Neue Zürcher Zeitung

Die Kunden rannten verärgert aus dem Studio

Der Deutsche Joseph H. Pilates schenkte der Welt mehr als nur eine neue Sportart – an diesem Samstag wäre er 140 Jahre alt geworden

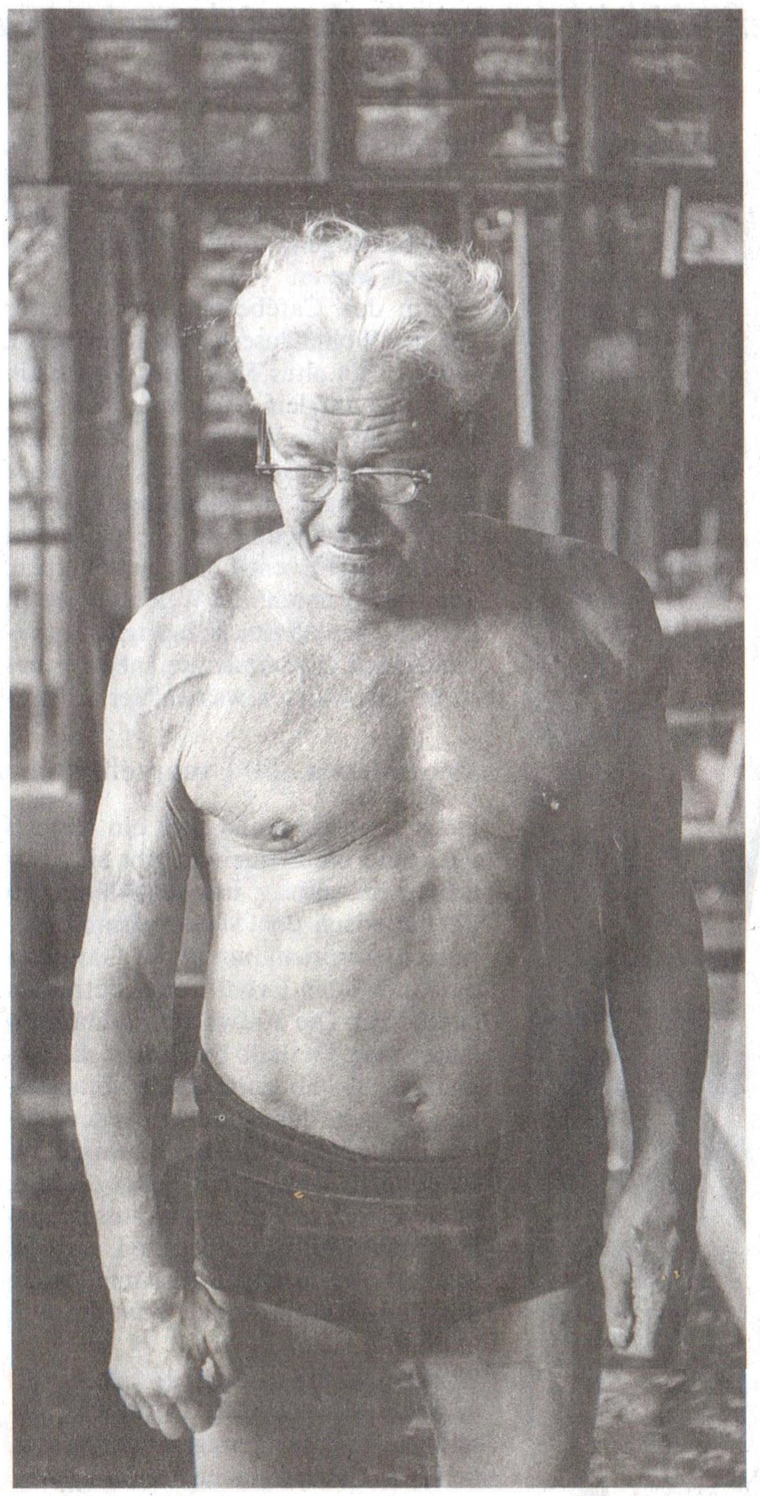
MARTINA MÜLLER

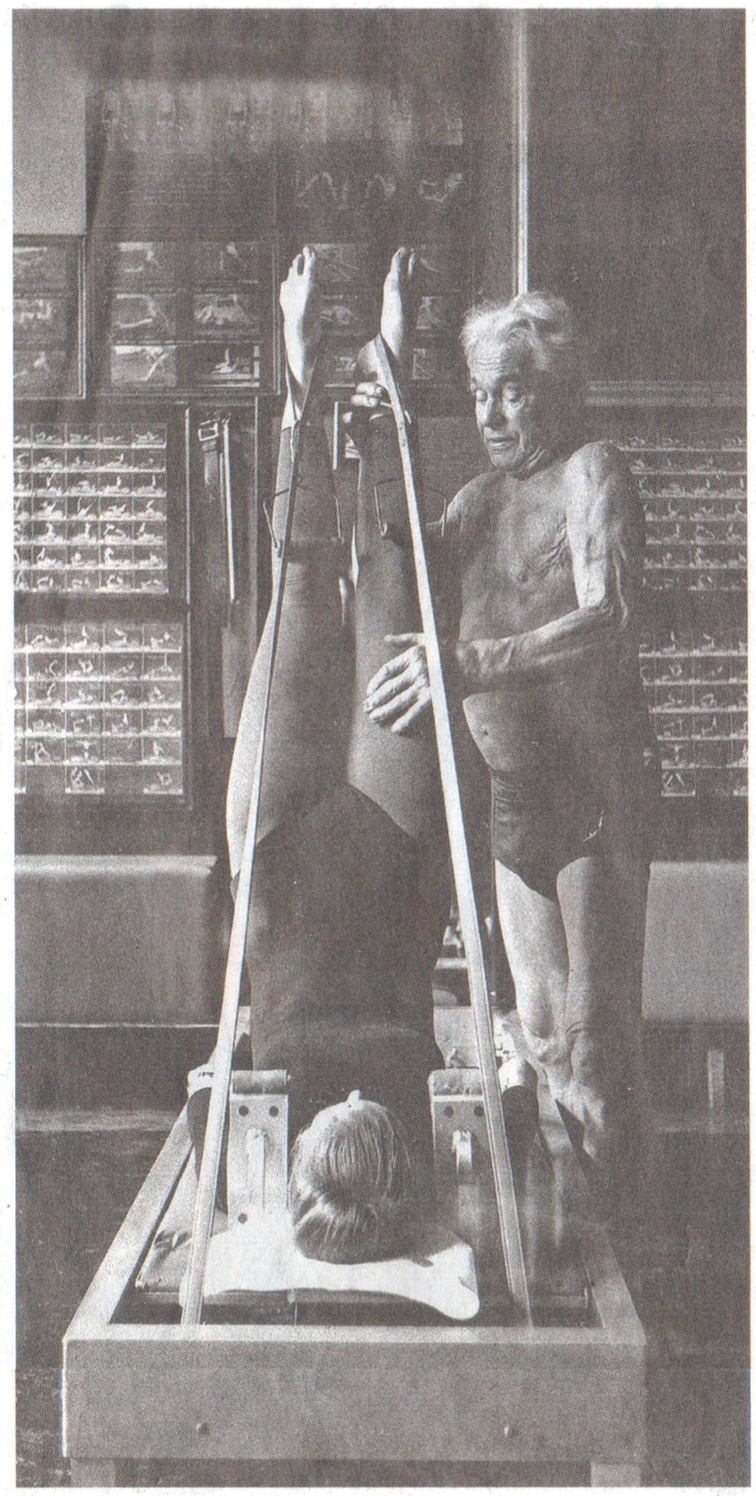
Wenn Effizienz eine Sportart wäre, dann wäre es Pilates. Kein anderes Training vereinigt Kraft, Flexibilität und Kontrolle in einer solchen Perfektion, dass schon nur eine Stunde pro Woche ausreicht, um den Körper nachhaltig und schonend zu formen.

Vielleicht auch deshalb ist Pilates heute für viele Athleten ein fester Bestandteil ihrer Trainingsroutine. «Nach zehn Stunden fühlen Sie den Unterschied, nach zwanzig Stunden sehen Sie den Unterschied, und nach dreissig Stunden haben Sie einen neuen Körper», pflegte Joseph H. Pilates zu sagen.

Pilates erfand Pilates während des Ersten Weltkriegs – aus Langeweile. Der gebürtige Deutsche war damals britischer Internierungshäftling und testete mit den Mitgefangenen selbstentwickelte Übungen zur Zentrierung und Stabilisierung des Körpers. Er arbeitete mit dem Eigengewicht und bastelte aus Bettfedern zusätzliche Trainingsgeräte. Vier Jahre lang blieb Pilates, der ursprünglich eine Lehre als Bierbrauer absolviert hatte, in Haft – und hatte viel Zeit, um seine vielfältigen Sporterfahrungen auf ein neues Level zu bringen.

Damit war er ein Trendsetter. Denn zum ersten Mal überhaupt wurde in Europa während des Ersten Weltkriegs der Fokus auf die körperliche Fitness gelegt. Die Euphorie der Olympischen Spiele von 1912 in Stockholm hallte noch nach: Erstmals war ein internationales sportliches Kräftemessen zu einem gesellschaftlichen Ereignis geworden. Gleichzeitig gewann der Mannschaftssport an Popularität.





Joe Pilates 1961 in seinem Studio in New Yorks Eighth Avenue. BILDER I. C. RAPOPORT / GETTY

Kontrolle, Präzision, Flexibilität

Aber dass während des Kriegs nun plötzlich die körperliche Fitness eine so bedeutende Rolle spielte, war vor allem nationalstaatlichen Interessen geschuldet: Die Soldaten mussten um jeden Preis fit gehalten werden. Zudem stärkten sportliche Veranstaltungen die Moral der Truppen.

Nach dem Krieg kehrte Pilates nach Deutschland zurück. Der zweifache Vater musste seine Familie durchbringen; er heuerte zuerst als Boxlehrer an und bildete später Polizeischüler in Selbstverteidigung aus. Doch in seiner Freizeit beschäftigte er sich weiterhin mit den Abläufen seiner Bewegungslehre: einem Ganzkörpertraining, bei dem Atmung und Bewegung in Einklang gebracht werden.

Es sind fliessende, sanfte Bewegungen, die die Muskeln strecken. Gleichzeitig atmet man langsam ein und wieder aus. Durch die Anspannung der tiefen Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskeln wird zudem der Rumpf stabilisiert. Seine Methode setzt auf Kontrolle, Präzision und vor allem Flexibilität, was auch die psychische Gesundheit beeinflusst. «Es ist die Wiederherstellung von Geist und Seele, ganzheitliche Fitness», sagte Pilates zu einem Zeitpunkt, als sich die breite Masse noch nicht gross Gedanken zu psychischem Wohlbefinden machte.

Aus Joseph wird Joe

Pilates aber wusste aus eigener Erfahrung, wie wichtig dieser Aspekt für die Gesundheit ist. Im Alter von fünf Jahren verlor Pilates beim Spielen mit anderen Kindern sein rechtes Augenlicht. Dieser Verlust wurde zu seinem persönlichen Wendepunkt; er investierte seine Energie in die Stärkung der körperlichen Fitness, wurde zum Getriebenen auf der Suche nach der perfekten Trainingsmethode für die innere und äussere Balance. Trotzdem reichte er erst im August 1924 beim Berliner Reichspatentamt einen Antrag für «das Körperübungsgerät» ein.

Doch er findet nicht die gewünschte Beachtung und entscheidet sich, dorthin zu gehen, wo Visionäre mit offenen Armen empfangen werden: in die USA. Als er 1926 seine Zelte in New York in der Eighth Avenue aufschlägt, stösst seine Ganzkörpertrainingsmethode auf mehr Interesse als in Deutschland. Er nennt sich jetzt «Joe» und sein Training «Pilates», sein patentiertes «Körperübungsgerät» tauft er in «Reformer» um, den Rumpf nennt er nun «Powerhouse».

Nach und nach baut er sich weitere Trainingsgeräte, denen er prägnante Namen gibt: «Wunda Chair», «Cadillac», «Barrel» oder «Magic Circle». Balletttänzerinnen und Choreografen rennen ihm die Türen ein. Sie erkennen den grossen Vorteil von Pilates. Die Körperhaltung wird verbessert, und auch mit viel Training werden die Muskeln nie voluminös, was vor allem in der Tanzszene erwünscht ist.

Joe Pilates gefällt die neue Aufmerksamkeit. Er erscheint nun gerne in engen Badehosen zum Training, aber an seine rauen Umgangsformen will sich nicht jede Kundin gewöhnen. Eine der Hauptaufgaben seiner Ehefrau Clara soll es gewesen sein, die aus dem Studio rennenden, verärgerten Kunden zu beruhigen und zurückzuholen.

Pilates perfektioniert derweil seine Methode; er beginnt, individuelle Trainingsprogramme zu erstellen, und bringt bei gewissen Kunden hartnäckige körperliche Beschwerden zum Verschwinden. Damit wird Pilates zu einem Guru und seine Sportart zu einer Methode, die in jedem Alter und mit den meisten körperlichen Wehwehchen ausgeführt werden kann. Den Zweiten Weltkrieg verfolgt er aus den sicheren USA, wo er weiterhin Pilates unterrichtet. Nun bildet er auch Lehrer aus, damit sich seine Methode verbreiten kann, zudem veröffentlicht er verschiedene Bücher zu Pilates. 1945 erscheint sein bekanntestes Trainingsbuch, «Return to Life through Contrology», mit Fotos aller Übungen.

Dank Madonna salonfähig

Den weltweiten Durchbruch seiner Methode erlebt Joe Pilates nicht mehr. Als er 1967 mit 83 Jahren stirbt, ist Pilates ein Nischenphänomen in der Ballett- und Tanzszene. Erst knapp dreissig Jahre später kommt Pilates dank der Pop-Ikone Madonna, dem Fussballer David Beckham, der Talklegende Oprah Winfrey oder dem Komiker John Cleese in der breiten Masse an. «Pilates ist die perfekte Art für mich, Muskeln aufzubauen, ohne mich zu verletzen», schwärmte Madonna.

Pilates-Kurse sind auch heute im Trend, viele Studios führen Wartelisten. Pilates ist unkompliziert, effizient und kann auch ohne Geräte oder Anleitung in kurzen Zeiteinheiten von 10 bis 20 Minuten pro Tag ausgeübt werden. Zudem sind die gelenkschonenden Übungen so konzipiert, dass sie an das Fitnessniveau und das körperliche Befinden adaptiert werden können. Hier liegt das Erfolgsgeheimnis.

Wem die Kosten fürs Personal Training (um die 150 Franken) oder für Gruppenkurse (ab 30 Franken) zu teuer sind, kann auch ganz bequem unentgeltliche Online-Trainingseinheiten finden. Besonders erfolgreich ist die Australierin Nicole McPherson. Sie hat während der Pandemie aus der Not heraus angefangen, Videos für ihre Kunden zu produzieren. Inzwischen haben manche von ihren Youtube-Videos die 3-Millionen-Views-Marke geknackt. In Deutschland gehört Gabi Fastner zu den führenden Pilates-Anbieterinnen, ihren Youtube-Kanal haben über 600 000 Menschen abonniert.

> Pilates erscheint gerne in engen Badehosen zum Training, aber an seine rauen Umgangsformen will sich nicht jede Kundin gewöhnen.

In der Schweiz sucht man vergeblich nach einem Pilates-Gesicht, das solche Zahlen generiert. Ebenso fehlen aktuelle Zahlen über die Anzahl Personen, die Pilates regelmässig ausüben. Die Website des Schweizer Pilates-Verbands ist seit Jahren «in Bearbeitung». Brancheninsider schätzen, dass es in der Schweiz pro Stadt durchschnittlich zehn Pilates-Studios gibt. Darin nicht eingerechnet sind die Fitnesscenter, die Pilates-Kurse anbieten. Offensichtlich brauchen Schweizer Pilates-Anbieter keine Imagekampagne.