

Da schlummert so vieles!

Zum Pilates-Wochenende ins „Kranzbach“ – ein Selbstversuch

Für Karin, Dörthe, Annette, Jutta und Jenny ist das kein Problem. Sie können sich mühelos auf den Beckenboden konzentrieren. Der Dieter und ich rätseln noch, wie das geht. „Bringen Sie Ihr Becken in eine neutrale Position“, ordnet Trixi an, die Trainerin – und ich schau von meiner Matte aus an ihr vorbei durch die Glaswand über die Tannen hinauf zu den weiß überzogenen Gipfeln des Wettersteins, die von fern ins Ellmautal grünen. „Ja“, sagt die Trixi, die kurz meinem Blick folgt, „ich arbeite sehr, sehr, sehr gerne hier, hier im Kranzbach.“ Trixi Thullen ist Pilates-Lehrerin, und der Dieter und ich sind ein Wochenende lang ihr Opfer. Für Karin, Dörthe, Annette, Jutta und Jenny ist das überhaupt kein Problem.

Es gibt wohl kaum einen schöneren Ort als diesen am südlichen Ende der Republik, um sich als Anfänger – oder als Kennerin – auf Pilates einzulassen. „Nach zehn Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“, zitiert Trixi den Erfinder eines ganzheitlichen Körpertrainings. Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) aus der Nähe von Düsseldorf war Turner, Taucher, Artist, Boxer, studierte Yoga und Zen, er trainierte Scotland Yard, saß im Knast, wanderte 1923 nach New York aus. Pilates gründete dort ein Studio, perfektionierte seine Methode. Ballett-Stars wie Martha Graham und Michail Baryschnikow, Hollywood-Größen wie Lauren Bacall und Laurence Olivier folgten ihm.

Heute schwört Madonna auf Pilates, Barbara Becker und überhaupt ganz viele Frauen. Auch Männer, vor allem, wenn sie Spitzensportler sind. Der



Trixi Thullen zeigt, wie es geht. Nachmachen lohnt, ist aber nicht immer leicht. Fotos: oc

und erzählt, wie die Eiszeit hier auf 1000 Metern Höhe malerische Buckelwiesen zusammengeschoben hat. Der Franz lehrt das Sehen, Hören, Riechen der Natur. Früher, da war er Zimmermann, 35 Jahre lang – „aber das Kreuz!“ sagt er. Vielleicht sollte er es mal mit Pilates versuchen.

„Kreuzschmerzen sind eine Schwäche des Gegenspielers“, sagt die Trixi. „Alles, was den Körper verbindet“, trainiert die 44-Jährige aus Mittenwald mit der ganzheitlichen Pilates-Methode. Sie hat klassisch Trainingslehre studiert, „grobmotorisch“. Immer habe sie „etwas für den Kopf“ gesucht – und vor acht Jahren gefunden. Pilates spricht vor allem die tiefer liegende Muskulatur an – mit fließenden Übungen, die ein wenig an Krafttraining und

ein typisch englischer Wohnsitz, ein wenig trutzig, symmetrisch, mit Treppengiebeln, ein Schloss mitten auf der 130 000 Quadratmeter großen Kranzbachwiese – und mit freiem Blick auf die Alpen. Mary Portman war eine hervorragende Geigerin, zugleich wohl eine sehr exzentrische Frau. Sie wollte das Haus als Refugium für ihre Künstlerfreunde nutzen.

Es kam nicht dazu. Nach einigen Kapiteln etwa als Kinder-Landverschickung entdeckten österreichische Investoren Charme und Lage des Hauses. Den Geist seiner Erbauerin hat das vor einem Jahr eröffnete Hotel im Originaltrakt spielerisch aufgegriffen. Jedes Zimmer ist anders eingerichtet: Mal steht hinterm Paravent eine zweite Badewanne im Wohnbereich, mal ver-

Lackiererei den gewünschten Farbton – es geht im Kranzbach immer um das Detail.

Hinter dem englischen Schloss, wie es die Einheimischen nennen, duckt sich ein moderner Gartenflügel in die Landschaft, aus Lärchenholz und Glas – und hier ist die Abteilung für Körper, Geist, Seele zu finden: große Saunen, Schwimmbäder, Ruheräume ohne Handy-Empfang, Beauty-Programme und natürlich Trixis Reich, in dem der Körper den Weg zur stabilen Mitte findet – oder sucht. Trixi spendet Trost für den, der die Beckenbodenatmung nicht sofort beherrscht: „Männer haben genetisch eine andere Konstitution. Sie haben mehr Kraft, Frauen mehr Geschmeidigkeit.“ Ja, das finden der Dieter und ich auch. Und dass es für Karin,

„Nach zehn Stunden fühlen Sie sich besser, nach 20 Stunden sehen Sie besser aus, nach 30 Stunden haben Sie einen neuen Körper“, zitiert Trixi den Erfinder eines ganzheitlichen Körpertrainings. Joseph Hubertus Pilates (1880-1967) aus der Nähe von Düsseldorf war Turner, Taucher, Artist, Boxer, studierte Yoga und Zen, er trainierte Scotland Yard, saß im Knast, wanderte 1923 nach New York aus. Pilates gründete dort ein Studio, perfektionierte seine Methode. Ballett-Stars wie Martha Graham und Michail Baryschnikow, Hollywood-Größen wie Lauren Bacall und Laurence Olivier folgten ihm.

Heute schwört Madonna auf Pilates, Barbara Becker und überhaupt ganz viele Frauen. Auch Männer, vor allem, wenn sie Spitzensportler sind. Der Dieter und ich sind das nicht. Aber jetzt bringen wir das Becken in eine (vermutlich) neutrale Position, achten auf den Schultergürtel und auf die dreidimensionale Brustkorb-Zwerchfell-Atmung. „Die Atmung“, so Trixi, „ist das komplizierteste.“ Da hat sie Recht. Und auch mit den anderen Prinzipien ist es fast allein unter Frauen und beim ersten Mal nicht so leicht: Konzentration, Koordination, Präzision, Körperwahrnehmung, Bewegungsfluss.

Da war es doch einfacher heute früh zum Einstieg in das Pilates-Wochenende mit dem Franz. Er geht mit den Kranzbach-Gästen in die Natur, zeigt Froschlaich, erklärt das alte Holzrecht

und erzählt, wie die Eiszeit hier auf 1000 Metern Höhe malerische Buckelwiesen zusammengeschoben hat. Der Franz lehrt das Sehen, Hören, Riechen der Natur. Früher, da war er Zimmermann, 35 Jahre lang – „aber das Kreuz!“ sagt er. Vielleicht sollte er es mal mit Pilates versuchen.

„Kreuzschmerzen sind eine Schwäche des Gegenspielers“, sagt die Trixi. „Alles, was den Körper verbindet“, trainiert die 44-Jährige aus Mittenwald mit der ganzheitlichen Pilates-Methode. Sie hat klassisch Trainingslehre studiert, „grobmotorisch“. Immer habe sie „etwas für den Kopf“ gesucht – und vor acht Jahren gefunden. Pilates spricht vor allem die tiefer liegende Muskulatur an – mit fließenden Übungen, die ein wenig an Krafttraining und ein wenig an Yoga erinnern. „Nutzen Sie Ihr Potenzial! Da schlummert so viel, von dem Sie gar nichts wissen“, sagt die Trixi. „Half Role Back“, „Double Leg Stretch“, „Hundreds“ heißen die Übungen, und beim „Teaser“ – peinlich, peinlich – bekomme ich einen Wadenkrampf. Der Dieter nicht.

Pause. Wir überlegen, hingegossen auf einer Liege im weiträumigen Spabereich, was wohl Mary Isabel Portman zu Pilates sagen würde. Ohne sie nämlich wären wir nicht hier. Sie allerdings war niemals hier. Aber die 1877 geborene britische Aristokratin hat das Haus bauen lassen, 1913 bis 1915. Errichtet wurde im Arts-and-Crafts-Stil

ein typisch englischer Wohnsitz, ein wenig trutzig, symmetrisch, mit Treppengiebeln, ein Schloss mitten auf der 130 000 Quadratmeter großen Kranzbachwiese – und mit freiem Blick auf die Alpen. Mary Portman war eine hervorragende Geigerin, zugleich wohl eine sehr exzentrische Frau. Sie wollte das Haus als Refugium für ihre Künstlerfreunde nutzen.

Es kam nicht dazu. Nach einigen Kapiteln etwa als Kinder-Landverschickung entdeckten österreichische Investoren Charme und Lage des Hauses. Den Geist seiner Erbauerin hat das vor einem Jahr eröffnete Hotel im Originaltrakt spielerisch aufgegriffen. Jedes Zimmer ist anders eingerichtet: Mal steht hinterm Paravent eine zweite Badewanne im Wohnbereich, mal verbirgt ein Schrank ein drittes Bett.

Auf den Tapeten tummeln sich Schmetterlinge und auch mal Hummeln, groß wie die Hände eines Orgelbauers. Man weiß gar nicht, welches Zimmer das schönste ist und welcher Salon der gemütlichste – überall laden Designklassiker ein und knistert und knackt es leise aus offenen Kaminen. Die Lampen bekamen in der Mercedes-

Lackiererei den gewünschten Farbton – es geht im Kranzbach immer um das Detail.

Hinter dem englischen Schloss, wie es die Einheimischen nennen, duckt sich ein moderner Gartenflügel in die Landschaft, aus Lärchenholz und Glas – und hier ist die Abteilung für Körper, Geist, Seele zu finden: große Saunen, Schwimmbäder, Ruheräume ohne Handy-Empfang, Beauty-Programme und natürlich Trixis Reich, in dem der Körper den Weg zur stabilen Mitte findet – oder sucht. Trixi spendet Trost für den, der die Beckenbodenatmung nicht sofort beherrscht: „Männer haben genetisch eine andere Konstitution. Sie haben mehr Kraft, Frauen mehr Geschmeidigkeit.“ Ja, das finden der Dieter und ich auch. Und dass es für Karin, Dörthe, Annette, Jutta und Jenny alles gar kein Problem ist, das haben wir gesehen. Abends im blauen Salon, nach einem Menü, das sehr gut für Körper-Geist-Seele ist, sitzt der Dieter unter einer dieser ins Gigantische vergrößerten Schreibtischlampen – die Füße hoch, das Becken in bequemer Position, ein Buch in der Hand. Natürlich: „Faszination Pilates“. hans-martin koch

Informationen:

Der Weg: Ins Ellmautal geht es von München über die A 95 und ab Eschenlohe auf der B 2 nach Garmisch-Partenkirchen, weiter Richtung Mittenwald bis Klais. Dort rechts auf die private Mautstraße Klais-Kranzbach..

Das Hotel: „Das Kranzbach“ wurde vor einem Jahr als Vier-Sterne-Superior-Hotel neu eröffnet, mit 90 Zimmern, verteilt auf das „Mary-Portman-

House“ und den neuen Gartenflügel (DZ p.P. inklusive erweiterter Halbpension ab 119 Euro). Pilates-Workshops mit Trixi Thullen gibt es in diesem Jahr noch zur Monatswende Mai/Juni, im September und Oktober. Weitere Angebote von Yoga bis Kosmetik. Internet: www.daskranzbach.de.

Literatur: Michaela Bimbi-Dresp: Das große Pilates-Buch (Gräfe und Unzer, 176 S., 19,90 Euro.



Außen trutzig, innen edel und gemütlich: das Kranzbach im Ellmautal.