





SONJA RUPRAH-WEIHS

# **BODYMANAGEMENT – die neue Leichtigkeit in der Bewegung**

Über das richtige Stehen, Gehen und Laufen

novum  pro

*Für alle Menschen, die ihr Leben wirklich er-leben wollen!*

Bibliografische Information  
der Deutschen Nationalbibliothek:

Die Deutsche Nationalbibliothek  
verzeichnet diese Publikation in der  
Deutschen Nationalbibliografie.  
Detaillierte bibliografische Daten  
sind im Internet über  
<http://www.d-nb.de> abrufbar.

Alle Rechte der Verbreitung, auch  
durch Film, Funk und Fernseh-  
hen, fotomechanische Wieder-  
gabe, Tonträger, elektronische  
Datenträger und auszugsweisen  
Nachdruck, sind vorbehalten.

© 2010 novum publishing gmbh

ISBN 978-3-99003-084-4

Lektorat: Petra Vock

Innenabbildungen: Sonja Ruprah-  
Weihs

Die von der Autorin zur Verfügung  
gestellten Abbildungen wurden in  
der bestmöglichen Qualität gedruckt.

Gedruckt in der Europäischen Union  
auf umweltfreundlichem, chlor- und  
säurefrei gebleichtem Papier.

**[www.novumpro.com](http://www.novumpro.com)**

AUSTRIA · GERMANY · SWITZERLAND · HUNGARY

# Danksagung

---

An alle Menschen, Lebewesen, Situationen und Wegbegleiter meines Lebens. Sie haben mir alle geholfen dieses Buch zu schreiben und mein Leben in Leichtigkeit zu führen.

Ganz besonders bedanke ich mich bei meinem Mann und meinen Kindern – denn sie sind immer meine Versuchskandidaten und stehen mir mit Rat und Tat zur Seite.

Ja und dann natürlich auch bei Dana Zajic – sie hat mein Gekritzel entziffert und in mühsamer Arbeit in den Computer getippt; und bei Julia Gruber – sie hat diesem Buch Kapitel und Struktur verliehen.

# Einleitung

---

Das ist mein dritter Versuch, dieses Buch zu schreiben – aber bekanntlich sind ja alle guten Dinge drei. Sie denken vielleicht: „Oh mein Gott, schon wieder so ein Mach-mehr-Sport-und Ernähr-dich-gesund-Buch mit ein paar netten Lass-dich-nicht-unter-kriegen-Weisheiten!“ Nun – lassen Sie sich überraschen! Dieses Buch soll dazu anregen, das eigene Denken, Fühlen und Handeln in Beziehung mit Ihrer Gesundheit zu bringen. Denn wie ein Bildhauer modellieren wir unseren eigenen Körper durch all die Dinge, die wir im Alltag tun und erleben. Wie wir schlafen, worüber wir uns Sorgen machen, was wir essen, welche Bewegungen wir ausführen ... alles prägt unsere Gefühle, Gedanken und damit unsere Haltung, unseren Körper, unser Leben. Dabei haben wir doch immer die Wahl, wie wir leben, in welcher Art oder ob wir eine Handlung überhaupt ausführen wollen. Aber selbstverständlich können wir auch wählen, keine Wahl zu treffen. Das bleibt unserer Entscheidung überlassen. Warum es uns so schwerfällt zu wählen? Ich denke, Wählen hat etwas mit Verantwortung zu tun, und dies erfordert Mut, und wer weiß, vielleicht entscheiden wir uns ja falsch und fühlen uns dann in unserer Verantwortung gefangen ... Keine Wahl zu treffen ist sicher auch eine Entscheidung – lediglich eine unbewusste. Bewerten wir eine Entscheidung also als „falsch“, so fehlt es uns vielleicht bloß im Moment an Übersicht und Weitblick, um den Sinn dahinter zu erkennen. Es könnte doch auch sein, dass es sich um einen Zwischenschritt auf dem Weg zum Wesentlichen handelt, den ich bloß im Moment noch nicht erkenne. Wäre es nicht furchtbar schade, genau dieses Wesentliche zu versäumen? Das Leben hat uns doch genau diese Möglichkeit gegeben, selbst und eigenständig zu denken und zu fühlen und so bewusst zu handeln und zu entscheiden. Und dabei

sich selbst und die Welt vielleicht neu entdecken und lieben zu lernen. Durch dieses Buch möchte ich Sie also anregen, die eigenen grauen Gehirnzellen zu aktivieren und die Gestaltung Ihres Lebens – Ihrer Gesundheit – selbst in die Hand zu nehmen. Überlassen Sie doch Ihr Leben nicht anderen Leuten oder der Vergangenheit (wie es schon immer war ...)! Vertrauen Sie Ihrem Gefühl, Ihrem Wissen, eine richtige Entscheidung treffen zu können!

Denn nur Sie selbst stecken in Ihrem Körper und nur Sie selbst wissen letztendlich, was das Beste für Sie ist. Sie selbst haben somit auch die Wahl, ob Sie ein genussvoll leichtes Leben führen oder in Spannung und Agonie verfallen. Entdecken und erfahren Sie sich „neu“, erleben Sie Ihre bewegte Seele und Ihr frei springendes Herz! Ein etwas „großkotziges“ Ziel? Vielleicht, aber ist es nicht einen Versuch wert? Denn was gibt es Kostbareres als eben uns selbst, als unser Leben? Ich bin überzeugt davon, dass alle Dinge, mit denen wir konfrontiert werden, einen tieferen Sinn haben – und wir nichts umsonst erlebt haben. Sei's, um uns auf etwas aufmerksam zu machen oder uns zu einem Richtungswechsel zu überreden. Und vielleicht ist ja gerade jetzt für Sie der richtige Zeitpunkt, eine neue Entscheidung zu treffen?

Auch ich hatte wieder einmal die Wahl ...

Die Idee, ein Buch zu schreiben, kam mir zu Beginn äußerst eigenartig vor. Deutsch war in der Schule nicht unbedingt eines meiner stärksten Fächer. Meine Rechtschreibung und vermutlich auch mein Stil waren, wie soll ich sagen ... äußerst eigenwillig. Ich erinnere mich an eine Schularbeit, unter der mit Rotstift geschrieben stand: „Nicht genügend, du schreibst wie Stephen King! Deinen Gedankensprüngen kann man nicht folgen.“ Damals war ich ziemlich verärgert und enttäuscht. Heute sehe ich es mehr als ein Kompliment, denn schließlich tragen Gedankensprünge doch dazu bei, ein Buch spannend und interessant zu machen. (Und die Bücher von Stephen King sind für mich richtige „Page Turner“.)

Während der vergangenen Jahre habe ich für unser Ausbildungsangebot (seit 6 Jahren bilde ich Menschen im Trainings- und Gesundheitsbereich aus) immer wieder neue Skripten erstellt, überarbeitet, wieder neu zusammengestellt usw. Dabei blieb jedoch etwas Wesentliches unberücksichtigt: nämlich das Training, die Bewegung und die Entspannung so zu beschreiben, dass es mit dem gesamten Wesen begriffen wird. Das heißt, die Gefühle während der Übungen, den Gewinn, wenn man sein Leben nachhaltig verändert. In diesem Buch, das vor Ihnen liegt, hole ich das nach und werde versuchen die Wirkung von Bewegung auf Körper, Geist und Seele so, wie ich es verstehe und tagtäglich gemeinsam mit meinen Klienten erlebe, zu beschreiben. Ich stelle Ihnen nicht die unterschiedlichsten Methoden und Trainingstechniken vor oder möchte Ihnen irgendeine Meinung aufzwingen. Ich zeige Ihnen bloß, wie Sie noch ein bisschen mehr aus sich herausholen, Ihre Stärken erkennen und somit ganz einfach und leicht integrative Bewegung in Ihren Alltag fließen lassen können. Denn ich bin davon überzeugt, jeder Mensch ist anders und reagiert seiner Konstitution entsprechend. „Lebe lieber leicht!“, könnte das Motto für dieses Buch sein. Ich wünsche mir, dass dieses Buch möglichst viele Leute erreicht und vielleicht sogar eine Kettenreaktion des „Sich-gesund-Bewegens“ und einfach „Leichter-Lebens“ verursacht. Schön, das mag vorerst nur ein Gedanke sein. Aber immerhin braucht es doch zuerst einmal einen Gedanken, damit die Dinge dann tatsächlich umgesetzt werden. Ja, und mit dem Buch tue ich vielleicht auch jenen Menschen einen Gefallen, die da hoffen, dass ich endlich aufhöre, so viel zu quatschen, wenn ich quasi alles aus mir herausschreibe. Keine Sorge, meine Lieben – das passiert nie! 😊 In diesem Sinne hoffe ich, dass auch Sie dieses Buch nicht aus der Hand legen können, bis das letzte Wort gelesen ist.

*Sonja Ruprah-Weihs*



# Auf nach Indien

---

Notizen aus dem Flugzeug:

Im Moment sitze ich im Flugzeug, eingequetscht zwischen meinem Sohn Philip und meiner Stiefschwester Satiya. Jeder von uns versucht auf seine Weise unbeschadet an das Ziel unseres „Urlaubs“ zu gelangen. Wir haben noch drei Flugzeuge und etliche Stunden on air vor uns, bis wir dann endlich ... doch so weit sind wir noch nicht. Ich hänge meinen Gedanken nach und lasse die letzten Stunden vor unserem Abflug Revue passieren. Es ist schon eigenartig, wie uns das Leben manchmal mitspielt. Natürlich hatte ich wieder einmal zu spät zu packen begonnen. Mein Mann und ich waren gerade auf der Autobahn unterwegs, um noch schleunigst die letzten Besorgungen zu erledigen. Da kreuzten doch ganz plötzlich sechs Entenbabys die Fahrbahn. Als hätten wir nichts anderes zu tun, versperrten wir gemeinsam mit dem Nachbarauto heldenhaft die Straße und damit den ankommenden Fahrzeugen den Weg. Glücklicherweise geschah all dies auf einem Autobahnzubringer, wo das Fahrtempo doch etwas gemächlicher ist. Und dann ging die Entenjagd los! Wie verrückt rasten wir kreuz und quer über die Fahrbahn und versuchten diese kleinen Dinger einzufangen. Doch „flugs“ und schon wieder rutschte ein Entchen aus der Hand. So schnell und wendig, wie die sechs waren, gestaltete sich dieses Unterfangen ziemlich schwierig. Dann schoss mir die rettende Idee ein: meine Reisetasche! Kurz entschlossen leerte ich ihren Inhalt in den Kofferraum. Damit hatten wir ein ideales Jagdutensil und die flinken Vögel in Kürze in der Tasche. Nun konnte unsere Fahrt weitergehen, doch was tun mit den Entenbabys? Wir entschieden uns für das Naheliegendste: ins Tierschutzhaus mit ihnen. Aber welche herbe Enttäuschung erwartete uns! In Zeiten der Vogelgrippe

bleibt Wildvögeln dort der Eintritt verwehrt. Ein neuer Plan musste her ... Wir kamen gerade an einer Siedlung vorbei, wo Fertigteilhäuser zum Verkauf angeboten werden. Dort war doch ein Teich! Sofort fuhren wir ab, fest entschlossen, einen guten Platz für unsere Schützlinge zu finden. In der Kantine der Anlage fanden wir dann unerwartete Unterstützung. Die Kellnerin gab uns Brot, ein Mann wusste eine günstige Zugangsstelle zum Wasser und gemeinsam brachten wir die kleinen Entchen in Sicherheit. Ich fand es sehr erstaunlich und bemerkenswert, wie in Krisensituationen fremde Menschen aufeinander zugehen und einander helfen. Mit einem gemeinsamen Ziel fallen offensichtlich Grenzen und Vorurteile – Ausländer, Inländer, arm, reich – und man begegnet sich auf völlig neue Weise. Das macht das Leben doch schon mal sehr bunt und vertrauenswürdig ... – und zum Abflug kam ich erstaunlicherweise trotzdem zurecht.

Nun sitze ich also gerade im Flugzeug und habe plötzlich ungeheuer viel Zeit. Und dazu die Wahl: Jammere ich über die ewig lange Reise? Oder sehe ich sie als meine persönliche Genusszeit an? Tatsächlich habe ich doch jetzt alle Möglichkeiten – losgelöst von meinen täglichen Pflichten – zu entspannen, zu meditieren oder einfach über mein Leben nachzudenken. Ich entscheide mich erst mal für meinen Körper. Bin ich überhaupt hier oder ist ein Teil noch zu Hause bei meinem Mann, den ich zurückgelassen habe? Der Abschied fiel mir sehr schwer und ich fühlte mich ein wenig allein.

Schon auf dem Flughafen spürte ich kurz die Überforderung. Nicht nur, dass ich das Gepäck für Philip und mich im Auge behalten musste, hat dann Philip in seiner Euphorie auch noch eine ganze Flasche Orangensaft über und in unseren Rucksack geleert.

Der zweite Teil meiner Spannung erfolgte dann „spontan“ in der Flugzeugtoilette. Sie kennen ja diese kleinen Klos – nicht unbedingt ein Ort, der für Gemütlichkeit steht.

Aber Philip musste natürlich mal gleich zu Beginn aufs „stille Örtchen“ ...

Nun war dieses nicht gerade sehr sauber und ich hob ihn – wie man das mit kleinen Kindern eben so tut – in die Höhe über die Toilette.

Just in diesem Moment hoppelte das Flugzeug über ein paar Wölkchen und ich – ich war völlig angepieselt und stinksauer. Notdürftig versuchte ich meine Kleidung zu säubern. Immerhin, es war doch erst der Beginn unserer Reise, was würde uns wohl noch alles erwarten ...

Mein Körper spiegelte mir also den Zustand meiner Seele sehr genau wider. Meine Schultern hängen ein wenig im Sessel nach vorn (immerhin bin ich ja hier die Leidtragende), mein Gesicht fühlt sich ein wenig „schlaff“ an und ich denke: „Ein Face-lifting würde bei mir jetzt wahre Wunder wirken.“

Der Gedanke allein bringt mich schon ein wenig zum Lächeln und ich überlege mir, wie ich meinem Gesicht mit ein paar kleinen Tricks einen Frische-Kick gönnen kann.

Wie ein Forscher entdecke ich den Rest meines Körpers, ich wandere zu meiner Wirbelsäule und merke, wie sie sich in sonderbarer Form in den Sessel presst. Alles in allem habe ich mich schon besser gefühlt. Mit kleinen Bewegungen versuche ich nun die gemütlichste Position in der Sitzschale zu finden. Ich entspanne mich durch fast unsichtbare Übungen. Ich gehöre nicht gerade zu denjenigen, die es lieben, blöd angeschaut zu werden, und das im Flugzeug. Also entscheide ich mich für kleine, aber sehr effektive Übungen. Ja, ich kann die Veränderung schon spüren: Mein Gesicht fühlt sich schon straffer an und mein Rücken beginnt sich in den Sessel zu schmiegen und ich stelle erstaunt fest: Je mehr ich mich entspanne, umso bequemer erscheint mir mein Sessel. Ein zusätzliches Wissen mache ich mir später auf der Reise zunutze. Genau zu dem Zeitpunkt, als ich bei mir denke: „Oh Mann, ich will nur mehr laufen oder mich irgendwie bewegen!“ Natürlich hätten die Stewardessen keine Freude, wenn ich mich wie Tarzan (oder meinetwegen Jane) über die Sitze schwingen würde, um meine Muskeln zu spüren. Doch das ist auch gar nicht nötig. Der Körper reagiert selbst

dann, wenn wir uns Bewegungen nur vorstellen. Wissenschaftliche Untersuchungen haben sogar einen Muskelzuwachs durch rein mentales Training feststellen können. Also begeben Sie sich auf eine Fantasiereise in den Wald und dort tun Sie das, worauf Sie jetzt die größte Lust hätten. Denn am liebsten würden Sie jetzt einfach nur laufen – also mache ich mir genau dieses Wissen zunutze, dass unser Körper und unsere Seele offensichtlich nicht unterscheiden können, ob Dinge nun real passieren oder bloß in unseren Köpfen. Also stelle ich mir mein Laufen sehr genau vor, wie ich die Unebenheiten unter meinen Füßen spüre. Die Wurzeln und kleinen Stöcke, die meine Füße ertasten müssen. Ich versuche jeden Abdruck wahrzunehmen, wie meine Fußgelenke meine Knie nach vorn befördern, meine Oberschenkel sich anspannen und ich dann mit Leichtigkeit in die Höhe springen kann.

Schritt für Schritt suggeriere ich mir so jedes kleinste Detail, das mir ja sehr gut bekannt ist, durch das reale Laufen.

Natürlich benötigt diese Technik einige Übung, aber der Erfolg spricht für sich.

Probieren Sie es selbst aus! Achten Sie darauf, sich eine Tätigkeit oder ein Training vorzustellen, das Sie auch tatsächlich gut kennen! Denn so können Sie es dann auch spüren und erleben und Ihre Muskeln können richtig reagieren.

Um Ihnen diesen Einstieg zu erleichtern, habe ich übrigens genau für lange Flugzeugreisen eine Audio-CD kreiert, die es Ihnen ermöglicht, angeleitet „unsichtbar“ zu entspannen, sich zu regenerieren und natürlich auch so ganz nebenbei zu trainieren.

Der Erfolg lässt dann auch nicht lange auf sich warten. So ein Fantasietraining wirkt wahre Wunder. Man fühlt sich erfrischt und hat die körperliche Beweglichkeit verbessert bzw. Spannungen abgebaut. Doch zuerst erzähle ich Ihnen, wie alles begann ...

# Wie alles begann

---

Ich kam vor 34 Jahren mit einem Kaiserschnitt zur Welt. Vermutlich war ich immer schon etwas eigen und wollte ruck, zuck die neue Freiheit erlangen. Meine Familie verbindet im wahrsten Sinne des Wortes Ost und West. Meine Mama, eine waschechte Österreicherin, wuchs in der Nachkriegszeit auf. Mein Papa ist ein in Indien geborener, nach Uganda ausgewanderter und nach Österreich geflohener Überflieger. Sein Leitsatz lautet: „Money is no problem!“ Ganz zum Leidwesen meiner Mutter. Denn sie wurde jedes Mal schier wahnsinnig, wenn mein Papa wieder einmal die neueste Innovation nach Hause brachte und meinte: „Haben wir das Geld, dann können wir es auch ausgeben.“ Die unterschiedliche Mentalität führte letztlich dazu, dass die Ehe zerbrach, als ich 14 Jahre alt war. Ich bin also auch eines der vielen Scheidungskinder. Interessanterweise lebt mein Vater mit seiner „indischen Leichtigkeit“ wesentlich glücklicher als meine Mom mit all ihren Vorschriften und auferlegten Zwängen. Optimal wäre wohl ein Mittelmaß.

Die ersten Lebensjahre wurde ich verhätschelt und getätschelt (wie meine Eltern mir versichern). Mit 4 Jahren entdeckte ich die Freude am Tanzen. Mit 7 durfte ich dann, nach etlichen Verhandlungen mit meiner Mutter, endlich die Tanzausbildung anfangen. Sie stellte mich vor folgende Wahl: Hund oder Ballett! Schweren Herzens gewann das geliebte Tanzen. Der Balletttanz oder der klassische Tanz hat ja von Grund auf eine schwierige Position – ist es Kunst oder doch Sport? Hier scheiden sich die Geister. Wettbewerbe wie in anderen Disziplinen gibt es in Österreich nur wenige und erst seit einigen Jahren. Dabei stellt sich mir auch die Frage nach deren Sinn, denn eine faire Be-

wertung ist schwer möglich. Für mich persönlich ist der Tanz, der auf der Bühne präsentiert wird, Kunst. Und doch ist das Handwerk selbst Hochleistungssport. Immerhin trainiert man in höheren Klassen 6–7 Stunden täglich. Und jeder, der denkt, dass so ein Training gesund sei oder gar (wie viele Eltern glauben) einer guten Haltung diene, der möge im Laufe dieses Buches eines Besseren belehrt werden.

Meine persönliche Leidenschaft war das klassische Ballett. Obwohl wir auch unterschiedliche moderne Stile lernten, galt meine Liebe der Perfektion. Komisch, denn wer mich kennt, weiß, dass ich alles andere als ein Ordnungsfanatiker bin. Vermutlich wäre ich ohne Ballett ein totaler Chaos geworden. Die strenge Disziplin erlaubte keine Freiheiten, weder im Unterricht noch in der Freizeit. Von Beginn an wurden wir indoktriniert, wie wir zu denken und zu fühlen hätten. Eigene Vorschläge oder gar Einwände galten fast als Verrat. Dadurch verfestigten sich gewisse Bewegungsabläufe in mir so stark, dass es später sehr schwer war, mich wieder von ihnen zu lösen. Wie z. B. der obligatorische Knicks. Vor und nach jeder Trainingseinheit hatte man die Verpflichtung, dem Trainer damit die Ehrerbietung zu erweisen. Noch Jahre später ertappte ich mich immer wieder dabei, bei Begrüßungen einen Knicks anzudeuten. Ganz zum Leidwesen meiner Freunde, die das sehr uncool fanden.

Aber nicht nur Bewegungsabläufe wurden in unsere Gehirne gebrannt, sondern auch das Denken und Fühlen stark beeinflusst. Ich würde fast sagen: manipuliert. So viel verrückte Disziplin schon in jungen Jahren prägte das gesamte Sein. Entweder du hast es überlebt oder du gingst daran zugrunde. Der Unterricht war extrem streng: Je mehr etwas schmerzte, umso besser hatte man trainiert. Blutige Zehen waren fast ein Synonym für harte Arbeit. Und trotzdem habe ich das Tanzen geliebt oder gerade deswegen, wer weiß? Es war mein Leben und meine Erfüllung. Es gab mir Sicherheit und eine Art zweites Zuhause. Durch diese

prägenden Erfahrungen weiß ich heute wohl, welchen Wert freies Denken und Handeln für mich haben. Und wie leicht man sich einer erdrückenden Lebensweise beugt, bloß weil das alle tun und für normal halten. Dann verlernt man, die Dinge auch aus anderen Perspektiven zu sehen. Was bleibt dabei auf der Strecke, wenn man nicht rechtzeitig aussteigt? Lebensfreude, Genuss, Vielfältigkeit, Individualität, Gesundheit? Aber bitte verstehen Sie mich nicht falsch: Alle unsere vergangenen Erfahrungen (so wie die meine beim Tanzen) waren nötig, um das aus uns zu machen, was wir heute sind. Alles hat seinen Sinn. Fragt sich nur, ob es für unsere Zukunft auch sinnvoll ist ... Ich denke, es ist an der Zeit, das Leben in die eigenen Hände zu nehmen und selbst für unsere Handlungen die Verantwortung zu übernehmen. Wir haben wie gesagt immer die Wahl, ob wir uns in Abhängigkeiten begeben oder die Freiheit für uns beanspruchen, selbst zu denken. Na klar ist es für unsere Umwelt leichter, wenn wir uns vorhersehbar und kontrolliert benehmen. Wenn wir das kaufen, was die Werbung sagt. Wenn wir das essen, was die anderen auf dem Tisch haben. Oder mitrauchen und mittrinken, um dazuzugehören. Das alles sind die kleinen Abhängigkeiten. Aber wie sieht's aus mit den großen, wichtigen Dingen? Muss ich mich zu Tode arbeiten, um ein guter Mensch zu sein? Kann ich mir einen Job kreieren, der mich von Herzen glücklich macht, oder mache ich es mir dann zu leicht? Darf ich zu meinem Partner stehen, auch wenn sich alle abwenden? Meine Kinder anders erziehen, als es in der Gesellschaft Norm ist? Nein schreien, wenn alle Ja sagen? Was ist wirklich wichtig und wofür lohnt es sich zu kämpfen?

Puh, jetzt muss ich erst einmal durchatmen, meinem Gehirn und meinen Fingern eine kurze Pause gönnen! Ich schreibe nämlich noch traditionellerweise mit dem Bleistift und spüre jetzt ordentlich meine Muskeln. Kurz abschalten, den Körper wahrnehmen, den Herzschlag ein bisschen in die Höhe bringen – das ist eine wahre Pause! Ich für meinen Teil habe beschlossen, jetzt eine

Runde spazieren zu gehen. Vielleicht denken Sie: „Wie eigenartig! Es wäre doch viel angenehmer, sich kurz hinzusetzen, die Füße hoch zu lagern und vielleicht noch einen Happen zu essen!“ Doch tatsächlich ist das für meinen Körper jetzt gerade kein Ausgleich. Denn ich sitze doch hier schon seit Stunden und schreibe. Und die beiden einzigen Dinge, die sich bisher bewegen durften, sind mein Gehirn und meine Hand. Zwar versuchte mein Po zeitweise heldenhaft eine neue, bequemere Sitzposition zu finden, doch im Grunde ist er ziemlich platt gedrückt und durchgesessen. Auch meine Wirbelsäule fühlt sich völlig leblos und verkrümmt an. Ohnedies kann ich keinen klaren Gedanken mehr fassen. Daher Regel Nummer 1: Eine effektive Pause sollte immer aus dem Gegenteil der Tätigkeit bestehen, die wir zuvor durchgeführt haben. Oder würden Sie sich nicht auch automatisch hinsetzen und ausruhen, wenn Sie gerade einen Marathon gelaufen sind? Ist doch vollkommen logisch. Also ist jetzt nach dem langen Schreiben bei mir Bewegung dran! Ein paar Stiegen steigen und den Mistkübel ausleeren. Das Fenster aufmachen und frische Luft in die Lungen einziehen. Sich ein Glas Wasser aus einem anderen Stockwerk holen. Oder eben eine Runde spazieren gehen. Durch richtig gestaltete Pausen füllen wir in kurzer Zeit unsere Energiereserven auf und können wieder volle Leistung bringen. Das gönne ich mir jetzt – und wie sieht’s bei Ihnen aus? Eine Laufpause gefällig?



# Mein zweiter und dritter Anfang

Fit wie ein Turnschuh und mit der Energie eines Tigers bin ich nun wieder bei Ihnen und bereit, weiterzuerzählen. Nach acht Jahren Tanzausbildung waren mein Körper und meine Seele ziemlich ramponiert. Meine seitlichen Bänder an den Sprunggelenken schmerzten bei jedem Training. Meine Leiste und jeder kleine Schritt taten einfach höllisch weh. Tägliche Migräneanfälle machten meine Situation schier unerträglich. Und natürlich sprach ich über all diese Dinge nicht, denn die Professoren hatten ohnedies genug eigene Probleme. Und wie gesagt, nur die Harten kommen durch. Mit 16 Jahren und nach langen Kämpfen musste ich aufgeben und meine doch so verheißungsvolle Tanzkarriere beenden. Jahrelang war mir eingebläut worden, dass ich nur für den Tanz zu leben hätte. War ich doch so außerordentlich talentiert. Mit mir hatte man noch Großes vor! Ich für meinen Teil habe daran geglaubt. Jetzt brach meine Welt zusammen. Ich verlor mich für eineinhalb Jahre an meine Trauer und Verzweiflung. Doch letztlich gewann das Leben wieder die Oberhand und ich beschloss, erst einmal ein bisschen Geld zu verdienen. Aber was konnte ich schon? Nun ja – tanzen! Also bewarb ich mich bei zwei kleineren Ballettschulen und wurde sofort genommen. Ein paar Monate später hatte ich mit meinen Kleinsten schon den ersten Auftritt und das Feedback war großartig. Und ich bemerkte, wie sehr ich die Bewegung, aber vor allem mein geliebtes Tanzen vermisst hatte. Vermutlich war es ein bisschen wie eine verbotene Liebesbeziehung: Man kann nicht mit, aber auch nicht ohne ... Ich tanzte und hatte mein Glück wiederentdeckt. Aber dieses Mal konnte ich alles in meine eigenen Hände nehmen! Man bekommt wohl doch immer eine zweite Chance im Leben. In der Folge eröffnete ich ein eigenes Tanz- und Bewegungs-

institut. Von Beginn an arbeitete ich in Kleingruppen mit sehr persönlicher Betreuung. Und der Erfolg gab mir recht! Innerhalb von zwei Jahren hatte ich eine Dance Company mit Laien auf die Beine gestellt und wir konnten recht respektable Erfolge erzielen. Da ich von Grund auf ein sehr neugieriger Mensch bin, machte ich mehrere Ausbildungen, um andere Sport- und Bewegungsarten zu erforschen. Langsam begann ich körperliche Zusammenhänge zu begreifen. Besonders faszinierend war es für mich, die Erkenntnisse der modernen Medizin mit den vielen alternativen Methoden in Beziehung zu setzen. Und jeden Tag verstehe ich ein Stückchen mehr, wie alles mit allem zusammenhängt.

Die unterschiedlichen Systeme – ob Pilates, Tai Chi, Kinesiologie, Masunaga, Qigong, Yoga, Ayurveda, TCM oder die Erkenntnisse der Schulmedizin – haben eines gemeinsam: Sie sollen dem Menschen helfen. Und genau deshalb finde ich es wichtig, nicht nur einer einzigen Technik Wirkung zuzusprechen, sondern offen für vieles zu bleiben. Denn Leben und Lebendigkeit ist Vielfalt. Ich warne immer davor, nur an eine einzige Sache zu glauben, denn das könnte in Einseitigkeit ausarten. „Nur du bist mein wahrer Guru!“ – hier findet sich für mich der Nährboden für blinden Gehorsam und Manipulationen jeder Art. Das habe ich bei meinem Ballettwahn erlebt. Ich appelliere also an Sie, die Vielfalt zuzulassen. Trauen Sie sich, selbst zu entscheiden, was Ihnen wann guttut und was nicht! Horchen Sie in Ihr Inneres und Sie werden die passenden Antworten für sich finden! Natürlich gibt es Situationen, wo Angst und Stress diese Wahrnehmung einschränken können. Doch Sie sind nicht allein. Es gibt eine Fülle an Therapeuten, Trainern, Ärzten, die Sie ein Stück mittragen können. Wichtig ist bloß, irgendwann wieder zurück zu seiner Eigenverantwortung zu finden, um danach klarer zu sehen, wo der eigene Weg weitergeht. Und für uns Lehrer, Therapeuten, Ärzte, und wie sie nicht alle heißen, gilt: Keiner von uns hat die Wahrheit mit dem Löffel gefressen. Keiner von uns ist allwissend oder steckt selbst im Körper des Ratsuchenden. Wir sollten mit unseren Worten vorsichtiger umgehen,