

KNAUR 



Sandra Steffl mit Lisa Bitzer

# *Kurvenstar*

Wie ich mich als Burlesque-Tänzerin  
neu in meinen Körper verliebte

KNAUR 

Besuchen Sie uns im Internet:  
[www.knaur.de](http://www.knaur.de)



Originalausgabe Mai 2018  
© 2018 Knaur Verlag  
Ein Imprint der Verlagsgruppe  
Droemer Knaur GmbH & Co. KG, München  
Alle Rechte vorbehalten. Das Werk darf – auch teilweise –  
nur mit Genehmigung des Verlags wiedergegeben werden.  
Redaktion: Regina Carstensen, München  
Covergestaltung: Favoritbüro, München  
Coverabbildung: Alice Mykina  
Satz: Adobe InDesign im Verlag  
Druck und Bindung: CPI books GmbH, Leck  
ISBN 978-3-426-21437-4

2 4 5 3 1

# Inhalt

Vorwort

7

## *Kapitel 1*

Von Schmetterlingen und Elefanten

21

## *Kapitel 2*

Bauch rein, Brust raus

63

## *Kapitel 3*

Es kommt alles wieder zurück:

von FDH bis WW

87

## *Kapitel 4*

Kann denn Leben Sünde sein?

145

## *Kapitel 5*

Mama is a Showgirl

177

## *Kapitel 6*

Von der hungrigen Zicke  
zur appetitanregenden Diva

209

## *Kapitel 7*

In High Heels to Health

235

Epilog

251

Danksagung

255

# Vorwort

Ladys,

darf ich mich vorstellen? Mein Name ist Sandy Beach. Ich bin eine von Deutschlands ersten New-Burlesque-Tänzerinnen und trete mit meiner Gruppe The Teaserettes regelmäßig auf den großen und kleinen Bühnen der Republik auf. Ich liebe es, mich vor dem feiernden Publikum mit lasziver Langsamkeit und knisternder Erotik zu entblättern, denn ich liebe meinen Körper und genieße die Blicke der Anwesenden auf meiner Haut ...

Äh, nein. Das ist natürlich Quatsch.

Die Wahrheit lautet: Ich heiße Sandra, eigentlich Alexandra, bin siebenundvierzig Jahre alt und liege seit frühester Kindheit im Clinch mit meinem Körper.

Warum? Ich war nie dünn. Und im Gegensatz zu allen anderen, die dasselbe behaupten, entspricht es bei mir der Wahrheit. Als Kind nannte man mich pummelig – wenn man nett zu mir war. In der Schule war

es nämlich eine Zeit lang Mode, mich als »dicke Sandra«, »fette Sau« und Schlimmeres zu beschimpfen. Und auch Verwandte und Bekannte hielten mit ihrer Meinung nie hinter dem Berg, dass ich nicht *unbedingt* dem gängigen Schönheitsideal entspreche.

Nett. Und nicht förderlich, wenn man gerade dabei ist, so etwas wie ein Selbstwertgefühl zu entwickeln. Obwohl ich mir sicher bin, dass jede Frau diesen einen allzu direkten Verwandten oder diese besonders ehrliche Freundin in ihrer Vergangenheit hat, deren (Un-)Freundlichkeiten ihr bis heute im Kopf herumspuken.

Warum ich dann ausgerechnet Burlesque-Tänzerin geworden bin? Warum ich mich gerade auf der Bühne vor Hunderten von Menschen bis auf die Unterhose ausziehe? Das frage ich mich ehrlich gesagt auch manchmal – besonders an meinen schlechten Tagen, von denen es natürlich immer noch viel zu viele gibt.

Vom pummeligen kleinen Mädchen, das in der Schulaufführung sogar mal das Hinterteil eines Elefanten spielen musste, zum gefeierten Bühnenstar war es ein langer und steiniger Weg, gepflastert mit zahlreichen Entbehrungen und Frustrationen. Und wie man es sich vermutlich vorstellen kann, gab es unterwegs nicht nur eine Diät, die mir zuerst die Laune, dank Jo-Jo die Figur und schließlich auch noch den Stoffwechsel versaute.

Es hat eine Weile gedauert, bis ich begriff, dass Attraktivität, Ausstrahlung und Anziehungskraft nur bedingt mit Idealmaßen und BMI zu tun haben. Denn obwohl wir in Frauenzeitschriften immer lesen, dass wir so natürlich wie möglich am schönsten sind, dass es auf unsere innere Haltung ankommt und wir uns

vor allem selbst lieben müssen, wissen wir doch, dass sich hinter all diesen Worten nichts als ein großes, gewaltiges Blablabla versteckt. Kaum schlagen wir die Seite um, auf der wir gerade erst erfahren haben, dass wir auch mit Kleidergröße 52 und Dellen im Oberschenkel, so tief wie der Mariannengraben, schön sind, stolpern wir nämlich über eine Modestrecke mit Models, die allerhöchstens fünfundvierzig Kilo bei einer Größe von eins achtzig wiegen und seit mindestens drei Tagen keine feste Nahrung mehr zu sich genommen haben.

Und da fragt sich wirklich noch einer, warum wir Frauen Wesen mit so vielen Widersprüchen sind?!

Es liegt doch auf der Hand. Sinnlichkeit und Sexy-ness, die Lust an der Leidenschaft und Laszivität stehen in absolutem Gegensatz zu einem knurrenden Magen, Marathonläufen im Morgengrauen und Maßtabellen. Einerseits sollen Frauen bitte schön mehr als den berühmten kleinen Salatteller bestellen, andererseits bleibt jeder Burger sofort auf der Hüfte kleben, die man nur wenige Wochen später am Strand ausführen soll.

Wie unfair ist das denn?

Wie gesagt: Es hat eine Weile gedauert, bis ich den Denkfehler im System erkannt und begriffen habe, dass ich nicht meinen Körper, sondern meine Einstellung verändern muss, um mich als echte Frau wahrzunehmen. (Und trotzdem gibt es diese Tage, an denen ich mir am liebsten eine Papiertüte über den Kopf stülpen und im Jogginganzug auf dem Sofa sitzen bleiben würde ... mit zwei Packungen Eiscreme!) Heute weiß ich, dass mein Gewicht zwar direkten Einfluss

auf meine Laune, jedoch nur bedingt auf meine Sexy-ness hat. Ich bin so sexy, wie ich sein will, und zwar besonders an den Tagen, an denen ich der Waage den ausgestreckten Mittelfinger zeige und mir mit Wohlwollen den zweiten Löffel Sahne in die heiße Schokolade rühre. Insofern haben die Frauenzeitschriften wirklich recht: Attraktivität ist eine Frage der inneren Haltung. Lediglich die Schlussfolgerung, ausschließlich Hungerhaken in den Magazinen abzubilden, ist falsch.

Dasselbe gilt im Übrigen auch umgekehrt. Auch sehr schlanke Frauen mit wenig Oberweite und ohne die vielbeschworenen »Kurven« können wahre Göttinnen mit einer erotischen Ausstrahlung zum Niederknien sein. Selbstbewusstsein hat rein gar nichts mit der Körbchengröße zu tun. Das wissen wir eigentlich alle.

Warum gibt es dann trotzdem so wenig Frauen, die im Einklang mit ihrem vollkommen unperfekten, aber umwerfenden Körper stehen? Warum findet die Suchmaschine unter dem Stichwort »Abnehmen« mehr als zweiundzwanzig Millionen Ergebnisse, unter »Selbstbewusstsein« nur knapp vier?

Weil wir in einer Welt leben, in der drahtige Personal Trainer und selbst ernannte Fitnessgurus, denen man die Schilddrüsenüberfunktion mit bloßem Auge ansieht, den Takt angeben – wortwörtlich. Während in den Fünfziger- und Sechzigerjahren noch das Ideal der üppigen und kurvigen Weiblichkeit proklamiert wurde, zeigt sich die moderne Gesellschaft seit den Achtzigern am liebsten im engen Spandex-Anzug und mit perfekt definierten Muskeln. Spätestens seit dem neuen Jahrtausend haben wir eine ganze Menge Nullen

dazubekommen, die uns das Leben auch ohne Kalorien erschweren: Coke Zero, Ground Zero, Size Zero. Wir wollen null (Körper-)Fett, und das bei vollem Geschmack. Kein Wunder, dass einigen dabei der Appetit vergeht.

Es klingt so einfach – und ist doch so mühsam umzusetzen: *Seid freundlich zu euch! Liebt euch selbst!* Nichts schwerer als das. Wir leben in einer Gesellschaft, in der wir unser tägliches Schrittpensum mithilfe einer Smartwatch aufzeichnen, unser Essverhalten in Apps dokumentieren und sogar unseren Zyklus mittels Handy überwachen. Wie in aller Welt soll man da entspannen? Appetitanregend sein, ohne den Appetit einzubüßen? Lustvoll handeln, ohne die Lust am Leben zu verlieren?

Ich habe mich viele Jahre lang mit mir, meinen Komplexen und meinem Körper beschäftigt, und bin zu dem Schluss gekommen, dass wir all diese ach-so-sinnvollen Hilfsmittelchen nicht benötigen. Jeder Mensch hat eine innere Stimme, die ihm sehr genau sagt, was er braucht und ihm guttut. Leider haben wir verlernt, dieser Stimme zuzuhören. Viel bequemer ist es doch, auf den inneren Schweinehund zu lauschen, der neben einem hockt und sagt: »Vergiss die Idee, mit dem Fahrrad zu deiner Verabredung zu fahren. Nachher noch zwanzig Minuten EMS-Training, und du kannst jetzt eine halbe Stunde länger daheim sitzen bleiben.«

Dieser Schweinehund ist ein echter Scheißkerl – und Lügner. Denn es *kann* auf Dauer nicht gesund sein, seinem Körper nur Diätprodukte anzubieten und ihn mit Ersatzstoffen an der Nase herumzuführen. Zwanzig Minuten EMS-Training mit Strom ersetzen zwei

Stunden Sport? Am Arsch! Nur zwei Stunden Sport ersetzen zwei Stunden Sport. Wer trickst, um schneller ans Ziel zu kommen, wird über kurz oder lang verlieren. Genau aus diesem Grund kann man mit Proteinshakes und Kohlsuppendiäten zwar kurzfristig ein paar Kilos verlieren (und zwar vor allem die aus Wasser), kriegt in der Regel aber am Ende alles wieder zurück – und wenn es richtig dumm läuft noch zwei Kilo gratis obendrauf, weil der Körper den Beschiss natürlich bemerkt hat und für schlechte Zeiten vorsorgt, frei nach dem Motto: »Die Alte hat versucht, mich hinters Licht zu führen? Na warte, Schätzchen!«

Die einfache Regel lautet: Ihr bewegt euch zu wenig? Dann runter von der Couch! Ihr wisst, dass ihr nach einer Packung Chips sofort ein Kilo mehr wiegt? Dann kauft euch stattdessen Brokkoli! Der einfachste Weg ist meistens der beste. Und deshalb sind Punkte, Kalorien und Schritte zählen auch in etwa so sinnvoll, wie seine wahren Freunde über die Anzahl der Freundschaftsanfragen auf Facebook zu definieren.

Dem römischen Dichter Juvenal werden folgende Worte zugeschrieben: *Mens sana in corpore sano*, was in etwa so viel heißt wie »in einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist«. Ich glaube daran, möchte den Spruch aber noch erweitern: In einem gesunden Körper wohnt ein gesunder Geist – und ein gesunder Geist sorgt für einen gesunden Körper. Auf dieser These, nämlich dass die innere Einstellung am Ende des Tages einen Traumkörper bewirkt, in dem ein Selbstbewusstsein mit umwerfender Wirkung wohnt, baut mein Kurvenstar-Konzept auf.

Ich bin der festen Überzeugung, dass in jeder Frau

eine unwiderstehliche Göttin schlummert, die nur darauf wartet, aus dem Schönheitsschlaf geweckt zu werden – und zwar ganz ohne Hungern und Kasteien, sondern mit Lust und Leidenschaft. Eine ausgewogene und gesunde Ernährung, ausreichend Bewegung und Selbstachtung sind der Schlüssel zum Erfolg, egal in welcher Kleidergröße. Und genau hier kommt der Burlesque-Tanz ins Spiel.

Beim Burlesque geht es vor allem anderen um Sinnlichkeit. Und sinnlich ist nur, wer es schafft, sich selbst so zu akzeptieren, wie er ist. Es mag nun so erscheinen, als wenn das schlanken, durchtrainierten Frauen einfacher gelänge als fülligeren oder knabenhaften. Dem ist aber nicht so. Jede Frau, ganz gleich ob Kleidergröße 36 oder 46, hat ihre größeren oder kleineren Baustellen, an denen sie zeit ihres Lebens herumdoktert. Bei der einen ist es der zu flache Hintern, bei der anderen der Busen, der mit Dehnungsstreifen überzogen ist, und die Nächste findet, dass ihre Oberschenkel an die eines Brauereigauls erinnern.

Dem Burlesque sind all diese vermeintlichen Makel piegegal. Als Spielart des Striptease, die besonders im ersten Drittel des 20. Jahrhunderts auf den Bühnen dieser Welt für große Begeisterung sorgte, interessiert die Zuschauer nicht, wie der Körper aussieht, der sich da so kunstvoll entkleidet, sondern auf welche Art er es tut: frivol, lasziv, humorvoll und immer leidenschaftlich. Es kommt auf die Unterhaltung des Publikums an, weniger auf das Ausziehen der Tänzerin – obwohl es niemanden stört, dass sich die Damen auf höchst erfreuliche Art ihrer Kleidung entledigen. Und noch viel weniger stört es, wenn der Busen nicht an die Decke guckt

und der Po nicht so knackig ist, dass man zwischen den Backen eine Walnuss zerdrücken könnte.

Burlesque nimmt das Publikum mit auf eine erotische Zeitreise, hinein in die Dreißiger- bis Fünfzigerjahre, als Frauen noch wie echte Ladys behandelt wurden (zumindest unter Zuhilfenahme der alles in Rosa-rot verklärenden Brille, denn selbstverständlich war in dieser Zeit nicht alles Gold, was heute glänzt). Vermutlich ist der Burlesque deswegen gerade so beliebt: Er verbindet charismatisches Vintage-Flair, berauschende Weiblichkeit und humorvolle Animation auf die bestmögliche Art und Weise und bietet deswegen die ideale Spielwiese, um einen sinnlich-koketten Umgang mit dem eigenen Körper zu erlernen.

Ich selbst habe mir jahrelang so ziemlich alles verboten, was Spaß macht: Nudeln, Eiscreme, Alkohol. (Na gut, das mit dem Alkohol ist gelogen.) Mittlerweile weiß ich, dass ich mich dauerhaft nicht wohlfühlen kann, wenn ich mir permanent Dinge vorenthalte, die dafür sorgen, dass es mir gut geht – und dass Pasta, Pralinen und Prosecco die Laune heben, ist sogar wissenschaftlich nachgewiesen. Ich will weder mir noch meinen Leserinnen den Spaß verderben und möchte unbedingt klarstellen, dass keine Frau in eine Depression verfallen muss, weil sie sich ein süßes Teilchen vom Bäcker geholt und noch an Ort und Stelle verputzt hat. Der Stress, den wir uns selbst machen, wenn wir in jeder freien Minute ins Fitnessstudio rennen und uns diktatorischen Sport- und Ernährungsprogrammen unterwerfen, die in etwa so viel Sexappeal wie eine Milch mit 0,3% Fett haben, macht uns nicht fitter, sondern fatter – und frustriert. Und Frust sorgt

über kurz oder lang nicht nur für fehlende Motivation, sie macht uns auch unsexy und unglücklich. Und das ist, wie wir alle wissen, das Allerletzte, was eine Frau beabsichtigen sollte.

Das Kurvenstar-Konzept verabschiedet sich von allen BMI-Tabellen und Modelfiguren. Es geht nicht darum, sich innerhalb irgendeines Normbereichs zu bewegen oder rein medizinisch als »idealgewichtig« zu gelten. Zwei Frauen, die jeweils fünfundsiebzig Kilo bei derselben Körpergröße wiegen, können so unterschiedlich aussehen, dass man es kaum für möglich halten würde. In der Medizin ist es natürlich schwer, jeden Patienten individuell zu betrachten – deshalb gibt es ja diese Tabellen, die zumindest grobe Einschätzungen erlauben, ob jemand tendenziell über- oder untergewichtig ist. Aber mehr Bedeutung sollte man dem BMI auch nicht zuschreiben beziehungsweise sollte man es tunlichst unterlassen, sein eigenes Wunschgewicht mit der Erreichung irgendeines Standards in Verbindung zu setzen.

Jede Frau hat ihr ganz individuelles Ideal, das sie erreichen möchte. Für die einen ist es eine Zahl (»Einmal im Leben unter achtzig Kilo wiegen!«), für die anderen eine Kleidergröße, die nächsten haben seit sieben Jahren eine bestimmte Jeans im Schrank hängen, in die sie unbedingt wieder reinpassen wollen. Vollkommen gleichgültig, was der Maßstab ist, in dem wir messen: Wichtig ist, dass wir uns wohlfühlen. Insofern sollte das Ziel, das wir wählen, realistisch sein, damit wir es erreichen können. Was bringt mir eine Konfektionsgröße 34, wenn ich die nur mit Nulldiät und zweistündigem Spinning-Kurs täglich halten kann?

Wer sich immer diszipliniert, wird auf Dauer freud- und lustlos.

Eine Bekannte von mir war ihr ganzes Leben lang füllig, dann nahm sie zwanzig Kilo ab. Ich fragte sie, ob sie ein Ziel habe, das sie erreichen wolle, und sie antwortete: »Einmal im Leben will ich neunundfünfzig Kilo wiegen.« Mir klappte damals, als sie mir das sagte, fast die Kinnlade auf die Schuhspitzen. Die Frau, die vor mir stand, hatte schon zwanzig Kilo runter und trug mittlerweile eine 36/38. Um neunundfünfzig Kilo zu wiegen, müsste sie noch einmal zehn Kilo loswerden ...

Ich fragte sie, warum gerade neunundfünfzig Kilo, und sie entgegnete: »Als ich mir vor einem Jahr meine erste Waage gekauft habe, war auf der Verpackung ein Bild von ihr, und in der Anzeige stand 59,0 kg. Da habe ich beschlossen, dass das mein Ziel sein wird.«

Meiner Bekannten ist sicher klar, dass sie es auf Dauer nur mit extrem viel Mühe und Entbehrung schaffen wird, das irrwitzige Gewicht von neunundfünfzig Kilo zu halten – denn meinen Vorschlag, einfach nur mit einem Bein auf die Waage zu gehen, damit die Zahl früher im Display erscheint, fand sie nicht gut.

Wie dem auch sei: Jeder verfolgt seine eigenen Träume, egal wie bekloppt sie auf die Außenwelt auch wirken mögen. (Das eigene Gewicht von einer Abbildung auf einem Verpackungskarton abhängig machen – ich bitte euch!) Ich bin der Meinung, dass die Träume, die sich im Rahmen des Erreichbaren befinden, immer die besseren sind. Denn klar, auch ich würde gern mal mit Robbie Williams ausgehen, aber

erstens ist er schon vergeben, und zweitens weiß er nicht einmal, dass es mich gibt. Und so kann ich meine gesamten Energien und all meine Kohle darauf verwenden, diesen armen Kerl zu stalken, ihm hinterherzureisen und unzählige schmalzige Liebesbriefe zu schreiben. Oder ich entscheide mich dafür, mir jeden Abend, bevor ich einschlafe, selbst einmal »Angels« vorzusummen und das Kissen mit seinem Konterfei darauf zu küssen und im Anschluss zu überlegen, welche Eigenschaften, die ich an Robbie anziehend finde, mir vielleicht auch bei anderen Typen gefallen.

Dieses Buch und das Konzept, das ich darin vertrete, führt euch nicht nur zum eigenen Wunschgewicht und der Traumfigur, die ihr schon immer haben wolltet, es führt euch auch langsam auf den Weg zur Selbstbestimmung. Ihr entscheidet, was ihr möchtet, wie ihr euch wohlfühlt und wen ihr lieben wollt. Und besonders bei der letzten Frage sollten wir alle unbedingt ganz laut rufen: »Uns selbst!«

Ich habe mich mein Leben lang mit meinem Körper und meinem Gewicht auseinandersetzen müssen. Das liegt zum einen natürlich an der Tatsache, dass ich leider nicht mit 90-60-90 gesegnet wurde und es deshalb immer einigen »Diskussionsbedarf« mit meinem Selbstwertgefühl gab. Zum anderen liegt das an meinem Beruf. Als Schauspieler ist der eigene Körper nun mal Teil der Leinwand, auf der man seine Kunst vollbringt.

Vor einigen Jahren habe ich allerdings mit einer Ausbildung zur ganzheitlichen Ernährungsberaterin begonnen und mich seitdem konsequent weiterent-

wickelt – im Kopf wie im Körper. Ich habe aufgehört, gegen das anzukämpfen, was ich nicht ändern kann, und angefangen, das zu lieben, was mir gegeben ist. Das heißt nicht, dass ich nicht immer noch mehr dafür tun muss als andere, um mich in meiner Haut wohlzufühlen. Sinnlichkeit und Faulheit sind nicht dasselbe, und wer die Königin der Nacht werden möchte, ist gut beraten, sich ein bisschen Kondition anzueignen, um nicht vor Schreck den Bauch einziehen zu müssen, wenn die Scheinwerfer angehen.

In diesem Buch werdet ihr keine genialen Abnehmtricks finden, keine 1001 Rezepte, die dünn, aber unglücklich machen, und auch keine Mantras, die ihr euch an die Wand pinnen sollt. Ich will euch vielmehr zeigen, dass sich die weibliche Ästhetik in den vergangenen Jahrzehnten schon so oft verändert hat, dass es ein Ding der Unmöglichkeit ist, allen Anforderungen, die die heutige Gesellschaft an uns stellt, zu entsprechen. Wir modernen Frauen sollen so vieles sein: stark, schön, sexy, selbstbestimmt. Und bitte ganz und gar unzickig und total leicht zu handhaben. Gar kein Problem – bei 900 kcal täglich?!

Doch es ist nicht alles grundverkehrt. Die Zeit, in der wir leben, erlaubt uns, dass wir uns an Konzepten bedienen, die unsere Persönlichkeit unterstreichen, die uns dienen, statt uns zu unterdrücken. Indem ich euch einige große Diven der Weltgeschichte vorstelle, werdet ihr nicht nur merken, dass in jeder Frau ein heißer Feger steckt. Ihr werdet auch feststellen, dass all die scharfen Weiber, die hier aufgeführt werden, von so unterschiedlicher Schönheit und Perfektion sind, dass einem beim Betrachten fast schwindlig wird. Von der

üppigen Blondine Marilyn bis zur sinnlichen Sophia Loren: Unter den hier versammelten Idolen der Femenität findet jede Leserin ihre Traumfrau wieder – und sich selbst auch ein Stück. Ich nehme euch mit auf eine Zeitreise und besuche mit euch die Showbühnen des Burlesque. Ihr werdet erfahren, dass sinnliches Sein nicht nur mit dem eigenen Gewicht, sondern mit der grundsätzlichen Einstellung zum Leben zu tun hat. Das Kurvenstar-Konzept möchte euch einen humorvollen Plan zum Wohlfühlen servieren, eine Anleitung, wie man sich sexy, selbstbewusst und fit fühlt, ohne sich dabei allzu ernst zu nehmen.

Und wenn ihr am Ende der Lektüre fünf Kilo leichter seid als vorher und euch von nun an den dritten Cocktail am Samstagabend erlaubt, anstatt verbietet (weil ihr gelernt habt, wie eine echte Diva am Morgen danach detoxt – und warum ein fauler Sonntag für das eigene Wohlbefinden so viel wichtiger sein kann, als am Samstag abends um neun mit einer Gurkenmaske im Bett zu sein), habt ihr das geschafft, was ich mir von meinem Kurvenstar-Konzept für alle tollen Frauen da draußen erhoffe: Ihr seid in High Heels to health spaziert!

Viel Spaß beim Lesen.  
Eure Sandy Beach



*I am just too much.*  
Bette Davis

# 1

## Von Schmetterlingen und Elefanten

Wenn mir jemand vor zwanzig Jahren gesagt hätte, dass ich mit Mitte vierzig auf einer Bühne stehen und meine blanken Brüste ins Publikum halten würde, hätte ich ihm vermutlich einen Vogel gezeigt. Und nur um sicherzugehen auch noch den Mittelfinger. Denn die Vorstellung, mich vor anderen Leuten zum Beispiel im Badeanzug oder Bikini zu zeigen, hat mich eine nicht unerhebliche Zeit in meinem Leben richtiggehend fertiggemacht.

Nicht, dass ich jemals prüde gewesen wäre. Es ist auch nicht so, dass ich in der Vergangenheit nur im Dunkeln Sex hatte oder meinem Bettgefährten immer die Augen verbinde, bevor wir loslegen (es sei denn, es ist ausdrücklich von ihm erwünscht ... aber das führt hier eventuell zu weit). Doch die Geschichte meines Körpers ist eine Geschichte voller Missver-

ständnisse. Seit ich denken kann, war mein Gewicht nicht nur Thema bei uns daheim, sondern ein richtiges »Problem«. Denn ich war kein dünnes Kind. Nicht einmal ein schlankes. Ich war ein kleines Moppelchen, das zu allem Übel auch noch im Speckgürtel von München aufwuchs, was durchaus wörtlich zu verstehen ist. Bayern ist ja nicht gerade für seine Diätkost bekannt. Und dass meine Eltern und der Rest der Familie auch nicht gerade untergewichtig sind – Schwamm drüber.

Trotzdem gab meine Figur der gesamten Mischpoke immer wieder Anlass zur Sorge. Egal ob mein Vater mich mit freundlichen Worten auf meine Problemzonen (vom einsetzenden Doppelkinn bis zu den dicken Wadeln) hinwies oder meine Mutter mir die Halbfettmargarine vor die Nase stellte: Immer hatte irgendwer was zu meinem Aussehen zu sagen. Onkel, Tanten und andere Verwandtschaft äußerten sich besorgt und sparten auch nicht mit »lustigen« Kommentaren. In der Schule erlebte ich am eigenen Leib, dass Kinder mund nicht nur Wahrheit kundtut, sondern zuweilen auch ganz schön grausam sein kann.

Versteht mich nicht falsch. Ich war nicht so dick, dass man mir auf der Straße hinterhersah oder ich mit einem Kran aus der Wohnung geborgen werden musste. Aber mir wurde schon früh klargemacht, dass ich mit meiner Figur irgendwie nicht der Norm entspreche – sogar: den Rahmen sprengte. Ein guter Tag war für mich, wenn ausnahmsweise einmal niemand mein Gewicht kommentierte. Kein Wunder, dass mein Selbstbewusstsein nur in homöopathischen Dosen zu erkennen war und man mich die meiste Zeit meiner

Kindheit vom Boden abkratzen konnte. Was einigen leider noch mehr Anlass gab, auf mir herumzutrapeln.

Dabei hatte ich seit jeher den Wunsch, mich darzustellen. Eigentlich ein Widerspruch, möchte man meinen. Denn wer ständig mit seiner eigenen Unzulänglichkeit konfrontiert wird, sucht sich doch nicht gerade die Bühne als Betätigungsfeld aus, oder?

Nun, ganz so leicht ist es nicht, nicht einmal küchenpsychologisch. Dass ich schon als Kleinkind den Wunsch verspürte, in andere Rollen zu schlüpfen und die Menschen um mich herum zu unterhalten, passt recht gut zu einem leicht verschobenen Selbstbild, jemand anderes sein zu wollen, gemocht zu werden, unterhalten zu wollen – um ja bloß von den eigenen Minderwertigkeitskomplexen abzulenken! Gesprächsthema war ich sowieso, warum mich nicht also mit voller Absicht und kontrolliert in die Mitte einer Party zu stellen und die Stimmungskanone zu mimen?

Ich bin ein echtes Münchner Kindl und habe meine gesamte Kindheit und Jugend in der bayrischen Hauptstadt verbracht. München oder »Bad München«, wie ich es liebevoll nenne, denn manchmal kommt mir die Stadt wie ein Kurort für grantelnde Omas und ausgemusterte Fußballer-Frauen vor. In dem Viertel, aus dem meine Familie stammt, war ich zeit meines Lebens ein bunter Hund, weil ich mich schon immer für Mode, Musik und Tanz interessiert habe. Nun ist Oberföhring mit seinen knapp vierzehntausend Einwohnern sowieso ein Dorf, selbst wenn es zu München gehört (im Gegensatz zu Unterföhring, auch wenn das nördlich von Oberföhring liegt; trotzdem bitte nicht verwech-

seln), und es ist kein besonderes Kunststück, aus der bajuwarischen Masse herauszustechen. Jeder kennt jeden. Und dennoch war ich immer anders – oder fühlte mich zumindest so.

Heute weiß ich, dass ich im Grunde wegen meiner Andersartigkeit und meiner unkonventionellen Art gemobbt wurde, nicht weil ich pummeliger war als andere Mädchen in meinem Alter. Ich fiel auf, weil ich mich anders verhielt als meine Mitschüler und noch dazu gern zeigte, was ich draufhatte. Singen konnte ich beispielsweise recht gut und hielt mit meiner Stimme auch nicht hinterm Berg.

Außerdem liebte ich Tanzen. Doch ich war zu fett fürs Ballett, zumindest in den Augen der anderen. Es hieß: »Schau dich doch mal an! Du bist viel zu dick dafür.« Das hat mich getroffen, denn ich wollte tanzen! Ich mochte mich eigentlich, so wie ich war, und ich liebte es, meinen Körper zu bewegen ... Wenn auch vielleicht nicht beim Völkerball oder in der Leichtathletik.

Also musste ich improvisieren, und weil es im München der Achtzigerjahre nicht viele Möglichkeiten gab, als Elf- oder Zwölfjährige tanzen zu gehen, verbrachte ich Stunden um Stunden in der Rollschuh-Disko. Ich war die Queen auf der Rollerbahn, und Fred »Fredy« Kogel, der spätere Programmgeschäftsführer von Sat.1, war der DJ. Zu seiner Musikauswahl drehte ich jeden Nachmittag meine Runden auf der Rollschuhbahn. Wir kannten jede Note aus dem Soundtrack von *La Boum – Die Fete* auswendig und konnten jede Textzeile aus dem Erfolgsmusical *Xanadu* mit Olivia Newton-John mitsprechen. Arm- und Bein- stulpen gehörten für uns zu einem richtigen Outfit

dazu, genau wie Neonfarben und Elastan. Obwohl ich nicht das dünnste Mädchen auf Rollen war, fühlte ich mich beim Tanzen immer wie die Königin der Nacht.

Ein paar Jahre später, ab 1983 etwa, war Aerobic meine Religion, denn dank ihr hatte ich zum ersten Mal im Leben wirklich straffe Schenkel. Nachmittags stand ich nämlich vor dem Fernseher und zog mir die Sendung *Enorm in Form* rein, die jeden Samstag ausgestrahlt wurde. Natürlich hatte ich mir einige Folgen mit dem neusten Schrei der Technik, dem VHS-Videorekorder, den meine Eltern sich zum Glück geleistet hatten, aufgezeichnet, sodass ich meine Lieblingssendung so oft sehen konnte, wie ich wollte. Fünfzehn Minuten täglich, das war's. Und trotzdem nahm ich ab und wurde fit wie ein Turnschuh – und zwar ohne es zu beabsichtigen, sondern einfach, weil ich mich so wahnsinnig gern bewegte.

### **Hips don't lie – und Schultern erst recht nicht!**

Ich sage ja immer: Nichts macht älter als eine steife Hüfte. Aber mindestens genauso wichtig sind die Schultern. Sobald man verkrampt ist, friert oder Angst hat, zieht man automatisch die Schultern in Richtung Ohren. Das ist fatal, denn sobald die Schultern hochgezogen sind, ist der ganze Rücken blockiert. Man ist komplett unlocker – in der Haltung und im Verhalten. Im Winter oder wenn einem kalt ist, muss man sich wirklich manchmal dazu ermahnen, die Schultern zu entspannen und zu lockern.

Also, ab sofort jeden Morgen und auch zwischendurch Schultern nach hinten und vorne kreisen lassen. Im Laufe des Tages immer wieder im Spiegel überprüfen, ob man den Rücken im oberen Bereich rundwölbt. Den Katzenbuckel will keiner sehen! Eure Wirbelsäule und eure Ausstrahlung werden es euch danken.