

Lucia N. Schmidt: Ich verstehe was du meinst, bin vielleicht sogar in einigen Punkten deiner Meinung. Trotzdem denke ich, dass du dieses Thema etwas differenzierter anschauen musst. Der „Markt“ richtet sich nach den Bedürfnissen und die Bedürfnisse unserer Gesellschaft wandeln sich. Ich persönlich sehe einen Wandel hin zu einem ganzheitlicheren, eigenverantwortlicheren „Wohlfühlen“. Ich beobachte, dass sich ganz viele Menschen umschaun und auf der Suche sind nach Gegenpolen zu unserer schnellen, hektischen, fordernden Zeit. Sie wollen sich wohl in ihrem Körper fühlen, fit sein und gleichzeitig mehr Gelassenheit im Alltag leben. Pilates bietet hier Räume und ich bin überzeugt, dass wir erst am Anfang stehen. Die Pilates-Methode entstand bereits vor 70, 80 Jahren, geriet in Vergessenheit und wurde wieder „neu“ entdeckt und von der Presse in den Fokus der Aufmerksamkeit gerückt. Pilates - verantwortungsbewusst und kompetent unterrichtet - fördert die Selfness. (Siehe Fitness Tribune Nr. 99. Anm. der Red.) Und das finde ich wichtig und gut! Dass der Boom um diese Methode auch viele Trittbrettfahrer anzieht, die wenig Ahnung haben, dafür aber umso mehr und lautstark mitmischen, steht auf einem anderen Blatt.

Christiane Wolff: Unser Ausbildungskonzept für Pilates b.E. für Group-Fitness ist ein mehrstufiges Programm, welches Lucia und ich für Trainerinnen und Trainer im Studio entwickelt haben. Inspirierend und unterstützend wirkten hier unsere eigenen Pilates-bezogenen Ausbildungsgänge und diversen Fortbildungsmassnahmen an unterschiedlichen Ausbildungsinstitutionen im In- und Ausland. Gleichzeitig verknüpfte ich meine therapeutischen Erfahrungen mit der Pilates-Technik, sodass das Programm die präventive Möglichkei-



Christiane Wolff

ten und therapeutische Grenzen dieser Trainingsmethode aufzeigt. Für dieses Ausbildungskonzept war es uns zudem überaus wichtig, allen Trainern und Trainerinnen die Chance zu bieten, dieses One-to-One Training in den Group-Fitness-Bereich zu integrieren. Das ist es auch, was unser Konzept von anderen unterscheidet.

FT: Erzähl mir noch etwas zum Thema SELFNESS bevor es dann in einigen Monaten auch wieder seinen Glanz wie die Wörter FITNESS oder WELLNESS verlieren wird. Und welches Wort, glaubt ihr, wäre nach SELFNESS der Renner?

Lucia N. Schmidt: Unter Selfness verstehe ich Selbst-Kompetenz und Eigenverantwortlichkeit. Mit der Auflösung von lang andauernden Verbindungen und Verbindlichkeiten in Familie, partnerschaftlichen Beziehungen und Beruf und dem damit einhergehenden Verlust des Gefühls von Sicherheit und Geborgenheit, wird Selbst-Kompetenz zu einer wesentlichen Lebensvoraussetzung für jeden einzelnen. Es wird also mehr und mehr um die Frage gehen, welche Kompetenzen wir entwickelt haben im Umgang mit Menschen, der Umwelt, Kreativität, Motivation, Eigenverantwortung und vor allem, welche Bereitschaft wir haben, für eine Sache einzustehen und uns dafür einzusetzen.

Und genau da setzen alle klassischen und modernen MindBody Disziplinen bzw. Philosophien an, wie z.B. Yoga, Tai Ji, Meditation oder auch TriloChi und Chi Yoga. Es geht darum, sich selbst zu begegnen - in einer ehrlichen, konstruktiven Auseinandersetzung mit den eigenen Mustern, Strukturen und Gewohnheiten. Und zwar auf allen Ebenen: körperlich, geistig und emotional. Und dann wird bald klar: wie selbst-bewusst und selbst-verantwortlich bin ich wirklich? Wie gut kann ich mit Veränderungen umgehen, Krisen begegnen und meine individuelle Entwicklung fördern?

Einige verwechseln Selfness mit Egoismus. Da haben sie etwas Grundsätzliches missverstanden. Selfness hat mit Egoismus nicht das Geringste zu tun! Ein authentisches Individuum hat immer auch eine soziale Komponente. Nur wer mit sich selbst „im Reinen“ ist, kann auf andere zugehen und sie lieben. Gleichzeitig kann sich jemand auch nur selbst entdecken und entwickeln, wenn er in seinem sozialen Umfeld akzeptiert und unterstützt wird.

Barbara Manz: Genauso wie Fitness und Wellness uns über Jahrzehnte begleitet haben, wird dies auch mit Selfness geschehen. Es dauert ja immer

eine gewisse Zeit, bis „die breite Masse“ auf eine tief greifende Veränderung aufmerksam wird und vor allem, bis sie auch danach handelt! Das war bei Fitness der Fall und auch bei Wellness. MindBody-Stunden sind der Ausdruck für Selfness in unserer Bewegungs-Branche. Und wie du selber weißt, ist dieser Bereich erst in den letzten 4-5 Jahren so richtig in Fahrt gekommen. Als Lucia Schmidt vor über 12 Jahren MindBody-Stunden in den Fitness-Studios angeboten hat, war sie vielen um Längen voraus! Die Selfness-Aera in unserer Branche beginnt erst und wird uns noch lange begleiten. Es wäre noch verfrüht zu sagen, was danach kommt. Stell uns die Frage doch in ein paar Jahren nochmals! (lacht)

FT: Christiane, du hast Lucia zunächst als Dozentin erlebt und schätzen gelernt, woraus dann ja eure Zusammenarbeit auf dem Ausbildungssektor erwuchs. Wie siehst du diese heute?

Christiane Wolff: Obgleich ich ja auf eine über 10-jährige Selbstständigkeit zurückblicke, haben mich die Eindrücke und Erfahrungen im, seitens von Lucia sorgsam aufgebauten Unternehmen von Anfang an begeistert. Ein zusätzlicher Kick war das Arbeiten im Team von kompetenten und innovativ nach vorne blickenden Frauen. BodyMind-Spirit ersetzt Hierarchien und Dogmen durch Kreativität und selbstständiges Handeln. Die nie erlahmende Motivationskunst von Lucia ist Garant für neue Konzepte und Ideen. Die stets genaue Hinterfragung von Inhalt, Didaktik und Methodik bei unseren Ausbildungen entspricht zudem exakt meiner Vorstellung von Professionalität und Seriosität. Ausbildungs- oder Seminarleitung bedeuten für mich eine zusätzliche Herausforderung, die ich von meiner Arbeit im Studio oder auf einer Convention so



Barbara Manz