

Laufen lernen
ganz ohne
Höhenangst.
b-edel.de



Absatzkrise

Autsch! Die Zehen! Und die Waden! Und dieses Schwanken... Statt Anmut und Sinnlichkeit ist genau das für viele Frauen bittere **High-Heel-Realität**. Dabei kann jede lernen, auf hohen Schuhen sicher und bequem durchs Leben zu stöckeln

Text Diana Gullotto

Mit natürlicher Eleganz in ihren Bewegungen gesegnet, betritt die Frau den Trainingsraum – auf hohen Schuhen versteht sich. Den Teilnehmerinnen ihres Kurses sieht man sofort an, was sie denken: Das will ich auch können! So will ich auch laufen!

Schon immer hatte Edeltraut Breitenberger ein Faible für einen schönen Gang. Darum bietet sie mit b-edel, ihrem Institut für Bewegung und Ausdruck in München, seit fünf Jahren professionelle Lauftrainings an und hilft Frauen dabei, einen ausdrucksstarken und zugleich gesunden High-Heels-Gang zu erlernen. Ihr Motto: bewusst gehen lernen. Ein gesunder Gang ist ein eleganter Gang! Ob Businessfrau, Mutter mit Teenager-Tochter oder 75-Jährige, die lange im Rollstuhl saß, alle Kundinnen von b-edel haben einen ganz großen Wunsch: sich weiblich(er) zu fühlen. Und High Heels gelten als das Nonplusultra in Sachen Weiblichkeit. Also ran mit den Schuhen an die Füße. Nur muss man auch drauf gehen können.

Edeltraut Breitenberger geht es bei ihrer Arbeit allerdings um mehr, als in ungewohnter Höhe schwindelfrei zurechtzukommen. Die eigene Körperwahrnehmung und -bewusstwerdung ist ihr in ihren Kursen mindestens genauso wichtig. Der Körper soll entspannen. Jede Starre, jede Verspannung sorgt für einen ebenso starren und unentspannten Gang.

Das Konzept, mit dem sie diese Verkrampfungen zu lösen versucht, basiert auf anatomischer

Körperarbeit (Trager Methode), der „Typologie des Gehens“, die sie entwickelt hat.

Bevor die Damen losstöckeln dürfen, heißt es allerdings erst mal „Schuhe aus“. Das Warm-up beginnt mit der Frage: Wie fühlt sich mein Gang an? Fuß kreisen lassen, auf der Stelle laufen, eine kurze Fußmassage. Das Ziel: die eigenen Füße spüren lernen. Scheint zu funktionieren, nach einigen Minuten stellen sich die ersten Aha-Erlebnisse ein.

Dann geht's los mit dem Laufen. Zwar immer noch ohne die hohen Absätze, aber vor einer großen Spiegelwand, um sich selbst beim Gehen zuzusehen und seinen Körper dabei besser wahrzunehmen. Edeltraut Breitenberger geht auf jede individuelle anatomische Feinheit bei den einzelnen Teilnehmerinnen ein. Sie ermutigt, bestärkt, erklärt. Im Kern der Körperarbeit gehe es um „die wei-

che Hüfte“, sagt sie. Die zentrale Funktion habe „das schwingende Becken“ dabei. Der hohe Schuh fordere den Hüftschwung ja geradezu. Viele genießen sich, beim Laufen mit dem Po zu wackeln und versuchen, die natürliche Bewegung zu unterdrücken. Aber auch ein steifes Becken durch verhärtete Muskeln oder den falschen Schuh am Fuß können diesen Schwung ausbremsen. Nicht jeder Fuß sei nämlich auch für jeden hohen Schuh geeignet. Eine Faustregel, unabhängig von der Höhe, lautet: Der Absatz muss immer genau mittig unter der Ferse sitzen. „Fünf vor eins“ nennt sich die Grundtechnik für die richtige Fußstellung: Der große Zeh ist der Boss und geht immer als Erster los. Die Schultern und Arme schwingen entgegengesetzt zu den Beinen, die Knie sind weich, und der Absatz tritt immer zuerst auf, nicht der Ballen.

Dann endlich heißt es „Auf die Absätze, fertig, los!“ Vor und zurück laufen. Treppe rauf, Treppe runter. Über Kopfsteinpflaster zu gehen, inklusive Ein- und Aussteigen aus dem Auto, wird geübt. „Die Brust betritt als Erste den Raum!“, sagt Edeltraut Breitenberger. „Habt den Mut, gesehen und auch gehört zu werden“, spornt sie an. Denn der richtige Sound, dieses Klack-Klack, gehört mit zum Gang und ist ebenso wichtig wie der Rest.

Jede Frau kann den Göttinnen-Gang lernen. Das Geheimnis liegt in der Natürlichkeit. Eine gesunde Wirbelsäule ist glücklich, ein gutes Körpergefühl strahlt Weiblichkeit aus, und ein eleganter Gang dazu macht sexy. □

