



# Der mit dem Körper spricht

Egal ob man ihm privat begegnet oder auf der Bühne sieht, mit einer Energie und Ausstrahlung, die andere nicht einmal in jungen Jahren haben. Was macht Hansi Kreuzmayr, alias Waterloo, anders? „Ich lasse mich alle Jahre, so wie ich Zeit habe, einmal durchchecken, das habe ich mir zur Angewohnheit gemacht“ erklärt er mit einem Augenzwinkern. „Letztens kommt der Arzt mit dem Befund heraus und sagt kopfschüttelnd, da stimmt was nicht und ich denke, was ist jetzt los. Aber er sagt, nein, nein, mach dir keine Gedanken, da stimmt nur etwas nicht. Da stimmt das Alter nicht mit der Gesundheit zusammen... Irgendwie schaffe ich es Werte wie die eines Extremsportlers zu haben, der ich ja nicht bin. Ich bin gar nichts extrem, gar nichts, weil ich Extremes für schlecht halte.“

Waterloo findet Balance in der Natur. Bei ausgedehnten Spaziergängen mit seinem Hund Max, beim Lesen am Ufer seines Schwimmteichs, in seiner ganz privaten Idylle in Oberösterreich, wo er mit seiner Frau Andrea in einem Holzhaus umgeben von Natur lebt. Er kann schon auf die Erfüllung vieler Lebensziele zurückblicken und dadurch entspannter sein als man es mit 20 ist. Er hat vieles erreicht, mehr als es sich andere auch nur erträumen. Als Musiker, Eurovisions-Legende, leidenschaftlicher Winnetou-Darsteller und zuletzt als Dancingstar kann Waterloo auf eine lange berufliche Karriere mit vielen Highlights zurückblicken. Er war mit Partner Robinson, aber auch als Solo-Künstler erfolgreich. Hits wie „Hollywood“, „My little world“, „Freiheit“, „So a wunderschönes Leben“ klingen uns noch in den Ohren. Mit den indianischen Alben „Tales Of The Sun, Moon And Stars“, „Apaches Land“ und „Indio“ ging dann die musikalische Reise noch einmal ganz woanders hin. Dorthin, wohin sein Herz ihn trägt. Zu den Lakota-Indianern Nordamerikas, später zu den Massai in Kenia.

Der Familienmensch, Tierfreund und Reisende Waterloo hat seine Lebenshaltung und Orientierung zu einem großen Teil bei den Naturvölkern dieser Welt gefunden. Immer an seiner Seite: Andrea, die Ehefrau, Seelenpartnerin und begnadete Fotografin, mit der zusammen er „bis ans Ende der Welt reisen würde“.

Waterloo hat gelernt zu wählen, womit er sich umgibt, was er annimmt und was nicht. Er hat sich nie von Systemen einen Lebensstil oder eine Denkhaltung aufzwingen lassen, ein Luxus, den sich Menschen leisten, die vor allem aus dem Herzen heraus leben und dort ihr Glück finden. Darin liegt offenbar die Chance auf ein zufriedenes Leben und viel Potential für Gesundheit.

„Viele sagen, ich bin der, der mit dem Körper spricht“ erklärt Waterloo mit seinem offenen, sympathischen Lächeln. „Am Anfang habe ich es einmal versucht, da habe ich noch gar nicht gewusst, dass das funktionieren kann. Die Natur lehrt uns die drei wesentlichen Ebenen, die den Menschen ausmachen: Geist, Körper und Seele. Und ich habe gelernt mit dem Geist meinen Körper kennenzulernen. Dann sagt einem die Seele ohnehin, ob man auf dem richtigen Weg ist.“

Wie gehen Menschen, die in der Öffentlichkeit stehen, und deren Erfolg auch von ihrem Auftreten mitbestimmt wird, mit ihrem Körper um? Der Sänger Waterloo ist ein Beispiel dafür, dass man Jugend, gutes Aussehen, Energie und Gesundheit sogar bis in ein Alter aufrechterhalten kann, das ihm niemand, wirklich niemand ansieht. Wie er das macht, wollten wir wissen und erhielten die Lebensbekenntnisse eines am Leben gereiften, positiven Naturburschen, der aus dem Herzen lebt.

*Der richtige Weg ist der, wo der Mensch sich im Einklang fühlt, wo er Energie bekommt und nicht verliert.*

„Als mein Vater starb, ich kam aus Japan zurück und er war tot mit nur 52 Jahren, habe ich viel gelesen, ein Jahr lang fast nur gelesen. Aber das hat mir so vieles weitertransportiert und mich bewusster werden lassen. Ich habe wirklich versucht meinen Körper kennenzulernen und erkannt, dass es wichtig ist, das zu mir zu nehmen, was mir gut tut, dann strahle ich das auch aus. Ich schützte keinen Industriemüll in mich hinein, lebe als Vegetarier schon seit 30 Jahren sehr gesund, verwalte meinen Körper so gut ich kann. Ich lese auch keine Zeitungen, denn ich füttere mich nicht auch noch mit Negativschlagzeilen. Nimm ja keine negativen Dinge zu dir, die sind ohnehin dauernd da. Ich meine nicht, dass man mit Scheuklappen durchs Leben gehen muss, wenn ich wo helfen kann, nehme ich das sofort in die Hand. Aber ich lasse nichts negativ auf mich wirken und kein Ohnmachtsgefühl entstehen. Ich kann es auch nicht aufgeben, in anderen Menschen das Beste zu sehen. Ich erlebe den Menschen, wie er bei der Geburt war, die Freude die er hatte, bevor er vom System verändert wurde, schon im Kindergarten. Ich hatte großes Glück mit meinen Lehrern, die erkannten was ich gut kann und nicht auf dem herumtanzten, was ich nicht gut kann. Sie sagten, Hansi, du musst singen. Später habe ich erkannt, dass es nicht nur ums

Singen geht. Vielen gefällt meine Stimme, aber ich habe bemerkt, dass das gar nicht so wichtig ist wie, dass ich damit Menschen erreichen kann. Ich kann ihnen auf der Bühne oder auch sonst etwas weitergeben, was viel wichtiger ist als das Singen.“

*Ich arbeite darauf hin, dass ich nie krank bin.*

Aber wenn es doch einmal eintritt, wie geht Waterloo damit um? „Ich war jetzt zum ersten Mal einen Tag im Krankenhaus wegen eines Bandscheibenvorfalles. Ich habe daran gearbeitet, dort wieder ohne Operation herauszukommen. Ich sprach in Gedanken mit meinem Vater, habe mich nicht hängen lassen, habe bestimmt, dass ich morgen heimgehen werde und das bin ich auch. Ich habe ein, zwei Infusionen bekommen, aber operieren wollte ich mich nicht lassen. Ich bin der Chef meines Körpers. Ich freue mich, dass es heute möglich ist, neben der Schulmedizin auch die Naturmedizin einzusetzen. Ich habe versucht, ob ich das mit Naturmittel nicht auch schaffe und es hat funktioniert. Mit Vitamin B-Komplex aus Quinoa, Cissus, Krillöl und andere, entzündungshemmende, Natursubstanzen war innerhalb von 14 Tagen alles in Ordnung. Es gehört natürlich auch der Geist dazu, der sagt, pass auf Hansi. Jetzt musst dich wieder wärmer anziehen, wieder öfter Thermalbäder genießen, was ich vielleicht vernachlässigt habe, aber es tut gut und vor allem, dass ich das ohne OP geschafft habe, taugt mir irrsinnig.“ Das heißt, man muss auch die richtige

Einstellung haben, ein Ziel haben, dass man gesund werden will? „Das ist das erste überhaupt, das steht ganz oben. Ich habe auch nicht die Ängste, die andere haben, etwa wenn jemand verkühlt ist, drück ich ihn trotzdem, weil ich sage, ich krieg das nicht, weil ich es nicht will. Das erfüllte Leben zu leben, das zu tun, was man will, privat und beruflich, wenn man das genießen kann, dann hat man viele Gründe gesund zu sein.“

Was sind seine persönlichen Anliegen in den nächsten Jahren? „Das erste ist für mich und meine Familie gesund zu bleiben. Meine persönlichen Anliegen gehen dann sofort in Richtung Natur. Ich selbst muss nicht mehr fliegen, beispielsweise. Ich habe dazu auch ein Lied geschrieben, es heißt „Blue, planet blue“. Mein neues Album „Am Ziel“ greift die Themen Umwelt und Zwischenmenschliches auf mit Neuinterpretationen großer Hits wie Eric Claptons „Wonderful tonight“ oder John Lennons „Imagine“. Was passiert ist in den letzten hundert Jahren ist in die falsche Richtung gegangen und gehört sofort abgestellt. Nicht in den nächsten zwei Jahren, nicht irgendwann, jetzt. Oft kann man große Dinge schneller verändern als kleine...“

Ob Waterloo in ihrer Nähe auftritt, ersehen Sie unter [www.waterloo.at](http://www.waterloo.at), wo auch die Termine für seine beliebten Indianer-Nachmittage für Kinder mit Trommelworkshops vermerkt sind. Buchtipp: Waterloo „Das geheime Wissen der Lakota – sieben Wege zu einem besseren Leben“ erschienen im Überreuter Verlag. 