

Die Frau hat wirklich keine Modelmaße, aber den Gang einer Göttin. In 12-Zentimeter-Stilettos stolziert Edeltraud Breitenberger durch den Raum, und in sieben Frauenköpfen manifestiert sich genau ein Gedanke: Ich! Will! Das! Auch! Aber deshalb sind wir ja hier: sechs Mitläuferinnen und ich. Wir wollen einen ganzen Samstag lang von Frau Breitenberger, im Nebenberuf Chefstewardess und mit einer beneidenswerten Bewegungseleganz gesegnet, lernen, wie man auf Highheels elegant, sicher und möglichst schmerzfrei geht. Endlich souverän durchs Leben stöckeln! Das kann man auch mit Mitte 40 noch lernen, hoffe ich. Auch die meisten meiner Kurskolleginnen in München gehören zur Ü40-Klientel. Im Tanzsaal einer Tangoschule, vor einer sehr langen, sehr gemeinen Spiegelwand, müssen wir gleich den ersten Lauf vor der Videokamera in unseren „Zielschuhen“ absolvieren. Ich habe erst gar keine dabei, denn Highheels gehören bislang nicht zu meiner Garderobe. Zum Glück hat Edeltraud einen ganzen Koffer voller schwindelerregender Modelle mitgebracht und wählt jetzt für mich schwarze Pumps mit 10-Zentimeter-Absatz aus.

Ich werfe einen Blick in den Spiegel – die Schuhe sehen fantastisch aus an mir! – und wackelos: einmal hin, einmal her, bloß nicht mit den Armen rudern, denn das möchte mein Körper eigentlich, um sich in dieser ungewohnten Höhe im Gleichgewicht zu halten. Erster Eindruck: Ich bin überrascht. Ich falle nicht hin? Keiner lacht? Hätte nicht gedacht, dass ich drei Schritte mit solchen Schuhen gehen kann. „Jetzt schneller!“, fordert unsere Trainerin. Nein, sorry, völlig unmöglich! Vorsichtig wie der Storch im Salat stöckle ich die letzten Meter. Autsch, meine Zehen!

Nach einer Runde Fußmassage wird es ernst: Große Schritte aus der Hüfte heraus, bewusst das ausstreichende Bein nach vorn loslassen und die Hüfte auf dieser Seite fallen lassen – das sei die Grundlage des eleganten Gangs, erklärt uns Edeltraud. Das gilt



Viele bunte Highheels. Autorin Iris Röhl will sich jetzt mindestens ein Paar zulegen

„VORSICHTIG WIE DER STORCH IM SALAT STAKSE ICH DURCH DEN RAUM. AUTSCH, MEINE ZEHEN!“

übrigens bei allen Schuhen, aber je höher der Absatz, desto mehr muss die Hüfte arbeiten. Die Schultern (und damit die Arme) schwingen immer über Kreuz zu den Beinen mit, die Knie sind weich, und der Absatz tritt immer zuerst auf, nicht der Ballen. So weit die Theorie. Praktisch sieht das bei mir leider noch lange nicht so aus, wie mir die Spiegel zeigen. Unsere Trainerin führt meine Hüfte, feuert mich an, wenn ich immer noch zu zaghaft stakse. „Oberkörper gerade!

Die Brust betritt stets zuerst den Raum!“, ruft sie in die Rennbahn oder: „Fünf vor eins!“. Nein, leider noch nicht Mittagspause, das ist das Kürzel für die richtige Fußstellung, die aussehen sollte wie die Uhrzeiger bei fünf Minuten vor ein Uhr. Wir ziehen unsere Bahnen, langsam wird es besser. Bis auf die Zehen. Die haben sich nach 15 Minuten in die Gefühlslosigkeit verabschiedet, aber den Schmerz leider nicht mitgenommen. Wie können Victoria Beckham & Co. mit solchen Schuhen stundenlang shoppen? Es muss da grundlegende anatomische Unterschiede geben.

Nach der Mittagspause (wie schön kann sitzen sein!) wird es schlimmer: Die Trainerin scheucht uns über Kopfsteinpflaster, treppauf, treppab, lässt uns mit Postkarten auf dem Kopf, mit Taschen und Rucksäcken laufen, zeigt uns, wie man elegant ins Auto ein- und aussteigt. Ich fühle mich langsam sicherer auf den Hacken. Nach acht Stunden Hochleistungs-Gehen (der Knöchel tut weh, im Oberschenkel zieht es, die Zehen – ach, lassen wir das!) die Erkenntnis: Auch mit Ü40 kann man den Stiletto-Walk lernen. Unfallfrei! Das zweite Video offenbart dann aber die harte Wahrheit: Von Edeltrauds Göttinnen-Gang bin ich noch weit entfernt. Trotzdem gehe ich jetzt Schuhe kaufen, denn ich habe Lust, die Stöckelkunst zu ver-

feinern. So lange, bis auch meine Brust zuerst den Raum betritt – zehn Zentimeter höher als sonst!

Highheel-Kurse gibt es nicht nur in München bei Edeltraud Breitenberger (b-edel.de), sondern auch in Köln (highheels-koeln.de), Berlin (walkonheelz.de), Bonn (high-heels-bonn.de) und verschiedenen Städten Baden-Württembergs (highheel-training.de) sowie an etlichen Volkshochschulen.