

## Podcast Dagmar Mathis-Wiebe

**\*\*Sprecher 1 [00:00:05]\*\*:** Die Advents- und Weihnachtszeit. Ja, sie ist schön und heimelig. Aber ganz ehrlich, oft bedeutet sie auch einfach nur Stress und Hektik. Wie wäre es stattdessen mit etwas mehr Ruhe und echten Glücksmomenten nur für dich? Dein Advent 24 Glücksmomente nur für dich ist genau das richtige Adventskalenderhörbuch von der Spiegel-Bestseller-Autorin Tanja Köhler. Jeden Tag schenkt dir dieses Hörbuch in der Adventszeit ein kleines Ritual, eine inspirierende Geschichte oder eine bezaubernde Achtsamkeitsübung. Übrigens, diese Geschichten kannst du auch wunderbar vor dem Urlaub oder einer großen Feier nutzen, um zur Ruhe und Klarheit zu kommen. Jetzt aber wünschen wir dir erstmal eine wirklich besinnliche Vorweihnachtszeit voller glücklicher Leichtigkeit mit unserem Adventshörbuch auf den Ohren. Du findest Dein Advent 24 Glücksmomente nur für Dich auf allen bekannten Hörbuchplattformen oder zum Download auf argon.de.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:01:29]\*\*:** Herzlich willkommen zur neuen Folge von einfach ganz leben, dem Podcast für bewusstes Leben. Ich bin Jutta Ribbrock, Moderatorin, Journalistin, Autorin und Sprecherin, unter anderem für Radio Nachrichten und Hörbücher. In diesem Podcast spreche ich alle zwei Wochen mit ganz besonderen Menschen über alles, was das Leben schöner, intensiver und entspannter macht. Heute ist bei mir Dagmar Mathis-Wiebe, sie ist Pilates-Trainerin mit Leib und Seele, wie ich gehört habe. Und hat dafür auch ein eigenes Konzept entwickelt. Es heißt Keep in Motion Pilates. Ihr Motto: Leben ist Bewegung und Bewegung mit Pilates ist Leben. Was wir damit alles an Lebensqualität gewinnen können, darüber sprechen wir heute. Viel Spaß beim Hören. Liebe Dagmar Mathis-Wiebe, schön, dass du da bist.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:02:26]\*\*:** Ja, herzlichen Dank für die Einladung, für mich hier zu sein.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:02:29]\*\*:** Ich fange mal gleich damit an, der Erfinder von Pilates, der hat ja ein wirklich verheißungsvolles Versprechen gegeben. Das habe ich mir hier aufgeschrieben, was er mal gesagt hat: „Nach 10 Mal Pilates werden Sie den Unterschied spüren. Nach 20 Mal werden Sie ihn sehen. Und nach 30 Mal werden Sie einen anderen Körper haben.“ Wow, will ich haben, nehme ich. Kann ich garantieren. Ist es so?

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:02:52]\*\*:** Das ist wirklich so. Allerdings muss man dazu sagen, dass man das schon in einem gewissen Zeitraum machen sollte und sich nicht ein halbes Jahr Zeit lassen sollte für diese 30 Mal. Also am besten ist natürlich, man macht regelmäßig Pilates, mit regelmäßig meine ich: einmal die Woche wäre ideal, zweimal die Woche dann geht's schneller. Aber wenn man das mal so durchzieht, dann trifft das tatsächlich zu.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:03:09]\*\*:** Also ein- bis zweimal die Woche finde ich jetzt gar nicht so schlimm, weil das ist ja oft genau diese Hürde, ne? Ich würde ja gern, aber ich habe leider keine Zeit. Und wie lang sollte so eine Session dann sein?

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:03:22]\*\*:** Ja, die allgemeinen Sessions betragen so in der Regel 50 bis 60 Minuten, das wäre so die ideale Zeit. Jetzt haben wir ja Corona und haben auch viel Online-Training, da machen wir dann oftmals auch kleinere Sessions von 30 Minuten. Das lässt sich leicht in den Alltag unterbringen und findet deswegen auch großen Anklang.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:03:40]\*\*:** Das heißt, du machst so Online-Kurse auch, ne? Ja. Das ist toll. Also ich glaube, das nimmt auch viele so mit, also im schönsten Sinne, dass du damit die Leute mitnehmen kannst, in Bewegung zu kommen und zu bleiben vor allem.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:03:54]\*\*:** Also vor allem jetzt in Zeiten von Homeoffice und viel zu wenig Bewegung im Alltag im Vergleich zu vorher. Es wird sehr gut angenommen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:04:04]\*\*:** Zur Motivation, kannst du sagen, was sind so die Top 5 oder gerne auch die Top 10, was Pilates uns alles gibt?

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:04:13]\*\*:** Ganz viel.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:04:14]\*\*:** Top 20!

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:04:15]\*\*:** Ich möchte jetzt nicht gleich sagen, dass es ein Allheilmittel ist, aber es hilft wirklich gegen ganz viele Problemchen, die ein Körper im Laufe seines Lebens entwickeln kann. Man bekommt in erster Linie mal eine aufrechtere Haltung, das ist schon mal ein sehr großer Gewinn. Dann bekommt man weniger Rückenschmerzen, man bekommt seine Kreuzschmerzen in den Griff, seine Nackenverspannung bekommt man in den Griff, man bekommt einen strahlenderen Teint, wenn man einfach Pilates, bei Pilates sehr viel atmet. Man muss dich nur anschauen, dann weiß man schon, was Pilates macht. Ich habe auch heute schon wieder ein bisschen Pilates gemacht. Es ist generell so, dass Pilates wirklich gesundheitsfördernd ist. Ein gesundheitsfördernder Sport, wenn man so möchte. Man spricht ja auch von Pilates-Training. Im Endeffekt ist es aber nicht nur ein Sport oder ein Training, es ist einfach eine Lebenseinstellung. Wer mal Pilates begonnen hat und dieses Virus in sich spürt, der bleibt davon ein Leben lang in der Regel infiziert. Das positive Virus. Unbedingt, ja.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:05:10]\*\*:** Okay, kannst du noch so ein paar Sachen aufzählen? Also du hast jetzt gesagt, eigentlich im Grunde verändert das total viel. Was noch?

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:05:19]\*\*:** Es verändert, wie gesagt, den Körper, es verändert eben das Schmerzempfinden am Körper, es verändert das Lebensgefühl allgemein, es gibt ein positives Wohlfühlgefühl, ein allgemeines Wohlfühlgefühl. Man fühlt sich entstressst, wenn man Pilates macht, man fühlt sich durch diese gezielte Atmung innerlich gereinigt, man bekommt einen klaren Kopf, die Gedanken werden wieder neu sortiert und man bekommt auch eine bessere Ausstrahlung, eben nicht zuletzt, weil die Haltung sich aufrichtet.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:05:49]\*\*:** Stimmt, die Haltung macht ganz viel aus. Pilates habe ich nicht so viel Erfahrung mit, Yoga schon eher und auch da ist es im Grunde, dass du dadurch eine ganz andere Haltung gewinnst und das macht von der Ausstrahlung ganz viel aus und auch eigentlich von diesem Altersgefühl oder wie dein Look ist, also dieses Aufrechte macht ja auch gleich jugendlicher.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:06:14]\*\*:** Ja, die Ausstrahlung generell verjüngt einen wenig, das kann durchaus sein. Ich hab zum Beispiel auch schon öfter mal erlebt, dass jemand zu mir ins Training kam und dann nach dem Training auf der Straße jemanden Bekannten getroffen hat und angesprochen wurde: „Mensch, wo kommst denn du her? Du gehst gerade so aufrecht und so. Was hast denn du gemacht?“ Ja? Und dadurch hab ich schon neue Kunden gewonnen. Toll. Und ich hab auch zum Beispiel schon erlebt, dass eine Dame war jahrelang, nicht jahrelang, aber ja, zwei Jahre lang bestimmt auf Jobsuche. Und

ging von einem Vorstellungsgespräch zum nächsten und es hat nie geklappt. Dann hat sie mit Pilates begonnen und das nächste Vorstellungsgespräch hat geklappt. Ach komm, das ist jetzt echter Zauber. Ja, weil sie einfach aufrechter gegenüber saß und sich selbstbewusster gegeben hat und sich wahrscheinlich auch besser gefühlt hat. Verrückt. Und es ist kein Einzelfall. Toll.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:07:05]\*\*:** Und viele von uns denken ja, dass Pilates seit ein paar Jahren eigentlich so neomoderner Fitnessstrend ist. Und ich habe wirklich gestaunt. Ich habe in deinem Buch gelesen, „Pre-Pilates-Übung für Einsteiger“ heißt das. Und da habe ich gedacht: wie bitte? Der Erfinder Josef Hubertus Pilates, der ist, Achtung, 1883 geboren. Erzähl mal ein bisschen.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:07:31]\*\*:** 1967 gestorben. Er war ein Tausendsassa. Er war ein gebürtiger Ruhrpottler aus Mönchengladbach und kam aus einem Haus mit vielen Kindern, eher ärmlichen Verhältnissen und hat aber sein Leben lang Sport gemacht, wahrscheinlich gerade auch deswegen, weil er kränklich war als Kind. Im Ruhrpott schlechte Luft und so weiter und schlechte Wohnverhältnisse. Er hatte Rachitis, Asthma, Atemprobleme und so weiter und hat eben dann diese Pilates-Methode erfunden. Das ist eine ganz lange Geschichte zu Josef Hubertus Pilates. Er wurde unter anderem dann in England in die Kriegsgefangenschaft geraten und hat dann mit Mitgefangenen Übungen entwickelt an den Feldbetten, weil die ja so Metalle und eben Federn hatten. Und damals gab es schon Untersuchungen, dass die Ärzte eben herausgefunden haben, dass die Leute, die er trainiert hat, schneller genesen sind. Er war irgendwie so ein Eigenbrötler, Tausendsassa und so ein Mensch mit ganz vielen wirren und modernen Ideen im Kopf und hat auch Geräte eben entwickelt und wollte diese Geräte eben dann auch patentieren lassen. Das war in Deutschland auch damals schon schwierig. Es ist ja heute noch nicht so besonders einfach, mit neuen innovativen Ideen Anklang zu finden oder erstmal über Tausend Hürden. Und dann wurde er auch gefragt, ob er die deutsche Wehrmacht trainieren möchte, nachdem er die schottische Polizei trainiert hat und auch die Hamburger Polizei. Und das hat er abgelehnt, weil er wollte sich nicht binden und ist eben dann in den 20er-Jahren nach Amerika ausgewandert mit dem Schiff. Noch zur rechten Zeit. Noch zur rechten Zeit, ja. Und hat auf dem Schiff eben dann Clara Zeuner kennengelernt, eine Krankenschwester, die dann auch seine Lebensgefährtin wurde bis zuletzt. Und mit ihr zusammen hat er ein erstes Studio aufgebaut in New York in der Nähe vom Broadway. Und dadurch war Pilates bis zum Jahr 2000 in Europa so gut wie nicht bekannt.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:09:28]\*\*:** Deshalb, ich wollte gerade sagen, irgendwie ist das... ist das erst in diesen letzten Jahren quasi ins Bewusstsein gedrungen?

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:09:33]\*\*:** Es lag daran, dass er am Broadway entsprechende Kunden gewonnen hat. Es waren in erster Linie Darsteller, Schauspieler, Tänzer, Balletttänzer, Broadway, Musicaldarsteller. Er hat diese Leute trainiert und hat ihnen nach Verletzungen geholfen, wieder schneller auf die Beine zu kommen und ihre Karriere fortzusetzen. Und nach seinem Tod 1967 ist er gestorben, haben Originalschüler, also die sogenannten Pilates Elders, das nennt man sie, seine Methode weitergeführt und teilweise auch ein bisschen angepasst, mit neueren Erkenntnissen. Und da gab es dann später mal einen Rechtsstreit, der viele Jahre gedauert hat in den USA, weil sich jemand Pilates an sich, dieses Wort Pilates, aneignen wollte. Und es ging durch viele, viele Gerichte in den USA und letztendlich hat dann ein Gericht entschieden, dass Pilates allgemeines Gedankengut ist und nicht patentiert werden kann, so ähnlich wie Tai Chi oder Qigong, Yoga. Und erst dann ging Pilates hinaus in die Welt. Und dieser Scheidepunkt war im Jahr

2000, ganz nach Europa. Und erst da wurde man dann aufmerksam auf Pilates durch die Presse, durch die Medien, wurde Pilates eben dann dargestellt als...

**\*\*Jutta Ribbrock [00:10:52]\*\*:** Du warst gleich bei den Pionieren, oder? Du machst das jetzt...

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:10:55]\*\*:** Ich habe tatsächlich eine der ersten Ausbildungen gemacht, die in Deutschland angeboten wurden. Das war ein großes Ausbildungsinstitut und habe bis dahin bereits ausgebildet, aber in anderen Bereichen. Ich komme eigentlich aus diesem sogenannten Group-Fitness, Aerobic-Fitnessstudio-Bereich. Und ich habe bereits Trainer ausgebildet. Pilates war neu und das war auch so dadurch, dass es dann so propagiert wurde und das so für toll dargestellt wurde, gab es dann plötzlich die ersten Bücher von Originalschülern. Das waren aber dann Darstellungen von Original-Ballett-Tänzern, also nicht gemacht für das allgemeine Publikum oder vielleicht auch Couch-Potatoes, um das nett zu meinen. Weil es wurde ja propagiert als Pilates-Serie zu dieser Methode schlechthin, um dem Rücken was Gutes zu tun und für das Wohlfühl, es wurde dargestellt als das Wellness-Training, was es auf gar keinen Fall ist. Es gibt jede Menge Wellness, aber erst nachdem man Pilates gemacht hat, während man es macht, ist es alles andere als Wellness. Es ist nämlich unglaublich anstrengend. Aber danach, wenn man fertig ist mit der Übung oder mit dieser Stunde Training, dann fühlt man sich einfach wirklich sehr, sehr wohl. Und das war eben das Problem. Es gab keine Ausbildungen. Viele Trainer, die schon jahrelang Aerobic, Hip-Hop, Dance, Step Aerobic, sonst was angeboten haben, dachten, sie können jetzt auch Pilates anbieten. Und der Schuss ging ziemlich nach hinten los, weil die viel zu schwere Übungen unterrichtet haben und sie selber nicht konnten. Die Technik gefehlt hat. Und ich hatte eben das Glück, ich war eine der ersten, die in Deutschland dann eben diese Ausbildung gemacht hat und habe dann sofort ein Konzept geschrieben zur Ausbildung von damals Fitnessstudio-Trainer zu Pilates-Trainer. Weil ich unbedingt wollte, dass es Hand und Fuß hat und dass die Leute, die im Fitnessstudio Pilates besuchen, einfach sicher durch ihr Training geleitet werden. Und so ist das gewachsen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:12:41]\*\*:** Und gewachsen. Dann lass uns doch mal angucken auf die Technik, weil du gerade gesagt hast, währenddessen ist es echt krass, oder? Hinterher fühlt man sich wohl, aber beim Training an sich. Ich habe versucht aus deinem Buch, ja, ich versuche immer das, worüber ich mit meinen Gästen rede, auch auszuprobieren und fand das total spannend, diese Idee, dass die Atmung, dass ich mit der Atmung meine Rippen quasi zur Seite weite. Sehr gut. Ja? Okay, ich habe schon was verstanden, eigentlich schon. Kannst du so ein bisschen konkreter beschreiben, wie Pilates geht? Das Zentrum ist ja das, was man Powerhouse nennt.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:13:27]\*\*:** Pilates hat das Körperzentrum tatsächlich Powerhouse genannt, er hat es auch Gurt of Strength genannt, also ein Kraftgürtel, der sich um die Körpermitte herumschmiegt und das passiert durch die Atmung, durch die gezielte Atmung. Es ist ja so, dass wir alle atmen, ohne drüber nachzudenken, es ist ein Reflex. Wir sitzen jetzt hier eben auch und atmen, ohne es einmal zu wissen und bei Pilates ist es so, dass man ganz bewusst ein- und ausatmet und das Lungenvolumen komplett ausschöpft dadurch. Und man atmet vor allem restlos aus, das nennt man auch forcierte Ausatmung. Und dadurch entsteht ein höherer Stoffwechselfaustausch im Körper. Es werden mehr Abfallprodukte eben ausgeatmet. Und die Muskulatur, diese ganze Atemwegsmuskulatur wird viel stärker genutzt. Nicht nur bis zu einem bestimmten Prozentsatz, sondern sie wird wirklich ausgenutzt. Und diese Technik muss man erlernen, um ein gutes Pilates machen zu können. Ein sicheres Pilates für den Rücken.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:14:22]\*\*:** Das heißt, diese Atemtechnik ist sozusagen der Kern oder die Basis. Und wenn ich die kann, dann mache ich Bewegung mit meinen Gliedmaßen.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:14:33]\*\*:** Genau. Das Erste, was du lernst, ist, eine bestimmte Position einzunehmen und dann diese Atmung in dieser Position so zu vollziehen, dass die Wirbelsäulenstellung neutral bleibt. Zum Beispiel, dass der Schultergürtel, wie wir so schön sagen, organisiert bleibt. Und dann funktioniert einfach die Körperhaltung. So verändert sich die Statik dann im Körper positiv. Schon während du sprichst, siehst du, sitzt ich immer gerade. Ja, ich weiß, es redet von der Atmung und der Aufrichtung.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:15:02]\*\*:** Verleitet es einen gerade zu sitzen. Können wir das jetzt gerade mal ausprobieren, dass unsere Hörer das sozusagen mitmachen können? Du leitest an und wir versuchen das mitzumachen, das fände ich toll. Ja, auf jeden Fall. Also ich setze mich jetzt mal so oder müsste man eigentlich stehen?

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:15:19]\*\*:** Es geht wunderbar auch im Sitzen. Vielleicht sogar noch ein bisschen besser im Sitzen, wenn man den Beckenboden besser spürt. Also man setzt sich erstmal in eine gerade Position, also weder die Beine überkreuzt oder zusammen, sondern die Beine sind hüftbreit auseinander. Hüftbreit, das verstehen wir so, dass zwischen den Füßen, die parallel zueinander stehen, noch ein dritter Fuß Platz haben könnte. Das wäre die normale Hüftbreite. Und dann am besten die Hände entspannt auf die Oberschenkel legen. Und jetzt sitzt man auf zwei bestimmten Knochen, den sogenannten Sitzbeinknochen oder Sitzbeinhöckern. Das kann man gut spüren, wenn man auf einen weicheren Stuhl sitzt. Ein bisschen drauf rumjuckeln. Und dann wär's schön, wenn man sich vorstellen könnte, dass man den Körper nach oben hin verlängert. So als würde der Kopf wie ein Helium-gefüllter Ballon nach oben schweben. An einer langen Schnur. Diese lange Schnur ist die Wirbelsäule. Die Wirbelsäule, dadurch dass der Ballon nach oben schwebt, wird gestreckt nach oben, sie wird verlängert, sodass man sich gefühlte zwei Zentimeter größer wird. Und dann kommt diese Atemtechnik. Eingeatmet wird grundsätzlich durch die Nase. Die Luft wird durch die Nase in die seitlichen Rippen, in den Brustkorb seitlich geschickt. Und ausgeatmet wird durch die leicht geöffneten Lippen. Dadurch wird die Bauchdecke fast automatisch nach innen und oben gesaugt und der Brustkorb schließt sich. Beim Einatmen wird das Mal in die Länge gedacht, den Ballon vorstellen und während der Ausatmung den Beckenboden ansaugen zwischen den beiden Sitzbeinknochen. Die Bauchwand nach innen und oben und die Rippen nach unten hinschließen. Tief atmen durch die Nase. Lange Taille. Während der Ausatmung die Muskeln zwischen den Sitzbeinhöckern ansaugen ins Beckeninnere. Die Bauchwand der Nabel wird ebenfalls nach innen zur Wirbelsäule gesaugt und nach oben Richtung Brustkorb. Wir machen das noch dreimal. Der Brustkorb weitet sich beim Einatmen wie ein Regenschirm. Beim Ausatmen wird dieser Regenschirm geschlossen. Dabei wird der Beckenboden zusammen mit der Bauchwand nach innen oben gesaugt. Regenschirm schließt sich, der Brustkorb wird dadurch eng. Noch zweimal. Wichtig ist, dass man durch leicht geöffnete Lippen ausatmet gegen einen leichten Widerstand. Alleine dadurch wird die Bauchdecke leichter nach innen und oben gesaugt und der Kraftgürtel durch die Körpermitte schmiegt sich herum wie ein Enger. Dann kann man nach der nächsten Ausatmung einfach mal diesen Kraftgürtel geschlossen halten. Sprich, Beckenboden ist angesaugt, Bauch ist flach und dann mal so ein bisschen in die Taille kneifen und dann wird man spüren, dass die ganze Taille etwas fester geworden ist, schmaler. Ja. Und dann darf man auch wieder lümmeln, sich ganz normal hinsetzen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:18:43]\*\*:** Und entspannen. Okay, wer das jetzt mitgemacht hat, ihr spürt ja, man hat im Grunde alles kontrahiert, alle Muskeln, Bauchraum, Beckenboden und auch ja quasi so ein bisschen seitlich die Muskulatur, so an der Taille, oberhalb der Hüften und so weiter. So, das ist ja schon ein Fund. Und bleibe ich dann so, während ich dann Übungen mache, oder? Ja. So habe ich das verstanden. Genau.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:19:13]\*\*:** Natürlich kommen aber dann Bewegungen der Wirbelsäule zum Beispiel dazu, es gibt Übungen wo man nur Arme bewegt oder nur die Beine bewegt und der Rücken bleibt eben so neutral, es gibt aber auch Übungen wo man natürlich die Wirbelsäule mitbewegt, in alle Richtungen rollt, sich seitlich beugt, dreht und so weiter. Aber das A und O ist immer, dass man sich beim Einatmen eben hebt, in die Länge denkt und beim Ausatmen diesen Kraftgürtel um die Taille herumschmiegt und dann ist man safe. Das ist wie ein Sicherheitsgurt für den Körper. Wie beim Autofahren. Man legt erst den Sicherheitsgurt an und dann fährt man los. Und bei Pilates ist es genauso, du atmest aus, baust deinen Kraftgürtel auf, Sicherheitsgurt ist an und dann kannst du sicher Bewegungen machen. Ohne jetzt, ich meine sicher, ohne jetzt die Wirbelsäule zu überlasten. Oder sämtliche andere Gelenke, wie jetzt Knie oder Ellbogen oder wie auch immer, zu überlasten.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:20:01]\*\*:** Du, das ist auf jeden Fall auch Gehirntraining, weil man muss ja zugleich diese Atemtechnik machen und dann noch eben Beinbewegung oder überhaupt Körperbewegung... Ja, es ist Multitasking. Kannst du jetzt, nachdem wir dieses Atmen so gelernt haben, auch noch so eine typische Anfängerübung beschreiben, wie man mal so einsteigen kann?

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:20:26]\*\*:** Ja, auf jeden Fall. Das würde ich eine Übung machen, die die Lendenwirbelsäule entlastet. Das ist ja auch so ein Thema, das fast jeder hat, so diffuse Kreuzschmerzen im unteren Rücken. Am besten wieder die Hände drauflegen auf die Oberschenkel, Schultergürtel entspannen. Man könnte sich vorstellen, dass die Schlüsselbeine sich nach außen weiten und zu lächeln beginnen. Wenn man das schafft, wandern hinten die Schulterblätter Richtung Hosenbund im unteren Rücken. Und jetzt wieder durch die Nase einatmen, den Brustkorb zur Seite öffnen. Und beim Ausatmen den Kraftgürtel aktivieren, so, wie wir's vorhin gemacht haben, Beckenboden, Bauchwand, Rippen. Und leicht hinter die Sitzbeinhöcker kippen, sodass sich der untere Rücken etwas rundet. Dann spürt man im unteren Bauch eine Anspannung. Und während der Einatmung wieder zurück auf die Sitzbeinhöcker. Und in Gedanken zwei Zentimeter wachsen. Ausatmend. Kraftgürtel aktivieren, Länge beibehalten und hinter die Sitzbeinhöcker leicht abrollen, als würde man sich in eine Hängematte legen, mit dem unteren Rücken. Mit der Einatmung wieder auf die Sitzbeinhöcker. Und noch einmal. Dann spüren wir, wie sich vorne die tiefen Bauchmuskeln aktivieren und der untere Rücken wird eher verlängert. Und mit der Einatmung wieder nach oben. Lockern. Diese Übung nennt man Imprint Neutral oder Imprint Release, je nachdem. Der Rücken wird eben einmal gerundet, das nennt man dieses Imprint und neutral ist die natürlich gewachsene Hohlkrümmung der Wirbelsäule. Und die ist eigentlich Voraussetzung für jede Startposition. Wow, fühlt sich gut an. Siehst du?

**\*\*Jutta Ribbrock [00:22:15]\*\*:** Wir haben hier eine kleine Übung gemacht, ein bisschen geatmet und man fühlt sich schon wohl. Und da wir, also zumindest viele von uns, ja im Moment auch viel sitzen und Homeoffice und die ganzen Geschichten, ist das eine nette Übung, die man zwischendurch auch machen kann. Und es gibt auch keine Ausreden, weil das dauert ja nur ein paar Augenblicke.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:22:32]\*\*:** Genau, und man sitzt eh schon, und man kann das durchaus wirklich mal öfter mal am Tag einbauen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:22:38]\*\*:** Und du als Sportskanone hast ja auch eigentlich so angefangen. Du hattest Rückenprobleme, nachdem du schon viele Jahre als Aerobic-Trainerin und Fitnesstrainerin unterwegs warst. Und da kam dir Pilates gerade recht.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:22:53]\*\*:** Das kam mir sehr recht, ich war sehr froh darüber. Ich hab vor Pilates, wie gesagt, es gab es erst seit dem Jahr 2000, ich hab ungefähr zwei Jahre, bevor es in Deutschland publik wurde, hatte ich das Glück, über einen Physiotherapeuten mich mal auf so einen Reformer legen zu können. Auf einen? Das ist so eins der gängigsten Pilatesgeräte, die Pilates selber erfunden hat. Es ist einfach so ein langes Gerät, wie ein Bett, mit einem beweglichen Schlitten. Und dieser Schlitten wird mit Federn vorne in einen sogenannten Gearbar eingehängt und dann hast du entsprechende Widerstände, die man eben wechseln kann und verändern kann. Und auf diesem Gerät kann man entweder in Rückenlage, Bauchlage, Vierfüßler, Stand, Steh- und wie auch immer Übungen machen. Und das war völlig, völlig neu. Das ist nicht zu vergleichen mit einem Gerät aus dem Fitnessstudio, was man eh so kennt. Und ich hatte Rückenprobleme, ich war so knapp vor dem Bandscheibenvorfall durch meine Fehlhaltungen, Aerobic-Stunden, die ich unterrichten musste oder durfte und ich habe mich dann eben da mal drauf legen können auf so ein Gerät, ich wurde dort trainiert und ich habe danach sofort gemerkt, mir geht es besser, aber ich konnte es nicht zuordnen, weil ich noch keine Ahnung hatte vom Pilates und dann habe ich das auch wieder ein bisschen vergessen und Möglichkeit gab es sowieso keine an so einem Gerät zu trainieren und ja, meine Rückenprobleme die kamen und gingen, kamen mehr als sie gingen. Weil ich zu der Zeit hauptberufliche Aerobic-Trainerin war und wenn man das hauptberuflich macht, dann macht man keine 10 Stunden in der Woche, sondern dann hüpf man halt 30 und mehr Stunden die Woche rum. Und das verzeiht kein Rücken auf die lange Sicht.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:24:26]\*\*:** Also, man kann da auch...

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:24:27]\*\*:** Ganz schön viel zu viel machen. Ja, genau. Zum Glück gab es Ende der 90er Jahre auch schon die Möglichkeit sich ausbilden zu lassen zum Wirbelsäulentrainer und später dann auch zum Rückenschullehrer. Diese Chance habe ich auch genutzt. Dann konnte ich mein Pensum schon mal reduzieren und habe dann vielleicht nur noch 15 Stunden lang High-Impact-Sachen unterrichtet und die restlichen 15 bis 20 Stunden waren eben dann rückengerechte Programme, was mir schon sehr geholfen hat, aber es war immer noch zu viel. Und was halt auch sehr besonders ist bei Pilates, das ist jetzt beim Rückentraining nicht unbedingt der Fall gewesen, man trainiert bei Pilates vorrangig die Tiefenmuskulatur. Und diese Tiefenmuskulatur ist die wichtigste Muskulatur im Körper, weil die von innen heraus stützt.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:25:08]\*\*:** Das heißt, so Fitnesstraining mit, ich mache Hanteltraining und man sieht meinen schönen Bizeps oder die Schultern, die sind schön geformt, aber das, was uns wirklich trägt, deshalb finde ich das Wort mit dem Kern auch ganz schön, also das ist der Kern des ganzen ist, in dem die Tiefmuskulatur, die man gar nicht so sieht, aber die gibt uns Stabilität, oder? Ja, genau, die gibt uns Stabilität.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:25:31]\*\*:** Und die richtet uns auf. Die verhindert, dass wir krumm werden, dass wir bucklig werden, dass die Schultern nach vorne fallen und sie gibt uns vor allem einen Halt im sensibelsten Bereich und das ist nun mal die

Lendenwirbelsäule. Aber beides ist okay, oder? Beides ist okay. Das man für den Look was für draußen macht. Das witzige ist, wenn man eine Ahnung von Pilates hat, wenn man einmal diese Lunte gerochen hat, dann wird man Fitness-Training nie mehr ohne diese Pilates-Atmung machen. Man wird diese Atmung überall mit hinnehmen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:25:57]\*\*:** Also auch, wenn man diese klassischen Sachen macht, dass man einfach auch diese Atmung dabei anwendet.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:26:03]\*\*:** Absolut. Weil es einfach Sinn macht. Weil jeder Tennisspieler atmet aus, wenn er schlägt. Jeder Golfer atmet aus, wenn er schlägt. Jeder Fußballspieler, wenn er schießt, die Kraft braucht, atmet aus. So ist es auch bei Pilates. Du nutzt diese Ausatmung und deinen Kraftgürtel, dein Powerhouse, wenn du in die anstrengende Phase einer Übung gehst. In der einfachen Phase atmest du ein und ziehst dich in die Länge. Das kann man projizieren auf jeder Art von Sport und auf jeder Art von Bewegung im Alltag. Angenommen, du hast eine schwere Wasserkiste, die du hochhebst, dann machst du vorher dein Powerhouse fest und hebst es dann hoch, dann ist dein Rücken völlig gesichert.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:26:38]\*\*:** Also geht's überall, auch an der Bushaltestelle, am Schreibtisch. Keine Ausreden. Keine Ausreden. Super. Genau, das mit dem Powerhouse haben wir schon besprochen. Das wollte ich dich unbedingt fragen, dass man das überhaupt mal richtig versteht, was damit gemeint ist. Und ich hab auch gehört von dir, also gerade die Atmung hat dir auch bei einer besonderen Unternehmung geholfen. Du warst auf dem Kilimandscharo, stimmt's? Richtig. Erzähl mal davon.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:27:07]\*\*:** Ja, die hat mir sehr geholfen. Ich war 2019 auf dem Kilimandscharo im Oktober und ich habe mich natürlich vorbereitet. Ich habe im Januar begonnen, mich stark dafür vorzubereiten, viele Bergtouren gemacht und viel gejoggt, um einfach mehr Ausdauertraining zu haben und bin unter anderem dann auch noch 10 Tage vorher ins Höhenttraining. Man kann in diese Kältekammer gehen, wo Höhenluft simuliert wird und man weniger Sauerstoff bekommt. Wie hoch war das Ziel, wo du hingegangen bist? Das Ziel war 5.895 Meter. Okay. Das ist doch schon beachtlich. Und das ist nicht zu unterschätzen. Selbst wenn man sportlich ist, kann es passieren, dass man trotzdem höhenkrank wird und das nicht schafft. Und es gibt fast niemanden, glaube ich, der sich jetzt nicht in diesen Höhen länger aufhält, der nicht irgendeine Art von Anzeichen einer Höhenkrankheit hat. Das kann sein, dass man Kopfweg bekommt, das kann sein, dass man eine mangelnde Sauerstoffsättigung im Blut hat. Es kann sein, dass einem schwindlig wird oder dass man Wasseransammlungen hat in den Beinen oder im Gesicht. Das ist, weil in der Höhe weniger Sauerstoff in der Luft ist. Ja, sehr viel weniger. Und es ist einfach kein Lebensraum für uns, ne? Und ich hab... Ich war eine Woche unterwegs. Also eine Zelt-Trekking-Tour und man geht dann ständig rauf und runter. Man geht auch an einem Tag 1200 Meter rauf, 1.000 Meter wieder runter, jetzt zum Beispiel, um sich an diese Höhe zu gewöhnen. Schläft immer wieder in niedrigeren Höhen, um am nächsten Tag wieder höher zu gehen und dann wieder in entsprechend niedrigeren Höhen zu schlafen und erst am letzten Tag geht man dann auf diesen Gipfel. Und wir haben immer gemessen mit Pulsoxymetern. Und es ist schon so, dass der Sauerstoff runtergeht. Also normal ist so eine Sauerstoffsättigung von... Ich sag jetzt mal 95 bis 98, 99. Und da hat man schon ganz schnell mal unter 95, ja. Und wenn man zu schnell raufgeht und vielleicht auch zu wenig Flüssigkeit zu sich nimmt, dann hat man auch mal um die 80, und das merkt man dann schon. Wow, und dann kann das schon kritisch sein? Ja, man merkt's einfach dann, dass man nicht mehr so leistungsfähig ist und Kopfweg bekommt, Schwindel und so weiter. Und ich habe dann immer, wenn ich gemerkt habe, jetzt bin ich wieder an so einer Schwelle,

wo mein Körper ziemlich kämpft, habe ich einfach diese Pilates-Atmung angewendet und habe dann auch mehrmals täglich mit meinem Pulsoxymeter am Finger gemessen und siehe da, die Sättigung ging sofort wieder über 90 an die 95, das war fantastisch, das war unglaublich gut.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:29:39]\*\*:** Du hast eigentlich den, ich sag mal, zu wenigen Sauerstoff, der da in der Luft ist, besser...

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:29:46]\*\*:** Ja, ich habe mehr mit einem Atemzug. Ich weiß auch nicht genau, wie es funktioniert. Es gibt darüber jetzt auch keine Studie, mit der ich das belegen könnte. Aber ich habe für mich einfach gemerkt, wenn ich tiefer einatme, wie man das ja macht bei Pilates, restlos einatme und auch restlos ausatme, um Abfallprodukte auszuatmen, dann kann ich diesen wenigen Sauerstoff, der in der Luft ist, besser verwerten, weil ich mehr zu mir nehme. Und das ist bei mir passiert. Und ich bin auf diesem Gipfel hinauf wie ein Flummi. Also, es war unglaublich, es war irre. Ich hab dann einmal oben... Es ist so, dass man Mitternacht losgeht bei der letzten Etappe und dann um die, ich weiß es nicht mehr genau, ich bin immer sehr schlecht in Zahlen, aber um die 1500 Höhenmeter ungefähr raufgeht und ist dann morgens gegen 6, 5, 7 eben am ersten Gipfel. Und der ist noch mal so 150 bis 200 Meter tiefer als der höchste Gipfel. Ich bin da angekommen und es wäre nichts gewesen und dann bin ich noch mal eine knappe Stunde zum zweiten Gipfel gegangen und hab vor mir Leute aus meiner Gruppe gesehen und bin gerannt. Und das war das einzige Mal, wo ich außer Atem kam. Ach nein. Das war völlig, das ist mir bewusst geworden, weil man ist ja so dermaßen, so völlig wie von Sinnen eigentlich, wenn man so eine Tour macht und sich in solchen Höhen aufhält. Und ich hab gar nicht registriert, wo ich eigentlich bin. Mir ging es eben so gut, dann bin ich gerannt und dann habe ich plötzlich keine Luft mehr bekommen und dann ist mir bewusst geworden, das geht natürlich jetzt nicht, also ich kann jetzt nicht auf 5800 Metern anfangen zu joggen, das ist sicherlich der falsche Platz. Hat das jemand gefilmt? Nee, leider nicht. Aber so, ja, so ging das und dann habe ich natürlich wieder gleich...

**\*\*Jutta Ribbrock [00:31:27]\*\*:** Gang zurück und das war gut. Und wie war es dann oben? Also bei Mount Everest ist es, der ist ja noch einiges höher und da ist es tatsächlich so, dass diese Vorstellung, die man vielleicht früher mal hatte, Romantik, oh juhu, man steht auf dem Gipfel und genießt die Aussicht. Eigentlich ist man einfach total am Ende und guckt mal kurz und kommt runter.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:31:45]\*\*:** Man kommt dort an und man ist überwältigt von dem, was man da oben sieht. Der Kilimandscharo ist ja ein Gletscherkrater, unglaublich weit. Das ist ja jetzt kein Spitzerberg, wo man klettern muss, sondern man treckt mehr oder weniger hinauf, aber eben sehr hoch. Ich war überwältigt einfach von dem, was ich dort sah, diese Gletscherformationen, diese Weite, dieser Himmel, diese Klarheit. Man ist dem Himmel auch wirklich näher, wenn man auf fast 6000 Metern steht. Und man macht eben dann ein Gipfelfoto, geht weiter zum nächsten Gipfel, macht ein zweites Gipfelfoto und dann schauen die Führer auch, dass man sehr schnell wieder runterkommt. Man hält sich da nicht auf.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:32:21]\*\*:** Auch wegen der gesundheitlichen Belastung. Und auch war es voll, also waren viele Leute?

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:32:27]\*\*:** Es hat sich gut verteilt. Es waren mehrere Gruppen unterwegs und es waren schon einige Leute da, aber dadurch, dass das ein weites Areal

ist, verteilt sich das ganz gut. Man musste jetzt nicht in der Schlange stehen, um ein Gipfelfoto zu bekommen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:32:40]\*\*:** Ja, weil das, auch das ist, hat man, hört man davon, dass man... Also diese Schreckensbilder, die man sieht.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:32:43]\*\*:** Also diese Schreckensbilder, die man sieht vom Mount Everest, das ist natürlich, das ist ja todesmutig, wer sich da auf diesen Grat begibt, das ist aber eine ganz andere Nummer, das kann man jetzt auch vom Bergsteigerischen her nicht vergleichen mit dem Kilimandscharo, weil da auch eine ganz andere Technik erforderlich ist. Beim Kilimandscharo brauchst du einfach Ausdauer, kein bergsteigerisches Können sag ich jetzt mal, aber man braucht Ausdauer.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:33:08]\*\*:** Und ich entnehme allem, was du so sagst, dass Pilates auch eine psychische Widerstandskraft gibt, mehr Resilienz.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:33:17]\*\*:** Ja, da bin ich überzeugt von, ja, auf jeden Fall. Man fühlt sich einfach stark in seiner Mitte. Weil durch das Powerhouse fühlt man sich... Es bringt einem nichts so leicht aus der Bahn. Und... Ja. Man kann das auch testen. Ich mach ganz gerne immer mit Neukunden mal einen Test. Die stellen sich in den Raum und haben kein Powerhouse aufgebaut. Und ich stupse die mal so ein bisschen an, dann gehen die einen Schritt zurück. Und dann lasse ich sie Powerhouse aktivieren im Stand und ich stupse sie an und dann bleiben die stehen, einfach wie ein festverwurzelter Baum. Ja, es gibt einfach eine wirkliche Kraft aus der Mitte.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:33:55]\*\*:** Also der Spruch, da haut dich so leicht nichts um.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:33:59]\*\*:** Das trifft hier, ja. Ich hab noch eine Geschichte dazu wegen dem Sauerstoffmangel und der Sauerstoffsättigung. In Zeiten von Corona hab ich's bei zwei meiner Kunden erlebt, die an Corona erkrankt waren und auch beatmet werden mussten. Wir haben dann wieder angefangen mit ganz leichtem Pilates-Training und Pulsoxymeter. Und auch da ging der Sauerstoff hoch auf 95 Prozent.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:34:24]\*\*:** Toll, das beeindruckt mich jetzt wirklich. Es ist beruhigend. Es ist beruhigend, und waren die schwer... Wenn die beatmet werden mussten, waren sie schwer erkrankt. Ja, das war ein schwerer Verlauf. Man hört auch ganz viel, dass es sehr lange, Wochen, Monate, manchmal dauert, dass die Menschen wieder annähernd in ihre ursprüngliche Verfassung kommen. Mhm. Und das finde ich jetzt total erfreulich, einfach zu hören.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:34:54]\*\*:** Selber helfen zu können. Also ich weiß jetzt nicht wie es ist, ich bin ja keine Medizinerin, aber ich könnte mir vorstellen, dass die Lungenskapazität einfach bei jemandem, der regelmäßig Pilates macht und sein Lungenvolumen ausschöpft durch diese Atmung wesentlich besser ausgeschöpft ist, wesentlich besser arbeitet als bei jemandem, der eben nur...

**\*\*Jutta Ribbrock [00:35:13]\*\*:** Und da sind wir wieder bei der Prävention, da ist es gut. Und bessere Sauerstoffversorgung von allem... Ja, was dein Herz so umwälzt, dass deine Muskeln gut versorgt sind, deine Gehirnzellen.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:35:26]\*\*:** Ja, und auch die Kapillarisation, z.B. Man kriegt auch leichte warme Finger oder warme Zehen, warme Füße, weil sich einfach mehr Kapillaren bilden und das Blut besser in die entfernten Regionen des Körpers gelangt.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:35:41]\*\*:** Genau, und ich hab jetzt grad in meiner Aufzählung das so dahingesagt mit den Gehirnzellen, aber das würde für mich auch logisch klingen, dass das auch mit dazu beiträgt.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:35:51]\*\*:** Dass das Gehirn frisch bleibt? Sicherlich trägt das die Atmung dazu bei. Und die zweite Sache eben, die Konzentration, eines der wichtigsten Pilatesprinzipien. Wie du schon festgestellt hast, man muss sich konzentrieren und viele Sachen zugleich machen, und der Geist muss...

**\*\*Jutta Ribbrock [00:36:06]\*\*:** Das ist auch toll, weil oft schafft man dann ja auch, Stressfaktoren auch mal auszublenden, weil man so fokussiert ist auf das, was man tun muss, da hat man dann nicht noch Zeit, an den anderen Krempel zu denken.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:36:18]\*\*:** Sobald man an den anderen Krempel denkt, ist man nämlich raus aus der Übung.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:36:21]\*\*:** Und dann funktioniert es auch nicht. Machst du das dann, wenn dir richtig was auf die Nerven geht oder du mit einer schwierigen Person zu tun hast oder wie auch immer, schaffst du das dann, daran zu denken, dass du vielleicht in dem Moment auch die Atemtechnik anwendest?

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:36:37]\*\*:** Ja, es geht nicht immer, aber ich wende das schon sehr häufig im Alltag an. Auch wenn ich mal vorhin... Es gibt ja so Situationen, das heißt, dass man zum Beispiel mal eine schwierigere E-Mail verfassen muss oder so. Dann ist es einfach schon mal gut, sich vorher so ein bisschen zu zentrieren, sich zu besinnen und ein paar Atemzüge zu machen, und dann ist der Kopf frei und dann flutscht's auch.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:37:00]\*\*:** Oder ein blöder Anruf, vor dem man Bammel hat. Oder jemand möchte Hausaufgaben nicht machen. Und man möchte nicht wieder so... Z.B. Mit so einer Wut-Rauchsäule über...

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:37:13]\*\*:** Da gibt es ja endlos viele Beispiele, oder man hat auch manchmal so Sachen, die man einfach vor sich her schiebt, ewig lange, die doch gemacht werden müssen, und da muss man sich auch irgendwann mal so diesen Rüffler geben, dich dahinter zu klemmen. Und das sind alles so Sachen, die ein bisschen helfen können, sich eben darauf zu fokussieren.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:37:32]\*\*:** Das heißt, Menschen, die auch in diesen Zeiten von Homeoffice und Homeschooling und allem sich vielleicht mit Pilates ein bisschen erden, können das mental auch besser durchstehen. Ja, mental auf jeden Fall. Und du bietest das auch für Firmen an, dass du in Firmen gehst und da Pilates machst?

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:37:52]\*\*:** Im Moment geht das leider nicht, weil sich sehr viel auf Online-Training konzentriert. Aber die Möglichkeit gibt es, ich habe das vorher schon gemacht, dass ich in Firmen zehn Wochen Kurse angeboten habe. Oder wenn eine Firma Leute zu mir in ein Studio schicken möchte, dann kann man da auch kleine Grüppchen formen. Ansonsten gibt es bei mir Kleingruppentraining im Studio mit maximal acht

Personen. Das ist wichtig, weil man dann jeden einzelnen noch anschauen kann und korrigieren kann.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:38:23]\*\*:** Ja, das wollte ich eben sagen. Du siehst bestimmt, du hast bestimmt einen Blick dafür. Genau. Wenn du jetzt zum Beispiel auch die Anleitung, die du eben gemacht hast, und du schaust mir zu, ist das jetzt tatsächlich so, dass die Jutta seitlich in die Rippen einatmet? Ist das von der Körperhaltung so, wie du dir das vorstellst? Das ist natürlich auch das Tolle oder auch das Wichtige, denke ich, gerade wenn man einsteigen will, dass jemand die Haltung korrigiert. Unbedingt.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:38:51]\*\*:** Es ist das A und O bei Pilates, also die Genauigkeit. Es gibt mehrere Prinzipien des Pilates-Trainings, allgemeine Prinzipien und davon sind so Sachen wie **\*\*Genauigkeit\*\*** oder auch die **\*\*Konzentration\*\*** ganz oben mit dabei.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:39:04]\*\*:** Und in deinem Buch, da beschreibst du ja eine Art Vorübungen. Das heißt, bevor man die richtig wilden Dinger...

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:39:14]\*\*:** Die klassischen Übungen, die richtig wilden Dinge, die tatsächlich wirklich spektakulär sind. Also es gibt da Sachen dann im Schulterstand und so weiter und es erfordert einfach halt eine gute Technik, um diese Sachen gut ausführen zu können, ohne sich dabei zu verletzen. Und das lernt man bei den sogenannten Pre-Pilates-Übungen, also wie Pre-like Preparatory-Übungen. Und das ist eben wichtig, diese Technik zu erlernen. Wenn man diese Technik verinnerlicht hat, dann tut man sich bei den klassischen Übungen, bei den wilden Dingen dann leichter.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:39:42]\*\*:** Okay, und diese Pre-Pilates-Übung, die darf ich schon ein bisschen allein machen. Auf jeden Fall. Die beschreibst du ja auch in deinem Buch. Und damit hätte man eine gute Grundlage.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:39:54]\*\*:** Es ist generell schon so, dass man am besten unter Anleitung eines professionellen Trainers Pilates lernt. Also ein Buch alleine oder eine DVD alleine nützt nichts, weil es gibt unglaublich viele Fehlerquellen in der Ausführung. Seien die auch noch so klein, diese ganzen Fehlerquellen. Aber ein Profi sieht es eben und korrigiert an der richtigen Stelle und damit ist das Ergebnis gut. Also ich empfehle schon auf alle Fälle erstmal unter professioneller Anleitung zu lernen. Am besten gibt es mal in einem Personal Training. Das kann auch in der heutigen Zeit eben online sein. Und dann zum Beispiel anhand des Buches zu Hause zu trainieren und manche machen es halt so, dass sie dann zwei, drei Wochen zu Hause trainieren und dann machen wir wieder einen Termin, so zum Check-up. Und dann gibt es wieder neues Feedback. Dass man sich nicht irgendwas angewöhnt hat. Ja, weil das wäre schade, wenn die Technik von Anfang an nicht sitzt, dann wird es auch nicht gut mit den schwierigen Übungen. Ja, nur so ist dieses Pilates-Training wirklich hilfreich für gegen Rücken-Probleme, gegen Haltungsschäden. Und hilft wirklich dann langfristig, das ist das Schöne daran.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:41:00]\*\*:** Super. Und was mich auch noch beeindruckt hat, deshalb hatte ich das gerade eben angesprochen, dass du auch in Firmen gehst oder, gut, jetzt im Moment vielleicht auch online, aber dass es spannend ist, was passiert, wenn jetzt nicht nur du und deine Kollegen aus deiner Abteilung, die ihr sozusagen in der Firmenhierarchie auf demselben Niveau seid, sondern Chef und Mitarbeiter zusammentrainieren. Kannst du das noch ein bisschen beschreiben?

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:41:30]\*\*:** Ja, das ist ein sehr wichtiger Punkt, gerade in Firmen, weil tatsächlich halt dann die kleine Sachbearbeiterin neben der Vorstandsassistentin auf der Matte liegt und alle sind im gleichen Boot. Alle tun sich gleich schwer. Alle haben das gleiche Problem, wenn sie Pilates erlernen, richtig zu atmen, die Powerhouse zu aktivieren, ihre Beine zu strecken, ihren Oberkörper oben zu halten, wie auch immer. Es gibt einfach viele richtig knackige Sachen, die man bei Pilates einfach durchziehen muss, um ein gutes Ergebnis zu erzielen. Und das schweißt auch zusammen. Das ist sehr gut, es ist sogar so in manchen Firmen, dass sie abteilungsweise eben dann kommen in die gleiche Gruppe. Und ja, da hat man dann auch einen gemeinsamen Termin, einmal die Woche. Und dann werden die eben dann so ein bisschen vermischt. Ist aber von so einem Chef dann auch mutig, oder? Ja, das kommt immer auf die Einstellung an. Es gibt sicherlich auch Chefs, die sagen, ich geh halt lieber, wenn Dienstags meine Assistentin geht, dann geh ich lieber Donnerstags in die andere Gruppe. Das mag es bestimmt auch geben. Aber ich finde, so viel Offenheit sollte man schon haben müssen. Das ist es. Man muss die so offen machen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:42:34]\*\*:** halt schon haben.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:42:35]\*\*:** Ja, und das schweißt tatsächlich zusammen. Ich habe das schon erlebt, dass sich dann viele Grüppchen einfach über Jahre hinaus durchziehen und wer das mal angefangen hat, der will eigentlich nicht mehr wieder aufhören. Und dann hat man ja auch immer wieder so ein bisschen so einen Anhaltspunkt. Man kann sich vielleicht ein bisschen foppen dann auch und dann sagt man ja, letztes Mal weißt du schon, beim Teaser. Teaser ist so eine ganz klassische, schwere Pilatesübung. Das schweißt zusammen, das ist gut fürs Teambuilding. Wie kannst du die beschreiben, damit wir wissen, wovon du sprichst? Das ist eine Übung, bei der man auf dem Boden sitzt und Oberkörper und Beine in einer V-Stellung von sich gestreckt hat. Nach oben? Ja, also ein bisschen...

**\*\*Jutta Ribbrock [00:43:21]\*\*:** Das sind Sachen, die mich auch ein bisschen an Yoga erinnern, zum Teil, da sind auch solche Sachen dabei, oder es gibt was, was wir im Yoga den Hund, der nach unten schaut, nennen, das ist auch eine Pilateshaltung.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:43:33]\*\*:** Der Unterschied, wenn ich das mal kurz sagen darf, von Yoga zu Pilates, viele Übungen sehen auf den ersten Blick gleich aus oder ähnlich aus. Aber der Weg in die jeweilige Übung oder in die jeweilige Körperhaltung ist anders. Was unterscheidet Yoga von Pilates? Über die Atmung und auch die Art und Weise, wie du reingehst in eine bestimmte Position. Also in den typischen Yoga-Hund geht man, ich bin kein Yogi, aber ich glaube, da geht man vom Sonnengruß aus, indem man in so einer Liegestützhaltung ist und dann das Becken nach oben schiebt. Und bei Pilates fängt man im Stand an, rollt die Wirbelsäule ab und geht dann mit den Händen nach vorne. Das ist eigentlich eine andere Herangehensweise, um die Position zu erreichen.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:44:17]\*\*:** Und in der Tat, ich kann dir sagen, das ist ein gutes Beispiel jetzt bei diesem Hund, ja? Im Yoga machen wir es so, dass du nur die Muskelgruppen benutzt, die du für diese Haltung oder Bewegung wirklich brauchst. Und im Hund, der nach unten schaut, ist es sogar so, dass du den Bauch eher weich halten sollst, ja? Dass der entspannt ist und dass du andere Muskelgruppen verwendest. Und bei Pilates ist ja die Grundlage immer, das Powerhouse sozusagen in Kontraktion zu haben.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:44:54]\*\*:** Sicherheit für die Wirbelsäule. Also Pilates, möchte ich mal sagen, ist sicherer als Yoga. Ich behaupte, dass man sich beim Yoga leichter tut,

wenn man vorher Pilates lernt. Also wenn man vorher lernt, durch die Pilates-Methode sich zu zentrieren. Weil bei Yoga kann es passieren, wenn jemand zum Beispiel hyperflexibel ist und sich zu sehr durchbiegen kann und er hat dann einen weichen Bauch. Jetzt gerade bei diesem Hund, der herabschaut, könnte es passieren, dass die Wirbelsäule eher überdehnt und verletzt wird. Und bei Pilates lernst du dich zusammenzuhalten, eine stabile Mitte aufzubauen und dann kann nichts passieren.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:45:30]\*\*:** Da gilt auch genauso, dass jemand, der sich richtig gut auskennt, auf dich schauen sollte. Und das ist beim Yoga eben auch, da hast du völlig recht. Da gibt es Risiken, wenn man auch so vor sich, alleine vor sich hinturnt. Deshalb ist es auch eine ziemlich gute Idee, sich...

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:45:50]\*\*:** Es gibt mittlerweile sogar, es gibt ja sehr viele Yoga-Arten, also Körper-Yoga, dann eher meditatives Yoga. Es gibt mittlerweile Yoga-Arten, die auch dieses Powerhouse, ich glaube sie nennen es sogar so, benutzen. Weil es eben auch einen Sicherheitsaspekt hat.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:46:07]\*\*:** Ja, oder es gibt so Power-Yoga, wo, denke ich, mal auch versucht wird, auch Menschen eher anzusprechen, die mehr so fitnessmäßig drauf sind und sagen, Yoga ist mir alles irgendwie zu langweilig und man atmet nur und liegt rum.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:46:20]\*\*:** Ja genau. Was ja so auch nicht stimmt, Yoga, die Übungen sind ja auch gut geeignet, um die Tiefenmuskulatur zu stärken. Und da ist die Verbindung mit so einem Fitnessaspekt, glaub ich, für viele attraktiv. Das ist auch ein Versuch, das Yoga attraktiver zu machen. Ja. Ich freu mich total, so ein bisschen mal reingeschnuppert zu haben mit dir. Und dass auch meine HörerInnen da auch ein bisschen mitmachen konnten. Und ich muss sagen, ich bin echt angefixt. Auch bei allem, was du so beschreibst, was Pilates einem so gibt. Genau. Und dann, du hast das ganz am Anfang schon angesprochen, das würde ich am Schluss gern noch mal ansprechen. Weil das ist ja genau das: Oh ja, das möchte ich auch machen. Aber ich wollte doch auch regelmäßig meditieren und ich wollte doch auch regelmäßig... Wie das so ist, hat man so konkurrierende Pläne. Dann will man ja auch noch morgens nach dem Aufstehen erst mal direkt joggen gehen und so. Wie kriegen wir das alles zusammen bzw. Du hast es am Anfang schon angedeutet, ich muss ja nicht jeden Tag Pilates machen. Also ich darf einen Tag joggen gehen und den nächsten Tag mache ich Pilates und am dritten meditiere ich vielleicht oder so.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:47:33]\*\*:** Natürlich, also ich denke mal, wenn man etwas lernen möchte, ob das jetzt Pilates ist oder tanzen oder reiten, egal was man macht, man braucht schon einen festen Zeitplan, dann muss ich das einfach vornehmen. Und es kann für den Anfang tatsächlich sein, dass man sagt, einen Tag in der Woche nehme ich mir eine Stunde, um zum Beispiel beim Online-Training dabei zu sein oder ins Studio zu gehen, wenn wir dann jetzt dann eben wieder dürfen. Das ist ein guter Plan, die meisten brauchen ja auch so ein bisschen so eine Taktung, dass sie wissen, jeder Dienstag um 9 Uhr ist meine Pilates-Time. Dann passiert was, die Regelmäßigkeit, die macht's aus. Und wenn man dann eben so angefixt ist, dass man das nicht mehr reicht, dann wird's vielleicht ein zweiter Tag. Oder es wird ein Vormittag oder ein Abend. Ist eben dann in den Zeitplan passt. Ich denke, mit dem Online-Training ist es leichter, den Einstieg zu finden. Ich hab die Erfahrung gemacht, dass viele meiner Kunden, die sich vorher diesen einen Termin in der Woche abgebrochen haben, raus aus dem Büro und grad noch so geschafft. Die machen jetzt sogar zwei-, dreimal die Woche mit, weil sie sagen, es ist so viel praktischer. Ich muss mich nur kurz vor meinem Schreibtisch, wo ich die Telco hatte, zwei Meter weiter

auf die Matte legen. Dann geh ich wieder zum Schreibtisch und hab die nächste Telco oder wie auch immer. Und ich spar mir die Anfahrtkosten, die Zeit. Ich muss nicht erst mit dem Auto irgendwo hinfahren, ich muss auch nicht in die U-Bahn steigen, ich bin ja schon da. Und das, glaub ich, ist vielleicht für den einen oder anderen...

**\*\*Jutta Ribbrock [00:48:57]\*\*:** Genau, man muss sich nicht abhetzen und muss vielleicht noch eine halbe Stunde durch die Stadt fahren. Ja, das ist zeitsparend. Machst du dann auch weiter mit deinen Online-Kursen? Du machst vielleicht eine Mischung, Studio und Online. Hat sich jetzt vielleicht auch so entwickelt, dass du merkst, aha, das ist gar nicht schlecht.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:49:12]\*\*:** Also wenn Corona etwas Gutes gebracht hat, dann war das sicherlich eben auch eine Umstrukturierung des Pilates-Trainings. Als wir wieder eröffnen durften, letztes Jahr im Sommer, kamen schon die ersten Stimmen, die Wehklagen so, hoffentlich hörst du nicht auf mit dem Online-Training. Und sehr viele haben weitergemacht. Sie wollten dann gar nicht wiederkommen, weil sie es eben aus praktischen Gründen so besser fanden. Und ich habe gemerkt, dass die Nachfrage einfach da ist. Es ist die Zukunft. Es wird nicht so sein, dass Online-Training, das Pilates-Training direkt mit dem Trainer im persönlichen Kontakt ersetzt, das ist auf gar keinen Fall. Aber es wird ein Teil des Pilates-Trainings bleiben, bin ich mir sicher.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:49:52]\*\*:** Genauso wie mit dem Arbeiten, dass man vielleicht zwei Tage ins Büro geht und den Rest der Zeit zu Hause bleibt. Dann geht man einmal zu dir ins Studio und einmal schaut man dich auf den Bildschirm an. Zum Beispiel. Ich bin offen dafür. Liebe Dagmar, ich habe am Schluss immer noch eine Frage an meine Gäste, die ich dir auch stellen möchte. Was ist für dich persönlich Glück?

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:50:16]\*\*:** Das ist so eine Frage, die hat mir neulich auch mal jemand gestellt. Also Glück ist, es ist ein sehr weitgefasserter Begriff, also Glück ist für mich einfach so leben zu dürfen, wie ich lebe. Da gehört sehr viel dazu. Ich bin jeden Tag dankbar für mein Leben. Glück ist, das größte Glück glaube ich in meinem Leben ist für mich, dass ich an einem Ort geboren wurde, der mir eben dieses Leben, das ich führen darf und kann, ermöglicht. Weil das ist etwas, das hat keiner von uns in der Hand. Ja, wir könnten jetzt im tiefsten Afghanistan geboren werden oder im tiefsten Busch von was weiß ich oder eben in einer schönen Stadt wie München und ja, das ist mein Glück, dass ich mich hier so entfalten kann, wie ich es eben gerade machen kann und bin ich sehr dankbar dafür und bedanke mich jeden Morgen beim Universum.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:51:13]\*\*:** Wow, wunderbar. Vielen, vielen lieben Dank.

**\*\*Dagmar Mathis-Wiebe [00:51:16]\*\*:** Vielen Dank für das schöne Gespräch. Sehr gerne. Hat mich sehr gefreut, dass ich hier sein durfte.

**\*\*Jutta Ribbrock [00:51:28]\*\*:** Wenn dir dieser Podcast gefallen hat, dann freuen wir uns sehr, wenn du uns eine kleine Bewertung schreibst und auf die fünf Sternchen klickst und bitte ganz gern weiter sagen, dass es diesen Podcast bei Einfach ganz Leben gibt, damit noch viel mehr Menschen ihr Powerhouse aktivieren können. In den Shownotes zu dieser Folge findest du natürlich auch noch mehr Infos über Dagmar Mathis-Wiebe. Und übrigens gibt's ab sofort auch einen neuen zusätzlichen Newsletter von Einfach ganz Leben. Der steht unter der Überschrift einfach du selbst. Und da versenden wir einmal pro Woche einen Impuls zum Innehalten, zum Durchatmen und für ein bewusstes Leben. Mit diesen kurzen Impulsen möchten wir dir zu Momenten der Einkehr verhelfen, dir Denkanstöße

geben und dir positive Botschaften mit auf den Weg geben, um so richtig gut durch die Woche zu kommen. In den Shownotes findest du einen Link, über den du diesen Newsletter abonnieren kannst. Und noch mehr tolle Podcasts findest du auch auf [podcast.argon-verlag.de](http://podcast.argon-verlag.de). Diesen Podcast kannst du überall hören, wo es Podcasts gibt und dort auch kostenlos abonnieren. Alle zwei Wochen gibt es eine neue Folge und ich freue mich, wenn du wieder dabei bist. Ciao, bis bald!