



MEINE GESCHICHTE ODER WIE ICH ZU PILATES KAM

Es war ein Sommertag in Paris, der mein Leben völlig auf den Kopf stellte: Ich war gerade 23 Jahre alt geworden, eine wilde „Partymaus“, die keine Feier ausließ und morgens liebend gern lang ausschlieft.

An dem Tag aber wollte ich mich bewegen: Ich zog meine neuen Rollerblades an und zischte zu meinem Französisch-Kurs in der Nähe des Louvre. Ich war schnell unterwegs und übersah eine Bordsteinkante – prallte mit meinem rechten Knie auf den Gehsteig und mein Unterschenkel stand im rechten Winkel von meinem Oberschenkel ab. Aus einem Reflex heraus zog ich das Knie an meine Brust und der Unterschenkel schnellte wieder zurück in eine „normale Position“.

Als mich der Rettungsfahrer im Krankenhaus abgeliefert hatte, sagte man mir, dass Teile meines Knies zertrümmert seien – meine Bänder waren zum Glück aber nicht gerissen. Sechs Wochen lang war mein Bein bis zur Hüfte eingegipst.

Danach war alles anders: Ich war auf einmal langsam und unbeweglich wie ein alter, gebrechlicher Mensch. Was ich auch versuchte – Yoga, Feldenkrais, Capoeira – ich konnte die Bewegungen nicht mehr richtig ausführen, spürte selbst, dass alles falsch war. Mein Körper schien schief zu sein, zusammengezurrut wie ein enggeschnürter Sack. Damals dachte ich: ICH bin falsch! Irgendetwas stimmt nicht mit mir!

Dann, einige Zeit später – Licht am Horizont: Damals lebte ich in Kalifornien und kam „zufälligerweise“ durch Caitlin in Berührung mit Pilates. Mit ihrer Hilfe und dieser besonderen Methode lösten sich die Stricke, die meinen Körper gefangen hielten. Schritt für Schritt „erarbeitete“ ich mir meine KÖRPERLICHE FREIHEIT zurück. Durch die Philosophie von Pilates wurde mir verständlich, was mit mir los sei und ich erkannte, wo ich ansetzen musste. Durch klare Übungen erlernte ich, wie ich für die Verbesserung meines Zustandes selbst sorgen konnte ...

„Ich kann es kaum glauben, dass Du noch nie auf einem Surfbrett gestanden bist!!!!“, meinte der Surflehrer einige Jahre später nach meinem ersten Versuch auf dem Brett zu mir, nachdem ich damit über die Wellen getanzt und bis zum Strand gesurft war. Mein Körper hatte seine frühere Freiheit zurückgewonnen – und noch viel mehr: Ich begann zu tanzen, zu reiten und eben auch zu surfen.

Hatte mehr Kraft und Beweglichkeit, vor allem aber auch Freude dabei, als jemals zuvor.

In dieser Zeit machte ich meine Pilates-Ausbildung und beendete wenig später auch die Craniosacral-Ausbildung. Seitdem helfe ich Menschen, die mit unterschiedlichen körperlichen Beschwerden zu mir kommen, ihre Freiheit wiederzuerlangen ... Auch, damit möglich wird, was Hölderlin in seinem Gedicht beschreibt:

„Der Mensch verstehe die Freiheit, aufzustehen, wohin er will.“

