

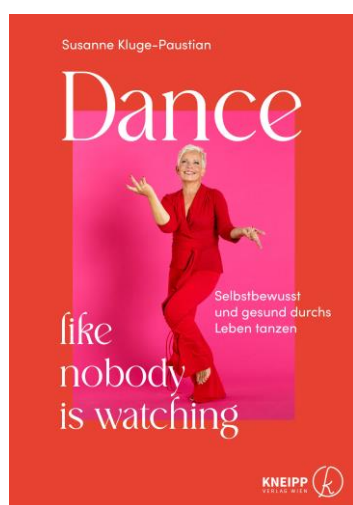
**Presseinformation**

»Tanzen musst du nicht lernen, du kannst es schon!« – Susanne Kluge-Paustian

Susanne Kluge-Paustian

## Dance like nobody is watching

Selbstbewusst und gesund durchs Leben tanzen



Tanzen ist Kraftquelle und Entspannung zugleich. Die Medizinjournalistin, Tanz-Trainerin und Personal-Coachin Susanne Kluge-Paustian zeigt in *Dance like nobody is watching* auf zugängliche Weise, dass Tanzen – egal wie – gesund, selbstbewusst und stark macht.

In ihrem Buch möchte Kluge-Paustian Freude an der Bewegung wecken, gibt Tipps und zeigt motivierende Übungen, die schrittweise an das Tanzen heranführen. Egal ob solo, als Paar oder in der Gruppe, ob Tango, Salsa, Contemporary, Nia oder Free-dance – Tanzen ermöglicht einen direkteren Zugang zum eigenen Körper und zu mehr Selbstbewusstsein. Anhand neuester wissenschaftlicher Erkenntnisse erklärt die Autorin, was dabei in unserem Gehirn und Körper passiert: Das Stresshormon Kortisol wird abgebaut, die Glückshormone Oxytocin und Dopamin werden ausgeschüttet – essenziell für ein gutes Immunsystem. Das Koordinationstraining während des Tanzens fordert unser Gehirn und verringert die Wahrscheinlichkeit, an Alzheimer oder Demenz zu erkranken um bis zu 70 Prozent. Gleichzeitig werden tiefliegende Muskeln gestärkt, die den ganzen Körper stabilisieren. Diese Gründe und viele mehr machen Tanzen zu einem ganzheitlichen Ansatz in Sachen Selbstfürsorge.

*Dance like nobody is watching* ist viel mehr als ein Ratgeber: Kluge-Paustian will das Leben nicht optimieren, sondern Mut machen, sich dem Tanzen zu öffnen und so mehr Freude, Selbstbewusstsein und Leichtigkeit zu erleben. Die Wirkung auf Körper, Geist und Seele folgt mit jedem (Tanz-)Schritt.

***Dance like nobody is watching* ist viel mehr als ein Ratgeber: Kluge-Paustian will das Leben nicht optimieren, sondern Mut machen, sich dem Tanzen zu öffnen und so mehr Freude, Selbstbewusstsein und Leichtigkeit zu erleben. Die Wirkung auf Körper, Geist und Seele folgt mit jedem (Tanz-)Schritt.**

**Susanne Kluge-Paustian: *Dance like nobody is watching. Selbstbewusst und gesund durchs Leben tanzen***

144 Seiten | Klappenbroschur

€ 25,00 (D)

ISBN 978-3-7088-0829-1

**Erscheinungstermin: 22. April im [Kneipp Verlag Wien](https://www.kneippverlag.com)**

**Presse- und Interviewanfragen bitte an:** Literatur- und Pressebüro Politycki & Partner  
Katrin Hiller | [katrin.hiller@politycki-partner.de](mailto:katrin.hiller@politycki-partner.de) | Tel. 040/430 9315-13

## Die Autorin

© Julia Knop



**Susanne Kluge-Paustian** vereint in diesem Buch ihre drei Leidenschaften: ihre Begeisterung fürs Tanzen, ihre Erfahrung als Personal-Coachin sowie ihr medizinjournalistisches Wissen. Für das NDR-Gesundheitsmagazin »Visite« ist sie als Moderatorin tätig und gehört seit fast 20 Jahren zum festen Autoren-Team der erfolgreichen Medizinsendung. Susanne Kluge-Paustian lebt mit ihrer Familie bei Hamburg und arbeitet dort in ihrem eigenen TV-Redaktionsbüro. Seit über 15 Jahren ist sie auch als Tanz-Trainerin aktiv.

## Fragen an Susanne Kluge-Paustian:

### Frau Kluge-Paustian, für wen haben Sie Dance geschrieben?

Für alle Menschen, **die gerne tanzen, die es wollen, aber (noch) nicht tun**. Sich vielleicht **nicht trauen, nicht wissen, wie** das gehen kann. So frei und easy. Und die noch nicht so entspannt, leicht und selbstsicher tanzen, wie sie es sich im Grunde wünschen. Egal, wer zuschaut.

Für **Menschen, die (sich) frei tanzen wollen, ohne Hemmungen, Selbstzweifel und die Bewertung** anderer oder auch eigene. Die ihre **Lebendigkeit und Lebensfreude** wieder mehr spüren möchten. Und die ahnen, dass Tanzen da `ne richtig gute Idee sein könnte. Die erfahren wollen, dass **Tanzen so viel mehr ist als Technik und Schritte**. Nämlich nach Gehen und Laufen eine ganz natürliche, ursprüngliche Form, uns zu bewegen. Mit der wir viel ausdrücken können: Unsere Stimmung, unsere Sehnsüchte, unsere Gefühle, egal ob wir wütend sind oder uns freuen. Einfach all das, wofür wir keine Worte haben.

Ich habe das Buch auch **für diejenigen geschrieben, die denken, sie könnten überhaupt nicht tanzen**. Und schon gar nicht gut oder schön. Davon gibt es nämlich viele: Menschen, die beim Tanzen schüchtern oder sehr selbstkritisch sind, die **Angst davor haben, dabei doof auszusehen, peinlich** zu sein und sich zu blamieren. Die das Tanzen aber gerne ausprobieren würden oder es intensivieren möchten und es neu entdecken. Vielleicht haben sie als Teenie getanzt und jetzt ist die Zeit reif, wieder daran anzuknüpfen. Oder sie suchen eine tolle Möglichkeit, – körperlich und seelisch – mehr Bewegung in ihr Leben zu bringen. Egal, ob mit oder ohne Partner:in. Oder sie möchten sich klarer, intensiver wahrnehmen, ihren Körper besser verstehen, gesund bleiben/werden. Eine neue Verbindung bekommen zu: „Ach spannend, das macht ja Spaß, das Tanzen! Und es tut mir auch noch gut!“ Und so nicht nur ganz automatisch gesünder und fitter werden, sondern auch **ihren eigenen Tanz tanzen**.

### Was hemmt die Menschen beim Tanzen?

Viele Menschen haben **Angst, beim Tanzen anderen auf die Füße zu treten**. Ganz wörtlich, physisch, körperlich und genauso im übertragenen Sinne. Also die Sorge, anzuecken oder unangenehm aufzufallen. Und wenn sie tanzen, überhaupt nicht schön und ästhetisch, elegant und attraktiv auszusehen oder gar zu sein. Eigentlich möchten sie dann lieber im

Boden versinken, als darauf zu tanzen. Ganz oft hemmen da **Bewertung und Kritik** die Menschen. Das kann tatsächlich die eigene innere Selbstkritik sein oder die Abwertung anderer und die Angst davor. Das geschieht meist unbewusst. Wir eifern Schönheitsidealen nach, die eine große Rolle spielen. Diese Vorstellungen, wie wir auszusehen oder uns zu bewegen haben, damit es auch ja „richtiges Tanzen“ ist, können mächtig sein.

### **Und wie überwindet man diese Hemmungen?**

Ich kann diese Hemmungen überwinden, indem ich es **einfach wage zu tanzen**. Zu starten geht manchmal am einfachsten **zu Hause, im Wohnzimmer, dort, wo mich keiner sieht**. Es ausprobieren, **es einfach tun. Lostanzen**. Und mich dabei **lösen von der Vorstellung, ich könnte nicht tanzen** oder es gibt nur eine einzig richtige Form von Tanzen. Indem ich den **natürlichen Impulsen meines Körpers folge**, mich nach dem Rhythmus und der Melodie in der Musik zu bewegen. Ich kann das **steigern, auf ´ner Party, im Tanzkurs oder Club, in Dancing-Classes oder Workshops**. Schritt für Schritt wachsen das Vertrauen und die Sicherheit. Die Hemmungen werden weniger. **Selbstbewusstsein und Freiheit entstehen beim und durch das Tanzen**.

### **Tanzen soll ein besseres Körpergefühl erzeugen. Wie vermeidet man den Druck der Selbstoptimierung?**

Indem ich **nicht bei der Technik beginne, sondern bei der Freude an der eigenen Bewegung**. Mich auf die Lust am Tanzen fokussiere. Indem ich der Musik lausche, fühle und spüre, was sie in mir und in meinem Körper auslöst, welche Bewegungen automatisch aus meinem Körper herauskommen und diese dann freilasse, sich zu entfalten. Ich setze also nicht die Technik an die erste Stelle, sondern die Freude an der Bewegung. Das ist der Schlüssel. Ich **akzeptiere, dass ich nicht perfekt bin, auf dem Dancefloor wie im Leben – und Tanzen hilft mir dabei**. Raus aus der Selbstoptimierungsfalle. Also: Von der Freude an der Bewegung und der Lust am Tanzen – egal wie – hin zur Technik, zu Schritten und Choreografien, nicht umgekehrt.

### **Oft ist die Motivation bei einem neuen Hobby oder den guten Vorsätzen schnell wieder vergessen. Wie bleibt man beim Tanzen dran?**

**Mit 4 Steps:** Erstens, **indem ich es tue**: Mit der Musik tanze, die mir Spaß macht und mit Menschen, mit denen ich mich wohlfühle. Zweitens, indem ich **offen bin für Neues**, offen bleibe für frische Erfahrungen. Fürs Lernen und Entdecken. Wenn ich dann drittens **die Erlebnisse und schönen Gefühle**, die Tanzen bei und in mir auslösen, das Lebendigkeit, die Freude an dem sich Bewegen und das Freiheitsgefühl, **dieses Wohlfühlen im eigenen Körper und das Glücksgefühl danach abspeichere**, dann möchte ich das automatisch immer wieder haben und es zieht mich auch wieder zum Tanzen oder ich tanze zu Hause. Und dann hilft es viertens auch noch, mich immer wieder **aktiv zu entscheiden**: Weg von dem „Ich muss tanzen!“ hin zum „**Au ja! Ich tanze.**“ Und zwar nicht (nur) über den Kopf, sondern aus dem Herzen mit Lust zum Lostanzen. Die kommt übrigens spätestens beim Tanzen! Siehe Punkt eins.

**Und es ist mir mehr und mehr egal, wer zuschaut. Ich tanze einfach.**