

PILATES IST SINN- UND GEHALTVOLL

TINA COLATRELLA-MÜLLER, GESCHÄFTSFÜHRERIN BGB SCHWEIZ, JOURNALISTIN, BEWEGUNGS- UND TANZPÄDAGOGIN



Grainne O'Brien
Bewegungspädagogin Level 3

Auf allen Ebenen in Bewegung bleiben, keinen Stillstand erfahren, so lautet das Lebensmotto von Grainne O'Brien. Wie stark sie es verinnerlicht hat, zeigen ihre Tätigkeiten als Pilatesinstructorin und Dozentin bei «art of motion». Auch in ihrem Privatleben wird sie ihrem Motto gerecht. Sie lebt mit ihren beiden Kindern und ihrem Mann in Kappel am Albis, wo es viel Auslauf und Platz für einen Bewegungsraum im eigenen Haus gibt.

Freudig strahlend läuft mir Grainne O'Brien entgegen. Sie trägt geblümete Gummistiefel und eine weisse Strickjacke. Obwohl der Ort Kappel am Albis kaum mehr als 1000 Einwohner zählt, hatte ich Mühe, ihr Haus zu finden, welches etwas versteckt zwischen Höfen und Einfamilienhäusern steht.

«Chom ine», sagt sie freundlich, nachdem ich meiner Familienkutsche entschlüpft bin, und hält mir die Türe auf. Sofort werde ich von zwei süssen Buben – Ronan und Aidan – empfangen, die aufgeregt am Arm der Mutter auf und ab hüpfen und mir unbedingt ihr Zimmer zeigen wollen. Auf dem Weg dorthin erklimmen wir eine gewundene Treppe und passieren einen grosszügigen Raum mit offener Küche und Essbereich, in welchem wir später unser Gespräch führen werden.

«Ich ging einfach so mit und entschied mich einfach so für diese Ausbildung.»

Einfach so

Als Grainne O'Brien ungefähr ein Jahr alt ist, wandern ihre Eltern mit ihr und den beiden Geschwistern (Patrice und William) aus Irland in die Schweiz in den Kanton Zug aus. Dort schliesst sie in jungen Jahren die kaufmännische Lehre ab. In der Vorstellung, später als Sozialpäda-

gogin tätig zu werden, absolviert sie noch die Berufsmaturität und ein Sozialpraktikum in der Sprachheilschule in Unterägeri. Doch das Leben hält für Grainne einen anderen Plan bereit. Sie entscheidet sich nämlich spontan dazu, eine Freundin an den Informationsabend der damaligen Gymnastik- und Berufsschule GDS in Basel zu begleiten. «Ich ging einfach so mit und entschied mich einfach so für diese Ausbildung», lacht sie.

In der Reha-Klinik

Die Schule dauert drei Jahre. Die Zeit dort beschreibt Grainne O'Brien als eine grosse Bereicherung – auch für die Entwicklung ihrer Persönlichkeit. Nach dem Abschluss findet sie eine Vollzeitstelle in der aarReha-Klinik in Schinznach-Bad. Die Arbeit mit den Reha-Patientinnen und -Patienten lässt in ihr den Wunsch wach werden, ihnen Übungsmaterial für die Zeit über den Aufenthalt hinaus mit nach Hause geben zu können. Im Rahmen einer von der Reha-Klinik bezahlten Weiterbildung meldet sie sich deshalb bei «art of motion» für die zeitgenössische Pilates-Grundausbildung «Essentials» mit Karin Gurtner an. Von der Methode sehr angetan, reduziert sie Schritt für Schritt ihr Pensum in der Reha-Klinik und unterrichtet auf selbstständiger Basis im Pilatesstudio «absolut balance» in Zug während dreier Tage die Woche bis zu sechs Stunden Gruppen und Einzelpersonen.

Nackenverlängerung

Es ist die Ganzheitlichkeit, die Grainne an Pilates fasziniert, die Möglichkeit, sich als Einheit wahrnehmen zu können, sowie die Kraft, die aus der Mitte gewonnen werden kann. «Vieles, was der Körper braucht, ist in einer einzigen Übung verpackt.» Darüber hinaus beeinflusse Pilates auch den Alltag der Kundinnen und Kunden positiv. Eine Veränderung sei unmittelbar spürbar. Als eine ihrer Kundinnen bei der Friseur sass, soll diese verwundert gefragt haben, warum ihr Nacken plötzlich länger sei. «Das fand ich so cool! Eine Person, die nicht aus der Branche stammt, stellt eine physische Veränderung fest!»

Absolute Klarheit

Grainne O'Brien verfügt dank ihrer Ausbildung über ein grosses Bewegungsrepertoire. Wieso lässt sie sich dann zu 100 Prozent auf eine einzige Methode ein? «Mir wurde eigentlich erst nach der Ausbildung bewusst, wie gross das in der Schule gewonnene Repertoire ist, wie ich daraus schöpfen kann.» Nichtsdestotrotz vermisst sie in ihrer täglichen Arbeit eine Art Struktur, die sie in der Pilatesmethode findet: «Die Übungen von Pilates unterscheiden sich von den GDS-Bewegungsübungen in ihrer absoluten Klarheit.»

Bewegungsgeneralistin

Darüber hinaus erfährt Grainne O'Brien, was es heisst, in Harmonie mit dem Körper zu kommen, wie es sich anfühlt, wenn sich Körper und Geist verbinden,

«Sobald ein Kursleiter in seiner Methode das einzig Richtige sieht, sprich nur seine Methode zählt, verlasse ich fluchtartig den Raum.»

wenn die Kraft des Geistes die Kontrolle über den Körper und die Bewegung übernimmt. Die ursprüngliche Namensgebung von Pilates – Contrology – beschreibt somit treffend, was sie beim Ausführen der Übungen fühlt. «Du hast die Bewegung im Griff und nicht die Bewegung dich!» Trotzdem verzichtet Grainne darauf, zu einer Jüngerin irgendeiner Richtung zu werden. «Weder möchte noch kann ich den Herrn Joseph Hubertus Pilates oder Karin Gurtner kopieren, sondern ich möchte jederzeit auf meinen vollständigen Bewegungsrucksack zurückgreifen können.» Sie bezeichnet sich deshalb als Bewegungsgeneralistin, als jemanden, der die Freiheit braucht, authentisch und methodenübergreifend unterrichten zu können. «Sobald ein Kursleiter in seiner Methode das einzig Richtige sieht, sprich nur seine Methode zählt, verlasse ich fluchtartig den Raum.»



Grainne mit ihren Buben Aidan und Ronan

Einfach ist gehaltvoll

In ihrem Pilates-Unterricht gibt es deshalb Raum für Diversität. Das widerspiegelt sich auch in ihrem Kundenstamm, welcher von blutigen Anfängern bis hin zu geübten Bewegern reicht. Die Essenz ihrer persönlichen Methode ist, in die Einfachheit zurückzugehen und den Kunden merken zu lassen, wie gehaltvoll eine simple Übung, anders ausgeführt, sein kann. Der Unterschied sei sofort spürbar. So zum Beispiel bei den herkömmlichen Sit-ups. «Nach zeitgenössischem Pilates wird das Becken in einer natürlichen Stellung belassen und das Kreuzbein auf dem Boden «verankert». Die Übung wird effizienter.»

«Das Körperbewusstsein ist in unserer Kultur an den Rand geraten. Es ist deshalb umso wichtiger, es bewusst in den Alltag zu integrieren.»

Körper und Geist vereinen

Weiter ist Grainne O'Brien von der Wirkung von zeitgenössischem Pilates über den Bewegungsraum hinweg überzeugt. Dank Pilates habe sie Zugang zu ihrem Zentrum, auf welches sie in Stresssituationen zurückgreifen könne. So kommt es im Alltag der 41-jährigen Mutter vor, dass sie sich zwischen Wäsche waschen, Essen zubereiten und bei den Schularbeiten helfen auf ihr Innerstes besinnt, sich ausbalanciert auf ihre beiden Füße stellt, ganz tief durchatmet und ihren Geist, der ihrem Körper flugs davongearannt ist, zurückholt und beide wieder in sich vereint. «Das Körperbewusstsein ist in unserer Kultur an den Rand geraten. Es ist deshalb umso wichtiger, es bewusst in den Alltag zu integrieren.»

Im eigenen Haus

Dies mag ihr deshalb gut gelingen, weil nur ein Stockwerk zwischen ihrem Familien- und Berufsleben liegt. Als Grainne im Jahr 2009 mit ihrem ersten Sohn Ronan schwanger wird, kaufen sie und ihr Mann



Grainne O'Brien ganz privat

in Kappel am Albis ein Haus. Im Zuge dessen gibt Grainne ihre Tätigkeit in Zug auf und mietet sich im Kappeler Kloster ein, welches als Seminar- und Bildungshaus genutzt wird. Ein Teil ihres Kundenstammes folgt, neue kommen dazu. Doch drei Monate später wird der Mietzins ohne ersichtlichen Grund verdoppelt. Die Enttäuschung darüber ist immer noch spürbar: «Es war so unerwartet!» Da Grainne keine Lust hat, auf die neuen Mietbedingungen einzugehen, macht sie sich auf die Suche nach einer anderen Möglichkeit. Erst jetzt realisiert sie, dass es in ihrem neuen Haus einen ungenutzten Raum gibt, der genug Platz bietet, um bis zu zwei Personen gleichzeitig zu unterrichten. Zudem liegt er im Eingangsbereich und lässt sich betreten, ohne dass die Kundinnen und Kunden den Wohnbereich tangieren. «Mir wurde bewusst, dass es funktionieren könnte, weil sich auf derselben Etage ein Gästebadezimmer befindet und das Familienleben in den oberen Räumen stattfindet.»

Herzensangelegenheit «Body Reading»

Nach der Geburt von Ronan und einer kurzen Babypause bietet sie nun ihre Stunden bei sich zu Hause an, was Vor- und Nachteile in sich birgt. «Da ich während der Arbeit die Kinder höre, muss ich aufpassen, dass ich mich nicht ablenken

lasse, und es muss immer sauber und aufgeräumt sein», lacht sie.

Weiter fehlt ihr der soziale Austausch mit anderen Instruktor*innen ein bisschen. Da sie aber noch als Dozentin bei «art of motion» tätig ist, kann sie dort das Bedürfnis nach Teamarbeit ausleben.

Dort unterrichtet sie die Kurse «Pilates Essentials» und «Pilates Body Reading». «Im Body-Reading-Kurs nach «art of motion» werden Haltung und Bewegung in sieben klar definierten Schritten evaluiert. Wir stellen ein Trainingsprogramm mit auf den gewonnenen Erkenntnissen basierenden Pilatesübungen zusammen, damit die persönliche Haltungsbalance und Bewegungseffizienz optimiert werden können.»

Kultur des Wohlwollens

Die Methode verlangt ein geschultes Auge. Letzteres hat manchmal den Nachteil, dass sich Grainne dabei ertappt, wie sie beispielsweise in der Migros Leute beobachtet, wie sie mit hochgezogenen Schultern Äpfel auf die Waage legen. «Wir sind in unserer Kultur halt schon sehr auf das Negative fokussiert», konstatiert sie. Ganz ihrer persönlichen Art entsprechend, legt sie deshalb in ihren Weiterbildungskursen grossen Wert darauf, eine Kultur des Wohlwollens zu schaffen. «Einem Kunden zu sagen: «Dein Becken steht ganz schön schief in der Landschaft», mag

ja ehrlich sein, aber bestimmt nicht aufbauend!» Sie sucht deshalb, wenn immer möglich, nach positiven Formulierungen wie beispielsweise: «Es ist toll, wie weit dein Körper schon gekommen ist.»

«Ich weiss, dass Bewegung mein Weg ist, aber der Punkt der fehlenden Anerkennung wurmt mich.»

Hadert mit fehlender Anerkennung

Grainne bestreitet seit ihrem Abschluss ihren Lebensunterhalt als Bewegungspädagogin. Würde sie nochmals denselben beruflichen Weg einschlagen, wenn sie die Uhr zurückdrehen könnte? Die Antwort kommt zögernd, da sie unter anderem mit der fehlenden Anerkennung des Berufes hadert. Immer wieder müsse sie erklären, was ihre Tätigkeit als Bewegungspädagogin beinhalte. «Wäre ich Sozialpädagogin, dann wüsste jeder, was ich mache, und es gäbe Jobs im Anstellungsverhältnis.» Damit habe sie selbst während ihrer Zeit in der Reha-Klinik zu kämpfen gehabt. Oft erwischte sie sich dabei, wie sie mit dem Gedanken spielte, lieber Physiotherapeutin statt Bewegungspädagogin geworden zu sein, und

das, obwohl sie im Leben nie als Physiotherapeutin hätte arbeiten wollen. «Ich weiss, dass Bewegung mein Weg ist, aber der Punkt der fehlenden Anerkennung wurmt mich.» Auch sei es fast unmöglich, mit diesem Beruf eine Familie zu finanzieren. «Der Beruf eignet sich hervorragend für Familien, in denen eine Person Teil- und die andere Vollzeit arbeitet.»

Pilates ist grenzenlos

Da in Grainnes Familie sie die Teilzeitarbeitende ist, hat sie das Glück, dass sie ohne finanziellen Druck auch in Zukunft auf die Karte Bewegung setzen kann. Sie möchte bald ihr Stundenpensum erhöhen und «art of motion slings myofascial training» im Unterricht integrieren. Gleichzeitig strebt sie eine Weiterbildung in «Somatic Experience» an, um ihre Kunden über den Bewegungsbereich hinaus unterstützen zu können. «Es gibt Dinge, die nicht rein über den Körper lösbar sind.» Zeitgenössisches Pilates wird vermutlich ihr Hauptangebot bleiben, denn wenn sich Grainne einer Sache sicher ist, dann der, dass Pilates grenzenlose Möglichkeiten für Jung und Alt bietet. ■

**Pilates Weiterbildung mit Grainne:
Pilates Body Reading by «art of motion»
Samstag, 16. März 2019 / Kurs 0307.19**