

H I G H on H E E L S



Hohe Absätze sehen so schön elegant aus.
Doch wie schafft man es, darin souverän zu laufen?
Moderedakteurin Loretta Schoberer wollte es
genau wissen und hat ein Highheel-Training gemacht ...

LÄUFT!
Den Fuß nach
vorne strecken und
auf „fünf vor eins“
aufsetzen – unsere
Autorin auf zehn
Zentimetern

Fotos: Annika Kronitz

3 Faktoren, die ...
Das Laufen leichter machen

Straucheln, stolpern, wackeln. Dazu noch ein lautes „Klonk“. So sah es bislang aus (und so hörte es sich an), wenn ich auf hohen Absätzen durch die Straßen ging. Alles andere als elegant. Ich fühlte mich richtig unsicher und gefährdete sogar meine Gesundheit: Zweimal bin ich umgeknickt, jedes Mal mit einem Bänderriß. Deswegen hatte ich meine Heels ganz nach hinten in den Schrank verbannt und war „bequem“ geworden – mit Turnschuhen, flachen Sandalen und Loafers. In diesem Sommer allerdings bin ich zur Hochzeit meiner besten Freundin eingeladen, der Dresscode: „Abendkleidung“. Ein schickes Kleid habe ich, doch welche Schuhe dazu? Loafer oder Ballerinas gehen schon irgendwie, doch so richtig schick wird das nicht aussehen. Heels müssen her – und die zu tragen wage ich nur mit einem Training bei einem echten Profi.

Solch ein Profi ist Edeltraud Breitenberger. Als gelernte Körpertherapeutin mit über 20 Jahren Erfahrung als Tangotänzerin hat sie es sich zur Aufgabe gemacht, Frauen einen eleganten Gang auf Absätzen zu lehren. „Mir geht es darum, Frauen in ihrem Selbstbewusstsein zu stärken, sich in ihrem Körper richtig zu Hause zu fühlen und den inneren Kritiker auszuschalten“, betont sie. An einem Samstagvormittag finde ich mich mit fünf weiteren Teilnehmerinnen bei ihrem eintägigen Erlebnisworkshop ein. Von jeder Teilnehmerin wird ein Vorher-Video gemacht, ein Walk auf Heels über einen roten Teppich. Mein Probelauf: Lautes Platschen, meine Knöchel zittern, einmal schlürfte ich laut über den Boden. Ich bin froh, als er vorbei ist. Danach geht's erst mal ohne Schuhe an die Arbeit: die nackten Füße eincremen, massieren, die Zehen strecken und dehnen. Und Edeltraud sagt den Satz, der uns für



DAS MATERIAL

Weiches Wildleder etwa passt sich dem Fuß an und drückt nicht. Slingpump aus Wildleder von **Gabor**, um 100 Euro

EIN PLATEAU

Es unterstützt den Stand. Und man kann clever etwas Absatzhöhe hinzuschummeln. Ideal, wenn man Heels mehrere Stunden tragen möchte.

Plateauheel von **Thea Mika**, um 189 Euro



DER ABSATZ

Sitzt der Absatz in der Mitte, tut man sich beim Gehen leichter. Breitet er sich nach hinten aus, fällt das Auftreten schwerer.

Sandalette mit Fesselriemen von **Kennel und Schmenger**, um 150 Euro

SO STÄRKT MAN DEN VORDERFUSS

→ **Eincremen und Massieren**

Den Vorderfuß immer mal wieder in die Hand nehmen, eincremen und bewusst massieren, um das Gewebe geschmeidiger zu machen.

→ **Zehen greifen**

Zuerst die Zehen spreizen, indem man sie wie einen Fächer auseinanderzieht. Dann mit den Fingern zwischen die Zehen greifen. Tut zu Beginn leicht weh, doch nach mehrmaligem Greifen wird es leichter.

→ **Übungen mit dem Faszienball**

Einen Igelball unter das Längsgewölbe des Fußes legen und den Fuß langsam über den Ball führen. So oft wiederholen, wie es guttut.





Lange Schritte sehen besser aus als kurze

SO WIRD DER GANG SOUVERÄNER

den Rest des Tages begleiten wird: „Der große Zeh ist der Boss im Heel.“ Er bestimmt die Zielrichtung der Schritte und gibt mir die nötige Stabilität.

Den Schlüsselsatz im Kopf beginnen wir mit der ersten Übung. Die Trainerin geht voran: Mit nach vorne ausgestrecktem Fuß und Bein laufen wir den Raum entlang, der Fokus ist auf dem großen Zeh. Dabei sollte der erste Gehimpuls direkt aus der Hüfte kommen, was den Hüftschwung auf natürliche Weise ankurbelt. Denn je beweglicher das Becken ist, desto müheloser werden die Schritte. Um uns zu zeigen, wie sich bei jedem Schritt auch noch die Wirbelsäule gegengleich mitbewegen soll, bindet sich unsere Trainerin eine Schürze mit aufgedrucktem Skelett um. Ich merke, dass ein Highheel-Training auch Beziehungsarbeit an meinem Körper ist – meine Füße spüre ich viel bewusster, meine Hüfte schwingt ein klein bisschen lockerer als vorher. „Es kann nie ein Zuviel an Hüfte geben“, ermuntert Edeltraud Breitenberger uns. „Wenn ihr denkt, ihr lasst die Hüfte zu sehr kreisen, dann bewegt sie noch mehr.“ Also noch mehr Hüft-

→ Schritte lang machen

Statt in kleinen Schritten zu tippeln, lieber versuchen, den Fuß weit vorne aufzusetzen.

→ Sich groß machen


Hohe Absätze lassen uns größer erscheinen, die Beine wirken länger. Viele sind dadurch verunsichert und beugen sich nach vorne. Besser: Brust strecken und aufrecht gehen. Das wirkt selbstsicherer.

→ Die Hüfte bewegen

Je höher der Absatz, desto mehr ist die Hüfte gefordert, sanft mitzuschwingen.

schwung. Je mehr ich die Hüfte wahrnehme und nach vorne sacken lasse, desto weicher und länger wird mein Schritt. Die Füße stehen auf „fünf vor eins“, wie die Uhrzeiger, und setzen nacheinander in einem schmalen Korridor auf. Damit der Gang noch eleganter wirkt, gibt Edeltraud Breitenberger uns einen weiteren Tipp: „Lasst eure Knie einander zart berühren. Beim Gehen sollen sie sich leicht streifen.“

Nach dem Grundlagentraining, das ungefähr zwei Stunden dauert, ziehen wir wieder unsere Heels an. Und tatsächlich: Ich fühle mich ganz anders! Kein Straucheln und Wackeln mehr – denn ich denke an den großen Zeh als Boss. Kein lautes „Klonk“ mehr – denn ich hebe meine Knie mehr an und komme so nicht mehr voll mit dem Absatz auf. Und kein Tippeln mehr – denn ich setze meine Schritte schön lang. Der Blick richtet sich nach vorne. Für den aufrechten Gang legt uns Edeltraud Breitenberger eine Karte auf den Kopf: Und siehe da, die bleibt tatsächlich ziemlich lange oben.

Am Ende bin ich noch kein Profi. Aber im Vergleich zu meinem ersten Vormittagsdurchgang hat sich viel getan, mein Nachher-Video beweist es. Der Gang ist weicher, weniger breitbeinig, aufrechter und viel sicherer. Zu Hause übe ich weiter, indem ich auf einen Spiegel zulaufe und mich dabei selbst korrigiere. Und siehe da, die Scheu vor Absätzen schwindet tatsächlich immer mehr. Die hohen Schuhe für die Hochzeit meiner besten Freundin sind schon bestellt. 



ZUM WEITERLESEN

Körpertherapeutin Edeltraud Breitenberger gibt in „Dein starker Auftritt“ (25 Euro) Tipps für einen sicheren Gang auf Heels. Infos zu ihren Kursen unter b-edel.de