



SANDRA WURSTER

BRING DEIN HERZ ZUM TANZEN

Finde zu deiner inneren Stärke
und feiere deinen Körper

Das etwas
andere
Tanzbuch

nymphenburger

SANDRA WURSTER

BRING DEIN HERZ ZUM TANZEN

Finde zu deiner inneren Stärke
und feiere deinen Körper



Das etwas
andere
Tanzbuch

nymphenburger

Inhalt

- 5 **Vorwort**
- 17 **Soul Guide**

KAPITEL 1

- 21 **VORHANG AUF, JETZT KOMME ICH!**
- 23 **Unbequemen Gefühlen davontanzen**
- 33 **Als ich über den Tanzsaal hinausblickte:
Bye, get Funky – Hi Bauchfrauen**

KAPITEL 2

- 47 **WAS KANN DER TANZ FÜR DICH TUN?**
- 49 **Die Brücke zwischen Körper und Gefühlen**
- 57 **Wir sprechen alle „Tanz“**
- 65 **Choreografien**
- 73 **Wie gesund ist Tanzen wirklich?**

KAPITEL 3



- 103 **DIE BÜHNE**
- 105 **Tanz und Bodyshaming**
- 111 **Tanzen nur schöne Menschen, oder sind sie schön, weil sie tanzen?**
- 129 **Darüber müssen wir dringend sprechen**
- 143 **Die Welt und die Bühne sind bunter, als wir meinen**

KAPITEL 4



- 157 **MUSIK VERÄNDERT ALLES**
- 159 **Musik als Geschenk erkennen**

- 172 Danke
- 173 Quellen, die mich inspiriert haben
- 174 Bildnachweis
- 174 Impressum



Tinkwason

Herbert Hoover
August 2001

Vorwort

Als kleines Mädchen musste ich mir ständig anhören: „Rede nicht so viel“, „Zieh Kleidung an, die dich schlank macht“ und: „Mit Kreativität kannst du sowieso kein Geld verdienen“. Das nervte nicht nur, sondern dämpfte meine Lebensfreude und meinen Glauben an Wunder völlig ein. Noch dazu wurde mir gesagt, dass „Dicke“ nicht schön und erfolgreich sein könnten, geschweige denn auf den großen Bühnen tanzen dürften, bis ich es leider irgendwann selbst glaubte.

Wenn wir mit dem Leben tanzen wollen, dann sollten wir uns auch bewegen – nur eben nicht immer weiter und immer schneller, sondern endlich voller Liebe auf uns selbst zu!

Auf dem Weg, „Dünn- und Schönhausen“ zu erreichen, rannte ich an mir selbst lange vorbei. Erst nach Jahren des schmerzhaften „Baucheinziehens“, nach zwanghaften und ständigen Optimierungszwängen und angehäuften Schulden durch Onlineshopping hatte ich keine Lust mehr, mein wahres Ich zu verstecken. Ich wagte ein „Experiment“ und veränderte endlich mein Ziel von „Dünnhausen“ in „Endlich-ich-Hausen“ und baute mir meine eigene Bühne.

Das veränderte alles! Ich fing langsam an, wieder an mich selbst zu glauben, mein eigener Fan zu werden und traute mich

endlich vor den Vorhang meiner eigenen Lebensbühne.

Der Tanz gehört uns allen

Frauen, die den Tanz und sich selbst im Tanz genießen, sind schön.

Weil sie sich schön fühlen. Und das sieht man, unabhängig, wie alt die Tänzerin ist, wie groß oder wie schwer ...

QUELLE UNBEKANNT

Manchmal verlangen die kleinsten Schritte den größten Mut von uns. Doch genau hier begann ich, damit aufzuhören, durch „gemocht & gebraucht zu werden“ meine Existenz zu rechtfertigen. Stattdessen fing ich an, ermächtigend für meine wahren Bedürfnisse und Herzensthemen loszutanzten. Ach übrigens, vielleicht ist die Tatsache, dass ich vor einigen Jahren das Körper- und Selbstliebe-Unternehmen Bauchfrauen gegründet habe, nicht so uninteressant. Denn ich lebe meine Ideen und meine Kreativität täglich. Rede nicht einfach nur, sondern inspiriere als Motivations-Speakerin Frauen in ganz Deutschland und darüber hinaus. Also ja, vielleicht tanze ich (noch) nicht auf den größten Bühnen der Welt, dafür allerdings auf meinen eigenen. Und dass ich anziehe, worauf ich Lust habe, und nicht, worin ich schlank aussehe, kannst du dir höchstwahrscheinlich denken.

Infolge meines bisherigen Lebenswegs kann ich gar nicht anders, als dich zu bitten, dir von niemandem (nicht einmal von dir selbst) erzählen zu lassen, du hättest etwas nicht verdient oder könntest es nicht erreichen. Ich sehe das wie die US-amerikanische Sängerin, Rapperin und Songwriterin Lizzo: „Liebe dich, erkenne deine eigene Schönheit und sei in der Zursicht – du kannst alles schaffen, was du dir vornimmst.“

DEIN LEBEN BEGINNT, WENN DU AUFHÖRST, DEM PUBLIKUM GEFALLEN ZU WOLLEN

„5, 6, 7, 8“, schreit die Tanztrainerin durch den Raum, und taktgenau beginnen sich ca. zehn Frauen, vor dir rhythmisch und mit einer Menge Puste zu bewegen. Du kämpfst dich tapfer durch die bereits existierende Schrittkombination. „Hauptsache nicht aus der Reihe tanzen“ ist dein Credo. „Kommt schon, gebt mir mehr Power. Seid sexy, selbstbewusst, und tanzt so, als würde euch niemand dabei zusehen“, schreit die Trainerin nun direkt die Kursteilnehmerinnen an. **Aber wie soll das bitte gehen?** Während dir immer mehr Schweißperlen von der Nase tropfen und du deine letzten Luftressourcen opferst, zwingst du dich, ja nicht schlappzumachen. Schließlich willst du nicht, dass die anderen denken: „War ja klar, dass die Dicke nicht mehr kann.“ Jetzt dabei allerdings noch „eine gute Figur“ machen zu müssen, übertanzt eindeutig deine Kompetenzen.

Ein Blick auf die Uhr verrät dir, dass erst 20 Minuten vorbei sind – so fühlt sich be-

stimmt die ewige Hölle an. Deine Körpertemperatur wäre jedenfalls bereits passend. Es nervt teuflisch, dass du gefühlt die Einzige bist, die so heftig schwitzt. Ein kleiner Hoffnungsschimmer: die Trinkpause. Tuschel und Gekicher, na toll – danke für den kostenlosen Flashback zurück zum Schulsport. Schade, dass diese Erfahrung für dich ein weiterer Beweis ist, dass die „Body Positivity“-Bewegung über Instagram und andere soziale Medien hinaus noch nicht so viele Menschen erreicht hat, wie wir oft meinen.

Aber, hey – immerhin kommt die Tanzlehrerin hier nicht auf dich zu, wie in der Tanzschule zuvor, und fasst einfach random (= unbefugt) an deinen Bauch und sagt währenddessen zwinkernd: „Keine Sorge, wenn du dich anmeldest, ist das schneller weg, als du schauen kannst.“ Mit der absoluten Überzeugung, dass sie etwas Nettes gesagt hätte. Die nächste halbe Stunde ziehst du noch durch und dann nix wie weg hier. So langsam verlässt dich der Mut und die Überzeugung, dass Tanzen das Richtige für dich ist. Vielleicht haben die anderen ja recht, zwar hat es niemand wirklich laut gesagt, und dennoch könntest du in den Blicken der anderen die Frage erkennen: „Was will die denn hier, kann die überhaupt tanzen?“

Und obwohl du dir vorgenommen hast, dich nicht mehr von Pretty-Privilege-Personen verunsichern zu lassen, ist genau das wieder passiert. Du bist es so leid und müde davon, immer wieder beweisen zu müssen, dass du du sein darfst. Die Prägung unserer Leistungsgesellschaft mit ihrer Nullfehlertoleranz trägt zusätzlich

SEI UNÜBERSEHBAR

An Freude, an Lebenslust und Abenteuern.

An offenem Herzen, an Lachen, bis der Bauch weh tut, und Mitgefühl (vor allem dir selbst gegenüber). In dem Wissen, dass du ein Wunder bist, schöne Überraschungen und tolle Momente immer verdienst. In der Aktivierung deiner Eigenverantwortung, wohltuende Räume der Liebe, der Heilung und des Wachstums für dich zu wählen. An Gelassenheit, im Hingeben und im Vertrauen, dein Leben bestmöglich zu genießen. Im Lösen von Erwartungen, Bewertungen und Verurteilungen anderer und dir selbst gegenüber. Im Ausbrechen aus Mittelmäßigkeit, Motiven des Mangels und deiner inneren Kritikerin – wähle stattdessen Verletzbarkeit. In deinem eigenen Leuchten, in deiner Kreativität, im Spielen und im Risiko eingehen, im Erlauben von allem, eingeschlossen Mut, Fehlern und Erfahrungen, und immer wieder deinen eigenen Weg abwandeln. An Ekstase, neuen Perspektiven und im Heimat-in-dir-Finden.

Sei unübersehbar als die Lebensverschönerin, die du bist, in Verbindung mit allem, was kommt und ist, und vor allem mit dir selbst.

SANDRA WURSTER

dazu bei, dass es kaum für dich auszuhalten ist, Fehler zu machen. Allerdings ist ein bestimmter Grad an Frustration unvermeidbar, besonders während man sich auf Neues einlässt.

*Wer keine Fehler macht, macht
wahrscheinlich auch sonst
nichts!*

*Lies den Satz nochmal, dann
nochmal und dann noch einmal.*

Pretty Privilege beschreibt die Vorteile, die Menschen aufgrund ihrer Attraktivität haben, bewusst oder unbewusst. Obwohl

„Schönheit“ für jeden Einzelnen etwas ganz anderes bedeuten kann, ist die Forschung sich einig, dass es gewisse objektive Kriterien gibt, wie: schlanke, jugendlich wirkende, sportliche Personen (also wie uns die Gesellschaft weismachen möchte, wie eben sportliche Menschen anscheinend auszusehen haben) mit symmetrischem Gesicht. Diät-Talk und Lästergespräche in der Umkleidekabine bestätigen dich, du bist hier einfach nicht richtig. Schließlich sieht niemand so aus wie du und bestimmt fühlt auch keiner wie du. Fassen wir also zusammen: Du schwitzt – für dicke Menschen, die ständig als

schlechtes Beispiel für Unsportlichkeit und ein ungesundes Leben erhalten müssen, die anscheinend immer aus der Puste sind und immer schwitzen, ist sichtbares Schwitzen sehr unangenehm. Du fühlst dich beobachtet und verurteilt, bevor du überhaupt mit einer Kursteilnehmerin reden konntest. Darüber hinaus schuldig und voller Scham – doch deine innere Antreiberin zwingt dich, komme was wolle, die Trainingsstunde durchzuziehen, anstatt die Grenzen deines Körpers sichtbar und respektvoll zu akzeptieren. Das ist keine Probestunde in einer Tanzschule, das ist ein verdammter Albtraum! Ein Appell an die Tanzschulen und Tanztrainerinnen folgt, jetzt geht es erstmals um dich. Du und dein Leben sind nichts, das „durchgezogen“ werden muss, der Tanz gehört uns allen, somit auch dir! Übrigens ist die Aufgabe von Tanzschulen, Tanzen beizubringen! Zusätzlich verdient jede „Wiedereinsteigerin“ oder auch jede „Neuanfängerin“ immer unseren größten Respekt und Support. Trainer*innen, Tänzer*innen und Tanzschulen, die etwas anderes in Hobbytanzschulen vermitteln, sollten dringend an ihrem Tänzer-Codex und ihrer Führungsphilosophie arbeiten.

Und so sehr unbequeme Momente wie diese auch frustrierend sind, bieten sie auch Raum für Entfaltung und Wachstum. Dabei musst du allerdings nicht versuchen, jemand zu sein, sei echt, du darfst dich verletzlich zeigen. Verletzbarkeit ist immer ein krasser Gamechanger. Ah, und eins noch – du bist richtig!

Damit immer seltener besonders Menschen mit großen Körpern solche negativen Erfahrungen machen müssen und sich vor allem selbst auch besser durch solche Situationen führen können, schreibe ich dieses Buch. Es soll dir als Motivation (und manchmal als Tröster) und den Tanzschulen und Tanztrainerinnen als dringender Weckruf dienen. Niemand sollte Bodyshaming und Grenzüberschreitungen erfahren, vor allem nicht an Orten, in denen man sich mit seinem Körper verbinden und Freude erfahren wollte. Sichere Räume fühlen sich anders an, daran müssen wir dringend arbeiten.

Und ja, es liegt noch ein langer Weg vor uns, doch ihn gemeinsam zu tanzen, macht es um einiges leichter. Und falls auch du bereits solche negative Erfahrung gemacht haben solltest, möchte ich dich ermutigen, weiterhin für dich und deine Bewegungsmotive loszugehen, gib nicht deine Bedürfnisse und deine Macht ab, weil andere in einer „Schlechter und guter Körper“-Matrix feststecken und sich aufgrund dessen unterirdisch benehmen. Du solltest Entscheidungen nicht aus der Angst heraus, was andere über dich sagen und denken könnten, wählen, sondern ganz bewusst aus deinen eigenen Wünschen und gewählten Motiven. Denn so deprimierend es auch ist zu akzeptieren, dass wir andere Menschen niemals zu anderen Meinungen und Perspektiven zwingen können, liegt darin zugleich auch eine ganz persönliche Einladung an dich verborgen. Die Einladung, aufzuhören zu warten und zu hoffen, dass „es“ besser wird! Und die Erkenntnis, dass du allein

DAS KANNST DU HEUTE SCHON TUN

1. Schau dich um, google, welche Möglichkeiten es in deinem Umfeld zu „Tanzen“ gibt. Das muss nicht immer eine Tanzschule sein. Auch Vereine, Jugendhäuser oder Hochschulen bieten meist unterschiedliche Kurse an. Vielleicht entscheidest du dich auch erstmals für ein Onlineangebot, das du sicher von zu Hause starten kannst, um dein Vertrauen und deine Verbindung zu deinem Körper aufzubauen oder zu (ver-)stärken. Falls dich ein Kurs anspricht, dann informiere dich genauer, entweder über eine E-Mail, einen Anruf oder, indem du direkt vorbeischaust und dich erkundigst. Es gibt auch Tanzschulen, die bewusst keinen Spiegel in ihren Räumlichkeiten verwenden oder bereits körperfreundliche und wertungsfreie Kurse anbieten.
2. Während du dich erkundigst, ist es wichtig, dass du dich traust, deine Ängste und Befürchtungen offen zu kommunizieren, auch wenn dir das am Anfang unangenehm sein wird. Kleiner Tipp: Manchmal fällt es uns leichter, über unsere negativen Erfahrungen und Verletzungen über E-Mail oder übers Telefonat zu berichten, denn nur so kann dir auch ein passender Kurs, der auf deine Bedürfnisse zutrifft, empfohlen werden. Sätze, die du dabei wählen könntest:
 - Ich würde gern regelmäßig tanzen. Tanzen hat mir schon immer Spaß gemacht. Leider habe ich dieses Hobby nie für mich in Betracht gezogen, da ich immer eine ganz genaue Vorstellung davon hatte, wie Personen auszusehen haben, die tanzen. Deshalb fürchte ich mich auch davor, Bodyshaming zu erfahren. Bieten Sie spezielle Plus-Size- oder Fat-Dance-Kurse an? Wie sind Ihre Anfängerkurse aufgebaut? Und ist Ihre Tanzschule darauf bedacht, dass sich wirklich jede*r willkommen fühlt?
 - Leider habe ich bereits negative Erfahrungen in anderen Tanzinstitutionen gesammelt, die für viel Schmerz, Angst und Zweifel in mir sorgten. Solche Erfahrungen möchte ich unbedingt vermeiden und suche deshalb ganz bewusst einen Ort, der sicher für mich ist, wo nicht die Leistungen und das Aussehen der Kursteilnehmer*innen im Vordergrund stehen, sondern die Kursteilnehmer*innen selbst.

Auf der nächsten Seite geht es weiter →

- Ich habe solch eine Lust, meine Tanzskills zu erweitern, ich würde sehr gern den Ladystyle-Grundkurs am Mittwoch testen. Ich befürchte allerdings, dass ich anfangs vielleicht nicht ganz mitkommen werde. Ist es okay, wenn ich mir zwischenzeitlich meine eigenen Pausen nehme, um die Grenzen meines Körpers zu respektieren? Und wie viele Teilnehmer*innen sind in dem Kurs? Ich glaube, ich würde mich wohler fühlen, wenn ich in einem kleineren Kurs wäre, wo ich mich zu Beginn nicht so beobachtet fühle.
 - Krankheiten und Verletzungen solltest du auch gleich zu Beginn erwähnen.
3. Falls dir die Antworten gefallen haben und du generell ein gutes Gefühl hast, dann vereinbare doch eine unverbindliche Probestunde, in der du am besten nicht nur zuschaust, sondern gleich mitmachst. Natürlich entscheidest du, doch während du mitmachst, machst du diese Erfahrung in und mit deinem Körper und kannst hinein- und nachfühlen, wie du dich währenddessen gefühlt hast. Wobei zuschauen allein dir diese Erfahrung nicht bieten kann und zusätzlich die Gefahr besteht, dass du dir einredest, dass es zu schwer für dich ist, dass du das nicht kannst. Bitte vergiss nicht, das meiste ist zu Beginn schwer, bevor es leicht wird. Manchmal hilft es auch, eine Freundin mitzunehmen, frau fühlt sich weniger allein und dem Moment weniger ausgeliefert. Geteiltes „Leid“ ist manchmal halbes Leid.
 4. Im Anschluss an die Probestunde kannst du gern nochmals auf die Tanzlehrerin zugehen und deine restlichen Fragen oder Bedenken mit ihr besprechen. Wobei eine interessierte Kursleiterin sowieso auf dich zukommen wird.

bereits für einen „besseren“ Raum sorgen kannst, indem du losgehst und den Ort, den du höchstwahrscheinlich bis jetzt hingenommen hast – über dich förmlich ergehen lassen „musstest“ –, endlich verlässt. Bist du verärgert und fühlst dich ungerecht behandelt? Absolut zu Recht!

Doch auch wenn das Mobilisieren deiner Eigenverantwortung enorm viel Kraft kostet, um überhaupt immer wieder neue Räume wählen zu können, in denen du dich sicher und gut fühlst – die andere Option kostet dich langfristig deinen „inneren Frieden“ und „deine eigenen Wahr-

heiten“ – und das kann sich keiner leisten! Wenn wir es zudem so betrachten, dass es irgendwann kein besonderes Umdenken mehr benötigt – sogar weniger kräftezehrend wird, je häufiger wir in besserer Absicht für uns selbst losgehen, quasi es zu einer selbstverständlichen Gewohnheit werden lassen, dass wir die bestmögliche Lösung, die schönste Situation, das optimale Ergebnis verdienen, und zwar immer –, setzen wir für uns selbst neue, wohltuendere Standards. Schluss mit faulen Kompromissen!

Du musst übrigens nicht erst dieses Buch zu Ende lesen, um bereits die nächsten (Tanz-)Schritte zu gehen. Den Wandel, den du dir in deinem Leben wünschst, der entsteht meist erst durch gewisse Handlungen, vor allem durch neue oder veränderte Taten.

Ich wünsche dir, dass du eine Tanzeinrichtung findest, in der du dich wohlfühlen kannst und in Freude tanzen wirst. Falls allerdings bis jetzt noch nichts dabei war, gib die Hoffnung nicht auf. Wir befinden uns gerade in sehr spannenden Aufbruchzeiten, vieles „funktioniert“ nicht mehr in unserer bewussteren „neuen“ Zeit, das Jahre zuvor noch genügend war. Bedeutet: Vieles befindet sich aktuell im Wandel, und auch wenn es noch dauern mag, es ist unvermeidbar, dass Veränderung geschehen wird. Du trägst mit dem Kauf dieses Buches übrigens dazu bei und vielleicht beteiligst du dich sogar noch intensiver am Wandel. Das kann ganz unterschiedlich aussehen. Eventuell, falls es deine Energieressourcen gerade zulassen, dass du den Tanzeinrichtungen, in denen

du dich bisher nicht wohlfühlt hast, mitteilst, warum nicht. Das ist für sie das größte Geschenk, wenn sich eine Kundin offenbart, darin steckt so viel Wachstumspotenzial. Oder du dir den Tanz auf anderen Wegen in dein Leben zurückeroberst, durch einen Aufruf auf Instagram, durch den dann vielleicht eine neue Tanzgruppe entstehen kann oder du gar selbst Kursleiterin eines wertungsfreien und körperfreundlichen Tanzkurses wirst. Unabhängig davon, dass sich noch einiges verändern muss, beginnt Wandel vor allem in uns selbst. Und bei der Überzeugung, dass der Tanz uns allen gehört. Du verdienst es, dich sicher mit und im Tanz zu fühlen. Deine erste Bühne ist kein Ort, sondern das bist du.

SEI DIR WICHTIG UND LASS DEN REST LOS

Als Mensch mit einem mittelgroßen Körper fühlte ich mich ständig beobachtet und fragte mich zusätzlich immer, was andere über mich sagten oder denken könnten. Puh, das kostete mich Unmengen an Energie und hielt mich auf. Weniger persönlich zu nehmen war mein persönlicher Befreiungsschlag, und genau deshalb fange ich jetzt mit diesem Thema an. Überraschung, Überraschung! Nicht immer stehst du im „Lästermittelpunkt“, denke nicht, dass du den anderen so wichtig bist.

Ich möchte dir dazu ein Beispiel einer Teilnehmerin meiner Kurse erzählen: Jule hatte enorme Schwierigkeiten, enge Hosen oder Leggings zu tragen, da sie viele Jahre gewohnt war, ihre Beine zu verste-

cken. Doch eines Tages tat sie es dann doch, und weißt du was? Es fiel einfach keinem auf. Amüsiert und leicht beleidigt erzählte uns Jule davon: „Stellt euch das mal vor, da mache ich mir über Jahre hinweg einen Kopf, was die anderen sagen könnten, und dann sind sie so frech und sagen einfach gar nichts.“

Viele meiner Coaching-Klientinnen erzählen von ähnlichen Situationen, in denen sie gar keine „verwunderte“ Reaktion erhielten, wovon sie zuvor stets ausgegangen sind. Dass das „Horror szenario“, die Lächerattacke oder andere Befürchtungen gar nicht eingetroffen seien. Ein guter Beweis dafür, dass Angst vor allem in deinem Kopf existiert, und wer sich sorgt, bereits einmal zu viel leidet. Hier nun meine Topgründe, warum du nichts mehr persönlich nehmen solltest.

WIR ZIEHEN VERTRAUTES, NICHT GEWOLLTES AN

Da stellt sich für mich die spannende Frage, ob wir aus den vergangenen Erfahrungen, die wir bereits in unserem Leben sammeln durften, immer wieder neue und dennoch bekannte schmerzvolle Erfahrungen anziehen wollen, weil sie uns so schön vertraut sind? Lass den Gedanken mal auf dich wirken. Und glaube mir, mir ist bewusst, dass unabhängig davon, wie sehr wir an deinen Selbstliebe-Skills oder Einstellungen „herumdoktern“, die Blicke der anderen nicht unbedingt weniger werden. Doch ich will auch gar nicht, dass du die anderen stets weiterhin im Visier hast, sondern endlich dich und deine wahren Bedürfnisse in den Mittelpunkt

deiner Aufmerksamkeit setzt. Warum dir genau das nicht gelingt? Weil wir die irrsinnige Illusion besitzen, dass unsere Bemühungen darüber entscheiden, wie sehr wir gemocht werden, und es allen „recht“ machen können. Dieser Irrtum lässt sich allerdings nur schwer aufdecken, wenn wir Anerkennung und Aufmerksamkeit, die wir uns selbst nicht geben, bei anderen suchen müssen. Eine Gesellschaft, die weiterhin davon ausgeht, dass „Care-Arbeit“, also Fürsorge für andere, unbezahlt und selbstverständlich stattfindet, sorgt automatisch für den gefährlichen Nährboden, dass vor allem weibliche Personen sich ständig verantwortlich für die Gefühle und das Wohlbefinden der anderen fühlen. Was für ein abartiger Druck, stets seine Existenz aufgrund seiner Bemühungen, von anderen gemocht zu werden, und der Verpflichtung, verantwortlich für die Gefühle anderer zu sein, zu rechtfertigen!

OBSESSIVE URÄNGSTE

Dennoch sei bitte verständnisvoll zu dir, dieses zum Teil eingetrichterte Verhalten lässt sich nicht einfach abwimmeln, sondern es braucht Geduld und Zeit, um ein neues Bewusstsein zu kreieren. Sich übrigens einzugestehen, dass Ablehnung und Konfrontation – die eben eher entstehen können, während du dich für deine eigenen Bedürfnisse einsetzt als stets für die der anderen – tief verborgene Urängste der Ausgrenzung und Verstoßung in dir auslösen können, macht das eigene irrationale Verhalten für dich selbst um einiges verständlicher. Zugleich dürfen wir uns selbst aber auch eingestehen, dass das

DER ESEL, DER VATER UND DER SOHN

„Der arme kleine Junge“, sagte ein vorbeigehender Mann. „Seine kurzen Beine versuchen, mit dem Tempo des Esels schrittzuhalten. Wie kann man nur so faul auf dem Esel sitzen, wenn man sieht, dass das Kind sich müde läuft?“ Der Vater nahm sich dies zu Herzen, stieg hinter der nächsten Ecke ab und ließ den Jungen aufsitzen.

Es dauerte nicht lange, da erhob schon wieder ein Vorübergehender seine Stimme: „So eine Unverschämtheit! Sitzt doch der kleine Bengel wie ein König auf dem Esel, während sein armer alter Vater nebenherläuft.“ Dies tat nun dem Jungen leid und er bat seinen Vater, sich mit ihm auf den Esel zu setzen.

„Ja, gibt es sowas?“, sagte eine alte Frau. „So eine Tierquälerei! Dem armen Esel hängt der Rücken durch und der junge und der alte Nichtsnutz ruhen sich auf ihm aus. Der arme Esel!“ Vater und Sohn sahen sich an, stiegen beide vom Esel herunter und gingen neben dem Esel her. Dann begegnete ihnen ein Mann, der sich über sie lustig machte: „Wie kann man bloß so dumm sein? Wofür hat man einen Esel, wenn er einen nicht tragen kann?“

Der Vater gab dem Esel zu trinken und legte dann die Hand auf die Schulter seines Sohnes. „Egal was wir machen“, sagte er, „es gibt immer jemanden, der damit nicht einverstanden ist. Ab jetzt tun wir das, was wir selber für richtig halten!“ Der Sohn nickte zustimmend.

FREI NACH NASREDDIN HODSCHA

„Auskommen“ und „Gemocht-Werden“ mit und von jedem heute unser Überleben nicht mehr sichert. Vielmehr sorgt es dafür, dass wir unbewusst stets Überlebensstrategien bedienen, die ein Leben in Leichtigkeit verhindern. Zumal die Anzahl der Menschen, mit denen wir heute täglich verkehren, um einiges gestiegen ist im Vergleich zu den Zeiten, wo eine Herde/Gruppe von 20 Personen die Gemeinschaft bildeten.

MENSCHEN SEHEN DIE WELT, WIE SIE SELBST SIND

Ich mag die Geschichte vom Esel besonders gern, da sie ernüchternd gut darstellt, dass du es nicht nur nicht allen recht machen kannst – aka: „Es gibt immer eine Person, die etwas auszusetzen hat“ –, sondern dass **jeder Mensch** seine ganz eigene Meinung und Sichtweisen auf die Dinge besitzt. Wir widmen allerdings oft nur den Personen unsere Aufmerk-



Die eine Wahrheit gibt es nicht – wir sind selbst das Tor oder die Grenze zur Welt.

samkeit, die ein größeres Verlangen danach haben, ihre Meinungen vor anderen preiszugeben oder sie mit anderen teilen zu wollen. Doch nur weil sich Menschen nicht zu dir oder deinem Geschehen äußern, sondern schweigen, bedeutet das nicht automatisch, dass sie dazu keine Meinung haben. Die Frage, die sich daraus ergibt, lautet: „Kannst du es überhaupt allen immer recht machen, wenn immer alle ihre ganz eigenen Meinungen dazu besitzen werden?“ Und dennoch versuchen wir meist genau das. Hoffentlich

konnte die Geschichte von Nasreddin Hodscha dir zeigen, wie anstrengend und ziellos das ist. Mich jedenfalls hat die Erkenntnis, dass wir alle die Welt, die Geschehnisse, nicht objektiv sehen, sondern so wie wir selbst sind, extrem befreit.

WENN FRAU NICHTS ÜBER SICH SELBST ZU SAGEN HAT

Ich weiß, es kann zu Beginn recht angst-einflößend wirken, wenn man feststellt, dass in den seltensten Fällen eine einzige Wahrheit existiert, plötzlich fühlt frau

sich gezwungen, Halt und Orientierung in sich selbst finden zu müssen. Dennoch bitte ich dich, dich weiter darauf einzulassen. Halten wir fest: „Dein Bestes geben“ ist leider nicht die Zauberkraft, um von allen gemocht zu werden oder es allen recht machen zu können. Darüber hinaus sagt die Bewertung, die ein Mensch über dich oder deine Taten trifft, mehr über ihn selbst aus als über dich. Zu guter Letzt dürfen wir unsere gesellschaftliche Prägung nicht außen vor lassen, die zu gern labelt, kategorisiert und bewertet. Schließlich zeugt es von einem starken Charakter, immer zu allem eine Meinung zu haben. Oder verstecken wir damit nur unsere Angst vor dem Unbekannten und Fremden? Menschen können ganz schön skurril sein, besonders, wenn sie unachtsam unterwegs sind! Manchen Menschen missfällt bereits die Form deiner Nase oder der Klang deiner Stimme, was für einige wiederum interessanteren Gesprächsstoff bietet, als über sich und das eigene Leben reden zu müssen.

Der Dalai Lama trifft es ziemlich gut: „Wer schlecht über dich redet, hat nichts Gutes über sich selbst zu erzählen.“ Dabei ist das Traurige nicht das „Schlecht über andere reden“. Das haben wir alle mal gemacht und davon geht auch die Welt nicht unter. Doch dass wir nichts über uns selbst, unser Leben zu erzählen haben, uns also entweder selbst nicht für „wichtig genug“ halten oder für nichts „Wichtiges“ in unserem Leben sorgen, das ist tragisch. Du bist wichtig, lebe dein geiles Leben, und du wirst gar keine Zeit mehr haben, über andere zu reden!

Indem ich verstand, dass ich – unabhängig von meinen Taten, meinem Sein – nicht wirklich beeinflussen kann, was andere Menschen über mich denken oder wie sie sich mir gegenüber verhalten, konnte ich endlich aufhören, mich für andere krummzumachen, mich stets anzupassen oder meine eigenen Bedürfnisse zu leugnen. Diese Erkenntnis war mein ganz persönlicher Freiheitsschein, auf den ich so lange im Außen gewartet hatte und den ich in mir letztendlich fand. Hallo, grandioses Leben, schön, dass wir uns begegnen durften und ich wirklich verstanden habe, dass alles, was ich fabriziere oder eben nicht, nur einer einzigen Person gefallen muss, mir!

Klar, das Bedürfnis dazuzugehören, ist tief in uns verankert. Doch gehörst du dir überhaupt selbst? Ist nicht eine der spannendsten Fragen in unserem Leben, was wir alle tun würden, wenn uns die Blicke und Kommentare der anderen egalere werden würden? Denn solange du ständig darüber nachdenkst, was die anderen über dich denken, oder sogar deine Handlungen danach ausrichtest, gehört dein Leben nicht wirklich dir.

Also lass uns endlich anfangen und widme der wichtigsten Person im Publikum oder im Trainingssaal – dir – deinen eigenen wertvollen Blick. Denn dein Leben beginnt, wenn du aufhörst, „den anderen“, dem Publikum gefallen zu wollen.

 *Gefalle dir, und du rettst
deine Welt.*



PASTAIO @
NANO

Il nostro pastaio
ha fatto
il suo
pasta
e
il
suo
pasta
e
il
suo
pasta

Pastaio



Soul Guide

Hier findest du einige spannende Vorabimpulse und Einladungen passend zum Buch, du kannst allerdings auch direkt loslegen.

Triggerwarnung

Dieses Buch thematisiert Bodyshaming und weitere Themen wie Sexismus, Rassismus, Essstörungen und Depressionen. Sobald die sensiblen Thematiken dir gerade nicht gut bekommen, mach eine Pause oder gehe zum nächsten Kapitel über.

Sprache formt unsere Welt

Ich wähle in diesem Buch ganz bewusst das generische Femininum. Zu Beginn kann sich das ziemlich ungewohnt für dich anfühlen, doch dann wirst du es bestimmt genießen. Wir und ganz allgemein das Weibliche brauchen endlich mehr Raum auf dieser Welt und in jedem von uns – egal, welches Geschlecht oder Identität frau letztendlich lebt.

Roter Faden

Dein Buch, deine Regeln! Du bestimmst, wie es sich am passendsten anfühlt; von hinten nach vorn, mal reinblicken und sich inspirieren lassen oder der Klassiker, von Seite zu Seite wühlen. Ob du aus dem Kauf dieses Buches ein lautes Erlebnis machst oder einen leisen sicheren Raum, du wählst. Oder eben doch nicht, wer sagt, dass dieses Buch nicht beides für dich sein kann?

Exklusiver ShakeYou-Mitgliederbereich für dich

Ich habe eine spezielle Onlineseite zum Buch kreiert, die dich über das geschriebene Wort hinaus noch mehr erreichen, berühren darf und vor allem in Bewegung bringen wird.

Dich erwartet motivierendes Zusatzmaterial, wie unter anderem körperfreundliche und wertfreie Tanzeinheiten mit mir und Meditationen. Solltest du dir nicht entgehen lassen!

Wenn du möchtest, klick dich gleich mal in den exklusiven ShakeYou-Onlinebereich ein und schau dir meine Grußbotschaft für dich an. Ich freue mich auf dich!

<https://bauchfrauen.com/pages/shake-you>

Erwecke dein inneres Genie

Glaube mir kein Wort! Reflektiere und überprüfe alles! Nur weil für mich einige Tools und Tipps funktionieren, bedeutet das noch nicht, dass sie es auch für dich müssen. Nur weil sich etwas gut anhört oder es eben „alle“ machen, musst du nicht Ansichtsweisen und Handlungen adoptieren. Sei dein eigenes Original und entdecke deine eigene Wahrheit. Dafür braucht es Bewusstsein, Mumm, Courage, Kühnheit, Gerissenheit, Wagemut, Leidenschaft, Beharrlichkeit und Genialität. Kurz gesagt, die Bereitschaft, sich der Mittelmäßigkeit zu widersetzen und kritisch zu denken.

Du musst gar nichts, aber du darfst

In diesem Buch werde ich einige Seelenfutterinspirationen, Selfcare-Routinen und „Me Time“-Impulse mit dir teilen. Bitte lass dich davon nicht stressen.

Du musst morgens kein Yoga machen, deine Gedanken niederschreiben, meditieren, räuchern, Tarotkarten ziehen oder ein „instagramtaugliches“ Frühstück zubereiten, doch du darfst!

Du bist deine eigene Lebensverschönerin und darfst darauf vertrauen, dass du das Passende für dich wählst. Und falls nicht, wählst du einfach neu.

Schönheit und Freude müssen wir riskieren und beschützen, sonst gehen sie in all dem „Müssen und Sollen“ und in „Schmerz und Ungerechtigkeit“ verloren. Sei nicht so streng, vor allem zu dir selbst, teile, feiere, lache und liebe – und wenn dir dabei die hier genannten Impulse dienlich sind, fein. Falls nicht, lass sie sein.

Raus aus der Eigenverurteilung und Wertung

Kennst du bereits die drei großen E? Du darfst dich erfahren, du darfst experimentieren und dich erweitern. Dieser Satz lässt wenig Raum für „Richtig und Falsch“- und „Gut und Schlecht“-Denken übrig, und das ist auch gut so, dein Leben, dein Sein sind viel zu mächtig, um es in begrenzte „Entweder Oder“-Konzepte hineinzuquetschen.

Fang bei dir selbst damit an: Höre auf, dich stets zu bewerten. Ob du zum Beispiel dieses Buch verschlingen wirst und auch alles in unserem exklusiven Mitglie-

derbereich mit- und durchmachst oder ob es sofort im Bücherregal landet und einstaubt, du bist stets wertvoll, eben aufgrund der Tatsache, dass du existierst. Okay, mit deiner eigenen Leseleistung bist du nicht so streng, aber wie sieht es mit deinen anderen Lebensbereichen aus? Wertest du dich selbst – und höchstwahrscheinlich auch andere – auf und ab, aufgrund deiner Leistungen, deines Aussehens oder deines Besitzes? Na, bemerkt, dass das alles Faktoren im Außen sind, die wohl eher einen Fremdwert ergeben statt einen gesunden Selbstwert? Später noch mehr dazu, doch so viel bereits vorab: Ohne ständige Bewertung, Urteil und das dauernde Kategorisieren und Labeln von Dingen und Personen wäre das Leben um einiges leichter. Probiere es aus, du hast nichts zu verlieren.

Läuft bei dir

Gefühle sind wie Wasser, sie wollen fließen. Da sie in unserer Gesellschaft allerdings recht unbeliebt sind und eher als Schwächen verbucht werden, tut der Mensch viel, um etwas zu stoppen, das die Natur des Fließens hat.

Für ein gesünderes Gefühlsmanagement bedarf es der Bereitschaft, seinen selbsterbauten innerlichen Gefühlsstaudamm abzubauen und seine Emotionen zum Laufen zu bringen. Sich die eigene emotionale Verletzbarkeit abzusprechen ist auf Dauer enorm erschöpfend und kann sogar so weit führen, dass frau sich selbst letztendlich gar nicht mehr spürt.

Mentale Herausforderungen also hinter der Fassade von toxischer Positivität zu



Lass deine Gefühle fließen.

verstecken oder generell zu versuchen, sie runterzudrücken, funktioniert nicht. Sie werden sich auf anderen Wegen sichtbar machen und Ausdruck verschaffen, zum Beispiel durch Krankheiten und Co. Und ja, es kann sich überwältigend anfühlen, einen inneren Raum zu öffnen, um alles fühlen zu dürfen. Doch was dir immer mehr Angst machen sollte, als alles zu fühlen, ist, dich in deiner Ganzheit, mit deinen vielen unterschiedlichen Anteilen zu verpassen.

Du verdienst den besten Support

Dieses Buch ersetzt keine Therapie. Es dient dir als wohltuende Begleitung und Inspiration. Falls du bemerkst, dass dir manche Gefühle zu herausfordernd erscheinen, sei es dir bitte immer wert, dir darüber hinaus Hilfe, Unterstützung und Support zu beschaffen. Du bist nicht al-

lein und musst auch nicht alles allein bewältigen.

Dein Feedback ist Gold wert

Falls du ein, zwei Minuten übrig hast, freue ich mich riesig über dein Feedback, sei es über Google oder Amazon, damit unterstützt du nicht nur mich als Autorin, sondern auch, dass dieses Buch noch mehr Bekanntheit erlangt. Gern darfst du mir auch unter info@bauchfrauen.de schreiben.

Ich bin so gespannt, erfahren zu dürfen, wo dich das Buch abgeholt hat, wo du vielleicht noch eine Ergänzung gebraucht hättest oder auch, was du vielleicht ganz anders siehst als ich. Letztendlich sind wir alle Schülerinnen des Lebens und keiner von uns „fehlerfrei“ und vor „Wachstum“ geschützt, glücklicherweise. Ich freue mich auf den Austausch.



KAPITEL I

VORHANG AUF, JETZT KOMME ICH!



Aus einer meiner größten Leidenschaften wurde mein erstes Business. Zugleich kreierte ich mir selbst eine Bühne, auf der ich vor allem unbequemen Gefühlen davontanzte. Hinter meinem eigenen Fleiß erkannte ich, dass die meisten Menschen, wie auch ich, nicht Angst vor Niederlagen haben, sondern Angst, wirklich alles zu fühlen.





Unbequemen Gefühlen davontanzen

Meine Mutter sagt, sobald Musik lief, fing ich an mich zu bewegen, wie es tatsächlich die meisten Kinder tun. Etwas spektakulärer wird es erst dann, wenn wir den Fakt hinzunehmen, dass ich anscheinend Raum und Zeit um mich völlig vergaß, zudem mich dem Moment komplett hingeben konnte und wie in eine Art Rausch fiel, eben verschwand, in meiner ganz eigenen Welt. Sah in der Praxis dann so aus, ob in unserem Wohnzimmer oder im Hof, während die Nachbarn ein Grillfest gaben, wo Musik gespielt wurde, sah man mich wirklich immer tanzen. Das meistgespielte Lied in meiner Kindheit war übrigens „Yesterday“ von den Beatles, der einzige Song, den mein Vater auf seiner Gitarre spielen konnte, und ich drehte mich passend dazu so lange um mich selbst, bis mir ganz schwindelig wurde. Was für ein fantastisches Gefühl!



Wann hast du dich das letzte Mal so lange im Kreis gedreht, bis dir schwindelig wurde? Auf, mach das Lieblingslied deiner Kindheit an und dann dreh dich. Wer schwankt, hat mehr vom Weg.

„Du hast aus allem, egal wo wir waren, irgendwie immer deine eigene Bühne gemacht, und das mit deinem ganzen Herzen“, sagt meine Mutter. Ja ich weiß, Mütter sind immer unsere ersten Fans.

Allerdings gestehe ich, von meinem damaligen Ich auch ziemlich beeindruckt gewesen zu sein. Denn machen wir uns nichts vor, höchstwahrscheinlich werde ich nie mehr solch einen ungefilterten, unangepassten und reinen „Seinzustand“ besitzen. Wusstest du, dass der höchste Punkt unseres Selbstwerts zwischen deiner Existenzgründung und deinem zweiten Lebensjahr liegt? Ich müsste höchstwahrscheinlich eine ordentliche Portion Ecstasy zu mir nehmen oder mindestens zehn Retreats hintereinander besuchen, um nur ansatzweise diesem Seinzustand näherzukommen. Gern darfst du dir jetzt und hier die Frage stellen, ob du dir die Lebenskunst bewahrt oder jemals aufgebaut hast, aus allem deine ganz eigene Bühne zu machen?

Ich war eben ein kleiner Hingucker, kaum richtig am Laufen, aber dennoch stets am Hinternwackeln. Es muss ein Fest gewesen sein, mir dabei zuzuschauen, wie ich ganz frei von Scham und voller Selbstverständlichkeit Freude an Musik, Bewegung und meinem eigenen Sein hatte. Der kleine Star der Nachbarschaft, der die Reaktionen der Menschen um sich herum genoss und völlig natürlich Fläche einnahm.

DRECKIGE OFFENBARUNG

Okay, genug von Flashbackerinnerungen, an die ich mich zum größten Teil nicht selbst erinnern kann. Aber an was ich mich erinnere, ist meine erste Begegnung

SANDRAS SELF CARE-TIPP: FILMABEND FÜR DEINE SEELE

Lass uns kurz über die Magie von inspirierenden Filmen sprechen und ihrem therapeutischen Mehrwert, der meines Erachtens enorm unterschätzt wird. Ich veranstalte regelmäßig Filmabende und liebe es, auch allein ins Kino zu gehen. Für mich sind außergewöhnliche Geschichten, spannende Dramaturgie und gekonnt gesetzte Filmmusik (wie bei Rocky, Harry Potter, Titanic) zeitlose lebendige Kunstwerke auf Leinwand, die wirklich verzaubern können. Doch das Spannendste daran sind die Gefühle und die neuen Perspektiven, die ein Film, eine Geschichte in dir erwecken kann.

Ob ich für jede Lebenslage einen passenden Filmtipp habe? Finde es heraus und teste mich gern. Schreib mir auf Instagram @dieSandraWurster, und wir werden sehen, was meine Sammlung für dich tun kann.

Meine 13 Top-Tanzfilmempfehlungen für dich:

- Dirty Dancing
- Flash Dance
- Honey
- Step Up, natürlich der erste Teil, okay, der zweite ist auch toll
- Tanz ins Leben
- Billy Elliot, I Will Dance
- Fame (der neue und der alte)
- Magic Mike XXL
- LaLa Land
- Center Stage (die Szene, wo sich alle „relativ“ frei und lasziv bewegen im Jazz-Unterricht)
- Strip down, Rise up – Die heilende kraft des Entblößens (Triggerwarnung)
- Footloose
- Grease

mit dem Tanzfilm der Tanzfilme: „Dirty Dancing“. Ich spickte heimlich aus der Tür meines damaligen Kinderzimmers, weil mir meine Eltern nicht erlaubten, ihn mir mit ihnen anzuschauen. Verständlich, da ich erst fünf Jahre alt war, und dennoch erinnere ich mich daran, welche ziemlich große und intensive Gefühle er in mir weckte. Besonders die Szene, in der „Baby“ Frances (gespielt von Jennifer Grey) eine Wassermelone in den „heimlichen Schuppen“ trägt, wo alle Showtänzer des Hotels, in dem sie mit ihrer Familie Urlaub macht, hemmungslos, hingebungsvoll und wild miteinander tanzen.

Habe mir gerade die Filmszene nochmals auf YouTube angeschaut, unabhängig davon, dass ich heute erkenne, dass nicht echte „Standard und Latein“-Schrittkombinationen getanzt wurden, wirkte diese früher um einiges weniger harmlos auf mich und ich liebte alles daran. Es war höchstwahrscheinlich das Laszivste, was ich damals gesehen hatte, und ich wollte, dass es nie endete. Zwar hatte ich keine Ahnung, was genau die da taten, aber ich wusste, dass ich dasselbe können wollte; sich so unbeschränkt und hemmungslos der Musik hinzugeben, hatte etwas von Freiheit.

Wann hast du dich das letzte Mal hingeeben, hemmungslos und ohne Scham?

