



Eine Frau mit vielen Interessen: Barbara Baer.

Bild: z/vg

Es wäre fast einfacher darüber zu schreiben, was Barbara Baer nicht gemacht hat ... Eines zieht sich aber wie ein roter Faden durch ihr Leben: die Bewegung. Es freute mich sehr, ein paar Fragen an sie zu richten.

Barbara, weshalb hast du dich in Bern bzw. im Nordquartier niedergelassen?

Als wir unseren Umzug zurück in die Schweiz planten, haben wir diverse Quartiere in Bern besucht, um zu schauen, wo es uns gefallen könnte. Das Nordquartier war auf Anhieb unser Favorit. Wir fühlten uns sofort wohl. Ich erinnere mich noch gut an unser Kafi im Barbrière, als wir auf unserer Entdeckungstour waren und davon träumten, in diesem Quartier wohnen zu können.

Was macht den Reiz dieses Quartiers für dich aus?

Das Nordquartier ist unglaublich vielseitig. Man kann hier alles ma-

chen, ohne ins Stadtzentrum fahren zu müssen. Was ja auch nicht weit wäre ... :-)

Es gibt so viele spannende Geschäfte, Projekte und Menschen hier.

Ich mag die Nähe zur Aare, die Grünflächen. Und natürlich die Feuerwehr Viktoria – mein zweites Zuhause. Unser Sohn würde noch die Nähe zur Postfinance-Arena erwähnen. Er ist grosser SCB-Fan.

Verstehe ich es richtig, dass Pilates im Vergleich zu Yoga viel mehr mit Kraft zu tun hat und Frau ausschliesslich an Geräten arbeitet?

Herr Pilates hat ein komplettes System entwickelt, welches an Geräten und auf der Matte ausgeführt wird. Die Geräte dienen als Unterstützung. Sie geben einem einen Rahmen, Halt und natürlich Widerstand. Man kann die Ausführung der Übungen besser kontrollieren.

Bei beiden Methoden stärkt man den Körper, aber halt auf andere Art und Weise. Pilates ist ganz klar kör-

perlich ausgerichtet. Es gibt keine spirituelle Ebene mit einer jahrtausendealten Tradition. Herr Pilates hat sich jedoch von Yoga inspirieren lassen. So ist zum Beispiel die Atmung ein fester Bestandteil der Pilates-Praxis. Die beiden Methoden ergänzen sich übrigens wunderbar.

Was fasziniert dich besonders an dieser Körperkonzentration?

Wenn ich Pilates praktiziere, was ich regelmässig tue, dann kann ich wirklich meinen Kopf leeren. Ich spüre wieder die Verbindung von Körper, Seele und Geist. Nach einer Stunde Pilates fühle ich ausgepowert und gleichzeitig könnte ich Bäume ausreissen. Was mich auch fasziniert, ist, wie die Stimme jeweils in den Körper sinkt. Sie ist tiefer, runder und entspannter. Danach singen ist perfekt!

Ist Pilates für alle geeignet oder wem empfiehlst du es besonders?

Pilates ist für alle Menschen geeignet. Wirklich alle. Natürlich adaptiert man das Programm, je nach Individuum.

Du hast in den letzten Monaten pausiert.

Ja, ich musste aus gesundheitlichen Gründen kürzertreten. Das war nicht einfach, aber auch eine Chance, mich wieder zu sortieren, mich neu auszurichten und meinen kreativen Projekten wieder Raum zu geben.

Wenn du ausspannen möchtest, wohin zieht es dich im Quartier?

Ja, dann gehe ich gerne mit Pinot in den Rosengarten oder an die Aare unterhalb vom Wyler-Wald.

Und wohin, wenn du Kultur erleben/geniessen möchtest?

Im Nordquartier natürlich ins La Cappella. Und ansonsten gehe ich überall hin, wo es spannende Kultur zu erleben gibt. Das brauche ich als Nahrung, sonst vertrocknet die Künstlerin in mir.

Wo ist für dich der schönste «Fleck» im Quartier und weshalb?

Oh, es gibt so viele schöne Flecken hier. Das kleine Pärkli beim Spitz finde ich toll. Dieser uralte wunderschöne Baum hat es mir sehr angetan. Aber auch den BoGA besuche ich regelmässig und natürlich den Rosengarten. Dort gibt es wahnsinnig tolle Stimmungen. Vor allem abends im Herbst, wenn der Nebel dick liegt.

Welche Frage, die dir noch nie gestellt wurde, würdest du gerne einmal beantworten?

Wie ist es, als Künstlerin mit einem Winzer verheiratet zu sein?

📍 www.pilatesatelier.ch

CORINNAS QUARTIER TALK

mit
BARBARA BAER

PERSÖNLICH

In Zürich als ältestes von zwei Kindern geboren, liess sich Barbara Baer am Lehrerseminar Hofwil zur Primarlehrerin ausbilden.

Ihr Drang zur Bewegung war Grund, sich im Anschluss drei Jahre lang in Bern zur Bühnendarstellerin ausbilden zu lassen. Nach diversen Bühnengagements in der Schweiz wanderte Barbara 2004 nach Südfrankreich aus, wo sie als Schauspielerin und Theaterpädagogin agierte.

Nach einem Autounfall 2001 entdeckte sie Pilates für ihre Rehabilitation und liess sich 13 Jahre später in Genf zur Pilateslehrerin ausbilden. Zwei Jahre lang unterrichtete Barbara Baer Pilates in Avignon, bevor sie vor fünf Jahren ihr Pilates-Atelier im Breitenrain eröffnete.

Barbara Baer bildet sich immer weiter, im In- und Ausland, und wohnt mit ihrer Familie im Spitalacker sowie in Südfrankreich.

Ihre Hobbys sind, nebst ihrer Leidenschaft für Bewegung, Collagen machen, Sticken und Pinot, ihr Hund. 2021 musste sie wegen Krankheit pausieren, freut sich aber, ihr Atelier bald wieder zu öffnen und ihre kreativen Projekte zu realisieren.

Journal B

Die Online-Zeitung
Journal B sagt,
was Bern bewegt!

www.journal-b.ch