschichten, angesprochen. Pilates war ein Exzentriker. Er trug weder im Studio noch beim täglichen Jogging mehr als eine Badehose und trotz seines großen Interesses für Gesundheit rauchte er Zigaretten und Zigarren. Wenn Klienten seine Übungen nicht so ausführten, wie er es erwartete, wurde er



Das Training am Reformer stellt eine beliebte Facette dar

ausfällig, aber dennoch liebten die meisten Klienten Joseph H. Pilates und viele blieben ihm jahrzehntelang treu. Das lag neben der Effektivität seiner Methode sicherlich auch an seiner dritten Frau Clara. Sie hielt durch ihren einfühlsamen Unterrichtsstil, durch Trost und Beschwichtigungen häufig Klienten bei der Stange, die ihr Mann verärgert hatte.



Eine stabile Körpermitte steht im Fokus der Trainings

Atmung als Schlüsselement

Inwiefern Joseph Pilates schon bewusst war, dass Beckenboden und Rumpfmuskulatur zusammenarbeiten und somit die Wirbelsäule entlasten, wissen wir nicht. Aber das Thema „Atmung“ spielte schon damals eine zentrale Rolle, denn die Trainierenden wurden angeleitet, tief ein- und auszuatmen, um die Muskulatur mit Sauerstoff zu versorgen. Die Wahrnehmung des eigenen Körpers und die Arbeit an körpereigenen Ressourcen integrieren das Training auch heutzutage hervorragend im Bereich der Sportrehabilitation. Aus den klassischen Pilatesübungen entwickelten sich zwei Richtungen: das „contemporary“ und das „klassische“ Pilates. Beide Stilrichtungen sind im Deutschen Pilates Verband e.V. (DPV) mit derzeit 19 Schulen und Ausbildungsinstituten vertreten.

„ Nur durch Contrology kann diese einzigartige, ausgewogene Dreifachheit von Körper, Verstand und Geist je erreicht werden. Das Selbstbewusstsein folgt.“

Seiner Zeit voraus

Am 9. Oktober 1967 starb Joseph H. Pilates an einem Lungenemphysem. Kurz vor seinem Tod soll er gesagt haben: „I'm 50 years ahead of my time!“ (Ich bin meiner Zeit 50 Jahre voraus.) Diese Aussage war erstaunlich zutreffend. Auch wenn sein Name und seine Lebensgeschichte nach wie vor eher unbekannt sind: Heute hat die Pilatesmethode den weltweiten Durchbruch zweifellos geschafft. Anlässlich des 50. Todestages von Pilates am 9. Oktober 2017 startete der DPV eine groß angelegte Multi-Channel-Kampagne, um Pilates auch in Deutschland noch bekannter zu machen (www.hashtag-pilates.de).



Dörte Fehling | Die Sportwissenschaftlerin M.A. und International certified Stott Pilates Instructorin ist Inhaberin des Studios „Pilates Sports München“ und Präsidentin des Deutschen Pilates Verbandes e.V. www.pilates-verband.org