

Vorwort

Wow, schon ein kurzer Blick in mein Tagebuch aus dem Jahr 2002 reicht aus, um das 11-jährige dickbeinige Mädchen mit dem hübschen Gesicht wieder in mir zu spüren. Damals kreisten meine Gedanken allein ums Abnehmen und Hungern – Ziel: »Dünnhausen«. Einige Jahre später und einige »Kilos weiter« bemerkte ich, dass nicht nur ich, sondern auch viele andere Frauen ihrem Körper schlimme Dinge antun, um schöner, dünner und begehrenswerter zu sein. Darunter etwa: meine Mutter, die Kita-Erzieherin, meine Lieblingssportlehrerin, die clevere Chefin, Stars und Sternchen sowie meine eigenen Freundinnen. Nachdem ich kapiert hatte, dass nicht mein Körper und ich das Problem waren, sondern ein Schönheitsideal, dem nur ca. 5 Prozent der Gesellschaft entsprechen (aber nicht wirklich, denn das meiste ist hier nur Retusche, Schminke oder Resultat einer Schönheits-OP) und das 95 Prozent ausgrenzt, habe ich beschlossen, meinen Wert nicht mehr an dem Speckumfang meiner Schenkel zu messen. Mein Leben ist mir einfach zu wertvoll und zu kurz, um ständig den Bauch einzuziehen. Außerdem verursacht das zu oft »Bauchschmerzen« – physisch wie psychisch. Kommt dir das alles irgendwie bekannt vor? Dann lass uns gemeinsam herausfinden, was du alles erreichen kannst, wenn du zu dir stehst, zu deiner Selbstliebe zurückfindest und aufhörst, zu hungern und irgendeinem unsinnigen, krankmachenden Ideal hinterherzulaufen. Schenke deinem Bauch (deinem ganzen Körper) endlich den Raum, den er verdient hat, denn hier beginnt so vieles: der Appetit, der Kummer, die Liebe und das Leben selbst. Also lass uns damit anfangen, ihn zu umarmen, unseren weichen, behaarten, faltigen, knöchigen, muskulären oder vernarbten Bauch!

Und wenn dir gefällt, was du liest, dann: *Share it, baby!* Wir fordern dich sogar regelrecht auf, es mit deinen Lieblingsmenschen zu teilen. Dadurch können wir vielleicht gemeinsam noch weitere Bäuche aus zu engen Strumpfhosen oder »Bauchweg-Unterhosen« befreien. Mit dem Kauf dieses Buches hast du bereits einen Anfang gemacht und hilfst uns, noch mehr Bauchliebe in diese Welt zu bringen. Das ist einfach wunderbar!

»Wir«, das sind die Heilpraktikerin Silke Reichenbach, die Illustratorin Kim Hoss und ich, Sandra Wurster. Silke (links) ist eine unheimlich charismatische Heilpraktikerin, die mich von Naturheilmethoden als Alternative zur Schulmedizin und der Energie des Universums mehr als nur überzeugt hat. Umso glücklicher macht es mich, dass sie diesem Buch durch ihre *spirit skills* zu noch mehr Seele verholfen hat. Kommunikationsdesignerin und Illustratorin Kim Hoss (rechts) und ich arbeiten schon seit Längerem kreativ zusammen. Sie visualisiert meine Gedanken mit ihrem bunten Design und sorgt somit hier für den einzigartigen Style. Und ich, die Autorin dieses Ratgebers (Mitte), liebe es einfach, durch meinen Alltag zu wirbeln: ständig mit neuen Ideen im Kopf und immer mit dem Drang im Bauch, die Welt ein kleines bisschen bunter zu hinterlassen. Diese Lebensfreude wünsche ich auch dir und deswegen habe ich meine wichtigsten Erfahrungen auf dem Weg zu mehr Bauchliebe für dich in dieses Buch gepackt. Zum Lesen bedarf es zwar keiner direkten Anleitung, doch vorab zu erfahren, wie es aufgebaut ist, steigert vielleicht deine Freude noch darauf.



In der ersten Hälfte (Kap. 1 bis Kap. 6) geht es um unsere größten »Bauchschmerz«-Verursacher, darunter u.a. *Body-Shaming* (das bedeutet, jemanden wegen seiner körperlichen Erscheinung zu beleidigen oder zu diskriminieren). Kleine Geschichten aus meinem Leben illustrieren, was dich alles daran hindern kann, dich selbst rundum anzunehmen, zu lieben und schön zu finden. Ab Kap. 4 nähern wir uns dann dem »Kern der Sache«: Wie sind unsere Gefühle für uns selbst? Wie können wir uns als »Unikat« und als Frau feiern (*Pussy Power* statt *Slut Shaming*)? Nachdem wir uns in Kap. 6 mit Bauchliebe und Intuition beschäftigt haben, wenden wir uns in Kap. 7 dem Ich zu. »Bauchtipps« zeigen dir dort, wie du dein Ding machen kannst, und übers ganze Buch hinweg unterstützen dich hilfreiche Übungen sowie die *spirit skills* von Silke dabei, mit der Kraft positiver Gedanken und Glaubenssätze (v.a. Kap. 8) zu einem guten Bauchgefühl und zu dir selbst zu finden. Alle wichtigen Schritte, die du auf dem Weg dazu in diesem Buch kennlernst (vgl. auch Kap. 9 und 10), findest du am Ende noch einmal in Kap. 11 unter den »Body Power Points« zusammengefasst. So kannst du dich später durch einen einfachen Blick ins Buch zwischendurch immer mal wieder briefen und neue Ideen sprudeln lassen. Es ist nämlich absolut erwünscht, dass du die Liste mit den 13 Punkten dort mit eigenen Erkenntnissen bestückst.

Inspirieren soll dich auch das bunte Konzept des Buches. Uns ist es wichtig, dich sowohl mit guten Texten zu bereichern als auch mit ansprechenden Illustrationen deine Kreativität und Intuition anzuregen. Die Bilder darfst du übrigens gerne zur Inspiration oder Erinnerung an einen nützlichen Gedanken aus dem Buch herausreißen und mit in deinen Alltag nehmen. Wir wünschen uns sehr, dass du dieses Buch nicht nur wie einen Ratgeber liest, sondern auch, dass du es wie eine »gute Freundin« in dein Leben integrierst. Eine Freundin, die dich auf die aufregendste Abenteuerreise deines Lebens begleitet: die Reise zu dir selbst! Vielleicht gehört dazu am Ende auch, deinen Kleiderschrank ein wenig auszumisten und gemeinsam etwas Platz für ein paar neue, große Gedanken und positive Glaubenssätze zu schaffen. Unsere Devise dabei ist: »Alles darf, nichts muss«, denn wir möchten dich auf gar keinen Fall belehren und wissen natürlich auch, dass wir

dir deine eigenen Erfahrungen nicht nehmen können. (Erfreulicherweise!) Unser Ziel ist es, dich dazu zu bringen, das Leben zu feiern. Wir möchten dich motivieren, dich nicht mehr zu verstecken, und daran erinnern, dass das Leben zu kurz ist, um den Bauch einzuziehen. Gönn dir durch das Lesen dieses Buches mit uns eine große Portion Selbstliebe. Und von der – nur ganz nebenbei bemerkt – darfst du dir so viel Nachschlag gönnen, wie du möchtest. Du wirst merken: Zu dir zu stehen und deine eigene Wahrheit zu leben, ist wie Torte zum Frühstück. Das fühlt sich zuerst irgendwie komisch an, aber dann wirst du es unzweifelhaft genießen.

*Eine Frage: Lässt du es dir schon gut gehen?
Oder kaust du immer noch mit schlechtem
Gewissen auf deinem Müsli herum?*
