

Züri Rundschau

DIE WOCHENZEITUNG | Binzmühlestrasse 56 | 8050 Zürich | Inseratenannahme Tel. 044 941 07 25 | Redaktion Tel. 043 299 91 88 | info@zueri-rundschau.ch | www.zueri-rundschau.ch



Lyrik, Prosa und
Musik mit Vera
Bauer in der
Oberen Mühle

Seite 2



Kaya Yanar
kommt mit
seinem
Programm All
Inclusive in die
Schweiz

Seite 5



lowneskes
Kindertheater in
Dübendorf

Seite 10



Barkeeper-Welt-
meisterschaft:
Daniel Boubakri
mixte sich in
Japan auf den 2.
Platz

Seite 11



Seven im
Interview

Seite 18

Verändere deine Ansichten – nicht dein Aussehen

Zürcherin Andrea Bachmann macht mit ihrem Buch «Bodysfaction» Frauen Mut

Life Coach Andrea Bachmann schwimmt gegen den Strom und ermutigt Frauen in ihrem Erstlingswerk «Bodysfaction» dazu, mit überhöhter Selbstkritik und Diätwahnsinn aufzuhören – ja sogar, die Waage auf den Sperrmüll zu werfen. Wie frau aus dem Kampfmodus gegen sich selbst aussteigen kann, wird mit einfachen Übungen anschaulich gemacht. Prominente Vertreterinnen, die alle nicht dem gängigen Körperideal entsprechen, erzählen, wie sie zu ihrer Körperzufriedenheit gefunden haben.

Andrea Bachmann ist schön. Obwohl sie keine Idealmasse hat. Es ist ihr Strahlen von innen heraus, das natürliche und selbstbewusste Auftreten, das sie anziehend macht. Das war nicht immer so. «Wie für viele Frauen war für mich meine Figur jahrelang ein Thema. Ich fühlte mich nicht wohl in meiner Haut, suchte die Lösung in Diäten und Ernährungskonzepten.» Nach einer jahrzehntelangen Odyssee war irgendwann genug. Statt Berichte über Schlankheitskuren fing sie an Blogs und Bücher zu lesen, die sich mit Körperakzeptanz befassten. «Mit der Zeit änderte sich mein Denken. Ich stellte die innere Stimme ab, die ständig sagte: Du kannst dies nicht und das nicht. Du musst zuerst abnehmen... usw. Und merkte, dass es mir viel besser ging, wenn ich nicht mehr darauf hörte.»



Bild: z.V.g.

Andrea Bachmann (2.v.l.) macht Frauen Mut, sich in ihrer Haut wohl zu fühlen – egal mit welcher Kleidergrösse.

Zuviel Selbstkritik
Auch in ihrem heutigen Beruf als Life Coach für Erwachsene erlebt

sie, dass Frauen häufig den Wunsch haben, selbstbewusster aufzutreten, und das hängt mit der Körper-

zufriedenheit oft eng zusammen. Andrea Bachmann: «Es ist fast ein
Fortsetzung auf Seite 5

Die Woche

photo13: Die Anmeldefrist läuft

Im vergangenen Jahr besuchten rund 16 500 Interessenten die photo12. Ein neuer Besucherrekord. Ab sofort bis zum 10. November 2012 können sich nun Fotografen über www.photoschweiz.ch um eine Teilnahme bewerben. Ausgewählte, Programm und Sonderausstellungen werden Mitte November bekanntgegeben. Insgesamt 120 ausgewählte Fotografen präsentieren an der photo13 ihre schönsten Bilder aus dem vergangenen Jahr.

Beobachtungen aus dem Schweizer Alltag

Im Bezug auf die Auswahlkriterien schickt die neue künstlerische Leiterin, Neomi Gamliel, voraus: «Mich interessieren Geschichten und Beobachtungen aus dem Schweizer Alltag, Subkulturen, Haltungen und Meinungen der Jugend und Mittelschicht, weiter grosses Weltgeschehen und insbesondere dessen Einfluss auf die Schweiz aus einem Blickwinkel abseits von ausgetretenen Klischeepfaden; der fotografische Nachwuchs und dessen Bildideen sowie neue Anwendungen und Formen von digitaler Fotografie.» Interessierte Fotografen – seien es Profis, Amateure oder Studenten – sind ab sofort eingeladen, sich mit ihrem Portfolio über www.photoschweiz.ch für die achte Edition zu bewerben. Die Anmeldefrist läuft bis zum 10. November 2012. *pd*

DIE NISSAN NUTZFAHRZEUGE- BRINGEN IHR GESCHÄFT IN FAHRT.



Garage Egger AG • Zürcherstrasse 232 • 8953 Dietikon • www.egger-dietikon.ch

Fortsetzung von Seite 3

Tabu, sich selber gut zu finden – genauso wie man ist. Das Gegenteil ist bei meinen Klientinnen weitaus häufiger.» Weil die 38-jährige Zürcherin merkte, was für ein Riesenthema das ist, reifte in ihr der Gedanke, darüber ein Buch zu schreiben. Ihr über viele Jahre entstandenes Werk heisst «Bodysfaction – Frauen auf dem Weg zum leichten Grössenwahn». Inspiriert wurde sie zum provokativen Titel von der deutschen Schriftstellerin Irmtraud Morgner und deren Aussage: «Der schlimmste Fehler von Frauen ist ihr Mangel an Grössenwahn.» Zudem ist es eine Anspielung auf die Kleidergrösse und einen grosszügigeren Umgang mit sich selber, statt die x-te Diät auszuprobieren.



Bild: z.V.g.

Buchautorin Andrea Bachmann.

zu ihrer eigenen Selbstzufriedenheit gefunden haben. «Bodysfaction» ist gespickt mit neuen Denkanstössen. Ein diätfreies Mutbuch für Frauen aller Kleidergrössen.

Ursula Burgherr

Bezugsquellen

«Bodysfaction» kann über www.bachmann-coaching.ch oder über www.bodysfaction.com bestellt werden.

ANDREA BACHMANN
BODYSFACTION
Frauen auf dem Weg
zum leichten Grössenwahn



Bilder: z.V.g.

Bodysfaction begleitet Frauen in ein leichteres Leben.

Neue Denkanstösse

«Ich will mit dem Buch nicht 'Fett ist toll' in die Welt hinausprechen, sondern Frauen von dem 'Ich-bin-nicht-gut-genug'-Denken ins 'Ich-lebe-wie-ich-will'-Handeln begleiten», erklärt Bachmann. Zahlreiche Fragen animieren die Leserinnen, sich selber zu coachen, es gibt Tipps zur Selbstfürsorge, Kraftquellen, Wahrnehmungsübungen, Action Steps für den Alltag – die mit der Website www.bodysfaction.com verlinkt sind für weiterführende Schritte. Süss ist der kleine Post-it-Zettel «Du bist schön!», den man irgendwo gut sichtbar befestigen soll. Eine Art Auto-Suggestion nach dem Motto «Verändere deine Ansichten – nicht dein Aussehen». Verschiedene Persönlichkeiten wie Textildesignerin Marina Arbenz Butti, Personal Trainerin Karin Köhli, Sängerin Brandy Butler und Musikerin Dodo Hug erzählen über ihre Schönheitsideale, was ihnen ihr Körper bedeutet, und wie sie

Bei Kaya Yanar ist alles «All inclusive!»

Der Comedian mit seiner Swiss Edition in der Schweiz

Für alle, die letztes Jahr kein Ticket für eine Kaya Yanar-Show bekamen, und für alle, die nicht genug kriegen, kommt Kaya Yanar noch einmal zurück mit seinem Programm «All inclusive!» INCLUSIVE!» in der Swiss Edition – «Da Guckst Du!».

Kaya Yanar ist der Globetrotter unter den deutschen Comedians. In seinem aktuellen und vierten Bühnenprogramm «ALL INCLUSIVE!» nähert sich der vielreisende Kaya Yanar ironisch und augenzwinkernd anderen Kulturen, Nationen und Sprachen. Und keiner bleibt verschont. Warum auch? Ob Italienern, Spaniern, Franzosen, Holländern, Schweden, Engländern, Indern... und nicht zu vergessen den Schweizern – allen hält er mit laserscharfer Genauigkeit einen Spiegel vor. Kaya Yanar beweist erneut seinen besonderen Blick auf die kleinen Skurrilitäten des Alltags und setzt sich mit den Klischees hierzulande und anderswo auseinander. Charmant und gekonnt unterstreicht der Ausnahme-Comedian seine Beobachtungen mit einer unvergleichlichen Mimik, Gestik und unzähligen Dialekten. Mit einer in der deutschen Comedy-Szene einmaligen Leichtigkeit präsentiert Kaya Yanar sein Programm und seine Fans wissen: Bei ihm ist ein aussergewöhnlicher Abend garantiert «All inclusive!». Mit seiner Comedy Show «Was guckst Du?!» – ausgezeichnet mit dem Deutschen Fernsehpreis und dem Deutschen Comedy Preis – schaffte Kaya Yanar, Comedian und Moderator deutsch-türkischer Abstammung, seinen Durchbruch. Mit seinen ausverkauften Tourneen «Suchst Du?!», «Welttournee – durch Deutschland» und «Made In Germany» begeisterte Kaya Yanar in den letzten Jahren auch live seine Fans. Im Januar 2011 erschien im Heyne-Verlag sein erstes Buch «Made in Germany». Dieses Jahr kommt Kaya Yanar mit seinem Programm – in einer spe-



Bild: z.V.g.

Sprachkrobat Kaya Yanar: Lachmuskel-Training der besonderen Art.

ziellen Swiss Edition – zurück in die Schweiz!

Tourdaten

Kaya Yanar kommt zurück mit «All inclusive! Swiss Edition»:

Samstag, 3. November 2012, 20 Uhr, BERNEXPO Halle 4.1 Bern

Sonntag, 4. November 2012, 20 Uhr, Olma-Halle 9.1 St.Gallen
Samstag, 24. November 2012, 20 Uhr, Stadthalle Sursee
Sonntag, 25. November 2012, 20 Uhr, Hallenstadion Zürich.
Vorverkauf an allen Ticketcorner-Stellen und weitere Informationen auf www.dominoevent.ch pd

A Live – Comeda A-cappella vom Feinsten

Von Rom über New York sowie kreuz und quer durch die Schweiz, begeistern A-Live ihr Publikum. Am Dienstag, 30. Oktober, 20 Uhr, sind die Sänger, mit ihrem neuen Bühnen-Erfolgsprogramm «backstage» auf der Comedybühne des Restaurants «Weisser Wind» zu sehen.

A-live bietet alles, was das Musikerherz begehrt und ist in ihrer Art einzigartig. Sie werden fasziniert und begeistert sein, denn diese Musikshow basiert nur auf Stimmen! Die Vielfalt der Show entspricht dem multikulturellen Hintergrund und der musikalischen Bildung und Erfahrung der Sänger. Mit ihrem Programm aus musikalischen Super-Hits und einer ordentlichen Prise Humor begeistert A-live seit Jahren das Publikum im In- und Ausland. a-live ist bekannt

durch ihre zahlreichen Radio- und TV-Auftritte sowie Konzerttourneen in «das Zelt» usw. Die Sänger verstehen es, ihre Zuschauer mit einem perfekten Mix aus Charme, Selbstironie, musikalischem Können, Humor und einer dynamischen Show zu fesseln. Die erfolgreichste und vielfältigste a cappella-Show der Schweiz: Von Oper bis Pop, von Swing bis Rock, von Jodel bis Reggae!

Mit ihrer neuen Show «backstage» knüpft A-live an die Erfolge der vergangenen Tourneen an. Die vielen Standing Ovations haben die Jungs nicht nur sehr berührt, sondern auch in die Pflicht genommen, auch dieses Jahr ihr Publikum wieder mit einem neuen Hammer-Programm erneut zu begeistern. Die Jungs von A-live freuen sich auf Sie! Infos unter: www.a-live.ch. Jetzt Tickets besorgen: Tel. 056 493 32 42. pd



Das Debütalbum von Graffiti6 «Colours» erschien am 7. September 2012 und auf YouTube geniessen Graffiti6 bereits über fünf Millionen Videoaufrufe.

Colours, das Debüt von Graffiti6 aus Grossbritannien, ist genauso lebendig, wie es der Titel suggeriert: eine nicht einzuordnende Mélange aus Pop, Psychedelia, R&B und British Northern Soul, die ihr Kapital sowohl aus der herausragenden und emotional transparenten Stimme von Jamie Scott und seinem feinen Gespür für Melodien als auch TommyD's unwiderstehlichen Rhythmen und seiner erfindungsreichen Produktion zieht. Songs wie «Stone In My Heart», «Stare Into The Sun», «Annie You Save Me» und «Free» sind «moderne psychedelische Soul-Perlen, mit feingesteuertem Gesang und Sonnenschein-Melodien auf einer Reise durch die Zeit», wie

Graffiti6

der Londoner Guardian schreibt. Der Rest auf Colours fährt ebenfalls eine Art Zickzack-Kurs durch die Musikgeschichte: Da ist zum einen die Folk-Soul-Ballade «Goodbye Geoffrey Drake», dann wieder das sparsam eingesetzte Gospel-Flair von «Over You», aber auch die gebremste Schwüle in «Calm The Storm» oder der Indie-Rock-Vibe von «Lay Me Down». «Für mich ist das Unerwartete des Sounds das eigentlich Wichtige», sagt Scott dazu. «Es macht mir Spass, die Köpfe der Leute durcheinander zu bringen.» Graffiti6 wurden im April 2011 von Capitol Records/EMI unter Vertrag genommen und ver-

öffentlichten ihr Debüt Colours am 7. September 2012. Ihre Songs kennt man mittlerweile sowieso überall: Grey's Anatomy, Covert Affairs, CSI: NY, One Tree Hill und in der neuen MTV-Serie Teen Wolf waren sie schon zu hören.

Wohlwollendes Feedback

Scott ist übrigens mittlerweile von London nach Los Angeles umgezogen und freut sich sehr auf die kommende Zeit in den Staaten. «Neun Jahre lang war ich bei verschiedenen Firmen unter Vertrag und ich wollte immer nach Amerika», erklärt er. «Hier gab es vom ersten Tag an innerhalb der Industrie mehr als wohlwollendes Feedback auf unsere Musik. Als mein Manager dann vorschlug, wir sollten herüberziehen, antwortete ich nur: «Ich hab' meine Sachen schon gepackt, und zwar seit neun Jahren.»

Christos & Christos