



GOLDMANN

Lesen erleben

## *Buch*

Leicht wie eine Feder, elegant in Bewegung und Haltung – eine Balletttänzerin verkörpert, was sich viele Frauen wünschen. Dafür hat Misty Copeland ein effektives Trainings- und Ernährungsprogramm entwickelt, das Ihnen dabei hilft, Ihr Gewicht zu reduzieren, einen gesunden Körper zu bekommen und eine weibliche und harmonische Ausstrahlung zu entwickeln.

## *Autorin*

**Misty Danielle Copeland**, geboren 1982 in Kansas City (Missouri/USA), ist eine erfolgreiche Balletttänzerin. 2015 wurde sie als erste Afroamerikanerin zur Primaballerina des American Ballet Theatre ernannt. Sie lebt in New York, USA.

MISTY  
COPELAND  
mit Charisse Jones

# Ballerina *Body*

SCHLANK UND ANMUTIG  
Mit Ernährungsplan und Fitnessübungen

Aus dem Amerikanischen  
von Henriette Zeltner

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von der Autorin und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autorin beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC N001967



Dieses Buch ist auch als E-Book erhältlich.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe September 2017

Copyright: © 2017 der deutschsprachigen Ausgabe:

Wilhelm Goldmann Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH,

Neumarkter Straße 28, 81673 München

Copyright: © 2017 der Originalausgabe: Misty Copeland

Originaltitel: *Ballerina Body*

Originalverlag: *Grand Central Life & Style,*

*Hachette Book Group, Inc., New York City, USA.*

Published by Arrangement with Misty Copeland.

Tanzfotos: © Henry Leutwyler

Food-Fotos: © Amy Roth

Umschlag: UNO Werbeagentur, München

Umschlagmotiv: FinePic®, München

Redaktion: Carla Felgentreff

JE · Herstellung: IH

Satz: Satzwerk Huber, Germering

Druck und Bindung: Alcione, Trento

Printed in Italy

ISBN 978-3-442-17682-3

www.goldmann-verlag.de

Besuchen Sie den Goldmann Verlag im Netz:



*Für alle, die auf dem Weg in ein gesünderes und glücklicheres Leben sind. Gemeinsam schaffen wir das.*

*Ich hoffe, Sie alle glauben bei jedem einzelnen Schritt an sich.*

*Sie sollen wissen, dass jeder Tag eine neue Chance ist, es weiter zu probieren. Strengen Sie sich an in dem Wissen, dass Sie es wert sind.*

*Lassen Sie uns die besten Versionen unserer selbst und unserer Ballerina Bodys kreieren.*



# Inhalt

---

Intro: In Bewegung ..... 9

## Teil 1

### Die richtige Einstellung

Kapitel 1: Ihr Körper ist perfekt für Sie ..... 19

Kapitel 2: Lassen Sie sich inspirieren ..... 28

Kapitel 3: Balance – innere Ruhe finden ..... 45

## Teil 2

### Bewegung

Kapitel 4: Das ist kein Workout, sondern ein  
Lebensstil ..... 61

Kapitel 5: Übungen für Ballerinas ..... 74

Kapitel 6: Aus dem Stand ..... 117

## Teil 3

### Ernährung

Kapitel 7: Die magische Wirkung von Fett .....	139
Kapitel 8: Essen für mehr Energie .....	153
Kapitel 9: Küchen-Choreographie .....	181
Kapitel 10: Rezepte für Ihren Ballerina Body .....	206

## Teil 4

### Mentoren

Kapitel 11: Meisterklasse.....	283
Epilog .....	297
Dank .....	301
Register.....	303



Intro

# In Bewegung

---

Ich verbringe unzählige Stunden an Flughäfen. Vor allem in den Winter- und Sommermonaten, wenn ich mit dem American Ballet Theatre (ABT) auf Tournee bin. Während ich darauf warte, dass es endlich Zeit zum Einsteigen ist, spaziere ich oft zu den Kiosken und blättere in den Unterhaltungs- und Modemagazinen, die dort ausliegen.

Sie lassen einen in die Welt von Beauty, Fitness und Luxus eintauchen. Es gibt Anleitungen und Empfehlungen: Tipps, Diäten, Stundenpläne. Jede Menge Hochglanzvorlagen, die Frauen zu einem femininen Ideal verhelfen sollen, nach dem wir vermeintlich alle streben.

Ohne Zweifel sind die darin abgebildeten Models oder Schauspielerinnen alle bildhübsch, mit strahlendem Teint und schlanker Figur. Als junge, naive Tänzerin, noch neu am ABT und auf der Suche nach meinem eigenen Weg, ließ ich mich von diesen Bildern beeinflussen und prägen, machte sie zu meinem Maßstab. Ich wollte herausfinden, wie ich mich gesund ernähren und überhaupt gesund leben konnte. Und zwar nicht nur, wenn ich unterwegs war und meine Mahl-

zeiten beim Zimmerservice bestellte, sondern auch zu Hause in New York City.

Ich war zwar schon damals eine Athletin, die in einer der aufregendsten Städte der Welt wohnte, aber ich hatte keine Ernährungsberaterin in meinem Telefon gespeichert und nicht genug Geld, um mir einen Koch zu leisten, der mir gesunde Mahlzeiten zubereitet hätte. Zwar erhielt ich täglich Unterricht in der Kunst des Tanzes, aber keine spezielle Anleitung dafür, wie ich meinen Körper in Höchstform halten konnte.

In den Zeitschriften blätterte ich oft zu den Interviews, begierig, die Geheimnisse der Promis zu erfahren. Wenn diese gefragt wurden, wie sie sich so straff und fit hielten, waren die Antworten nur zu oft Variationen desselben Themas: »Ich trinke viel Wasser. Ich schlafe reichlich. So bin ich einfach!«

Der jungen, unsicheren Frau, die ich damals war, kamen diese Erklärungen viel zu simpel vor. Als erfahrene Frau, die ich heute bin, weiß ich, dass solche Ratschläge nur Teile des Puzzles, aber nicht die ganze Lösung sind. In den letzten Jahren hatte ich die Ehre, selbst in ein paar Magazinen porträtiert zu werden. Wenn Reporter mich fragen, wie es ist, in einer der angesehensten Ballettkompanien der Welt zu tanzen, was ich esse, um genug Kraft für mein Programm zu haben, oder wie es mir gelingt, schlank zu bleiben, wissen Sie, was ich denen dann erzähle? Die Wahrheit.

Als ich noch ein Kind war, hatte meine Familie oft wenig Geld, sodass wir eben essen mussten, was wir uns leisten konnten. Damals liebte ich Tortillachips mit Chilisaucе und Käse, der im Dunkeln leuchtete und den man aus einer Flasche quetschen musste.

Und auch als ich schon Tänzerin am ABT war und fünf Tage die Woche je acht Stunden Tanztraining absolvierte, verlangte mein Körper immer noch nach Essen mit vielen Kohlenhydraten, denn etwas anderes kannte er nicht. Als ich mich dann in meiner späten Teenagerzeit entwickelte und nicht mehr dem altmodischen elfenhaften Ballettideal entsprach, versuchte ich, meinen Frust mit Süßigkeiten zu bekämpfen. Ich aß bei solchen Attacken alles auf – und hasste mich am nächsten Morgen dafür. Was ich damit sagen will: Ich kenne die Versuche, den Druck und Frust der alltäglichen Welt.

Ich war eine ganz normale junge Frau, die versuchte herauszufinden, was am besten für ihren Körper, ihre Gesundheit, ihren Geist war. Und zwar weitgehend auf eigene Faust. Langsam, durch Experimentieren, durch zusätzliches Cross-Training und Optimierung meiner Ernährung kam ich dahinter. Nach dem Prinzip von Trial and Error entdeckte ich, was für mich funktionierte. Ich lernte, dass Cardio mit Gewichten oder zu viel Widerstand an den Geräten nichts für mich ist. Ich kam dahinter, wie man Kalorien verbrennt und trotzdem nicht zu massig wird. Außerdem erfuhr ich, welche Nahrung mir die Power gibt, die mein Körper benötigt, wenn er täglich so viel Energie verbraucht.

Ich entwickelte einen Plan, mit dessen Hilfe ich so esse, dass mein Körper schlank und stark bleibt. Dabei wurde mir klar, dass diszipliniertes Essverhalten nicht zwingend Entbehrung bedeutet. Und jetzt möchte ich all dieses Wissen, diese Erfahrung mit Ihnen teilen.

---

Ich war schon immer eine Träumerin. Und natürlich bin ich dankbar dafür, dass so viele meiner Träume wahr geworden sind: der Wunsch, eine professionelle Balletttänzerin und die erste afroamerikanische Primaballerina in der Geschichte des ABT zu werden. Jetzt träume ich davon, mit anderen zu teilen, was ich gelernt habe. Ich will anderen Frauen zeigen, wie sie ihren Körper so in Form bringen, dass er ihren ganz persönlichen Vorstellungen entspricht: ein Ballerina Body, der schlank, aber kräftig ist, mit langen, wohlgeformten, straffen Muskeln.

Mein Fitnessprogramm wurzelt in der Realität. Auch wenn mein Beruf permanent Training und Tanz erfordert, weiß ich, dass nicht jede von Ihnen Zeit hat, täglich ins Fitnessstudio zu gehen. Aber weil ich als Kind das Geländer in einem Motel als Ballettstange benutzt habe, glaube ich an die Kraft der Improvisation. Und daran, dass Sie dort trainieren können, wo Sie sich gerade befinden. Die Matratze in Ihrem Schlafzimmer kann ein Sprungbrett sein, Ihr eigener Körper das Trainingsgewicht.

Veränderung ist nie leicht. Ich selbst habe Jahre gebraucht, um das für meine Physis optimale Gleichgewicht von Training und Ernährung zu finden. Doch ich weiß auch aus eigener Erfahrung, dass es nie zu spät ist, etwas zu verändern. Jeden Morgen, wenn die Sonne in Ihr Schlafzimmer scheint und Sie sich die Augen reiben, können Sie neu beginnen. Nehmen Sie sich vor, weiter daran zu arbeiten, Ihren Körper, Ihre Gesundheit und Ihr seelisches Wohlbefinden zu verbessern.

Wir werden die Sache Schritt für Schritt angehen, mit Ernährungsplan, Workout-Programm und inspirierenden Texten, damit Sie motiviert bleiben. Irgendwann sind Sie so

weit, dass Sie sich Ihre Zutaten und Gerichte selbst zusammenstellen, doch bis Sie einen eigenen Rhythmus gefunden haben, orientieren Sie sich am besten am 21-Tage-Menüplan, den ich entwickelt habe, um Sie mit genügend Energie und Antrieb zu versorgen.

Wussten Sie, dass Fett gut für Sie ist? Und mehr als das. Es ist fantastisch. Mit Mahlzeiten und Rezepten, die Wert auf gesunde Fette und die richtigen Proteine legen, kommt Ihr Stoffwechsel auf Touren. Das Trainingsprogramm mit Techniken aus dem Ballett und Floor Barre können Sie überall machen. So will ich Frauen zeigen, wie sie kräftiger und strahlender werden, wie sie sich perfekt fühlen und optimal performen können.

*Ballerina Body* ist für Frauen jeden Alters. Von der Studentin, die sich zwischen Prüfungen und Freizeitstress gesund ernähren und fit sein will, über die Frauen der Generation X, die Kinder und Karriere unter einen Hut bringen möchten, bis hin zur Generation der Golden Ager, die sich vorgenommen hat, nach dem Berufsleben aktiv und gesund zu bleiben.

Mein Rat basiert auf Erfahrungen, die ich selbst gemacht habe. Ich orientiere mich an meiner Tätigkeit als Tänzerin und meinem Alltag. Meine Experimente und Irrtümer sind darin berücksichtigt. Sie werden natürlich Ihre eigenen Erfahrungen machen, aber ich bin mir ganz sicher, dass Sie mit Entschlossenheit und Engagement am Ende ebenfalls erfolgreich sein werden.

---

Ich weiß, wie es ist, mit Selbstzweifeln und gegen andere Widerstände zu kämpfen. In den Augen vieler war ich zu alt und zu dunkelhäutig, um es in der elitären und vornehmlich weißen Welt des Balletts zu etwas zu bringen. Aber dank Mentoren, die an mich glaubten, dank harter Arbeit und Durchhaltevermögen ist es mir gelungen, es bis an die Spitze einer der besten Ballettkompanien der Welt zu schaffen. Gleichzeitig habe ich eine innere Balance erreicht, die mir ein Gefühl der Ausgeglichenheit und Ganzheit schenkt.

Und genau wie sich zunehmend die Erkenntnis durchsetzt, dass Kraft und Anmut einer Ballerina unabhängig von deren Hautfarbe sind, hat sich die Vorstellung vom Körper einer Ballerina gewandelt. Sie muss nicht mehr kindlich und zerbrechlich aussehen. Wir sind echte Frauen *und* Ballerinas. Wir wollen, genau wie diejenigen, die ein ähnliches physisches Ideal anstreben, schlank, aber gleichzeitig muskulös sein; feminin, aber stark; geschmeidig, aber auch kurvenreich.

*Ballerina Body* liefert eine flexible, anpassungsfähige Anleitung, die Ihnen helfen wird, ein gesundes Körpergefühl zu behalten, während Sie Ihr optimales Level an Kraft, Beweglichkeit und Energie erreichen. Auch wenn Sie persönlich niemals mit Grands Jetés über eine Bühne springen, hilft mein Programm Ihnen, folgende Ziele zu erreichen:

- Kräftige, wohlgeformte Beine und einen straffen Po.
- Jugendliche Gelenkigkeit durch Ballettübungen, die Kräftigung und Stretching miteinander verbinden.
- Superscharfe Kurven von Kopf bis Fuß.
- Attraktive Geschmeidigkeit und selbstbewusstes Auftreten.

- Frische Zuneigung für Ihren Körper und keine negativen Gedanken mehr über Ihr Aussehen.
- Neue körperliche und geistige Energiereserven durch sorgsam fokussierte Selbstverpflichtung, Ihr bestes und stärkstes Ich zu werden.
- Die Erkenntnis, wie wichtig Mentoren in Ihrem Leben sind. Als Inspiration, Ermutigung und Motivation auf Ihrer Reise – egal, ob die Sie zu einem gesünderen Körper, einer neuen Karriere oder einfach zu mehr innerer Zufriedenheit führen soll.

Um einen Ballerina Body zu bekommen, braucht es Einsatz, Anstrengung und, ja, auch Opfer. Genauso einzigartig wie Ihre geistige Verfassung, Ihre Persönlichkeit und Ihre naturgegebene Figur werden auch Ihre Erfahrungen mit meinem Programm sein. Allerdings ist mein Programm so flexibel, dass Sie genau die Gerichte, Übungen und Motivationsstrategien finden können, die für Sie am besten funktionieren. Und auch wenn jede Reise vielleicht ein wenig anders verläuft, so bleibt das Ziel doch dasselbe – ein dynamischer Körper und emotionale Energie, sodass Sie sich stark, gesund und ganz fühlen.

Also, fangen wir an. Wir schaffen das. Zusammen.





Teil 1

# Die richtige Einstellung

---



## Kapitel 1

# Ihr Körper ist perfekt für Sie

---

Viel von meiner Einstellung zu Leben und Beruf beruht auf den Erfahrungen, die ich in meiner Kindheit gemacht habe.

In unserem Haushalt herrschte immer ein solcher Krawall, so viele Persönlichkeiten verlangten Beachtung, dass es mir schwerfiel, eine eigene Stimme zu finden. Eigentlich war es nur ein Flüstern, tief aus meinem Inneren. Ich zog mich ganz in mich selbst zurück.

Schüchtern ist noch ein schwacher Ausdruck für meine Art. Wenn ich zur Schule ging, hatte ich während des Unterrichts furchtbares Herzklopfen, weil ich fürchtete, aufgerufen zu werden, um eine Frage zu beantworten oder meine Meinung zu äußern. Außerdem sorgte ich mich ständig, einen Fehler zu machen, irgendetwas, das die Menschen in meiner Umgebung verstimmen könnte. Im Alter von sieben Jahren begann ich, an Migräne zu leiden.

Musik und Bewegung waren meine Zuflucht. Von Pliés und Fouettés, der Basis meiner Zukunft, war ich noch weit entfernt. Ich wusste noch nichts vom Ballett. Nie hatte ich eines gesehen. Stattdessen dachte ich mir Schritte zu den aktuellen

Popsongs aus und ahmte die Übungen der legendären Turnerin Nadia Comaneci nach. Ich brachte mir die Bewegungen, die sie so mühelos vollführte, selbst bei und stellte fest, dass ich ein Rad oder einen Spagat genauso gut konnte.

Aber meine Berufung und Rettung war das Ballett. Jeden Tag besuchte ich mit meinen Geschwistern den örtlichen Boys & Girls Club. Diese Organisation bot Kindern wie uns einen willkommenen Ort zum Spielen und Großwerden. Elizabeth Cantine war meine Tanztrainerin im *Drillteam* der Schule, und ich halte sie bis heute für meine gute Fee. Denn sie sah, wie ich mich bewegte, und schlug vor, dass ich im Club am Ballettunterricht teilnehmen sollte, den Cynthia Bradley, eine Freundin von ihr, gab.

Wie schon gesagt hatte ich von Ballett keinen Schimmer. Und als ich mich schließlich zu den Tribünen begeben hatte und von dort aus zusah, wie Cynthia einer Handvoll Mädchen beibrachte, wie sie sich dehnen und drehen sollten, da fühlte ich mich erst recht verloren. In einer Gruppe aus lauter Fremden etwas Neues auszuprobieren, das war für ein so schüchternes, vorsichtiges Mädchen wie mich ziemlich furchterregend.

Aber Cynthia hatte mich schon entdeckt und lud mich behutsam zum Mitmachen ein. Ich hatte keine Strumpfhose und kein Trikot. Und ich musste erst noch ein paar Tage lang Mut fassen, bis ich mich zur Gruppe gesellte und meine Hände auf die Stange legte.

Ich war damals dreizehn und in den Augen von Puristen viel zu alt, um mit Ballett anzufangen. Aber in dieser ersten Unterrichtsstunde begegnete ich meinem Schicksal.

»Du bist doch viel zu dick, um eine Ballerina zu sein.«

Das sagte vor ein paar Jahren irgendein Fremder in einem Club in Manhattan zu mir. Die Worte trafen mich damals eiskalt und schnitten mir direkt ins Herz.

Ich tanzte im zweiten Jahr im Corps de Ballet des ABT, gehörte also zur großen Gruppe der Tänzer, die im Ballett für Atmosphäre sorgen und die Solotänzer einrahmen.

Ich war in den Club gekommen, um zu vergessen, was ein paar Stunden vorher passiert war. Aber die herzlose Bemerkung dieses Fremden rief mir gnadenlos alles wieder ins Gedächtnis, auch meine Verwirrung und Verzweiflung.

An jenem Nachmittag war ich von Offiziellen des ABT zu einem Gespräch gebeten worden. Ich hatte mir schon vorstellen können, worum es dabei gehen sollte. Ich hatte etwa fünf Kilo zugenommen. Meine Brüste sprengten fast die Nähte der Kostüme, die ich mir mit meinen Kolleginnen teilte, wenn ich eine der Wilis in *Giselle* oder einen der Schwäne in *Schwanensee* tanzte. Meine Figur hatte sich quasi über Nacht verändert. Es kam mir vor, als steckte ich in einem fremden Körper.

Natürlich war meinen Ballettlehrern die Veränderung nicht entgangen. Sie machten mir freundlich, aber entschieden klar, dass ich mich »strecken« müsse. In der Ballettwelt ist das die höfliche Umschreibung dafür, dass jemand abspecken muss.

Ich fühlte mich hilflos. Wie sollte ich bloß Gewicht verlieren? Wo anfangen? Ich verbrachte doch schon bis zu acht Stunden mit Proben und Unterricht. Während der Aufführungssaison hatte ich mehrmals wöchentlich Auftritte. Wie konnte das denn nicht genügen? Ich brauchte doch Nahrung, um Unterricht und Proben durchzustehen. Und am Ende eines

langen Tages genoss ich ein gutes Essen, vielleicht sogar ein Dessert. Müsste ich von nun an Kalorien zählen und mir jede Süßigkeit verkneifen? Ich war deprimiert. Aber so hart es auch war, diese Worte zu hören, das Gespräch mit den Leuten vom ABT und die harte Erkenntnis, die ich daraus zog, markierten auch den Beginn meines Wegs zu echter Fitness.

Und dieser Weg fing so steinig an wie bei vielen anderen Frauen. Das Ziel ist, einer bestimmten Vorgabe zu entsprechen, und man kämpft, um eine Wegbeschreibung oder den eigenen Weg zu finden. Was ich auf meiner persönlichen Odyssee gelernt habe, war manchmal schmerzhaft, manchmal schwierig, aber immer von unschätzbarem Wert. Nein, ich musste meinen Kühlschrank nicht mit einem Vorhängeschloss sichern und den Schlüssel wegwerfen. Aber ich musste bewusster essen, um genug Energie zu tanken und mir trotzdem gelegentlich ein Dessert oder ein Glas Wein erlauben zu können. Nein, ich musste keine Gewichte stemmen und rund um die Uhr trainieren. Aber ich musste lernen, welche Übungen und Nahrungsmittelkombinationen meinen Körper schlank und kraftvoll erhalten, und mir die Kondition verschaffen, die ich für meine langen Tage brauche.

---

Ich brauchte ein paar Jahre, um die richtige Formel zu entwickeln. Aber nachdem mir das gelungen war, fühlte ich mich nicht nur fitter. Mein Körper war nicht bloß schlanker und stärker, sondern mir war auch noch das Allerwichtigste klar geworden: Ich begriff und akzeptierte, dass mein Körper schon die ganze Zeit über *perfekt für mich* gewesen war. Genauso

wie Ihr Körper *perfekt für Sie* ist. Denn ist er nicht aus dem Bett gekommen, als es noch dunkel war, und hat von Bio über Algebra bis zur Chorprobe nach dem Unterricht durchgehalten? Hat er Sie nicht durch Ihre weitere Ausbildung gebracht und jeden Tag nach der Arbeit wieder nach Hause? Hat er nicht neun lange Monate Ihre Zwillinge ausgetragen und sie dann zur Welt gebracht? Hat er Ihnen nicht jahrzehntelang gute Dienste geleistet und tut es auch jetzt noch?

Wie ich schon sagte: Sie sind *perfekt*.

Vielleicht müssen Sie jetzt damit anfangen, Ihrem Körper anderen Treibstoff zuzuführen, damit Sie Treppen steigen können, ohne außer Atem zu geraten. Möglicherweise sollten Sie Ihre Rumpfmuskulatur stärken, damit Ihre Haltung majestätisch bleibt. Vielleicht benötigen Sie ein paar gesunde Rituale, damit Sie leichter über den täglichen Tiefpunkt am Nachmittag hinwegkommen. Oder Sie bedürfen mentaler Stärkung, um diesen Marathon zu wagen und ihn auch zu Ende zu laufen.

Aber das bedeutet nicht, dass mit dem Körper, in dem Sie leben, irgendwas *falsch* wäre. Auch nicht, dass Sie wie das Ebenbild Ihrer Lieblingssängerin, -sportlerin oder -schauspielerin aussehen müssen. Es bedeutet einfach nur Feintuning, Optimierung, Vervollkommnung von etwas, das Sie bereits besitzen. Übernehmen Sie die Kontrolle und das Nachjustieren Ihrer äußeren Erscheinung, die Sie auf perfekte Weise ausmacht.

---

Wie langweilig wäre es, wenn wir alle gleich aussähen! Nein, im Ernst. Genauso monoton, öde und surreal, als hätten wir

alle dieselbe Haar-, Augen- und Hautfarbe, wäre es, wenn wir die gleiche Statur und Kleidergröße hätten.

Der effizienteste Weg zu Ihrem gesündesten Ich besteht sicher nicht darin, dass Sie sich auf Zahlen kaprizieren – egal ob es die auf dem Etikett Ihrer Bluse, auf der Anzeige Ihrer Badezimmerwaage oder der Kalorien jeder Mahlzeit sind, die Sie sich mühsam ausrechnen. Ihre Ausstrahlung und Ihr Energielevel sind in meinen Augen viel bessere Anhaltspunkte dafür, wie vital Sie sind und ob Sie Ihr Potenzial voll ausschöpfen.

Viele der Botschaften, die durch unsere Gesellschaft hallen, geben Frauen das Gefühl, wir müssten alle in die gleiche spindeldünne Schablone passen. Selbst wir Tänzerinnen sind oft ziemlich verunsichert, obwohl wir durch das harte Workout in Topform sind. Schließlich verbringen wir einen großen Teil unseres Tages vor Spiegeln. Denken Sie sich dazu jetzt noch den Druck durch das Urteil von Tanzlehrern, Kritikern und – was das Wichtigste ist – vom Publikum. Das kann die selbstbewusstesten Künstler an sich zweifeln lassen. Aber auch diejenigen, die nicht ständig im Rampenlicht stehen, sind in Bezug auf ihre Figur oft verunsichert.

Orientieren Sie sich nicht daran, was andere unter Schönheit und Gesundheit verstehen. Anstatt sich selbst mit Fotos in einer Zeitschrift oder Fernsehbildern zu vergleichen, ist das einzige Gesicht, auf das Sie sich konzentrieren sollten, das, das Ihnen aus dem Spiegel entgegenblickt. Zum Glück fangen Frauen an, sich gegen die eingeschränkten und unrealistischen Vorstellungen von Attraktivität aufzulehnen, und besinnen sich stattdessen auf ihre eigene einzigartige Schönheit.



Die mentale Momentaufnahme vom Körper einer Ballerina hat sich ebenfalls verändert. In Scharen besuchen Frauen Workouts an der Ballettstange in Fitnessstudios, die unter Bezeichnungen wie Pure Barre und Floor Barre angeboten werden. Sie wollen biegsam und schlank, aber nicht zerbrechlich sein; straff, aber nicht klitzeklein; muskulös, aber nicht maskulin. Sie begreifen, dass der perfekte Körper kräftig und gesund ist.

---

Manchmal muten wir uns strenge Diäten zu, um unseren Körper in Form zu bringen. Doch Hungerkuren sind oft nur eine kurzfristige Sache und keine dauerhafte, nachhaltige Lösung. Dabei können Sie die Figur und den Lebensstil erreichen, die Sie möchten, ohne sich auf eine Handvoll Lebensmittel zu beschränken und Kalorien zu zählen. Der gesündere Weg, Ihre Ziele zu erreichen, besteht darin, Ihren Lebensstil nach und nach anzupassen und dabei auch kleine Veränderungen zu berücksichtigen, die sich mühelos umsetzen und beibehalten lassen.

Ich selbst bin irgendwann zu dem Schluss gekommen, dass an den natürlichen Veränderungen meines Körpers nichts verkehrt war. Nur musste ich eben erst lernen, mit dieser neuen Physis zu arbeiten. Ich brauchte Trainingsmethoden, um damit stundenlange Proben durchzuhalten. Zudem musste ich lernen, auf diesen neuen Körper zu hören. Nur so konnte ich erfahren, welche Ernährung man braucht, um Leistungen zu erbringen, die pure Athletik und dazu noch tänzerische Anmut verlangen. Und um meine Ziele, nämlich maximale

Gesundheit und Vitalität, zu erreichen, musste ich meine neue körperliche Erscheinung auch wirklich annehmen.

Für mich als Tänzerin ist mein Körper mein Instrument. Ich spreche mit jedem Muskel, jeder Sehne, mit jeder Glissade und jeder *Révérance* zum Publikum. Nachdem ich das alles begriffen hatte, wurde mein Weg zu mehr Fitness von Frust zu Freude. Ich wollte meinen Körper respektieren, um das meiste aus ihm herauszuholen und so das für mich beste Leben zu leben.

Ihr Körper ist für Sie ebenfalls von entscheidender Bedeutung. Deshalb ist es so wichtig, dass Sie ihn mögen, an ihn glauben. Schreiben Sie auf Post-its, was er alles für Sie tut, und hängen Sie sie an Ihren Spiegel. Oder halten Sie Ihre Wertschätzung im Tagebuch fest – *Meine Beine haben mich heute Morgen wieder schwungvoll aus dem Bett geholt. Auf diesem Rücken habe ich meine Kinder heute huckepack getragen. Dank meiner Arme konnte ich am Sonntagnachmittag die Erde im Garten rechen.*

Es gab Zeiten, in denen ich an mir zweifelte und mich fragte, ob ich hätte, was man braucht, um von einem Mitglied des Corps de Ballet zur Solistin und eines Tages zur Primaballerina zu werden. An vielen Tagen meinte ich, nie die richtige Mischung aus Training und Ernährung zu finden, um meine Ausdauer und Effizienz als Tänzerin zu maximieren. Aber Selbstzweifel in Endlosschleife nagen an unserem Selbstwertgefühl, ersticken unsere Motivation und nehmen uns den Schwung, bevor wir auch nur den ersten Schritt getan haben.

Lassen Sie uns also den ersten Akt unseres Fitnessprogramms mit Selbstachtung beginnen. Wir wollen den Körper,

der unser Tempel ist, auf Hochglanz bringen, ihn nicht niederreißen.

Wenn Ihnen negative Gedanken in den Sinn kommen – *Mein Bauch ist zu schwabbelig! Meine Oberschenkel sind zu speckig! Meine Arme hängen so labberig!* –, schieben Sie diese Selbstkritik beiseite und konzentrieren Sie sich darauf, wie einzigartig Sie sind und wie Sie mit kleinen Veränderungen und geringem Einsatz an jedem einzelnen Tag kräftiger, energiegeladener und straffer werden. Und zwar unabhängig von Ihrer naturgegebenen Figur.

Seit ich meinen Fokus und damit mein Selbstbild geändert und meine Spiritualität gestärkt habe, bin ich imstande, meinen Körper zu lieben. Die kräftigen Muskeln meiner Beine erlauben mir 32 Fouettés, ohne zu Boden zu gehen. Die Kurven unter meiner Kleidung helfen mir, der Welt mitzuteilen, dass man gesund, fit und, ja, auch erotisch sein kann. Meine Figur bringt, genau wie meine Hautfarbe, die Menschen zum Nachdenken darüber, wie eine Ballerina auszusehen hat.

Sie sind schon stark, liebenswert und perfekt, so wie Sie sind. Mein auf Ballett basierender Fitnessplan wird Ihnen einfach nur dabei helfen, das Beste aus diesem wundervollen Körper zu machen, den Sie bereits besitzen. Damit Sie so fit, glücklich und dynamisch wie nur irgend möglich sein können.

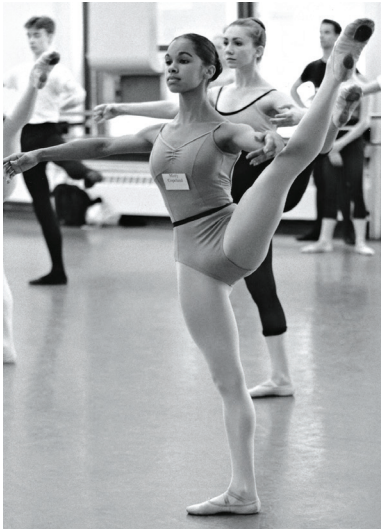
## Kapitel 2

# Lassen Sie sich inspirieren

---

Seit meinem dreizehnten Lebensjahr wünschte ich mir, für das American Ballet Theatre zu tanzen.

Das ABT wurde zu meinem Leuchtturm, nachdem ich erstmals Videos von Mikhail Baryshnikov und Gelsey Kirkland, zwei der legendärsten Tänzer der Kompanie, gesehen hatte. An diesem Traum hielt ich auch fest, als ich mein erstes Sommer-Intensivprogramm beim San Francisco Ballet absolvierte.



Jedes Mal, wenn ich mir einen Muskel zerrte oder auf den Boden krachte, während ich eine neue Drehung oder einen Sprung ausprobierte, gab mir das Ziel, eines Tages im ABT zu tanzen, die Kraft weiterzumachen.

Ob uns das bewusst ist oder nicht – wir alle setzen uns täglich Ziele, nach denen wir streben. Das kann etwas Alltägliches sein,

etwa dass wir uns den Wecker stellen, weil wir zu einer bestimmten Uhrzeit aufstehen müssen. Unsere Ziele können sich auch erst in weiter Ferne bezahlt machen, wenn wir beispielsweise regelmäßig ein bisschen Geld in einen Sparplan investieren, um für schlechte Zeiten vorzusorgen. Oder wenn wir uns über ein Reiseziel kundig machen, das wir eines Tages zu besuchen hoffen.

## Die Ziellinie in Sichtweite

Ziele sind unerlässlich. Wenn Ihnen nicht klar ist, was Sie erreichen wollen, können Sie auch keinen Plan schmieden, um dorthin zu gelangen. Außerdem brauchen wir alle etwas, das uns Schwung gibt und bei der Sache bleiben lässt, wenn wir die unvermeidlichen Momente der Erschöpfung und Entmutigung erleben. Eine starke emotionale Basis kann Ihnen helfen, die nötige mentale Energie und Konzentration aufzubringen.

Es ist wichtig, sich immer daran zu erinnern, dass man sein Ziel nicht in einem einzigen Riesensatz erreichen muss. Das wäre überwältigend – und unrealistisch. Stattdessen bewegen wir uns besser mit einem kleinen Schritt, einem winzigen Triumph nach dem anderen, in Richtung unseres großen Ziels. Sie beginnen die angestrebte Kraft und Figur an dem Morgen zu erreichen, an dem Sie sich mit schierer Willenskraft zum Workout überwinden, obwohl Sie lieber noch eine halbe Stunde lang im Bett liegen würden. Sie kommen dem Ziel jedes Mal ein bisschen näher, wenn Sie auf Fast Food verzichten und sich stattdessen etwas Gesünderes zu Hause selbst zubereiten.

Oder wenn Sie das Auto stehen lassen, zu Fuß zur Reinigung oder zum Einkaufen marschieren und merken, dass Ihnen das neue Energie gibt.

Ich habe mir früher immer vorgestellt, im Trainingssaal des ABT am Broadway Nummer 890 in Manhattan zu stehen. 1998, also mit sechzehn, bewarb ich mich um einen Platz im Sommer-Intensivkurs des ABT und wurde genommen. Das war der erste bedeutende Meilenstein eines langen, manchmal schwierigen beruflichen Wegs. Aber ich hatte mein Ziel erreicht.

Auf Ihrem Weg zu einem Ballerina Body bauen Sie nicht nur Kalorien ab, sondern eignen sich einen ganz neuen Lebensstil an, der verändert, wie Sie essen, wie Sie trainieren und wie Sie sich fühlen. Das sind lauter Neuerungen, die nicht auf einmal passieren. Auf dem Weg zu mehr Fitness und besserer Ernährung wird es viele Botschaften geben, die drohen, Sie von eben diesem abzubringen. Angefangen bei der Flut von Werbespots für eine neue Pizza oder eine Süßigkeit, die Ihnen kurz vor dem Schlafengehen den Magen knurren lässt, bis hin zu allgegenwärtigen Diäten, die Ihnen eine Ernährung versprechen, um sich zu einem Traumkörper zu futtern – gegen eine geringe Gebühr, versteht sich.

Doch wenn Sie selbst Ziele haben – eine gelenkigere, kraftvollere Erscheinung, den Entschluss, Rolltreppen zu meiden und lieber die Stufen hinaufzulaufen –, dann können Ihre eigenen mentalen Botschaften helfen, alles ablenkende Geplapper von außen zu übertönen. Sie erzeugen Ihren eigenen Soundtrack, der Sie motiviert und anfeuert.

Entscheiden Sie selbst, was Sie wollen. Teilen Sie es der Welt mit. Sehen Sie sich selbst gewinnen. Und denken Sie immer daran, dass Sie mit Durchhaltevermögen und Geduld praktisch alles erreichen können.

## Motivation: Ein Ziel, größer als Sie selbst

Sie sind es wert. Nichts von Ihrer Anstrengung, keine Minute Ihrer Zeit ist vergeudet, wenn Sie danach streben, so gut und dynamisch wie nur möglich zu werden. Manchmal haben wir als Schwestern, Mütter, Partnerinnen oder Freundinnen trotzdem ein schlechtes Gewissen, weil wir unsere Aufmerksamkeit nicht auf andere richten. Sie sollten nie das Gefühl haben, die Fürsorge für sich selbst nicht zu verdienen. Für den Fall, dass Sie trotz allem so empfinden, denken Sie immer daran: Wenn wir unsere eigenen Träume wahr machen, nehmen wir andere dabei mit.

Ich wusste von dem Moment, als ich in der Turnhalle in San Pedro die Ballettstange berührte, dass ich fürs Ballett gemacht war. Ich war ein schüchternes Kind, aber beim Tanzen bekam mein Selbstvertrauen einen Schub. Ich traute mich kaum, den Mund aufzumachen, aber von da an fühlte ich mich imstande, durchs Ballett mit der Welt zu kommunizieren.

Mein Karriereweg verlief steil. Im relativ hohen Alter von dreizehn Jahren fing ich an zu tanzen, wurde gerade mal vier Jahre später Elevelin am ABT und bald danach in die Studio Company des ABT aufgenommen. Mit neunzehn stieg ich ins Corps de Ballet der Kompanie auf. Damit hatte ich ein Ziel nach dem anderen abgehakt.

Doch nachdem ich ins Corps aufgenommen worden war, wusste ich nicht, ob es mir gelingen würde, auch noch die nächste Stufe zu erklimmen – Solotänzerin und am Ende Primaballerina zu werden. Ziemlich zu Anfang erlitt ich eine Verletzung, wegen der ich ein Jahr pausieren musste. Als ich mich erholt hatte und wieder tanzen konnte, erklärte man mir, meine neue, kurvigere Figur sei nicht mehr ideal. Gelegentlich fühlte ich mich auch wegen meiner Hautfarbe isoliert und unterschätzt.

Irgendwann überlegte ich, das ABT zu verlassen. Man bot mir die Stelle einer Solotänzerin am Dance Theatre of Harlem an. Das war eine Kompanie mit talentierten Tänzern unterschiedlicher Herkunft, wo meiner Ansicht nach mein Talent wichtiger gewesen wäre als meine Hautfarbe.



Doch so verlockend das schien – ich wusste, dass mich diese Entscheidung nie ganz glücklich machen würde. Denn das ABT war nun mal mein Traum. Also lehnte ich das Angebot ab. Ich wollte am ABT Erfolg haben, und mir wurde klar, dass mein Traum deutlich mehr Menschen betraf als nur mich allein.

Eine Mission zu haben, die über die eigene Person hinausgeht, kann einem den Kick geben, um weiterzumachen und an seinem Ziel festzuhalten. In meinem