



Auch mit einem High Heel wird zuerst mit dem Absatz aufgetreten, erklärt Lydia Aeschlimann (vorne).

Stephanie Schmid

Geschmeidige «Göttinnen» auf sehr hohen Absätzen

Langnau: «Laufen wie eine Göttin», stand in der Kursausschreibung. Zwölf Frauen folgten dem Ruf von Lydia Aeschlimann und erklapperten sich einen selbstbewussten Gang in Stöckelschuhen.

«Schuhe sind Rudeltiere», ist die charmante Erklärung, die viele Frauen gerne zücken, wenn ein weiteres Paar Schuhe Einzug in den bereits vollen Schuhschrank hält. Das Alphapärchen in vielen weiblichen Schuhschrankrudeln ist der High Heel (Stöckelschuhe mit einer Absatzhöhe von zehn Zentimetern und mehr). Obwohl High Heels alles andere als alltagstauglich sind, haben sie bei vielen Männern und Frauen einen besonderen Stellenwert. Absatzschuhe verschaffen einer Frau nicht nur lange Beine, sondern auch eine aufrechte Haltung. Elegant machen die hohen Schuhe allerdings erst, wenn Frau auch darin laufen kann.

High Heels

In grossen Städten wie Basel, Bern und Zürich können Frauen schon seit Langem den Gang in luftiger Höhe üben. Dort sind High-Heels-Lauf-Kurse keine Seltenheit mehr. In Langnau dürfte Lydia Aeschlimanns Volkshochschulkurs «Laufen

mit High Heels» vom vergangenen Donnerstag wohl eine Premiere gewesen sein. «Ich habe fast zu kriechen angefangen, als ich den Kurs im Volkshochschulheft gesehen habe», erzählt eine Teilnehmerin. Sie habe sich sofort mit einer Freundin zusammen angemeldet, aber, dass der Kurs wirklich stattfindet, das habe sie nicht geglaubt. Es mag wohl vielen Lesern so gegangen sein, die das Heft studiert haben. «High Heels» und «Emmental», das sind zwei Wörter, die vermutlich selten kombiniert werden. Um so schöner, fanden sich zwölf neugierige Frauen jeglichen Alters ein, um mit der Farb- und Modestilberaterin zu üben. Wer keine eigenen High Heels dabei hatte, konnte sich aus ihrer grossen Auswahl ein Paar ausleihen. Kaum waren alle mehr oder weniger wackelig, doch übungswillig parat, hiess es erstmal wieder: «Schuhe aus». Mit einer Reihe von Gymnastikübungen bereiteten wir unsere Muskulatur auf die Belastungen der kommenden zwei Stunden vor. Dann wurde unter Lydia Aeschlimanns fachlicher Anleitung und fetziger Musik den Flur der Sekundarschule entlanggestöckelt.

Laufen wie die Models

Rundenweise kamen neue Aufgaben hinzu, «Blick selbstbewusst nach

vorne», «Brust raus», «Hüftschwung» und noch so manches mehr war zu beachten. Als alle schon passabel sicher ihre Runden klapperten, ging es an die Eleganz in schwierigen Situationen: Treppen steigen, Hindernisparcours, Transport einer schweren Tasche und Laufen mit Buch auf dem Kopf wollte alles auf den hohen Absätzen bewältigt werden. Gleich den Models aus einschlägigen Fernsehformaten wie «Germanys next Topmodel» drehten wir Emmentaler Frauen unsere Runden vor dem Spiegel. Wir übten für die privaten Laufstegmomente unseres Lebens, für Stunden mit dem Partner, die nächste Hochzeit oder den nächsten Ausgang mit der Freundin. Abschliessend gab die Stilberaterin in einer freien Laufrunde jeder Frau noch ein persönliches Feedback. Als alle Frauen am Ende des Kurses wieder um mindestens zehn Zentimeter schrumpften, ging ein wohliges Aufseufzen durch die Reihen. So schön es ist, als Göttin Höhenluft zu schnuppern, unsere Füsse müssen es im wahrsten Wortsinne ertragen. Doch wir freuen uns nach einer flachen Erholungspause auf den nächsten Moment, an dem wir mit gepflegten Füssen Lydia Aeschlimanns Wissen umsetzen können, und durchs Emmental laufen – wie eine Göttin. *Stephanie Schmid*